

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY TARBIYA FAKULTETI
SPORT KAFEDRASI**

**3 "B" guruh talabasi Sharopov Rifatning
Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanidan**

**SPORTCHA YURISHNI RIVOJLANISHI VA MAXSUS MASHQLARI
mavzusidagi**

Kurs ishi

Kurs ishi ko'rib chiqildi va himoyaga ruxsat etildi. "Sport" kafedrası mudiri кафедра си му дири _____ A.K.Ibragimov «__» _____ 20__ yil.	Kurs ishi bajardi: _____ R.Sharopov Kurs ishining ilmiy rahbari: _____ R.R.Raxmonov «__» _____ 20____yil
--	--

Reja

Kirish

1-bob. Sportcha yurishning rivojlanish tarixi

- 1.1. Tez yurar sportchilarga qo'yiladigan talablar
- 1.2. Sportcha yurishda sportchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirishning o'ziga xos xususiyatlari
- 1.3. Mashq qilishni rejalashtirish
- 1.4. Sportcha yurishda yil davomida mashq qilish.
- 1.5. Tayyorgarlik davrida mashq qilish
- 1.6. musobaqa davrida mashq qilish

2-bob. Mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlanishning o'ziga xos xususiyatlari va ularda ishtirok etish

- 2.1. O'tish davrida mashq qilish
- 2.2. Tezyurar sportchi taktikasi
- 2.3. Sportcha yurishdan musobaqa qoidalari
- 2.4. Sportcha yuruvchilarning maxsus mashqlari

Xulosa

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

Kirish

Yurish – bu odamning odatdagi harakatlanish usuli bo'lib, barcha yoshdagi odamlar uchun ajoyib tarzda jismoniy mashq hisoblanadi. Uzoq vaqt davomiyligidagi va ritm ko'rinishidagi yurish davomida odam tanasining deyarli barcha muskullari ish bajarishga jalb qilinadi, bu holatda yurak va qon – tomirlar tizimi, nafas olish, asab va organizmning boshqa organlar tizimlari faoliyati kuchayadi, moddalar almashinuvi faollashadi. Odatdagi yurish eng avvalo, sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega hisoblanadi. Odam erta bolalik davridan boshlab yurishni boshlaydi. Biroq, barcha odamlarning to'g'ri, chiroyli va tejamkor ko'rinishda yurishni o'rganishi zarur hisoblanadi.

Odatdagi yurishdan tashqari, yurishning bir qator boshqa turlari ham mavjud hisoblanadi: masalan, qadam tashlash, saf bo'lib yurish, sportcha yurish. Sportcha yurish musobaqalarda foydalaniladi va bajarilishi texnikasi bo'yicha yurishning nisbatan murakkab usuli hisoblanadi, biroq shu bilan birgalikda eng samarali yurish usuli sifatida qayd qilinadi. Sportcha yurishning tezligi odatdagi yurishdan deyarli 2 – 2,5 marotaba yuqori bo'lishi kuzatiladi.

Biroq, yurish davomida yuqori tezlikka erishishda faqat sportcha yurishning texnik xususiyatlarini o'zlashtirishning o'zi etarli hisoblanmaydi. Bunda odatdagi yurish usuliga nisbatan yuqori qiymatdagi intensivlikda ish bajarish talab qilinadi, o'z navbatida energiya sarfi qiymati ortadi. Ushbu holatga bog'liq ravishda, sportcha yurish mashg'uloti sportchi organizmiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi, uning ichki organlari va organlar tizimi holatini mustahkamlaydi, bu tizimlar ish qobiliyati darajasini yaxshilaydi, kuchning rivojlantirilishiga va ayniqsa, chidamlilikning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, odamda iroda sifatini tarbiyalaydi.

Sportcha yurish odatdagi yurish usuli bilan ko'plab umumiylik jihatlariga ega hisoblanadi, biroq shu bilan bir vaqtda sportcha yurish nisbatan etarlicha darajada murakkab va samaraliroq yurish usuli hisoblanadi.

1-bob. SPORTCHA YURISHNING RIVOJLANISH TARIXI

Sportcha yurish – yengil atletika turlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Hozirgi vaqtda sportcha yurish bo'yicha bellashuvlar barcha yirik musobaqalarda, jumladan, olimpiya o'yinlarida ham o'tkaziladi. Musobaqalarda qabul qilingan masofalardan (5, 10, 15, 20, 25, 30, 50 km) ikkitasi asosiy hisoblanadi: 20 km va 50 km.

Sportcha yurish bilan shug'ullanuvchi sportchilar soni yil sayin oshib bormoqda. Ayollar orasida ham sportcha yurish ommalashib bormoqda.

Sportchilarning sport texnikasi natijalarini o'sib borishi yengil atletikaning bu turiga yoshlarning kirib kelishi, musobaqalar soni, sportcha yurishning ommalashtirilishi, mamlakatimiz va dunyoning tez yuruvchi sportchilarini mashq qilish tajribasini umumlashtirish, sportcha yurishda mashq qilish va o'qitish uslubiyatini o'rganish hamda ilmiy tadqiq etishga bog'liqdir.

Yil davomida va ko'p yillik mashq qilishning uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilishi yutuqlarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mashq qilish jarayonida sportcha yurish texnikasiga asosiy e'tibor qaratiladi. Musobaqa qoidalariga zid kelmagan mukammal uslubli texnikaga ega bo'lgandagina, sportchi yirik xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatga erishadi.

Sportcha yurishda ikkita asosiy shart mavjud:

1) oyoq yo'lkaga qo'yilgan paytdan boshlab u yyerdan uzilgunga qadar oyoq tizza bo'g'imidan tekislangan bo'lishi zarur;

2) uchish fazasi bo'lmasligi kerak, ya'ni har doim tayanch bilan aloqa bo'lishi lozim. Qatnashchi har xil hakamlar tomonidan uch marta ogohlantirilgandan so'ng musobaqadan **chetlashtiriladi**. Ogohlantirish olgan qatnashchi hakamning ogohlantirishini tushunganligini bildirib, qo'lini yuqoriga ko'tarishi kerak.

Chetlashtirilgan qatnashchi yo'lkani tark etishi yoki, agar musobaqalar stadion tashqarisida o'tayotgan bo'lsa, trassadan chiqib ketishi hamda o'z raqamini yechib tashlashi zarur.

Ayrim hollarda, agar qatnashchining chetlashtirilganligi to'g'risida avvalroq xabar berishga sharoit bo'lmagan bo'lsa, u musobaqalar tugagandan keyin chetlashtirilishi mumkin.

Sportcha yurish bo'yicha dastlabki musobaqa 1986 yilda Angliyada o'tkazilgan. Keyinchalik, sportcha yurish musobaqalari boshqa mamlakatlarda, jumladan – Germaniya, Italiya, Kanada, Shvestiyada tashkil qilinishi boshlangan. Olimpiya o'yinlari dasturi tarkibiga sportcha yurish 1906 yilda Afina shahrida o'tkazilgan navbatdagi Olimpiya o'yinlari davomida kiritilgan. XVI Olimpiya o'yinlaridan boshlab (Melburn shahri, 1956 yil), tez yuruvchi sportchilar o'rtasida ayollar guruhlarida 20 km masofada, erkaklar guruhida 20 va 50 km masofalarda yurish musobaqalari tashkil qilinishi belgilangan.

Jumladan, erkaklar o'rtasida 20 km masofaga sportcha yurish bo'yicha o'rnatilgan rekord B.Seguraga (Meksika) tegishli bo'lib, uning qayd qilgan vaqti 1:17.48 ga teng hisoblanadi, shuningdek 50 km masofaga sportcha yurish bo'yicha V.Spistin (Rossiya) rekord natijani o'rnatgan bo'lib, uning erishgan natijasi 3:37.26 ga teng hisoblanadi. Ayollar o'rtasida 20 km masofaga sportcha yurish bo'yicha dunyo rekordi T.Gutkova (Rossiya) tomonidan o'rnatilgan bo'lib, uning qo'lga kiritgan vaqti 1:25.18 ga teng hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda erkakalar o'rtasida sportcha yurish bo'yicha dunyo rekordi 20 km masofaga Bernardo Segura, shu masofa shosseda Vladimir Kanaykinlarqa tegishli bo'lib, Bernardo Segura 1:17:25,6 natija, (Meksika, 1994 yil), Vladimir Kanaykin 1:17:16,7 (Rossiya, 2007 yil) teng natijalarni qayd qilgan bo'lsa, ayollar o'rtasida sportcha yurish bo'yicha dunyo rekordi 20 km masofaga Olimpiada Ivanova, shu masofa shosseda Yelena Lashmanovalarqa tegishli bo'lib, Olimpiada Ivanova 1:26:52,3 natija, (Rossiya, 2001 yil), Yelena Lashmanova 1:25:02 (Rossiya, 2012 yil) teng natijalarni qayd qilgan.

1.7. TEZ YURAR SPORTCHILARGA QO'YILADIGAN TALABLAR

Yurish mexanikasi nuqtai nazaridan, baland bo'yli va uzun qadam tashlaydigan sportchilar sportcha yurish uchun yaxshi imkoniyatga egadirlar.

Biroq, sport amaliyoti ko'rsatishicha, tashqi belgilar tanlov uchun ishonchli mezon bo'la olmaydi. Ma'lumki, yaxshi natijalarga nafaqat baland bo'yli sportchilar (E.Lyungin, R.Laerd) balki o'rtacha bo'ydan past bo'lgan sportchilar (E.Maskijkov, V.Svechnikov, K.Xyoj) ham erishganlar. Eng muhimi sportchilarning markaziy va vegetativ asab tizimlari faoliyatiga bog'liq bo'lgan o'rtacha quvvatdagi davomli ishga moslashganligidir.

Natijalarni o'sib borishi odatda, 4-6 yil davomida, ba'zan esa undan ham ko'proq vaqt davomida amalga oshadi. Sportcha yurishda yuksak natijalarga erishish uchun ko'p yillar davomida maqsadni ko'zlab astoydil mashq qilish lozim.

Tez yuruvchi sportchilar o'z jismoniy tayyorgarliklarini ko'p yillar mobaynida saqlab qolishlari mumkin. Masalan, Vladimir Golubnichiy 19 yoshida jaxon bo'yicha yaxshi natijani ko'rsatdi (1:30,02,). So'ngra 21 yil davomida yirik sport anjumanlarida qatnashib, ikki marta (1960 va 1968 yilda) olimpiya chempioni bo'lgan. 1976 yilda 40 yoshida u mamlakatimiz birinchiligi uchun Kievda o'tkazilgan musobaqalarda 20 kmni 1:23,55 da bosib o'tib, shaxsiy rekordga erishdi. G.Atapov, A.Vediakov, E.Lyukstin, S.Grigorev, S.Bondorenko, V.Vavilov kabi sportchilar ham ko'p yillar davomida yuqori natijalarni ko'rsatganlar.

Necha yoshda yuksak natijalarga erishish mumkin?

Bir necha yil muqaddam, 24-32 yosh eng muvofiq deb xisoblanar edi. Biroq, sport amaliyoti bunga o'zgartirishlar kiritdi. Chunonchi, 1953 yilda tug'ilgan nemis sportchisi Shtadmyuller 1972 yilda 50 kmli masofoda 2 soatli yurishda jaxon rekordiga erishdi. 1973 yilda yana bir nemis sportchisi Vaydner 40 yoshida 50 km va 30 milga yurish bo'yicha jaxon rekordiga erishdi. Aniqlanishicha, 50 kmli masofaga ixtisoslashgan sportchilar 20 kmli masofaga ixtisoslashgan sportchilardan katta bo'lishlari mumkin.

Sportcha yurishda mashq qilishning asosiy tarkibiy qismi – sportchining har tomonlama va maxsus rivojlanishi hamda takomillashuviga yordam beruvchi jismoniy tayyorgarlik xisoblanadi. Shunga ko'ra, jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik tanlangan sport turida eng samarali mukamallashtirishni ta'minlovchi sportchining uyg'un rivojlanishini nazarda tutadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vegetativ va harakat funkstiyalarini rivojlantirishga qaratilgandir. Maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun organizmga tanlab ta'sir etuvchi, qat'iy yo'naltirilgan mashqlar xosdir. Tabiiyki, maxsus jismoniy tayyorgarlikda yurishning o'zi (sportcha yurish va odatdagi yurish) tez yuruvchi sportchining maxsus mashqlari, shuningdek yurish bilan uzviy bog'liq bo'lgan mashqlar eng yaxshi mashqlar bo'lib hisoblanadi.

Sport natijasiga umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklar ta'sir etadi. Tayyorgarlikning bu ikki turi ularga ajratilgan vaqt bo'yicha o'zaro farqlanadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan vaqt umumiy jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan vaqtdan ko'p marta ortiq. Yuksak sport natijalariga erishish uchun tez yuruvchi sportchi kuchli mushaklarga va a'lo darajadagi chidamlilikka ega bo'lib harakatlarni tezda uyg'un ravishda bajara olishi lozim.

1.8. SPORTCHA YURISHDA SPORTCHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Texnik tayyorgarlikning birinchi bosqichida, tez yuruvchi sportchi sportcha yurish ko'nikmalarini izoxlovchi to'g'ri harakatlarni o'rganishi lozim.

Ikkinchi bosqich – sportcha yurish texnikasini mukamallashtirish bo'lib, sportchi musobaqalarda ishtirok etguncha davom etadi. Texnikani takomillashtirishda “Yaxlit o'qitish” usuli, ya'ni bevosita sportcha yurishni mukamallashtirish usuli, shuningdek, maxsus mashqlardan iborat usul qo'llaniladi.

Sportcha yurish bo'yicha musobaqalar qoidalarida ikkita shartni bajarishni talab etadi: yurish jarayonida parvoz bo'lmasligi kerak va tayanch davrida oyoq vertikal

xolatda rostlangan bo'lishi kerak. Bu shartlarga rioya qilmagan sportchi musobaqada ishtirok etish xuquqidan maxrum bo'ladi. Shunga ko'ra, mazkur xatolarni tuzatish usul va vositalari muhim ahamiyat kasb etadi.

Parvozni paydo bo'lishi mazkur sportchi uchun harakatlanish tezligining me'yoridan ortiq katta bo'lishi bilan tushuntiriladi. Ma'lumki turli tez yuruvchi sportchilarda parvoz davri turlicha tezlikda – 3,33 dan 4,21 m/sek.da paydo bo'ladi. Mana shu kritik tezlik mashq qilish natijasida mukamallashib yanada yuqori ko'rsatkichga ko'tariladi.

Aniqlanishicha, charchagan sportchilarning barchasi ham aynan bir xil tezlikni saqlab qola olmaydilar. Masalan distanstiyaning dastlabki aylanasi to'g'ri yurishda 1 min. 50 sek. edi. Distanstiyaning o'rtasi yoki oxirida bu tezlikda ikkilangan tayanchni saqlab qolishga imkon yo'q va yurish tezligi kamayadi – 1 min. 55 sek. va undan ortiq ko'rsatkichga etadi. Shuning uchun ham parvoz paydo bo'lganda eng avvalo harakatlanish tezligini kamaytirish lozim. Bu xatoni tuzatar ekan, sportchi bir vaqtni o'zida o'ng va chap oyoqlari bilan erga tegib ketishini sezishi kerak (ikki tayanchli vaziyat). To'g'ri yurishni sub'ektiv baxolash (ya'ni tez yurar sportchini tuyg'usi) har doim ham sportchi harakatlanishining xaqiqiy tartibiga mos tusha bormaydi.

Ba'zan tez yuruvchi sportchilarga uzun masofaga ravon tarzda itarilib, oyoqni erga tirab itarilishga shoshmaslikni tavsiya etiladi. Bu usul tufayli yerdan itarilish ravon tarzda bajariladi.

Tanani oldinga siljitmagan xolda erkin oyoq bilan oldinga yuqoriga (ko'proq yuqoriga) siltab harakatlanadigan tez yuruvchi sportchigina bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrashni bajara oladilar. Bunda ko'chiriladigan oyoq tizzasi yuqori xolatda oyoq to'voni xavoda muallaq xolda bo'ladi. Oyoq erga tushishi uchun pastga-orqaga harakatlanish kerak. Odatda, bu vaqtda ikkinchi oyoq yerdan ko'tarilishga ulguradi. Ba'zi tez yurar sportchilar oyoqni butun to'vonga qo'yishadi. Bunday yurishni yaxshi eshitish kinoni suratga olish vaqtida esa parvoz paydo bo'lganini ko'rish mumkin. Ba'zan, bu xato gavdaning noto'g'ri xolatiga (orqaga egilish) bog'liq bo'ladi.

Gavda oldinga ko'proq egilganda ham yurish yugurishga o'tishi mumkin. Bunday xatoga yo'l qo'ymaslik uchun yurish vaqtida erkin oyoqni yuqoriga siltab harakatlanmasdan, uni ko'proq oldinga siljitish, shuningdek, gorizontga nisbatan gavda og'ishini o'zgartirgan xolda to'g'ri vaziyatni topish kerak. Ayni vaqtda, oyoqni erga dag'al harakat bilan qo'yish tavsiya etilmaydi, chunki bunday harakatlanishning umumiy tezligi sekinlashadi. Sportchi doimo ravon va yumshoq tarzda harakatlanishi zarurligini yodda tutmog'i lozim.

Sportchi doimo harakatlar erkinligini sezib turishi kerak. Harakatlarning cheklanganligi shug'ullanishni endigina boshlagan yosh sportchilar texnikasi uchun xosdir. Xatolarni harakatlanishining nisbatan yuqori bo'lmagan tezligida tuzatish qulaydir. Albatta, sportchining xatolarini tuzatishga ongli munosabati, deyarli, hamma vaqt muvaffaqiyatli bo'ladi. Asta – sekin yurish tezligi oshib boradi va bellashuv tezligiga etadi. Ba'zan esa undan ham oshib ketadi.

Texnikani takomillashtirishda maxsus mashqlarni bajarishga katta e'tibor beriladi. Bu xolda, o'z asosida sportcha yurish texnikasiga yaqin bo'lgan mashqlar yoki texnikaning aloxida elementlari qo'llaniladi. Maxsus mashqlar yil davomida bajariladi: ularning asosiy xajmi qish va baxorga, ya'ni tayyorgarlik davriga to'g'ri keladi. Maxsus mashqlar mashq qilish mashg'ulotining asosiy qismida, shuningdek, razminka va ertalabki ixtisoslashgan zaryadkada ham bajarilishi mumkin.

1.9. MASHQ QILISHNI REJALASHTIRISH

Mashq qilish mashg'ulotlari rejasini tuzish murabbiyning ijodiy jarayoni xisoblanadi. Xozirgi vaqtda malakali sportchilar uchun individual rejalashtirish qabul qilingan. Sportcha yurishda rejalashtirish, engil atletikaning boshqa turlaridagi kabi ko'p yillik, ya'ni istiqbolli, yillik va kundalik rejalariga bo'linadi.

Istiqbolli rejada yillar bo'yicha mashq qilishning umumiy xajmi nisbiy intensivligi, mashq mashg'ulotlari soni, mashq qilishning umumiy vaqti, muayyan natijalariga erishilganlik aks ettiriladi.

Yillik mashq qilish davrlar, oylar va haftalar bo'yicha rejalashtiriladi. Bunda ham ko'p yillik rejadagi kabi ko'rsatkichlar ko'rsatiladi, biroq har bir ko'rsatkich

batafsil ko'rib chiqiladi, bu esa yuklama xajmi va intensivligi o'zgarishini, har bir davrda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'zaro nisbatini kuzatish imkoniyatini beradi.

Odatda, yillik siklda sportchini musobaqada ishtirok etishi nazarda tutiladi (musobaqa muddatlari va extimolli natijalar ko'rsatiladi), umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat mashqlari keltiriladi. Mashq qilishning yillik reja xujjati – rejalashtirishning asosiy xujjati bo'lib, mashq qilishning g'oya va asoslari: murabbiyi va sportchining fikrlarini o'zida aks ettiradi.

Mashq qilishining yillik rejalarini tuzishda (sportchi ishtirokida reja tuzish maqsadga muvofiqdir), sportchi sog'ligini, mashqlarga chidamlilik darajasi, mashq qilishning ayrim vositalariga moyilligi va nixoyat bundan oldingi mashq qilish tajribasini xisobga olish zarur.

Kundalik rejalashtirish – mashq qilishning vosita va usullarini, mashqlar soni, dam olish vaqti va tarzi, mashq qilish mashg'ulotlarini oy, hafta va xatto bitta mashg'ulotda o'tkazish shartlarini aniq rejalashtirish xisoblanadi.

Yillik rejalashtirish sportcha yurishning murabbiylik amaliyotida asosiy reja xisoblanadi.

Yillik mashq qilishni rejalashtirish bir sikllidir. Sportchilar sportga tayyorgarlik xolatiga iyun, iyul oylarigacha erishib, 2-2,5 oy davomida shu tayyorgarlik xolatini saqlab qolishlari lozim. qishda, bizning tez yurar sportchilarimiz 1-2 marta odatda, 10 km.li masofada bellashadilar. Biroq bu musobaqalarga maxsus tayyorgarlik ko'rilmaydi. Yozgi mavsumga tayyorlanish jarayoni tekshiriladi, xolos. qishki musobaqalarga jadal sur'atlar bilan tayyorlangan sportchilar, odatda, yozda va kuzda yuqori natijalarga erisha olmaydilar. Iyun-iyul oylarida (undan vaqtli emas) sportga tayyor xolatga bo'lish uchun mashq qilishda masofa bo'laklarini bosib o'tish tezligini asta-sekin oshirib borish kerak.

Murabbiylar yillik siklda mutloq (absolyut) tezlikni oshirishning bir nechta zonalarini farqlaydilar. 20 km.ga ixtisoslashgan sportchilarda birinchi zona (400 m

masofa bo'lganligini bosib o'tish vaqtidan kelib chiqqan xolda) – 2 min.-2 min.0,5 sek. bo'ladi. Oxirgi zona–1 min. 35 sek.–1 min. 40 sek.

50 km.ga ixtisoslashgan sportchilarda birinchi zona 10 km.ga 62-64 min.ni tashkil etadi. Oxirgi zonadagi tezlik bellashuv tezligiga mos ravishda. Yuklamani asta-sekin oshirish zarurligi xaqida so'z yuritilganda, shuni nazarda tutiladiki, yuklamani o'sishi to'g'ri yuqoriga ko'tariluvchi chiziq bo'yicha iyun-iyul oyiga kelib sodir bo'ladi. Istagimizdan qat'iy nazar, nisbiy dam olish davrlarini rejalashtirishga majburmiz. Mashq qilish yuklamasining egri chizig'i to'lqinsimon chiziqlardan iborat. Yillik sikl boshlanishida to'lqinlar katta emas: taxminan 3-4 hafta yuklama oshadi, so'ng pasayish haftasi. Yozda bu to'lqinlar amplitudasi oshadi: bir yoki ikki "o'tkir" hafta, so'ngra – nisbiy dam olish haftasi.

Odatda haftalik to'lqinlar rejalashtiriladi – bu kichik to'lqinlar. Ikki haftalik to'lqinlar o'rtacha to'lqinlardir (masalan, saralash musobaqalaridan so'ng ikki nisbiy dam olish haftasi) nixoyat 4-5 hafta (mavsum oxirida) – katta to'lqinlar. Bu to'lqinlarning ahamiyati, saralash musobaqalaridan so'ng jismoniy tayyorgarlik xolatini saqlab qolish uchun kattadir.

1.10. SPORTCHA YURISHDA YIL DAVOMIDA MASHQ QILISH.

Sportcha yurishda mashq qilishning asosiy vazifalari:

1. Sportcha yurish texnikasini yaxshilash.
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish.
3. Umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish.
4. Qisqa masofa bo'laklarini bosib o'tish tezligini oshirish.
5. Har bir tez yurar sportchi uchun asosiy masofani bosib o'tishning optimal taktik variantlarini aniqlash.
6. Ma'naviy-irodaviy xislatlar saviyasini oshirish.
7. Nazariy bilimlarni oshirish.

Bir yil davomida 200-220 ta asosiy mashq qilish mashg'ulotlari (haftada 4-5 ta mashg'ulot) va o'z tarkibiga umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni,

yurish, yugurishni oluvchi ertalabki ixtisoslashgan zaryadka ko'rinishidagi 200-250 ta qo'shimcha mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Sportcha yurishda mashq qilish texnikani o'zlashtirishdan boshlanadi. Texnikani o'zlashtirgach, uni mukamallashtirish bilan bir vaqtda sportchining funkstional imkoniyatlarini oshirishni boshlash mumkin.

1.11. TAYYORGARLIK DAVRIDA MASHQ QILISH

Mashq qilishning tayyorgarlik davri odatda 6 oyni (noyabr-aprel) tashkil etadi. Bu davrdagi mashq qilish xajmi musobaqa davridagi mashq qilish xajmidan ortiq bo'ladi: 1-bosqich kuzgi-qishki (2-2,5 oy), 2-bosqich qishki-baxorgi (2,5-3 oy), 3-bosqich baxorgi (1 oy).

Tayyorgarlik davri birinchi bosqichning asosiy vazifalari: har tomonlama jismoniy rivojlanishni yaxshilash, umumiy chidamlilikni takomillashtirish, sportcha yurish texnikasini mukamallashtirish.

Ochiq xavodagi va yopiq binodagi mashg'ulotlarni birga qo'shib olib borish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Zalda shug'ullanganda sportchilar ko'plab gimnastik mashqlarni qo'llashlari lozim: gimnastik devorchada, arqon bo'ylab chiqish turli xil sakrashlar (tayanchli va tayanchsiz).

Og'irlashtirilgan mashqlar ham foydalidir: shtanga, girya, tosh, gantellar bilan. qumli qop va koptoklarni umumrivojlantiruvchi mashqlarda qo'llash mumkin (aylanish, gavdani egish, burish, pastdan, yondan, bosh orqasidan, gavda orqasidan koptok irg'itish, ikki qo'l bilan ko'krakdan itarilishi).

Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar boldirning orqa yuzasi mushaklarini mustaxkamlaydi. Tezkorlik, epchillikni rivojlantirishga yordam beruvchi samarali vositalardan biri sport o'yinlari xisoblanadi (basketbol, voleybol). Ularni soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha va reglamentdan tashqari ba'zan o'yin vaqtini 1,5-2 marta oshirgan tarzda o'tkazish mumkin.

Tayyorgarlik davrini kuzgi-qishki bosqichda mashq qilishning taxminiy haftalik sikli.

1 – kun – dam olish.

2 – kun – sportcha yurish texnikasini mukammallashtirish. Umumiy jismoniy tayyorgarlik: umumrivojlantiruvchi mashqlar snaryadlarda snaryad bilan, snaryadsiz. Tez yurar sportchisportchining maxsus mashqlari. Texnikani mukammallashtirish maqsadida 15-20 min. Sportcha yurish. Sport o'yinlari: basketbol yoki voleybol. Mashq qilish mashg'ulotining umumiy vaqti – 2 soat.

3 – kun – dam olish.

4 – kun – Umumiy chidamlilikni oshirish. O'zaro kesishgan joylarda yugurish – 1 soat yoki aralash harakatlanish (yugurish va sportcha yurish – 1,5 – 2 soat).

5 – kun – dam olish.

6 – kun – Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Sport o'yinlari: basketbol, voleybol – 2 soat yoki suzish – 1 soat.

7 – kun – Umumiy chidamlilikni oshirish. Oddiy yurish (sayr qilish) 4 soatgacha, shosse bo'ylab sportcha yurish bo'lishi mumkin – 25 km.gacha, tezlik – 6 – 7min. ichida 1 km yoki chang'ida sekin yurish – 3 – 4 soat.

Xavoda o'tkaziladigan mashqlar sportchilarning asosiy vazifasi – chidamlilikni mukammallashtirish. Mashq qilish vositasi: odatdagi va sportcha yurish, yugurish, chang'ida yurish.

Tayyorgarlik davrining ikkinchi bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlikni va sportcha yurish texnikasini takomillashtirish davom etadi. Shu bilan birga, shu bosqichning asosiy yo'nalishi umumiy va maxsus chidamlilikni takomillashtirish xisoblanadi. Mashq qilish vositalari noyabr va dekabrda kabi. Mashq qilishning maxsus vositalarini umumiy xajmi o'sib boradi va mart oyida eng yuqori ko'rsatkichga etadi.

Har kungi ertalabki zaryadkaga umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni 6 km.gacha piyoda sayr etish va yugurishni kiritish tavsiya etiladi. Bu bosqichda sportchi haftada 5-6 marta mashq qiladi.

Umumiy chidamlilikni takomillashtirishda, sportchini asab tizimiga salbiy ta'sir etuvchi bir xillikning oldini olish kerak. Ya'ni, agar ikki mashq qilish kunida bir xil vazifani xal etish kerak bo'lsa, buni bir xil emas, balki turli xil vositalar

orqali amalga oshirish kerak. Masalan, 1-chi kun chang'ida yurish, 2-chi kun yugurish. Mashq qilishning turli vositalarini galma-gal qo'llash, mashqlar maromini o'zgartirish, mashq qilishga yangilik kiritish, mashg'ulot joylarini almashtirish sportchida mashq qilishga nisbatan loqaydlik xissi paydo bo'lishini oldini oladi.

Tayyorgarlik davrining ikkinchi bosqichida mashq qilishning taxminiy haftalik sikli.

1-kun - dam olish.

2-kun - maxsus chidamlilik texnikasini takomillashtirish. Turli masofa bo'laklarida optimal tezlikda 8-14 km sportcha yurish (tanlangan masofaga bog'liq xolda 20 yoki 50 km).

3-kun - umumiy chidamlilikni takomillashtirish. Odatdagi va sportcha yurish, chang'ida yurish 2-2,5 soat yoki 3-3,5 soat (tanlangan masofaga ko'ra).

4-kun - umumiy chidamlilikni takomillashtirish. Kross 1-1,5 soat

5-kun - umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish (U.J.T.) mashqlari 1 soat.

6-kun - maxsus chidamlilikni takomillashtirish. Shosse bo'ylab optimal tezlikda 15-20, 20-40 km sportcha yurish (tanlangan masofaga ko'ra).

7-kun - umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish. Sport o'yinlari, suzish. Snaryadlarda va snaryadlar bilan mashqlar bajarish 1-1,5 soat.

Tayyorgarlik davrining 3-bosqichida (aprel) umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini xajmi sezilarli kamayadi, maxsus chidamlilik va yurish tezligining ahamiyati oshib boradi. 3-bosqich tayyorgarlik davridan bellashuv davriga o'tish bosqichi xisoblanadi. Bu vaqtda, tez yurar sportchilar, odatda, haftasiga 5-6 marta mashq qiladilar.

April oyida mashq qilishning katta xajmi bajarilishi zarurligi munosabati bilan aynan shu vaqtda, ishdan bo'shash kerak. Bu oyda tog'li joylarda (1500 va undan yuqori balandlikda) mashq qilish maqsadga muvofiqdir. Pasaygan atmosfera bosimi va buning natijasida kislorodni parstial bosimini pasayishi organizmning o'ziga xos ko'rinuvchanlik reakstiyalarini yuzaga keltiradi. Tog' sharoitida

sportchi organizmi ishlayotgan mushaklarni kislorod bilan ta'minlashga harakat qiladi. Natijada kislorod etishmasligi sharoitida ish bajarish qobiliyati oshadi. Tog'larda o'tkazilgan mashqlardan so'ng sportchilarda kislorodni o'zlashtirish qobiliyati oshadi. Bundan tashqari, organizm kislorodni tejamli tarzda qo'llaydi.

Baxorda bevosita sportchi yurish xajmi ortib boradi. Yugurish ulushi asta-sekin kamayadi, yurish tezligi oshib boradi va asosiy mashqqa aylanadi.

Tezlikni oshirganda, texnika ham shu tezlikka muvofiq bo'lishiga harakat qilish kerak. Chunki, aks xolda tezyurar sportchi tuzatilishi qiyin bo'lgan xatoga yo'l qo'yadi.

Bahorda yurish tezligini asta – sekin oshirish musobaqa davrida tezyurar sportchining muvaffaqiyatli ishtirok etishining zarur sharti xisoblanadi.

Baxorda tezyurar sportchining haftalik sikllari turlicha bo'ladi. Sikllar sportchi va qishda qanday mashq qilganiga va u qaysi vaqtda sportga tayyorlik xolatida kelishiga bog'liq bo'ladi.

Tayyorgarlik davrining 3 – bosqichida mashq qilishning taxminiy haftalik sikli.

1 – kun - dam olish.

2 – kun - sportcha yurish texnikasini takomillashtirish. Maxsus chidamlilikni takomillashtirish. Turli masofa bo'laklarida optimal tezlikda 8-12 yoki 10 – 14 km sportcha yurish (tanlangan masofaga ko'ra).

3 – kun - umumiy chidamlilikni (oshirish) takomillashtirish. 2-3, 2-3,5 soat sportcha yurish (tanlangan masofaga ko'ra).

4 – kun - umumiy va maxsus chidamlilikni takomillashtirish. Yugurish sportcha yurish bilan birgalikda yoki o'zaro kesishgan joylarda yugurish 1-2 soat.

5 – kun - umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish. Sport o'yinlari - 2 soat.

6 – kun - maxsus chidamlilikni takomillashtirish shosse bo'ylab bir maromdagi va o'zgaruvchan tezlikda 15-20 km yoki 25-45 km sportcha yurish (tanlangan masofaga ko'ra).

7 – kun - umumiy chidamlilikni takomillashtirish. Sayr qilish yoki kross. 1-1,5 soat yoki 2-4 va 1,5 soat (tanlangan masofaga qarab).

1.12. MUSOBAQA DAVRIDA MASHQ QILISH

Musobaqa davri 5 oy davom etadi (may-sentyabr).

Bu davrda sportchi sportga tayyorlik xolatini kasb etadi. Bu xolatni butun musobaqa davrida saqlab qolish kerak bo'ladi.

Musobaqa davrining vazifalari: umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish, tezyurar sportchi uchun zarur bo'lgan xislatlarni (tezkorlik, maxsus chidamlilik) hamda sportcha yurish texnikasini rivojlantirish, bo'lajak musobaqalarda rejalashtirilgan tezlikdan kelib chiqqan xolda "tezlik tuyg'usini" tarbiyalash.

Agar tayyorgarlik davrida asosiy e'tibor umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan bo'lsa, musobaqa davrida maxsus chidamlilikka katta ahamiyat beriladi. Tezyurar sportchi o'zining o'rtacha tezligini yaxshi bilishi, uni egallashi kerak. Bu tezlik har bir sportchi va har bir masofa uchun individual xisoblanadi.

Yaxshi mashq qilgan bu tezyurar sportchilarda sekundomer ko'rsatkichi bilan sportchi o'z xissiyoti bilan belgilaydigan vaqt orasidagi farq 400 m.ga 1-2 sek.ni tashkil etadi. Butun masofani etarlicha (rejalashtirilgan) katta tezlikda bosib o'tish uchun, mashq qilish vaqtida masofani aloxida bo'laklarini bellashuv tezligidan katta bo'lgan tezlikda o'tish kerak. Musobaqa davrining birinchi yarmida tezlikni takomillashtirishga katta ahamiyat beriladi.

Musobaqa davrida tezyurar sportchilar sportcha yurish texnikasini unutmasliklari kerak. Texnikaning aloxida elementlarini tuzatish va takomillashtirish uchun turli xil maxsus mashqlarni bajarish kerak.

O'rmonda sekin yugurish, odatdagi va sportcha yurish sportchi asab sistemasining toliqishining oldini oladigan hamda uning ish qobiliyatini tiklaydigan ajoyib vosita xisoblanadi.

Musobaqa davrida fiziologik yuklama egri chizig'i asta-sekin va doimiy tarzda o'sib borib, to'liqsimon harakterda bo'lishi kerak.

Yuklama oshib borishining bir qancha davridan so'ng, shu yuklamani sal kamaytirish ruxsat etiladi. Masalan, yirik musobaqalardan so'ng yoki normal yuklama bilan 2-3 hafta mashq qilishidan so'ng, bir hafta davomida nisbatan kam yuklama bilan mashq qilish rejalashtiriladi. O'ta mas'uliyatli musobaqalar davrida yuklamani kamaytirish kerak, shuningdek sportchilarga bevosita musobaqadan oldin dam olish uchun 2-3 kun berish zarur. Eng yaxshi tezyurar sportchilar yilda 6-10 marta musobaqada qatnashadilar (barcha masofalarni xisobga olganda).

Mashq qilishning musobaqa davri 2 bosqichdan iborat:

1 – bosqich may – Iyul, ya'ni mas'uliyatli musobaqalargacha.

2 – bosqich iyul – sentyabr mas'uliyatli musobaqa davrini qamrab oladi.

Musobaqa davrining birinchi bosqichida sport formaga (sport xadisi) tayyorlik xolatini yuzaga kelishi davom etadi. Bu bosqichda sportcha yurish, yugurish, maxsus mashqlar zaruriy xisoblanadi. Mazkur davrning asosiy vazifalari – tezlikni va maxsus chidamlilikni takomillashtirish. Mashg'ulotlar haftada 5 – 6 marta o'tkaziladi.

Musobaqa davrining birinchi bosqichida mashq qilishning haftalik sikli 20 km.li masofa.

1 – kun - dam olish.

2 – kun - texnikani takomillashtirish. Bellashuv tezligida 400, 500, 600 va 1000 m.li masofa bo'laklarida sportcha yurish, yurishning umumiy xajmi 10-12 km.gacha.

3 – kun - umumiy chidamlilikni takomillashtirish. Kross bir maromli va o'zgaruvchan tempda 50-60 min.

4 – kun - maxsus chidamlilikni takomillashtirish. Bellashuv tezligida 1, 2, 3, 4, 5 km.li masofa bo'laklarida sportcha yurish.

5 – kun - umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish. Faol dam olish. Sport o'yinlari, suzish, eshkak eshish.

6 – kun - maxsus chidamlilikni takomillashtirish. Optimal tezlikda 25 km.gacha sportcha yurish.

7 – kun - umumiy chidamlilikni takomillashtirish. Yugurish va yurish 1,5 soat yoki kross 1 soat.

Ikkinchi kunda masofaning aloxida bo'laklarini o'tishda takroriy yoki o'zgaruvchan vositalarni qo'llash mumkin.

Musobaqa davrining ikkinchi bosqichida birinchi bosqichdan so'ng yoki saralash musobaqasidan so'ng nisbiy dam olishdan boshlanadi (1 – 2 hafta). Bu bosqich tayyorgarlik davri mashqlaridan iborat. Mashqlar intensivligi pasayadi.

2 – bosqich vazifasi mas'uliyatli musobaqagacha sport formasi holatini saqlab qolishdir. Mashg'ulotlar haftada 5-6 marta o'tkaziladi.

Mashq qilishning haftalik sikllari bundan oldingi bosqichlardan sezilarli darajada farq qilmaydi. Musobaqaga bevosita tayyorlanishda tezyurar sportchi o'zining musobaqaga yondoshish haftasini qo'llaydi.

Masalan:

1 – kun - yurish tezligini takomillashtirish. Yurish qoidalarini buzmaganda juda tez maromda 12x400 m.ga sportcha yurish.

2 – kun - umumiy chidamlilikni takomillashtirish. Kross-40 min. yoki o'rmonda katta bo'lmagan tezlikda yurish-2 soatgacha.

3 – kun - maxsus chidamlilikni takomillashtirish. Sportcha yurish 5 km.ga.

4 – kun - umumiy chidamlilikni takomillashtirish. Kross katta bo'lmagan tezlikda – 40 min.

5 – kun - dam olish. Ertalab razminka.

6 – kun - musobaqaga tayyorlanish. Razminka oxirida juda tez maromda sportcha yurish 4x300 yoki 3x400 m.ga.

7 – kun - musobaqalar 10 yoki 20 km.ga. 50 km.li masofaga ixtisoslashgan tezyurar sportchilar ham shu uslub bo'yicha mashq qilishadi, biroq maxsus vositalarni umumiy xajmi ularda 1–4–1–3 marta katta bo'ladi. Mashq qilish mashg'ulotlarning intensivligi 50 km.li distanstiyaga mos kelishi kerak.

2-bob. MAS'ULIYATLI MUSOBAQALARGA TAYYORLANISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI VA ULARDA ISHTIROK ETISH

Agar mas'uliyatli musobaqa yakshanba kuniga rejalashtirilgan bo'lsa, bundan oldingi 3–4 yakshanba kunlarida mashq qilish yuklamasi musobaqadagi yuklamaga yaqinroq bo'ladi. Mashg'ulotlarni musobaqa sharoitlarga yaqinlashtirilgan sharoitda (shosse, stadion) o'tkazish tavsiya etiladi.

Asosiy musobaqalarda ishtirok etish vaqtiga kelib tezyurar sportchi startga tayyor xolatda bo'lishi kerak. Bunga, mashq qilish bilan dam olishni o'zaro muvofiq ravishda olib borish natijasida erishish mumkin.

Sportchida musobaqada ishtirok etishni boshlash uchun bevosita musobaqadan oldin dam olish nixoyatda muhimdir.

Etakchi sport ustalari musobaqa oldidan juda katta tezlikda qisqa masofa bo'laklarida takroriy yurish mashg'ulotlarini o'tkazadilar. Ushbu tajriba maxsus tarzda o'rganilgan. Olingan ma'lumotlarga ko'ra, shuni ta'kidlash mumkinki, musobaqa oldidan juda yuqori tezlikda qisqa masofalarda (400, 800, 1000 m) sportcha yurish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunda shu masofa bo'laklarining takrorlanish miqdori katta bo'lmasligi kerak.

Musobaqa kuni tartibi imkoni boricha, oldingi kunlardagi kun tartibidan farq qilmasligi kerak. Musobaqa kunida yangi poyafzal, ichki kiyim kiyimaslik kerak, chunki bunda teri qatlami shilinib sportchi musobaqani davom ettira olmay qolishi mumkin. Tezyurar sportchi poyafzali oyoqqa mos bo'lib, mashq qilish mashg'ulotlarida ko'p marta tekshirilgan bo'lishi lozim.

Aniqlanishicha, 50 km.li musobaqalar uchun tezyurar sportchi mashq qilish mashg'ulotlarida 150 km.dan kam bo'lmagan masofani bosib o'tgan poyafzal mos keladi.

Gavdaning o'zaro ishqalanuvchi yuzalariga (qo'ltiq soxalari, sonning ichki yuzalari) vazelin surtiladi. Oyoqlar toza, tirnoqlar tekislangan, qadoqlar esa olib tashlangan bo'lishi kerak. Toza paypoqlar oyoqqa mos kelishi kerak. Jazirama quyoshli xavoda boshqa engil oq rangdagi bosh kiyimi kiyish tavsiya etiladi.

Musobaqa kuni ovqat startdan 3,5 – 4 soat oldin qabul qilinadi. Ovqat engil xazm bo'ladigan bo'lishi, xajmi katta bo'lmagan va yuqori kalloriyaga ega bo'lishi kerak. Tovuq go'shtidan pishirilgan sho'rva, pishgan tovuq go'shti, sulidan tayyorlangan shakarli bo'tqa, shirin choy-tezyurar sportchining musobaqa oldidan tanovul qiladigan taomlari xisoblanadi.

Musobaqaga ertaroq (startga 1,5 soat qolganda) kelish kerak. Kayfiyat tetik, ko'tarinki ruxda bo'lishi kerak. Tezyurar sportchi o'z kuchiga ishonishi lozim. Raqiblardan qo'rqmaslik va ularni xurmat qilish kerak.

Startga 1 soat qolganda razminkani boshlash kerak. Bunda mashqlar shoshilmasdan bajariladi. Razminkadan so'ng dam olish va kiyimlarni almashtirish uchun vaqt ajratish lozim (10-15 min.). Razminka sekin yugurish (1600-2000 m), umumrivojlantiruvchi va maxsus tayyorgarlik mashqlaridan iborat bo'ladi. Bu mashqlar sekin yurish va yugurish bilan galma-gal bajariladi. Razminkani mazkur musobaqada birinchi doirada (stadionda) yoki birinchi kilometrda (shosseda) qo'llanilishi extimol qilingan tezlikda 300-400 m.ga sportcha yurish bilan yakunlash tavsiya etiladi.

Sovuq xavoda mushaklarga qon oqib kelishini kuchaytiradigan surtmalar oyoqlarga surtiladi. Bevosita startdan oldin 3-4 marta chuqur nafas olib, nafas chiqariladi va og'iz bo'shlig'i chayiladi.

50 km masofani musobaqalarda sportchilarga distanstiya davomida ovqatlanish ruxsat etiladi (ovqatlanish punktlarida). Taomlar umumiy va individual, ya'ni sportchi tomonidan tayyorlangan bo'lishi mumkin. Individual taomlar startgacha musobaqa shifokori tomonidan tekshirilgan bo'lishi lozim. Tezyurar sportchi muayyan taomga o'rganishi kerak, har qabulda qancha miqdorda va necha marta tayyorlangan eritmani (odatda taom suyuq xolda bo'ladi) ichishi kerakligini bilishi lozim. Ko'p mollarida, eritma shakar va glyukoza (20-25%) qo'shilgan choydan iborat bo'ladi. Bu eritmaga limon sharbati (ba'zi sportchilar qora smorodina sharbatini xush ko'radi) yoki bir oz osh tuzi ham qo'shiladi. Limon sharbati bo'lmaganda, ozuqa eritmasiga bir oz limon yoki askordin kislotasini qo'shish mumkin.

Musobaqadan oldingi bir necha kun davomida ovqat tartibi uglevodga boy bo'lishi kerak. Shuningdek darmon-dorilarga boy meva va sabzavotlar ham etarlicha bo'lishi lozim. Oxirgi vaqtda, sportchilar glyukoza va ular uchun nixoyatda zarur bo'lgan tuzlardan iborat maxsus sharbat tanovul qilishadi.

Ba'zan musobaqalardan so'ng, sportchilar oyoq mushaklarida og'riq sezadilar. Og'riq miassini kamaytirish uchun bevosita musobaqadan so'ng 5-10 min. davomida juda sekin maromda yugurish tavsiya etiladi. Oyoq mushaklaridagi og'riqlarni va shishlarni bartaraf etish uchun qayta tiklovchi uqalash juda katta samara beradi va musobaqadan so'ng 30 min.-2 soat o'tgach bajariladi. Uqalash vaqtida zarbali harakatlar bo'lmasligi kerak. Iliq dush qabul qilish ham foydalidir.

Musobaqadan keyingi kunda engil mashq qilish mashg'uloti (yumshoq gruntda o'rmon bo'ylab yugurish) o'tkaziladi yoki yana uqalash bajariladi.

2.1. O'TISH DAVRIDA MASHQ QILISH

O'tish davri (oktyabr) mashq qilishni ikki yo'lini o'zaro-bog'lovchi va faol dam olishni ta'minlovchi davrdir. Sport mavsumi tugagach kuz faslida tezyurar sportchi to'liq dam olish xolatiga o'tmasdan mashq qilish yuklamasini kamaytirishi kerak. Bu davr 4-5 hafta davom etadi.

O'tish davri vazifalari: umumiy jismoniy tayyorgarlikni erishilgan darajada saqlab qolish, mashq qilish yuklamasini asta-sekin kamaytirish, faol dam olish, sportchi yurish texnikasini takomillashtirish.

Mazkur davr asosiy vositalar sifatida o'rmonda uzoq sayr etish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, sekin yugurish, yurish texnikasini takomillashtirish uchun maxsus tayyorlanish mashqlari kichik va o'rta tezlikda sportcha yurish, sport va engil atletikaning boshqa turlari qo'llaniladi. O'tish davrida tezyurar sportchilar texnikani chuqur taxlil etishga, mavjud kamchiliklarni tuzatishga ahamiyat berishlari kerak.

Mashq qilish mashg'ulotlari soni bu davrda haftada 3-4 martagacha kamayadi. Mashg'ulotlar yopiq xonada, ochiq xavoda (shahardan tashqarida, o'rmonda, saylgoxda) o'tkazilishi mumkin. Mashg'ulotlarni o'tkazish joylarini

o'zgartirib turish kerak. Bu esa tezyurar sportchining asab tizimini dam olishi uchun muhim omil xisoblanadi.

2.2. TEZYURAR SPORTCHI TAKTIKASI

Har bir musobaqadan oldin, tezyurar sportchi murabbiy bilan birgalikda masofani bosib o'tishning taktik rejasini tuzishi kerak. Bu reja sportchiga masofada o'zini dadil xis etishiga hamda musobaqaning boshqa ishtirokchilari bilan murakkab kurashda bor kuchini safarbar etishga imkon beradi.

Rejani tuzayotganida, ishtirokchilar tartibi sportchi tayyorgarligi, raqiblariga nisbatan kuchli va zaif tomonlarini, masofa relefini, xavoni va boshqa omillarni xisobga olinadi.

Tezyurar sportchining distanstiyadagi-masofadagi taktik harakatlari shu sportchi o'z oldiga qo'ygan vazifalar tomonidan belgilanadi. Bu vazifalar quyidagilar: a) sportchi musobaqada qanday o'rinni egallashidan qat'iy nazar, shaxsiy rekord yoki muayyan natijaga erishishi kerak; b) musobaqa g'olibi bo'lish yoki muayyan o'rinni egallash.

Agar birinchi vazifa qo'yilgan bo'lsa masofani optimal tezlikda bir maromda bosib o'tish to'g'ri bo'ladi. Bu tezlik mashq qilish mashg'ulotlarida va nazorat yurishi o'tkazilganda belgilanadi.

Agar sportchi o'z oldiga ikkinchi vazifani qo'ygan bo'lsa, u xolda masofani bosib o'tishning variantlari ko'p bo'ladi, masalan:

1) Boshqa ishtirokchilardan oldinga o'zib ketish maqsadida startdan kuchli tarzda boshlash; xosil bo'lgan uzilish masofani masofa oxirigacha saqlab qolish.

2) Distanstiya o'rtasida tezlikni oshirish va g'alaba qozonish, distanstiya oxirida uzilish masofani sezilarli darajada qisqarishi sababli, distanstiya o'rtasida yuzaga kelgan ustunlik katta bo'lishi kerak.

3) Distanstiyaning birinchi yarmini nisbatan sust xolda bosib o'tilganda, distanstiyaning ikkinchi yarmini yoki uni oxirgi qismini tezroq bosib o'tish xisobiga g'alabaga erishishni ko'zlash kerak.

4) Doimiy tezlanish va turli uzunlikni siltinishlarni qo'llash (yirtilgan yurish). Ayrim tezyurar sportchilar taktika rejasiga rioya qilgan xolda, shu harakatlarni raqibi uchun noqulay sharoitlar yaratish uchun qo'llaydilar (agar raqiblar, albatta shu harakatlarni qabul qilishsa).

5) Oldindan rejalashtirilgan o'rtacha tezlikka muvofiq xolda, butun distanstiyani bir maromda rivok tarzda bosib o'tish. Bu variant ikkinchi vazifani bajarishda shu xolda qo'llanilishi mumkinki, agar sportchi o'z raqiblariga nisbatan ancha yaxshi tayyorlangan bo'lsa.

Sportchini distanstiyadagi harakat tarzi xaqida quyidagilarni aytish mumkin. Ba'zan bellashayotgan sportchilar guruxi ichida ketish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ayni vaqtda shuni xisobga olish kerakki, bunda o'zgacha harakat maromiga tushish mumkin. Bu bilan esa sportchi o'zini imkoniyatlarni pasaytirib rejalashtirilgan natijani ko'rsata olmaydi.

Aksari xollarda, musobaqaning qolgan barcha ishtirokchilari bilan kurashni ikki sportchi olib boradi. Tezyurar sportchilar aytishidek: "ikkovlashib yurish oson", galma-gal ildamlashib, ular yaxshi natijalarga erishadilar (Solomin A. va Yakovlev B., Barch O.V. va Fursov V. 1978 y.).

O'yingoxdan tashqaridan (shossedan) o'tkaziladigan musobaqalaridan har bir sportchi yuqoriga ko'tarilganda yoki pastga tushayotganida yaxshi yuradi. Shu tariqa, boshqa ishtirokchilardan uzoqlashishga urinishni sportchi trassaning aynan ana shu qismlarida amalga oshirishi kerak.

Taktik fikrlash, taktik maxorat asta-sekin takomillashib boradi. Taktik tayyorgarlikni takomillashtirish uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

1) Sportchilar taktikasiga e'tibor bergan xolda engil atletika, chang'i sporti, velo sporti bo'yicha maxsus adabiyotlarni mutoala qilish.

2) Sport faxriylari va tajribali murabbiylar bilan suxbatlar o'tkazish.

3) U yoki bu distanstiyani bosib o'tish grafiklarini taxlil etish.

4) Masofa bo'lagi bo'ylab yurish vaqtini sub'ektiv xis etish bilan sekundomer ko'rsatkichlarini o'zaro taqqoslagan xolda tezlik tuyg'usini tarbiyalash.

5) Marra tezligini takomillashtirish.

6) Sportchi yurishning og'ir sharoitlariga tayyorlanish maqsadida uzoq yurish vaqtida turli uzunlikdagi siltanishli harakatlar va tezlanishlarni bajarish.

7) Mashq qilish jarayonida optimal tezlikni aniqlash va uni butun distanstiya davomida saqlab qolish. Sportchi bu tezlikni yaxshi bilishi zarur. U xavoga mazkur davrdagi sportchining funkstional xolatiga bog'liq bo'ladi.

8) Xozirgi vaqtda sportchi yurishda xakamlik vizual tarzda o'tkazilishi sababli, distanstiyaning aloxida bo'laklarida sportchi o'z texnikasini ko'rsata olishi kerak.

9) Musobaqalarda muvaffaqiyat bilan qo'llash uchun, mashq qilish jarayonida taktika yangiliklari va usullarini sinab ko'rish.

2.5. SPORTCHA YURISHDAN MUSOBAQA QOIDALARI

Sportcha yurish – bu qadamlarning shunday holatda navbatma – navbat tashlanishi hisoblanadiki, bunda sportchi er bilan doimiy tegish (kontakt) holatida bo'lishi talab qilinadi, ya'ni bu holatda erga tegishning butunlay mavjud bo'lmasligi holatini oddiy ko'z bilan ilg'ash mumkin bo'lmasligi belgilanadi.

Oldinga ko'tarilgan (tayanch) oyoq er bilan birinchi tegish lahzasidan boshlab, vertikal holatga keltirilgunga qadar to'liq holatda rostlanishi talab qilinadi (ya'ni, tizzadan bukilmasligi kerak).

Agar, sportchining yurish texnikasida belgilangan tegishli qoidalarda buzilishlar qayd qilinsa, u holda sportchiga tanbeh beriladi.

Har bir hakam o'z funksiyasini yakka tartibda (individual holatda) amalga oshiradi va ularning hakamlik faoliyati ko'z yordamida kuzatish (vizual) natijalariga asoslaniladi. Hakam sportchida qayd qilingan bitta qoidaning buzilishi bo'yicha ikki marta tanbeh berish huquqiga ega emas. Musobaqa tugaganidan keyin hakam katta hakamga musobaqa ishtirokchisiga u tomonidan berilgan tanbehlar haqidagi ma'lumotlarni e'lon qilishi talab qilinadi. Ishtirokchining uchta har hil hakamlar tomonidan ogohlantirish olishidan keyin u musobaqadan chetlashtirilishi (*diskvalifikatsiya*) talab qilinadi, bu haqda unga ma'lumot beriladi.

Sportchini ogohlantirishda hakam sportchiga har ikkala tomoniga yo'l qo'yilgan xatolik simvoli aks ettirilgan oq rangli traferat ko'rsatishi talab qilinadi.

Qizil rangli traferatni faqat katta hakam ko'rsatish huquqiga ega bo'lib, bu ishtirokchining diskvalifikatsiya qilinishini anglatadi.

2.6. SPORTCHA YURUVCHILARNING MAXSUS MASHQLARI

Sportcha yuruvchilarni tayyorlashda asosan ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor berish kerak. Hozirgi kunga kelib jahon arenalarida raqobatning kuchayishi, barcha murabbiy, o'qituvchi, sportchilar oldiga yanada yangi usullarni mashg'ulotlar jarayoniga tadbqiq etishni talab etmoqda. Ma'lum sportcha yuruvchilar uchun ham maxsus mashqlar ahamiyati juda katta.

Maxsus mashqlar orqali mushaklar kuchini, bo'g'imlardagi harakatchanlikni, egiluvchanlikni, harakat tezligini va chidamlilikni rivojlantirish mumkin.

1. Gavdani to'g'ri tutib, tizza bo'g'imlarini bukmasdan, qadam bosishni tovondan boshlab, oyoq kaftini erga to'liq qo'yish va oyoq uchida bir oz deysinib yurish. Qo'l oyoq harakatiga teskari proportsional tarzda harakat qilishi kerak (1-rasm).
2. Yo'lkaning to'g'ri chizig'i bo'ylab oyoqlarni goh chap tomonga, goh o'ng tomonga bosib, ilonizi yo'nalishda yurish. Yurayotganda tos va yelka harakati oyoq harakatiga qarama - qarshi bo'lishiga e'tibor berish kerak (2-rasm).
3. Shu mashqning o'zi, faqat qo'llar boshning orqasida, harakatlar bemaol va erkin bo'lishi kerak (3-rasm).
4. Gimnastika tayoqchasini yelkaga qo'yib, qo'llarni tayoq ustidan o'tkazgan holda keng qadam tashlab yurish va tosni harakatga keltirish (4-rasm).
5. Shu mashqning o'zi, faqat endi tayoqcha yelkada emas, belda (5-rasm).



6. Gavdani to'g'ri tutgan holda tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tkazib, tos mushaklarini maksimal darajada bo'shatgan xolda bajarish (6-rasm).



7. O'sha mashq, faqat biror narsaga tayanib, oyoq shu to'siqdan 140-150 sm uzoqroqqa qo'yiladi (7-rasm).



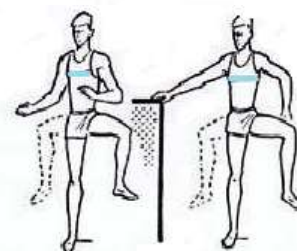
8. Oyoqning soni oldinga-ichkariga harakatlantiriladi, qo'llar bukilgan (9-rasm).



9. O'sha mashq, biror bir to'siqqa yoki gimnastika devoriga tayangan holda bajariladi (9-rasm).



10. Gavdani tik tutgan holda bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni tizza bo'g'imidan bukib, yonga-yuqoriga ko'tarib, doirasimon aylantirish. Bukilgan oyoqni yondan erkin aylantirish kerak va oyoqlar holatini almashtirib bajarish lozim (10-rasm).



11. Gavdani tik tutib, goh tomondan oyoq uchiga tomon ko'tarilish va aksincha, oyoq uchidan tovoniga tomon ko'tarilish mashqi (11-rasm).



12. Keng qadamlar bilan yerga oyoqning tovon qismini qo'yib, tizza bo'g'imlarini imkon qadar bukmasdan yurish. Yurayotganda qo'l va yelka kamari bimalol harakat qilishi kerak (12-rasm).



13. Ilonizi yurish va diametri 8-10 metr bo'lgan aylanada sportcha yurish. 5-6 qadam o'ngga, 5-6 qadam chapga (13-rasm).



14. Yon bilan o'ngga va chapga harakat. O'ng oyoq oldinga, chap oyoq tos sohasi maksimal holatda yonga burilgan. Qo'llarni zanjir qilib ushlab olish va yelka kamarining tos harakatiga qarama-qarshi tarzda harakat qilishiga e'tibor berish (14-rasm).



15. Yumshoq yerda, qum yoki qorda avval sekin kichik qadam, so'ngra tez va katta qadam bosib yurish (15-rasm).



- 16.** Oyoqqa rezina amortizator kiyib sportcha yurish. Bunda oyoq mushaklarining kuchi rivojlantiriladi (16-rasm).
- 17.** Turgan joyda sportcha yuruvchining qo'l harakatini taqlid qilish. Bunda gavda to'g'ri tutiladi va qo'llar jadal harakat qiladi (17-rasm).
- 18.** Joyida turgan holda tizza bo'g'imlarini bukmasdan oyoq uchiga ko'tarilib, tos sohasini bir tomonga va yelka kamarini boshqa tomonga burish. Mashqning tez-tez va aniq bajarilishiga ahamiyat berish kerak (18-rasm).
- 19.** Shu mashqning o'zi, faqat yuqoriga sakrab bajariladi (19-rasm).



Xulosa

Yurish – bu odamning odatdagi harakatlanish usuli bo'lib, barcha yoshdagi odamlar uchun ajoyib tarzdagi jismoniy mashq hisoblanadi. Uzoq vaqt davomiyligidagi va ritm ko'rinishidagi yurish davomida odam tanasining deyarli barcha muskullari ish bajarishga jalb qilinadi, bu holatda yurak va qon – tomirlar tizimi, nafas olish, asab va organizmning boshqa organlar tizimlari faoliyati kuchayadi, moddalar almashinuvi faollashadi. Odatdagi yurish eng avvalo, sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega hisoblanadi. Odam erta bolalik davridan boshlab yurishni boshlaydi. Biroq, barcha odamlarning to'g'ri, chiroyli va tejamkor ko'rinishda yurishni o'rganishi zarur hisoblanadi.

Sportcha yurish – yengil atletika turlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Hozirgi vaqtda sportcha yurish bo'yicha bellashuvlar barcha yirik musobaqalarda, jumladan, olimpiya o'yinlarida ham o'tkaziladi. Musobaqalarda qabul qilingan masofalardan (5, 10, 15, 20, 25, 30, 50 km) ikkitasi asosiy hisoblanadi: 20 km va 50 km.

Sportcha yurish bilan shug'ullanuvchi sportchilar soni yil sayin oshib bormoqda. Ayollar orasida ham sportcha yurish ommalashib bormoqda.

Sportchilarning sport texnikasi natijalarini o'sib borishi yengil atletikaning bu turiga yoshlarning kirib kelishi, musobaqalar soni, sportcha yurishning ommalashtirilishi, mamlakatimiz va dunyoning tez yuruvchi sportchilarini mashq qilish tajribasini umumlashtirish, sportcha yurishda mashq qilish va o'qitish uslubiylatini o'rganish hamda ilmiy tadqiq etishga bog'liqdir.

Sportcha yurish bo'yicha dastlabki musobaqa 1986 yilda Angliyada o'tkazilgan. Keyinchalik, sportcha yurish musobaqalari boshqa mamlakatlarda, jumladan – Germaniya, Italiya, Kanada, Shvestiyada tashkil qilinishi boshlangan. Olimpiya o'yinlari dasturi tarkibiga sportcha yurish 1906 yilda Afina shahrida o'tkazilgan navbatdagi Olimpiya o'yinlari davomida kiritilgan. XVI Olimpiya o'yinlaridan boshlab (Melburn shahri, 1956 yil), tez yuruvchi sportchilar o'rtasida ayollar guruhlarida 20 km masofada, erkaklar guruhida 20 va 50 km masofalarda yurish musobaqalari tashkil qilinishi belgilangan.

Hozirgi vaqtda erkakalar o'rtasida sportcha yurish bo'yicha dunyo rekordi 20 km masofaga Bernardo Segura, shu masofa shosseda Vladimir Kanaykinlarqa tegishli bo'lib, Bernardo Segura 1:17:25,6 natija, (Meksika, 1994 yil), Vladimir Kanaykin 1:17:16,7 (Rossiya, 2007 yil) teng natijalarni qayd qilgan bo'lsa, ayollar o'rtasida sportcha yurish bo'yicha dunyo rekordi 20 km masofaga Olimpiada Ivanova, shu masofa shosseda Yelena Lashmanovalarqa tegishli bo'lib, Olimpiada Ivanova 1:26:52,3 natija, (Rossiya, 2001 yil), Yelena Lashmanova 1:25:02 (Rossiya, 2012 yil) teng natijalarni qayd qilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" Qonuni. T., Xalq so'zi, 28 may 2000 yil.
2. "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. T.. Xalq so'zi, 25 oktyabr 2002 y.
3. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risidagi" qonuni. T.. Xalq so'zi, 1997 yil 30 avgust
4. O'zbekiston Respublikasi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi". T.. Xalq so'zi, 1997yil 30 avgust
5. Karimov I.A «Sog'lom avlod uchun» ordeni topshirish marosimida so'zlagan nutqidan. Sport ro'znomasi 1994 yil 6-12 may 18-son
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimovning 2010 yil 25 fevral kuni Oqsaroyda O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi homiylik kengashining navbatdagi yig'ilishida so'zlagan nutqi. 2010 yil 26 fevral.
7. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. T., Xalq so'zi, 27 may 1999 y.
8. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Yosh avlodni sog'lomlashtirish muammolarini har tomonlama hal qilish to'g'risida»gi qarori, 3-dekabr, 1993.
9. Ivochkin V.V., Koroloev G.N., Travin Yu.G., Semaeva G.N. "Legkaya atletika: beg na srednie distanstii, sportivnaya xodba". Izdatelstvo: Sovetskiy sport. 2004 g s.
10. Legkaya atletika. Uchebnaya programma dlya DYuSSh. M., 1977.
11. Legkaya atletika /uchebnik dlya institutov fizicheskoy kulturi/ pod red. N.G.Ozolina, V.I. Voronkina. – M.: Fizkultura i sport, 1989.
12. Niyozov I. Engil atletika -T.: / O'quv qo'llanma/ 2009 y.
13. Nikitushkin V.G., Chesnokov N.N., Zelichenok V.B., Prokudin B.F. Legkaya atletika: beg na korotkie distanstii. Izdatelstvo: Sovetskiy sport. 2004 g..
14. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobejdat / N.G.Ozolin. – M.: OOO «Izdatelstvo Astrel»: OOO «Izdatelstvo AST», 2004.
15. Pavlova O.I. Sovremennaya trenirovka yuniox legkoatletov. M., -2004. 160 s.
16. Popov V.B. 555 Spetsialnix uprajneniy v podgotovke legkoatletov. – M.: Olimpiya Press, Terra-Sport, 2002 g.
17. Jilkin, A.I. Lyogkaya atletika: ucheb. posobie dlya stud. vissh. ped. ucheb. zavedeniy / A.I. Jilkin, V.S. Kuzmin, E.V. Sidorchuk. – M.: Akademiya, 2003.
18. Ozolin, N.G. Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobejdat / N.G. Ozolin. – M.: OOO «Izdatelstvo Astrel»: OOO «Izdatelstvo AST», 2003.
19. Polunin, A.I. Shkola bega Vyacheslava Evstratova / A.I. Polunin. – M.:

- Sovetskiy sport, 2003.
20. Seluyanov, V.N. Podgotovka beguna na srednie distanstii / V.N. Seluyanov. – M.: SportAkademPress, 2001.
 21. Seluyanov V.N. Podgotovka beguna na srednie distanstii. – M.: TVT Divizion. 2007 g.
 22. Chinkin A.S., Chinkin M.N., Zotova F.R. Osnovi podgotovki begunov na dlinnie distanstii. / Metodicheskoe posobie / - M.: Izdatelstvo: «Fizicheskaya kultura» 2008 g.
 23. Olimov M.S. O'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi/(uslubiy qo'llanma) T.:2011 y
 24. Shakirjanova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida engil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar. /o'quv qo'llanma/ - T.: 2009.
 25. To'xtaboyev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish o'quv-uslubiy qo'llanma/ - T.: 2010
 26. Qudratov R., G'aniyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M.- Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. Uslubiy qo'llanma/ - T.: 2011
 27. www.Google.uz.
 28. www.Ziyonet.uz.
 29. www.Jismoniy tarbiya va sport.
 30. www.Legkaya atletika.ru