

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ
ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ**

АНДИЖОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

Қўлёзма ҳуқуқида

Давлатов Элёр

**ЕНГИЛ АТЛЕТИКАДА ЎРТА МАСОФАГА
ЮГУРИШ МАШҒУЛОТЛАРИНИ
ТАШКИЛ ЭТИШ ШАКЛ ВА УСЛУБЛАРИ**

Ихтисослиги: 5A141901

*“Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият”
йўналиши бўйича магистр даражасини олиш учун
бажарилган магистрлик диссертацияси*

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга тавсия
этилди: Жисмоний тарбиянинг назарий
асослари кафедраси мудири

Илмий раҳбар:

_____ Р.Зухритдинов

_____ Т.Юсупов

Андижон 2012

Мавзу: Енгил атлетикада ўрта масофага югуриш машғулотларини ташкил этиш
шакл ва услублари.

РЕЖА

I. Кириш

I.боб. Енгил атлетикада ўрта масофаларга югуришларнинг характеристикаси.

1.1. Ўрта масофага югуриш техникаси

1.2. Ўрта масофага югуриш техникасини ўрганиш шакл ва услублари

II.боб. Ўрта масофага югурувчиларнинг ўқув-шуғулланув машғулотларини ташкил этиш

2.1. Кичик даражали югурувчиларнинг шуғулланишларини ташкил этиш.

2.2. Юқори малакали югурувчиларнинг ўқув-шуғулланув машғулотларини ташкил қилишнинг ўзига хос хусусиятлари.

III.боб. Ўрта масофага югурувчиларнинг машғулотларини ташкил этишда ташқи муҳитнинг аҳамияти

3.1. Машғулот олиб бориладиган жой ва анжомларни аҳамияти.

3.2. Югурувчиларни кун тартиби ва кийим ва пойабзалини аҳамияти.

III. ХУЛОСА

IV. ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

V. ИЛОВАЛАР

КИРИШ

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

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

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

Миллионлаб инсонлар ўз саломатликларини юриш, югуриш билан мустахкамламокдалар.

Енгил атлетикани «Спорт маликаси» деб аташади. Бу жуда баландпарвоз иборага спортнинг бу тури лойикми? - деб ўйлаб қоласан. Енгил атлетика барча замонавий спорт турларига йўл очиб берди, футбол ёки баскетболни югурмай ёки сакрамай ўйлаб бўлмайдди, хаттоки шахмат устаси ҳам мусобақага тайёрланиш жараёнида югуриш машқи билан шуғулланади.

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

Шундай ибора бор:

Соғлом бўламан десанг югур,

Чиройли бўламан десанг югур,

Кучли бўламан десанг югур.

Бу сўзнинг заминиди жуда катта маъно борлигини кўрамиз. Буюк мутафаккур олим Абу Али ибн Сино беморларни даволашда гимнастика, сузиш, кураш билан бирга тез юриш, югуриш, сакраш, найза отиш, тош кўтариш машқларидан унимли фойдаланган.

Буюк саркарда бобокалонимиз Амур Темур эса ўз аскарларини жисмонан бакуват, эпчил ва чидамли қилиб тарбиялашда енгил атлетикани, паст-баланд жойларда югуриш (кросс), найза отиш, тош ирғитиш, тўсиқлардан сакраб югуриш машқларида мунтазам фойдаланган.

Чор Россияси Туркистон ўлкасини босиб олғандан сўнг, шу ўлкага боскинчилик қилиб келган ёки сургун қилинганларнинг болалари ва Петербург, Харьков, Москвадан таътилга чиқиб, ота-оналарини кўргани келган талабалар Тошкент ва Скоплев «Фарғона»да югуриш, сакраш, тўп отиш бўйича хаваскорлар тўғарагини очишади.

1916 йилида Фарғона (Скоплев) шаҳрига югуриш бўйича Россияда машхур бўлган Лев Бархаш келади, у енгил атлетика ишқибозлари тўғарақларини тузиб, улар билан биргаликда Марғилон сой қирғоғидаги велосипед спорти бўйича машқлар ва пойга ўтказиладиган ўйингоҳни қайта қуриб югуриш учун мослаштиради, 280 метрлик югуриш йўлаги қуради, ва хатто, сакраш учун кундоқлар ўрнатади, Хозирги кунга келиб Республикамизда Президентимиз томонидан кўплаб югуриш йўлақлари, спорт мажмуалари, спорт комплекслари ёш авлод учун қуриб битказилди. Президентимиз таъкидлаганларидай хозирги кунда спортчиларимиз бутун дунё спорт ареналари, майдонларини ва спорт рингларини забт этмоқдалар. Мактаб ўқувчилари ўртасида ўтказилаётган "Умид ниҳоллари", Касб-хунар коллежлари ва Академик лицей талабаларининг "Баркамол авлод" мусобақалари, шунингдек Олий ўқув юртлари ва Университет талабаларининг "Универсиада" мусобақалари фикримизнинг яққол далилидир.

Магистрлик диссертацияси мавзусининг долзарблиги: магистрлик диссертациясида болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида, қолаверса олий ўқув юртларида ўрта масофага югуриш машғулотларини ташкил этиш назарияси ва услулари ўрганиш бўлган.

Хозирги вақтда югуриш(аниқ ҳар хил югуришлар) болаларни жисмоний ривожлантириш, соғлом қилиб тарбиялаб вояга етказиш муҳим воситалардан бири бўлиб ҳисобланади. Ўрта масофага югуриш учун болаларни саралаш ҳамда дастлабки мутахассислик машғулотларини ташкил этиш услулари мураббийлар олдида турган долзарб масалаларидан биридир

Магистрлик диссертациянинг мақсади ва вазифаси: Магистрлик диссертацияда энгил атлетикани ўрта масофага югуриш турида амалий тайёргарлик турлари ва жараёнлари ўрганилган. Ўрта масофага югурувчи спортчиларнинг амалий тайёргарлик жараёнлари ҳамда амалий тайёргарликни ташкил этиш шакллари таҳлил этилган. Шунингдек ўрта масофага югурувчи спортчиларни амалий тайёргарликларининг асосий мақсад ва вазифалари бўлган техник ва тактик маҳоратларни такомиллаштириш, жисмоний фазилатларни ривожлантириш услуб ва тамойиллари ҳам ўрганилган.

Ўрта масофага югурувчи спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлик жараёнларида амалий тайёргарликнинг ўрни унинг спорт турларида юксак натижаларга эришишдаги аҳамияти ҳам Магистрлик диссертацияда ўрганилган, Ўрта масофага югурувчи кичик ва юкори даражали спортчиларнинг техник ва тактик маҳоратларни такомиллаштириш, жисмоний фазилатларни ривожлантириш услуб ва тамойиллари ҳам ўрганилган.

Магистрлик диссертациясининг тадқиқот объекти ва предмети: Магистрлик диссертациясини мавзуси бўйича илмий тадқиқот ишларида Андижон давлат университети, Вилоят Олимпия Захиралари спорт коллежи ва ўсмирлар спорт мактаблари ўқувчи ва талабаларни ўқув-шуғулланув машғулотлари ўрганилди.

Магистрлик диссертациясини ҳорижда ва маҳаллий адабиётларда ўрганиш даражаси: магистрлик диссертацияси Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортини ривожлантириш” бўйича қабул қилган қарор ва фармонлари асосида бажарилган бўлиб унда мамлакатимиз ёшларини жисмонан етук ва маънавий баркамол инсон қилиб тарбиялаш бўйича чиқарилаётган қарор ва фармонлар, адабиётлар ҳамда ИНТЕРНЕТ материалларидан фойдаланилган.

Магистрлик диссертацияси мавзусига оид илмий мақолалар ва тезислар тайёрланган, улар билан Республика ва вилоят миқёсидаги илмий анжуманларда иштирок этилган. Мақолалар тўплами нашр этилган.

Магистрлик диссертациясида илмий янгиликлар ва уларнинг асосланганлиги: магистрлик диссертацияси хулосаларига кўра таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари ташкил этилиши яхши йўлга қўйилган. Шу билан бирга бу жараёни самарадорлигини ортиришда жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари тажриба ва малакаларини ортиришга катта эътибор қаратиш кераклиги кўрсатилган.

Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот натижаларини амалий аҳамияти ва тадбиқи: магистрлик диссертацияси натижаларига таълим муассасалари ҳамда болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида спорт турлари билан мунтазам шуғулланиб боровчи

югурувчиларнинг спорт тайёргарликлари жараёнларига тадбиқ этиш юқори малакали спортчилар тайёрлаш захираларини ижобий ҳао этишга ёрдам беради. Андижон Давлат Университети, Вилоят Олимпия Захиралари спорт коллежи ва ўсмирлар спорт мактабилари ўқувчилари, талабалари югурувчиларни спорт тайёргарлик машғулотларига илмий тадқиқот ишларини жорий этиши, шуғулланувчиларни бу спорт турлари бўйича ютуқларга эришишлари билан бирга, уларни жисмоний баркамол ва маънавий етук бўлишларига катта замин ярата олади.

Мустақилликка эришганимизнинг дастлабки кунларидан жисмоний тарбия ва спорт тизимида кенг ислохатлар олиб борилмоқда. Бу ўтган давр ичида иқтисодий-ижтимоий сохалардагина эмас балки, спорт соҳасида ҳам катта ўзгаришлар рўй берди. Бугунги кунда ҳукумат ҳужжатларида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини узлуксиз равишда ташкил этиш, мактабгача тарбия муассасалари, ўрта мактаб, академик лицей, касб-хунар коллежлари, Олий ўқув юртлари, харбий хизмат, ишлаб чиқариш корхоналари, маҳалла аҳолисининг соғлом турмуш тарзига амал қилишга эришиш аҳамиятга эга эканлигини унутмаслигимиз керак

Республикамизда спортнинг кўплаб турларини ривожлантириш, айниқса енгил атлетика спорт тури бўйича юқори натижаларга эришилмоқда. Миллатни, мамлакатни жаҳонга танитишда ҳам спорт соҳасини ўрни жуда катта аҳамиятга эгадир. Бунга Енгил атлетика спорт турини Лондон Олимпиадасида қатнашиш ҳуқуқини қўлга киритганлиги мисол бўла олади.

Ўрта масофага югурувчиларни тайёрлаш жараёнлари умумий ва махсус тайёргарликлардан иборат бўлади. Шунингдек ҳозирги кунда замонавий спорт турларида амалий тайёргарлик турлари ҳам жорий этилмоқда. Спортчиларни умумий тайёргарликларида ақлий, ахлокий, рухий ва услубий тайёргарлик ташкил этилади. Махсус тайёргарлик жараёнларида техник ва тактик ҳамда жисмоний тайёргарлик амалга оширилади. Спортчиларнинг амалий тайёргарликлари уларни касбий фаолиятга йўналтириш ҳамда амалий спорт турлари бўйича малака ва кўникмаларни шакллантиришдан иборат бўлади. Касбий амалий тайёргарлик жараёнлари ҳам техник ва тактик ҳамда жисмоний тайёргарликдан иборат бўлади.

Касбий амалий тайёргарлик жараёнлари ҳам техник ва тактик ҳамда жисмоний тайёргарликдан иборат бўлади

Хурматли президентимиз И.А.Каримовнинг қуйидаги айтган гаплари бежиз эмас. “Ҳеч бир нарса мамлакатни спорт каби дунёга тез машхур қила олмайди”. Жамиятни жисмоний иарбиялаш ва уларни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам

шуғуллантириш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш туфайли соғлом авлод вужудга келади ва мамлакат шухратини жахонга танитади.

Бундан кўриниб турибдики ҳукуматимизни Ўзбекистонда спортни ривожлантиришга бўлган масъулиятли эътибори жуда ҳам катта. Мамлакат раҳбарини бу тўғрида чиқараётган қарор ва фармонлари ўз тасдиғини топмоқда, ўсиб келаётган ёш алводни соғлом ва баркамол, ватанпарварлик руҳида тарбиялашга катта эътибор берилаётганлиги шулар жумласидандир.

1. БОБ. ЕНГИЛ АТЛЕТИКАДА ЎРТА МАСОФАЛАРГА ЮГУРИШЛАРНИНГ ХАРАКТЕРИСТИКАСИ.

Енгил атлетика сўзи қадимий Юнон сўзи бўлиб "атлетика" сўзи ўзбек тилида кураш, машқ деган маънони билдиради. Қадимий Юнонистонда кучлилик ва чаққонликда мусобақалашган кишиларни атлетлар, деб аталган. енгил атлетика йирик беш бўлимга бўлинади.

Юриш-инсоннинг жойдан-жойга кўчишнинг оддий усул бўлиб, турли ёшдаги кишилар учун ажойиб машқ, бўлиб ҳисобланади.

Узоқ ва бир тەкисда юрганда аъзои бадандаги қарийб барча мускуллар ишлайди, организмдаги контмир, нафас олиш ва бошқа системалар фаолияти кучаяди, натижада модда алмашилиши ортади.

Жисмоний машқ, сифатида одатдаги юришнинг аввало соғломлаштириш аҳамияти бор. Одамни илк болалик чоғида юришга ўргатадилар. Лёкин бу билан кифояланиб бўлмайди, ҳамма одамлар тўғри, чиройли ва тежамли юра билишлари зарур. Оддий юришдан ташқари, юришнинг бошқа хиллари ҳам бўлади: похода юриш, сафда юриш ва спортча юриш.

Мусобақаларда юришнинг техник жихатдан энг қийин, лёкин энг фойдали хили спортча юриш қўлланилади. Унинг тезлиги оддий юришга нисбатан икки марта ортиқ, аммо бундай тезликка эришиш учун, спортча юриш техникаси асосларини ўрганиб олишнинг ўзигина кифоя қилмай, балки оддий юришга қараганда анчагина интенсив иш бажариш талаб қилинади, яъни энергия сарфлаш ортади. Шу сабабдан спортча юриш

билан шуғулланиш спортчи организмга анча таъсир кўрсатади, унинг ички органларини ва системаларини мустахкамлайди, уларнинг иш қобилиятини оширади, кучни ва айниқса чидамлиликни ривожлантиришга ижобий таъсир кўрсатади, иродали бўлишга ўргатади. Шунинг учун ҳам етук тез юрувчилар жуда чидамли бўладилар. Юриш мусобақаси стадион йўлкаларида (соат стрелкаси ҳаракатига тескари йуналишда) ва оддий йўлкаларда (шосседа, шаҳар кўчаларида) 3 км дан 50 км гача масофада ўтказилади. Юриш мусобақасида қатнашувчилар, қоидада белгиланган юриш техникаси хусусиятларига риоя қилишлари керак.

Буларнинг энг асосийси бир лахза бўлса ҳам иккала оёқни бир вақтда ер дан ўзилиб қолишига йўл қўймасликдир. Оёқлардан биронтаси ҳам ерга тегмай турган фурсат содир булгудай бўлса, спортчи юришдан югуришга утган ҳисобланади. Бу қоидадан бўзган спортчини махсус ҳакамлар мусобақадан четлаштирадилар.

Югуриш - жойдан-жойга кучишнинг табиий усулидир, бу жисмоний машқнинг Кўпроқ тарқалган тури бўлиб, жуда Кўп спорт турлари (футбол, баскетбол ва бошқалар) тарихига киради.

Югуришнинг жуда Кўп хиллари энгил атлетика ҳар хил турларининг органик қисми ҳисобланади. Югурганда бутун организмнинг иш қобилиятига қўйилган талаб юрганга нисбатан анча катта бўлади, чунки югурганда аъзои бадандаги мускул гуруҳларининг деярли ҳаммаси ишга тушади, юрак- контомир, нафас олиш ва бошқа системалар фаолияти кучаяди, модца алмашиши анча ошади. Шуғулланувчиларнинг имкониятига қараб, масофа ўзунлиги ва югуриш тезлигини ўзгартириш билан иш микдорини ҳар хил, одамнинг чидамлилигини, тезкорлигини ва бошқа фазилатлари ривожланишига таъсир этиши мумкин. Масалан, унчалик тез эмас, лекин узоқ вақт югуришнинг (урмон ёки парқда) гигиеник аҳамияти катта бўлиб, бу соғломлаштиришнинг энг яхши воситаларидан бири ҳисобланади. Юқори тезликда югуриш шуғулланувчиларга, хусусан уларнинг юрак-кон томир ва нафас олиш системаларига қўйилган талабни оширади ва чидамлиликни ривожлантирадиган зур восита бўлиб хизмат қилади.

Жуда катта тезликда югуриш эса, тезликни ривожлантириш машғулотларига киради.

Югуриш билан шуғулланиш жараёнида қиши иродаси мустахкамланади, ўз кучини тақсимлай олиш, тўсиқлардан ўта билиш, очик, жойда мўлжал ола билиш қобилияти ҳосил бўлади.

Югуриш - ҳар томондан жисмоний ривожланишнинг асосий воситаларидан биридир. Барча мутахассисликдаги, энгил атлетикачиларнинг ҳам, бошқа спорт турлари билан шуғулланувчиларнинг ҳам машғулотларида югуришга Кўп эътибор берилиши,

шунингдек, фаол дам олиш, соғломлаштириш ва иш қобилиятини саклаш воситаси сифатида югуришнинг улуши катта экани ана шундан.

Югуриш - енгил атлетиканинг ҳамма турлари ичида энг ҳаммабоп жисмоний машқдир. Енгил атлетика мусобақаларида югуриш ва эстафетанинг турли хиллари етакчи ўрин тутди, уларга томошабинлар ҳам жуда қизиқадилар. Шунинг учун югуриш мусобақалари энг кучли ташвиқот воситаларидан бири ҳисобланади.

Енгил атлетикада югуришнинг бир неча усуллари мавжуд: тёкис югуриш, тўсиклар оша югуриш, эстафетада югуриш ва табиий шароитда югуришлардир.

Тёкис югуриш маълум масофага ёки вақтбай тарзда югуриш йўлкасида (соат стрелкаси ҳаракатига тескари йуналишда) ўтказилади. 400 м ва ундан қисқа масофага югуришда ҳар бир югурувчи учун алоҳида йўлка ажратилади. Қолган масофага югуриш умумий йўлкада ўтказилади. Белгиланган масофани ўтиш учун сарфланган вақт секундомер билан улчанади.

Говлар оша югуриш : Бунда югуриш йўлкасида бир-биридан бир хил узқикда масофадаги муайян жойларга қуйилган бир типдаги тўсиклардан ошиб, 60м дан 400 м гача масофага югурилади; ҳар қайси спортчи алоҳида- алоҳида йўлкада югуради.

3000м га тўсиклар оша югуриш (стипель-чез): Бунда югуриш йўлкасида у ер-бу ерга мустаҳкам ўрнататилган тўсиклар оша, стадион секторларидан бирида қавланган чуқурга тулдирилган сувдан кечиб югурилади.

Эстафетали югуриш - бунда жамоа-жамоа бўлиб югурилади; командада югурувчилар қанча бўлса масофа ҳам шунча этапларга бўлинган бўлади. Эстафетали югуришдан мақсад - эстафета таёкчасини бир-бирига узатиб уни мумкин қадар тез стартдан маррагача етказиб боришдир. Этаплар оралиги бир хил (қисқа ва ўртача масофада) ёки ҳар хил (аралаш масофада) бўлади. Эстафетали югуриш Кўпрок стадион йўлкаларида, баъзан эса шаҳар кучаларида ўтказилади.

Сакраш - тўсиклардан ўтишнинг табиий усули бўлиб, қисқа вақт ичида асаб-мускул кучига максимал зур бериш билан характерлвдир. Сакраш машғулотларида спортчиларнинг ўз таналарини ирода кила билиш, кучларини йига билиш қобилиятлари такомиллашади, куч, тезлик, чаққонлик мардлик орта боради.

Сакраш - оёқ ва тана мускулларини кучайтириш ва сакровчанликни ҳосил қилиш учун энг яхши машқлардан бири бўлиб, фақат енгил атлетикачиларга эмас, балки бошқа спорт турларининг вакилларига ҳам, айниқса баскетболчиларга, волейболчиларга ва футболчиларга зарурдир. Енгил атлетик сакраш икки турга бўлиниди:

- а) баландликка сакраш ва лангар чўп билан сакраш;
- б) ўзунликка сакраш ва уч хатлаб сакраш.

Сакрашда эришилган натижалар метр ва сантиметр билан улчанади.

улоқтириш - махсус снарядларни узоқликка иргитиш ва улоқтириш машқларидир. Улоқтириш асаб-мускул кучланиши қисқа вақтда — максимал бўлиши билан характерлидир. Бунда қўл, елка камари ва тана мускулларигина эмас, балки оёқ мускуллари ҳам фаол қатнашади.

Енгил атлетика снарядларини ўзоққа улоқтириш учун куч, тезлик, чакқонлик юқори даражада ривож топган бўлиши ва ўз кучини йига билмок зарур.

Енгил атлетик улоқтиришлар ижро усулига қараб, уч турга бўлиниди:

- а) бош ортидан бошлаб улоқтириш (найза ва граната);
- б) айланиб улоқтириш (диск, боскон);
- в) итқитиш (ядро).

Кўпкураш - югуриш, сакраш ва улоқтиришнинг хар хил турларини ўз ичига олади. Кўпкураш таркибидаги турлар микдорига қараб номланади: учкураш, Тўрткураш, бешкураш, олтикураш, саккизкураш, ункураш. Кўпкурашнинг асосий турлари эркаклар учун - ункураш, аёллар учун - еттикураш, успиринлар учун - олтикураш, саккизкурашлардир, Кўпкураш мусобақалари икки кун ўтказилади. Кўпкураш шуғулланувчилари олдига жуда юқори талаблар қуйилади. Улар техник жихатдан юқори маҳоратли бўлишларидан ташқари, спринтердек тезкор, улоқтирувчилардек кучли, сакровчилардек сакровчан ва чакқон, гов ошарлардек дадил, Ўрта масофага югурувчилардек чидамли бўлишлари керак. Кўп кураш программасини тўла бажариш эса умуман аъло даражада чидамли бўлишни, юқори даражада ривожланган иродавий фазилатларни талаб килади. Кўпкураш натижаси спортчининг Кўпкураш таркибидаги хар бир турда кўрсатган натижаси учун олган ачколари йигиндиси билан белгиланади. Бунинг учун махсус ачколар жадвалидан фойдаланилади.

Ўрта масофаларга югуриш техникаси.

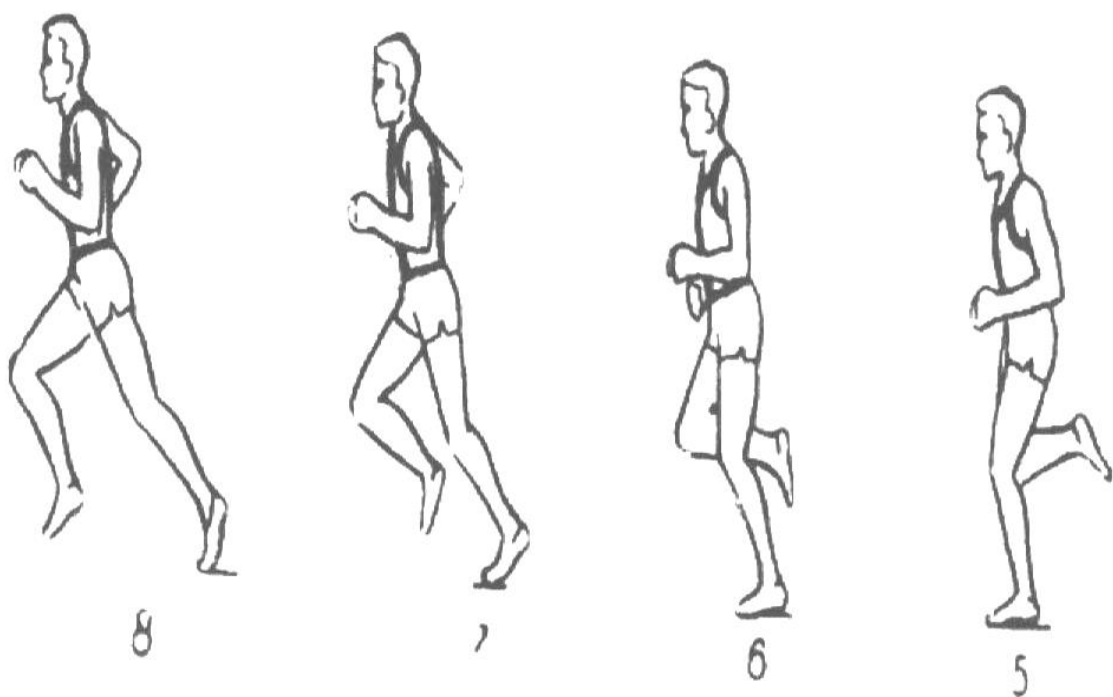
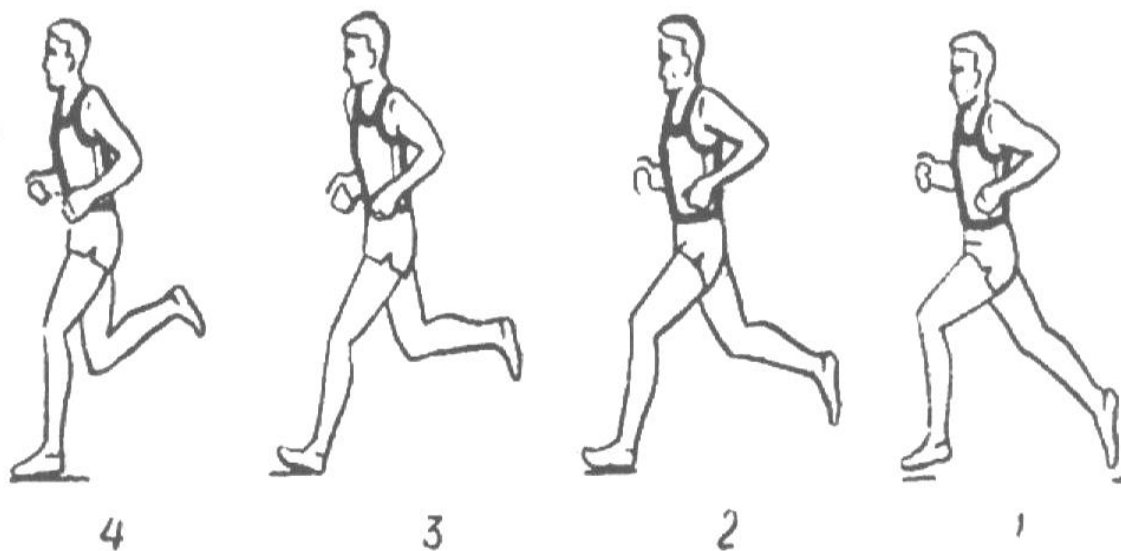
Ўрта масофаларга югуриш юқори стартдан фақат 800 м югуриш айрим пайтларда пьест стартдан бошланади. Югурувчи старт холатида кучлирок оёғини кучлирок оёғини старт чизиги якинига, иккинчи оёғи учини эса 30-50 см орқарокка қўяди. "дикқат" камандасидан кейин иккала оёғини сал букади, гавдасини олдинга энгаштириб, оғирлик марказини олдинги оёғига ўтказилади, лёкин, йиқилиб тушмаслик ва югуришни олдин бошламаслик учун, умумий оғирлик массасининг проекцияси оёқ учидан олдинга утиб кетмаслиги керак. Олдинги оёғига нисбатан карама - карши томондаги қўлни букиб олдинга чиқарилади. Ўрта масофага югурувчиларнинг айиримлари шу қўл билан ерга

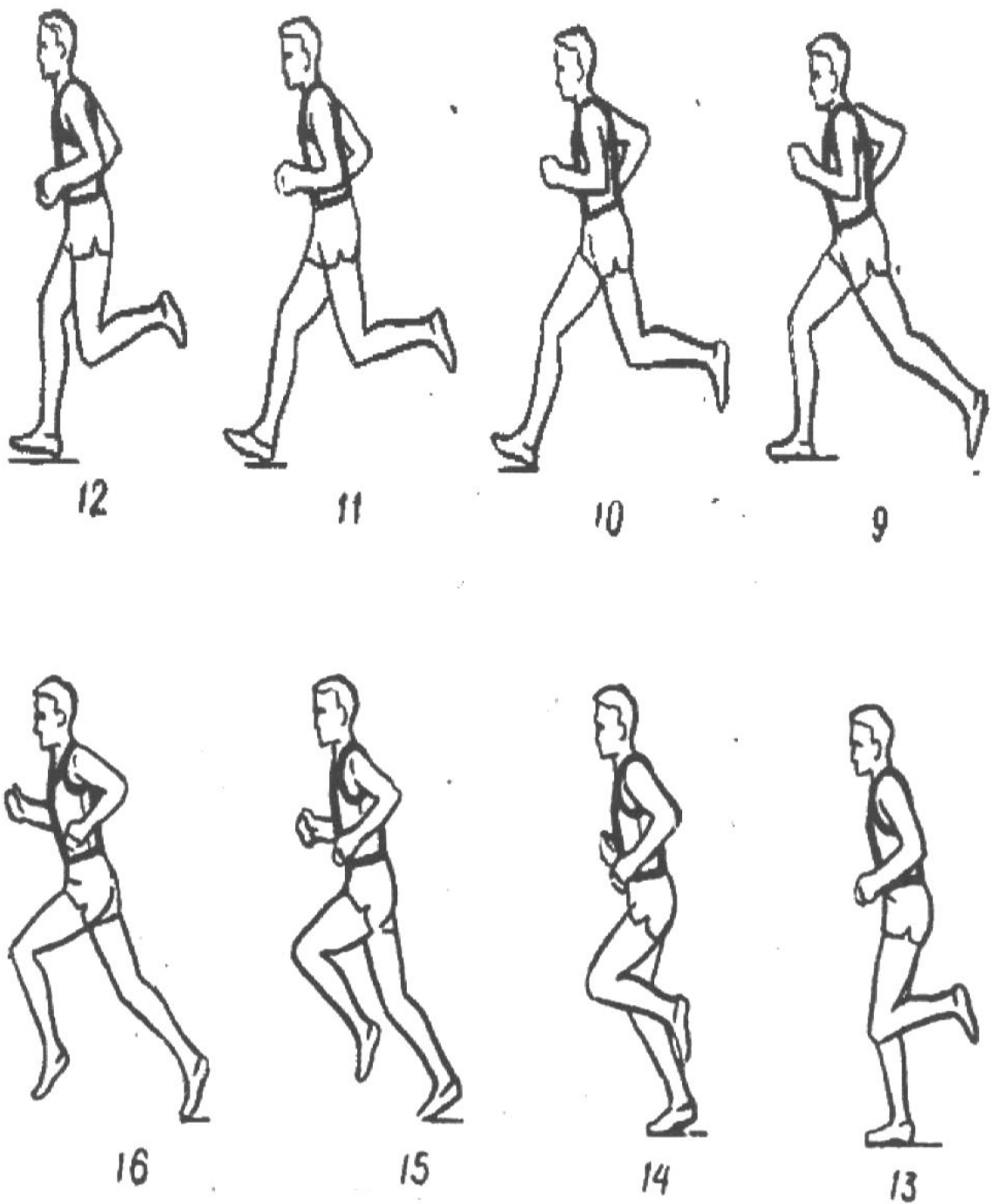
таянадилар (старт чизигидан орқарокда), масофа қанчалик қисқа бўлса, югурувчининг стартда туриши шунчалик паст стартга якин бўлади.

Спортча, сигнал берилган (ўқ овози, "марш" командаси) зохоти югуришни бошлайди; биринчи кадамларда унинг гавдаси кўпроқ энгашган бўлиб, кейинчалик аста-сёкин тикланади. Кадамлар кенглиги

оша боради, югуриш тезлаша бор ада, спортчи тезликни ошириб олиб, қисқа вақт ичида эркин югуришга утади.

Масофа бўйлаб югуриш. Масофа бўйлаб югуриш пайтида гавда тўғри ёки сал энгашган (5—7°) бўлади.





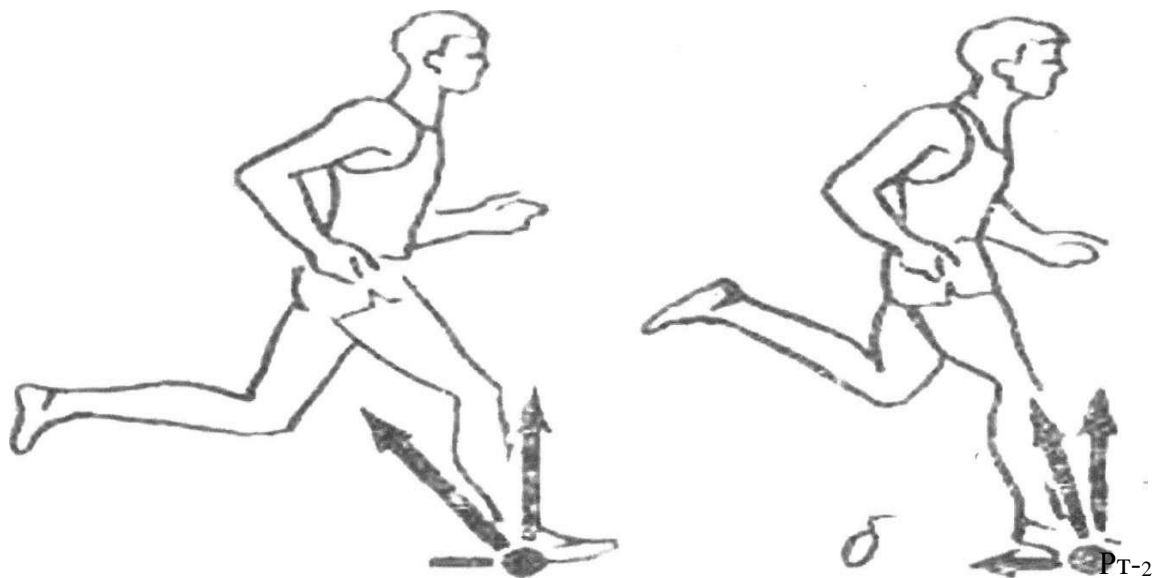
П.Балотниковнинг масофа бўйлаб югуриш техникаси.

Гавдани олдинга сал энгаштириб туриш депсиниш кучидан тўлиқ фойдаланишга ва олдинга тезроқ силжишга имкон беради. Олдинга хаддан ташқари энгашиб олиш «йиқилар даража» югуришга сабаб бўлиб, натижада букилган оёқни олға узатиш қийинлашиб, кадамлар қисқалашадида, тезлик камайиб кетади. Ундан ташқари, ортиқча

энгашганда, гавдани янада Кўп энгашиб кетишдан саклайдиган мускуллар доим таранг бўлади. Гавда энгашмаганда эса депсиниш учун шароит сал ёмонлашса ҳам, тизза бўғини букилган Бўш оёқни олдинга узатиш: имкони. яхшиланади. Гавда ҳолати тўғри бўлса, мускуллар ва ички органлар ишлаши учун қўлай шароит тугилади.

Депсиниш фазасида тос олдинга чиқарилиши узоқ масофаларга югуришнинг муҳим хусусияти бўлиб, бу таянч реакцияси кучидан туликрок фойдаланишга имкон беради. Югурувчилар гавдасининг энгашиши 2—3° атрофида бўлади: депсиниш моментида ортиб, учиш фазасида камаяди. Бошнинг ҳолати гавда ҳолатига яхшигина таъсир килади. Шунинг учун бошни тўғри тутиб, олдинга караш керак.

Ўрта масофаларга югуриш техникасида оёқлар қандай ҳаракат қилиши жуда муҳим. Оёқ сал букилган бўлиб, ерга майин ва эластик куйилади. Олдин оёқ тагининг олд қисми, кейин ҳаммаси тўла ерга тегади. Оёқ тагининг бундай куйилиши оёқнинг ерга куйилиш жойи билан югурувчи гавдасининг у. о. м. проекцияси ўртасидаги масофани қисқартади ва таянч реакциясининг тормозланувчи кучлари таъсирини камайтиради.



Оёқни тикрок куйганда (б) тормозлаш кучининг (РТ2) камайиши.



4



3



2



1



8



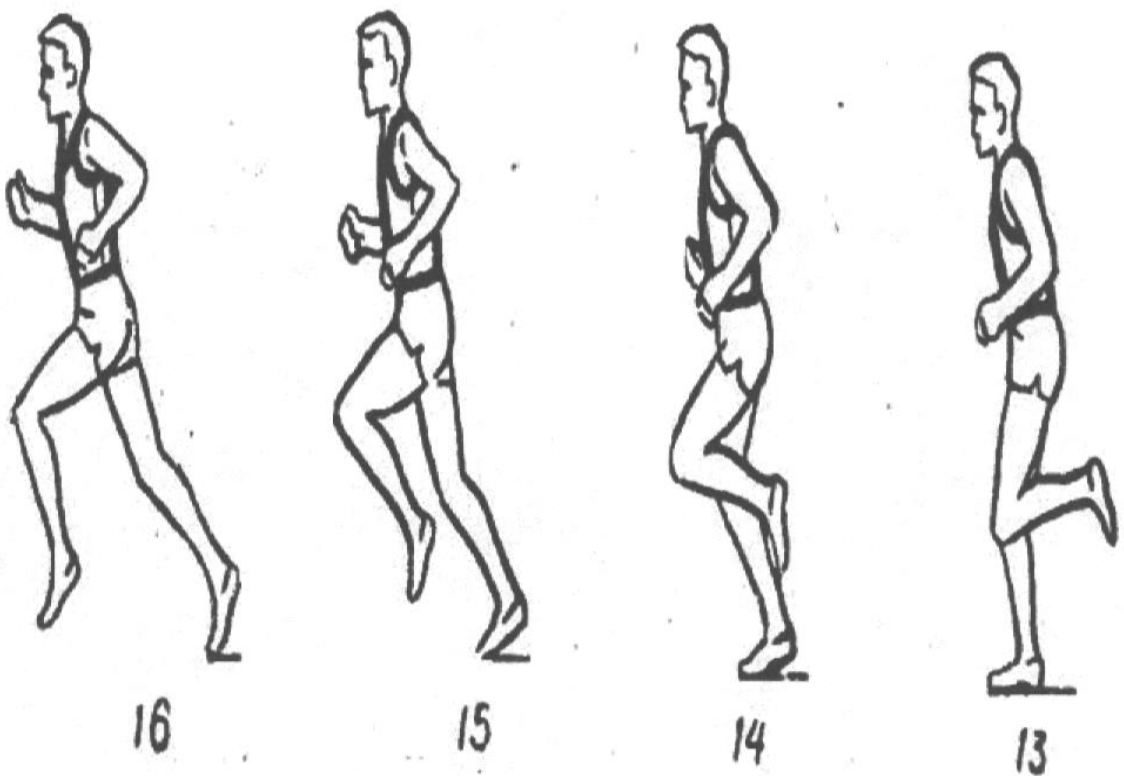
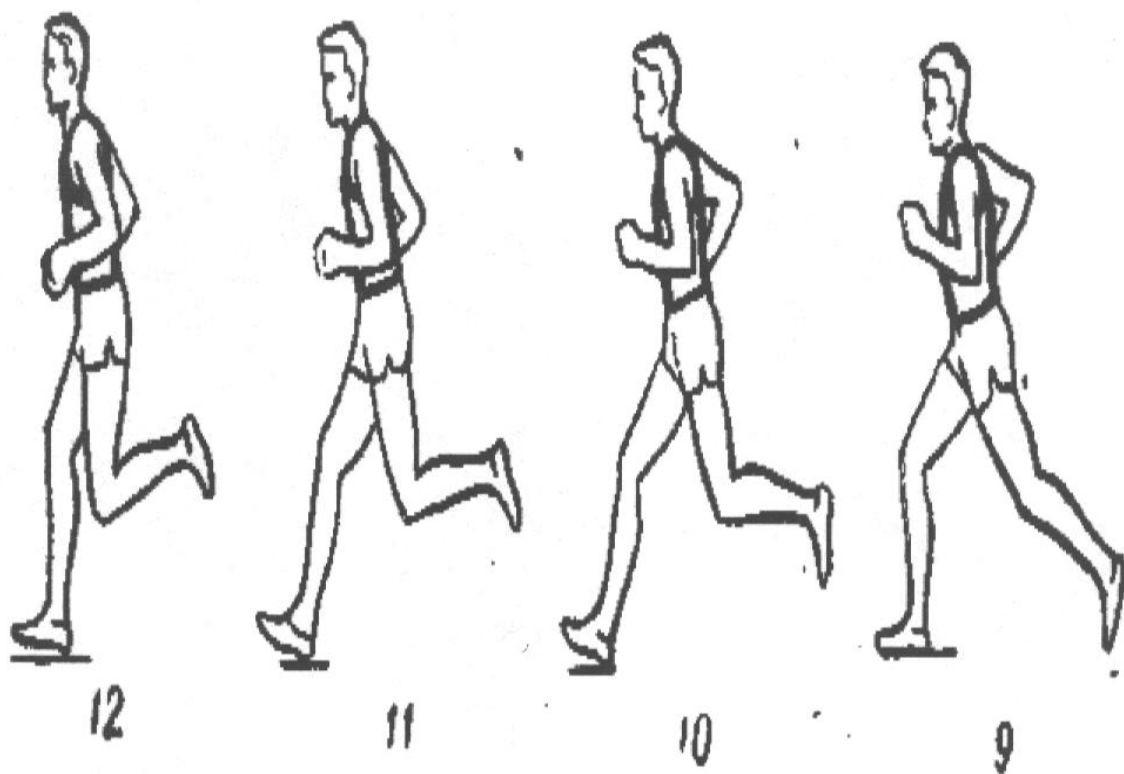
7



6



5



П.Балотниковнинг масофа бўйлаб югуриш техникаси.

Бўш оёқнинг гавдага нисбатан пастга-орқага актив ҳаракати ҳам бўнга ёрдам беради. Оёқ таги олд қисмини ерга куйиш депсинишда актив иштирок киладиган болдир мускулларининг кайишқоклигидан тузукрок фойдаланиш имконини беради. Югурувчилар оёқлариининг йўлкадаги изи бир чизикда бўлади, оёқ учлари ён томонларга деярли бурнлмайди.

Ерга тушгандан то вертикал ҳолатгача оёқ букилишда давом этади (юмшатиш учун букилиш). Бунда соининг тўрт бошли мускули (болдир ёзувчи мускул) чўзила борадида, натижада унинг депсиниш пайтида қисқариши осонлашади. Оёқ тагининг тепа томони букилиши ҳам юмшатишни яхшилаиди.

Ҳамма бўғинлар тулик тўғриланса, депсиниш яхши бўлади. Ўрта масофаларга югуриш пайтида депсиниш бурчаги тахминан $50—55^{\circ}$ га тенг бўлади. Деисиниш тўғри бўлганда тос сал олдинга чиққан, букилган силкинч оёқ илиги депсинувчи оёқ сонига паралел бўлади.

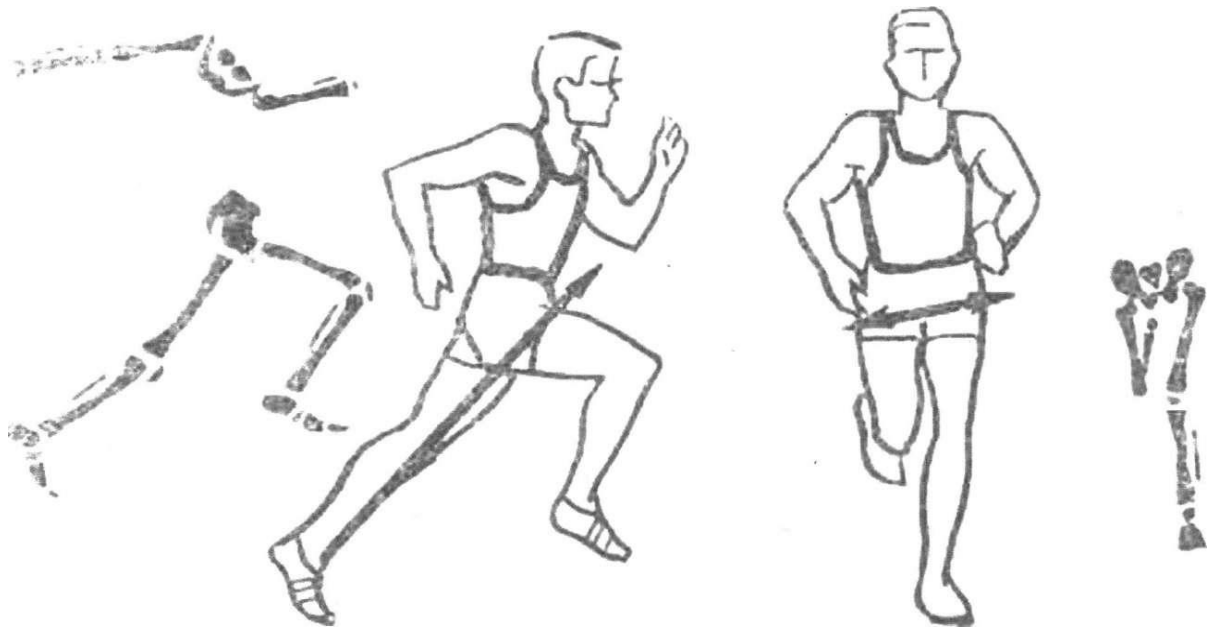
Силкинч оёқнинг тез олдинга чиқарилиши депсинишни енгиллаштиради. Энг яхши ўрта масофага югурувчиларда силкинч оёқ сони горизонтал даражасигача кутарилади. Ўрта масофаларга югурувчилар эса силкинч оёқ сонини унча Кўп кутармайдилар.

Депсинишни тугаллаган оёқ мускуллари (сондаги Тўрт бошли, болдирдаги ва бошқа мускуллар) учиниш пайтида Бўшашиб, оёқ тизза бўғинида букилиб, тезда олдинга чиқади. Силқиш бу мускуллар таянч фазасида катта иш қилгандан кейин озгина вақт дам олаётган пайтга тўғри келади.

Вертикал пайтида ёки силкинч оёқ сони сал олдинга утганда, силкинч оёқ энг Кўп букилган бўлади. Оёқ букилган бўлса, уни олдинга тезрок узатса бўлади, лекин бу букилиш мажбурип булмаслиги, антагонист мускуллар энг Кўп Бўшашганда бўлиши керак, Соннинг олға томон катта тезликда ҳаракат қилиши ва силқиш вақтида мускулларни бўшаштира билиш силкинч оёқнинг тизза бўғинида букилиш бурчагининг катта- кичиклигига таъсир этади. Бу бурчак турли югурувчиларда $25—50^{\circ}$ атрофида бўлади.

Вертикал пайтида силкинч оёқ тиззаси таянч оёқ тиззасидан анча пастда бўлади (бу оёқ ва гавда мускулларининг Бўшашгани натижаси бўлиб,

Ўрта масофага ва айниқса узоқ масофага югуришда ниҳоятда зарурдир, тос эса тос-сон бўғинининг сагиттал уки атрофида ҳаракатланади.



Югуришда тос ҳаракати.

Учишда энг мухими гавданинг мувозанатини ва бўшашган ҳолатини саклашдир.

Ўрта масофага югуришда спортчи минутига 170—220 кадам кўяди, Ўрта масофага югурувчилар каdamининг ўзунлиги хатто бир спортчининг ўзида ҳам бир хил бўлмайди. Бу чарчашга, айрим масофа қисмларида бир тўкис югуриб булмасликка, йўлка сифатига, шамолға ва спортчининг кайфиятига боғлиқ. Одатда кучли оёқ билан қилинган кадам кучсиз оёқникига нисбатан ўзунроқ бўлади. Кадам ўзунлиги 160-215см га тент.

Югуриш тезлигини каdamни кенгроқ кўйиш билан ошириш имконияти чекланган бўлади, чунки бу кўп кучни талаб қилади. Бундан ташқари, кадам ўзунлиги асосан спортчининг шахсий фазилатларига боғлиқ бўлади. Шунинг учун тезликни каdamлар частотасини ошириш ҳисобига орттирилади. Бу эса югурувчининг машқ курганлик даражасига боғлиқ.

Елка камари билан қўлларнинг ҳаракати оёқлар ҳаракатига боғлиқ. Бу ҳаракатларни енгил, бемалол бажариш керак. Бу эса елка камари мускулларини бўшатишни билишга боғлиқ. Қўлларнинг ҳаракати югуриш пайтида мувозанатни саклашга ёрдам беради.

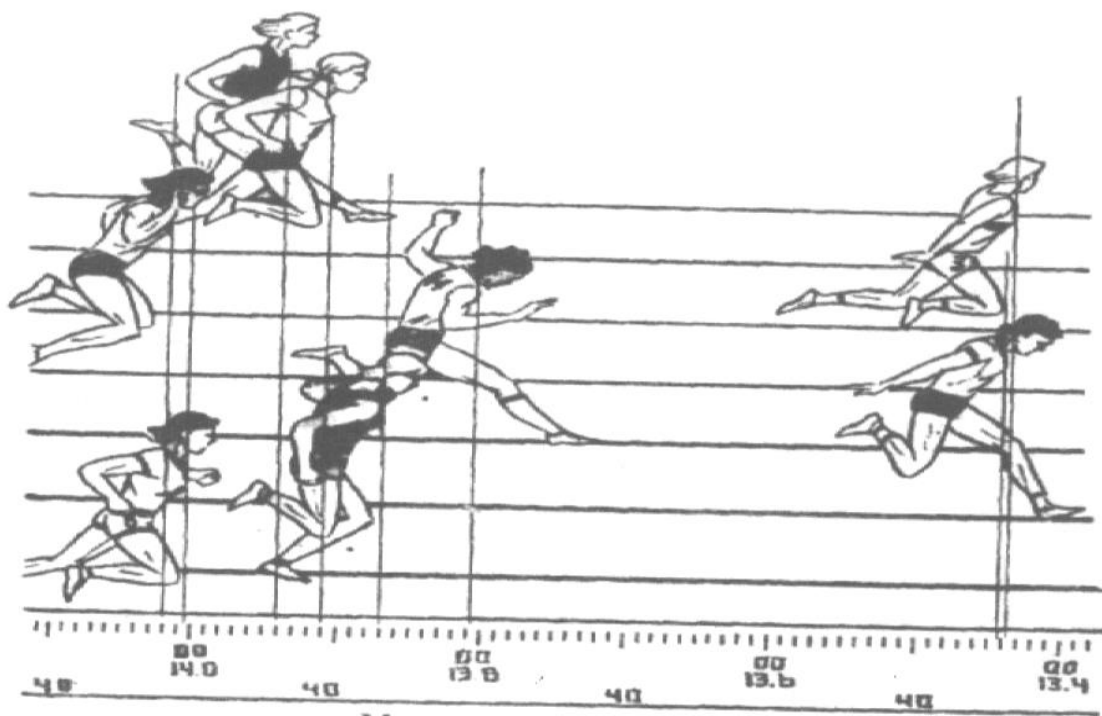
Қўллар ҳаракатининг амплитудаси югуриш тезлигига боғлиқ. Панжалар олға ҳаракатланганда гавда ўрта чизигини кесиб утмайди ва тахминан умров суяги даражасигача кутарилади. Қўл орқага борганда панжа гавданинг орқа чегарасигача етади (югурувчининг ёнидан каралганда). Қўллар маятниксимон ҳаракат қилади, бармоқлар бемалолгина юмик бўлади, билакка куч берилмайди, елкалар юқори томон кутарилмайди. Қўл олға ҳаракат қилганда, нариги томондаги оёқ билан тоснинг шу олдинга узатилган оёқ томони ҳаракати ҳисобига, олға кетган қўл томондаги елка ҳам сал олдинга чиқади (тос

вертикал ўқ атрофида ҳаракатланади). Қўл энг олдинга ва энг орқага кетган пайтда энг кўп, вертикал пайтида эса энг кам букилган бўлади.

Маррага келиш қанча давом этиши масофа кандайлигига ва спортчида қанча куч колғанига боғлиқ. Маррага келишда қўл ҳаракати тезлашади, гавда Кўпрок энгашади, депсиниш бурчаги эса камаяди. Спортчи асосан кадамлар частотасини ошириш ҳисобига тез югура бошлайди.

Баъзи югурувчилар масофа охирида чарчаб қолиб, гавдаларини орқага ташлаб югурадилар. Гавданинг бундай ҳолати тузукрок югуришга фойда бермайди, чунки бунда депсинишдан ҳосил бўладиган куч Кўпрок юқори томон йуналган бўлади.

Маррага киришда ташланиш



Марра чизигига ташланиш

17

Марра чизигига ташланиш “фото марра”



Марра чизигига ташланиш

Бурилишда югуриш техникасининг баъзи бир хил хусусиятлари бор: бунда гавда чапга, йўлка рахи томон бир оз огади, ўнг қўл чап қўлга нисбатан кенгрок ҳаракат килади, ўнг қўл тирсаги ён томонга кўпрок чиқади, ўнг оёқ таги эса сал ичкарирок бурилиб ерга куйилади.

Юқори тезликда югуриб боравериш натижасида организмдаги кислородга эҳтиёж ортади; кислород истеъмол қилиш минутига 4—5 литргача, упкада хаво алмашиниш эса минутига 100—120 литргача ва бундан ҳам ортиқрок даражага етади. Шунинг учун югураётганда тўғри нафас олишнинг жуда муҳим аҳамияти бор. Кислородга эҳтиёж ортганини асосан нафас частотасини ошириш ҳисобига кондирилади. Нафас частотаси ва чуқурлиги билан югуриш суръати ўртасида муайян муносабат ҳосил бўлади,

Нафас ритми шахсий хусусиятлар билан югуриш тезлигига боғлиқ (югуриш тезлиги ортган сари нафас частотаси ҳам орта боради). Югуриш унчалик тез булмаганда ҳар 6 кадамда бир марта нафас олиб-чиқарилса, тезлик ортиши билан бир нафас олиб-чиқариш 4 кадамга (2 кадамда нафас олиш, 2 кадамда нафас чиқариш) ва баъзан ҳатто 2 кадамга тўғри келади.

Югураётганда нафаснинг кадамлар микдорига нисбати масофа бошидан охиригача тургун бўлиши қийин. Шунинг учун бошланишдаги нафас олиш кейинчалик тезлаша боради. Югурувчи нафасни тўхтатмаслиги керак. Ҳам бурундан, ҳам ярим чзчик огиздан бараварига нафас олиш керак. Бунда энг муҳими нафас чиқариш тўла бўлишига эътибор беришдир.

1.1. Ўрта масофаларга югуриш техникасини ўргатиш.

Яхши спортчининг тўғри югуриши, унинг эркин ва кенг ҳаракатлари югуршп техникасини тинмай такомиллаштириш натижасидир.

Ўқув машғулотлари стадион йўлкаларида ва очик жойларда ўтказилади. Қуйида ўргатиш тартиби алоҳида вазифалар ва уларни ҳал қилиш воситалари кўрсатилган. Ундан ташқари, методик кўрсатмалар ҳам берилган.

1 - в а з и ф а . Югуриш техникаси ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилиш,

В о с и т а л а р : 1. Ўрта масофаларга югуриш техникаси

хусусиятларини тушунтириш

2. Югуриш техникасини уқитувчи ёки малакали югурувчи томонидан кўрсатиб бериш.

Методик к ў р с а т м а . Югуриш техникаси хақида тўғри тасаввур хосил қилиш учун, кинокольцовкалар, кинограммалар ва расмлар, суратлардан фойдаланилади.

Ўрта масофаларга югуриш техникасини кўрсатганда, машғулотдагилар ён томондан, орқадан ва олдиндан кура оладиган булсинлар. Югуришни кўрсатувчи тўғри йўлда ҳам, бурилишда ҳам (бурилишни тўла утмаса ҳам бўлади) югуриб кўрсатиши керак.

1- в а з и ф а. Тўғри йўлда югуриш техникасини ўргатиш. В о с и т а л а р : 1. Тўғри йўлда югуриш техникасини тушунтириш в а кўрсатиш.

2. 80—100 м масофаларда такрор-такрор югуриш.

3. Тиззани баланд-баланд кутариб югуриш, сакраб-сакраб югуриш, бедана кадам югуриш, болдирни орқага силтаб югуриш, жойда туриб қўл ҳаракатларига таклид қилиш ва хоказолар.

Методик к ў р с а т м а . Бу вазифани хал этишда уқитувчи оёқ тагини ерга тўғри куйишни, депсинишни, силкинч оёқ сонини олға чиқаришни, югуриш пайтида қўлларни тўғри ҳаракатлантиришни ўргатиши керак.

Дастлабки югуриб утишларда тезлик кам, кейин эса ўртача тезликда югурилади. Бунда группа-группа бўлиб ҳам, якка-якка ҳам югурилади.

Ўқитувчи аввало қўпол хатоларни тузата бошлайди: ҳаракатлар умуман ковушмаётганини, сон баланд кутарилмаётганини, депсиниш тўла булмаётганини, гавда олдинга ёки орқага хаддан ташқари огиб кетаётганини, ён томонларга тебранишларни ва шу кабиларни. Югуриб утиш пайтларида уқитувчи ҳар қайси спортчининг техникадаги шахсий камчиликларини ва ўз хусусиятларини аниқлайди.

2- в а з и ф а. Йўлканинг бурилишида югуриш техникасини ўргатиш.

В о с и т а л а р : 1. Бурилишда югуриш техникасини тушунтириш в а кўрсатиш.

2. Нормал ва кичрайтирилган радиусли йўлда такрор-такрор югуриш.

3. Тўғри йўлдан бурилишга кириб боришда ва, аксинча, бурилишдан тўғри йўлга чиқишда югуриш.

Методик к ў р с а т м а . Учинчи вазифанинг хал этилиши ўқувчининг тўғри йўлда югуришни қандай ўзлаштирган эканига боғлиқ. Агарда бурилишда югурувчининг ҳаракатлари эркин булмаса, у пайтда тўғри йўлда югуришга қайтиш маъқўл.

Айлана радиусини кичрайтириб, 10—15 м гача келтириш мумкин. Гавданинг айлана ичкараси томон энгашиш даражаси бурилиш радиуси қанчалик кескин эканига ва

югуриш тезлигига боғлиқ. Бурилиш радиуси қанча кичик бўлиб, югуриш тезлиги қанча юқори бўлса, гавда шунча Кўп энгашади.

3- в а з и ф а. Юқори старт техникасини ва старт тезланишини ўргатиш.

В о с и т а л а р : 1. Юқори стартдан югуришни кўрсатиш.

2. «Стартга!» ва «Диққат!» командаларини бажариш ва «Марш!» командасидан кейин 20—30 м га югуриш.

3. Юқори стартдан кейин старт тезланишига, ундан кейин эса эркин югуришга ўтиш. Масофа 60—70 м гача.

4. Бурилиш бошланишида юқори старт олиш.

Методик к ў р с а т м а . Ўрганишнинг бошида юқори старт олишни командасиз, талабаларнинг ўзлари мустақил, кейин 3—5 тадан группа- группа бўлиб команда билан бажарадилар.

Ўрганиш вақтида «Диққат» командасидан кейин «Марш» командасигача (ук ўзилса тузукрок) бўлган паўза анча узоқ (4—5 секунд) бўлади, чунки тўғри туриб олишга улгуришлари керак. Бора-бора паўза нормал даражагача қисқартирилади. Бошни тўғри тутишга (дастлабки кадамлар тушадиган жойга каралади) эътибор бериш лозим. Старт тезланишида тезлик ортган сари гавда тўғрилана боради.

5-вазифа. Ўрта масофаларга югуриш техникасини такомиллаштириш.

В о с и т а л а р : 1. 100м дан 300м гача югуришни такрорлаш.

2, 400метр масофада тезликни ўзгартириб ва тезланиб югуриш.

3. Юқори стартдан 400—800 м га югуриб, масофа охирида тезланиш.

М е т о д и к к ў р с а т м а . Талабалардан баъзилари ортиқча кучаниб, жуда ҳам тиришиб югурадилар, лекин ҳеч қандай маслаҳат ёки тушунтиришдан фойда чиқмайди. Бундай ҳолларда 400м га ва ундан ҳам ортиқрок масофага ўртача тезликда югуриш тузук натижа беради. Чунки чарчай бошлаган одам бемалолрок, тежамлирок югура бошлайди. Депсинишга (депсинадиган оёқ тўғриланишига) алоҳида эътибор бериш лозим.

Югуриш техникасини тузатиш учун махсус тайёрлов машқларидан фойдаланилади. Масалан, депсинаётганда оёқ чала тўғриланадиган бўлса, буни тузатиш учун систематик сакраб-сакраб югуриш ёки уч хатлаб, беш хатлаб сакраш ва шу каби оёқ ёзувчи мускуллар кучини устирадиган бошқа машқлар нихоятда қўл келади.

Югураётганда гавда ортиқча энгашса ёки тос-сон бўғинини буқиш натижасида Бўш оёқ сони баланд кутарилмаса, буни тузатиш учун сонни атайлаб баланд-баланд кутариб, гавдани бир оз кутариб, елкаларни орқага тортиброк югурилади.

Югуриш пайтида ён томонларга тебраниш — Кўпинча оёқларни кенг қуйиш сабабли ҳосил бўлади. Бундай ҳатони стадион йўлкасида чизилган чизик бўйлаб, оёқ тагларини параллел қуйиб югуриш билан тузатса бўлади.

1.2. Ўрта масофага югуриш техникасини ўрганиш шакл ва услублари

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

Машғулотларнинг ҳамма шаклларида қуйидаги асосий қоидаларга риоя қилиш керак: машғулотни аста-сёкин бошлаб, кейин асосий ишга ўтказилади. (Бу қисмда куч бериш машқ турига, куч бериш характериға ва хоказоларға қараб ҳар хил, лёкин машғулот бошидагиға нисбатан анча юқори бўлади.)

Машғулот охирида куч бериш камайтиради. Куч келишни бу тарзда ўзгартира бориш, машғулот қайси шаклда ўтказилишидан катъий назар, ҳар қандай тренировка машғулоти учун шартдир.

Тренировка машғулотлари қабул қилинган умумий структура бўйича тузилиб, тўрт (кириш, тайёрлов, асосий ва яқунловчи) қисмдан ёки уч (разминка, асосий ва яқунловчи) қисмдан иборат. Машғулотнинг мақсади ва мазмуниға, тренировка давриға ва асосан енгил атлетикачиларнинг тайёрлик даражаларига қараб биринчи ёки иккинчи вариант қўлланади. Тренировканинг тайёрлов даврида ўтказиладиган группа машғулотлариодатда Тўрт қисмдан иборат бўлади. Уч қисмдан иборат вариант Кўпинча юқори разрядли енгил атлетикачилар учун, айниқса тренировканинг мусобақалашув даврида қўлланади. Тренировка маю гул отл ар ининг мазмуни Кўп жихатдан енгил атлетикачиларнинг тайёрлик даражаларига боғлиқ бўлади.

Ўқув-тренировка дарси айрим қисмларининг вазифаси ва мазмуни. Машғулотнинг кириш қисми. Кириш қисмининг вазифаси ўқувчиларни уюштиришдан, яъни группани сафлаш, рапорт қабул қилиш, давоматни текшириш, дарс вазифаси ва мазмунини тушунтириш, группани машқ бажариш учун қайта сафлашдан

иборат. Шунингдек, саф машқлари, бурилишлар, юриш ва бошқалар ҳам кириш қисмига кушилади, чунки уюштириш ва интизом ўрнатишда буларнинг ҳам аҳамияти бор. Кириш қисми 3 — 10 минут давом этади.

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

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

Дарсининг тайёрлов қисмига тренировканинги тайёрлов даврида Кўпроқ ва мусобақалаш даврида озроқ вақт ажратилади. Дарсининг тайёрлов қисми қачон давом этиши танланган енгил атлетика турининг хусусиятига, атлетларининг тайёрлик даражаларига ва бошқаларга қараб (30 дан 15 минутгача) ўзгаради. Тайёрлик даражаси анча юқори енгил атлетикачиларда, хусусан уларнинг индивидуал машғулотларида, кириш ва тайёрлов хисмлари разминка билан алмаштирилади.

Р а з м и н к а с п о р т ч и о р г а н и з м и н и б ў л а д и г а н т р е н и р о в к а и ш и г а т а й ё р л а й д и . У , куч келиш аста сёкин ошиб борадиган қилиб махсус танланган жисмоний машқлар комплексидан иборат. Агарда разминка учун машқлар нотўғри танланса, унинг фойдаси кам бўлибгина эмас, балки салбий бўлиши ҳам мумкин. Аста-сёкин разминка қилишни қисқа вақтли кучли иш билан алмаштириб бўлмайди, чунки бунда атлет тез чарчаб қолади, организмнинг функционал имкокиятлари тўла очилишига имкон қолмайди. Спортчининг вазифаси разминка воситасида организмнинг иш қобилиятини янада ошириш, уни бўладиган ишга тайёрлаш билан бирга, тренировканинги асосий қисми учун куч сақлаб қолишдан иборатдир. (Мусобақа олтидан бўладиган разминканинги хусусиятлари «Мусобақага тайёрланиш ва унда қатнашиш» бўлимида кўрсатилган.)

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

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

Тренировка машғулотининг якунловчи қисми ҳар бир тренировка машғулотида куч келишни аста-сёкин пасайтириб, организмни нормага яқин ҳолатга келтириш учун зарурдир.

Енгил атлетика машқларида, айниқса югуришда, юрак-қонтомир системасига кўпинча жуда катта талаблар қуйилади.

Масалан, атлет қисқа масофага жуда катта тезлик билан югургандан кейин, шу захоти тик туриб ёки утириб дам олса, унинг максимал қон босими жуда тез пасайиб кетади. Югурувчи, айниқса тренировка қурмаган югурувчи, хатто хушидан кетиб қолиши (гравитацион шок) ҳам мумкин. Худди мана шунинг учун каттик ишлагандан кейин, бирданига дам олишга утиш тавсия қилинмайди. Тажрибали югурувчилар хатто жуда оғир югуришдан кейин ҳам бирданига тухтамайдилар. Жўшқин фаолиятдан бирданига тинч ҳолатга ўтишни, улар неча минут давомида олдин сёкин югуриб юриб, кейин юриш билан юмшатадилар. Тренировка ишидан бирданига тинч ҳолатга утиш, Кўпинча тренировка машғулотида кўнгил тулмаганлик ҳиссини туғдиради.

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

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

Машғулот қисмларига вақтни тақсимлаш. Одатда машғулотлар 120 минут давом этади.

Тўрт қисмдан иборат группа бўлиб ўтказиладиган дарсда вақт қуйидагича тақсимланади:

Кириш қисми	— 10 минут
Тайёрлов қисми	— 30 минут
Асосий қисм	— 70 минут

Якунловчи қисм — 10 минут

Ж а м и — 120 минут

Уч қисмдан иборат бўлган машғулоти вақти қуйидагича

таксимланади:

Разминка — 20—30 минут

Асосий қисм — 90—80 минут

Якунловчи қисм — 10 минут

Ж а м и — 120 минут

Дарснинг қисмларига вақтни тақсимлаш ва дарснинг умумий давом этиш вақти тренировка вазифаларига, энгил атлетикачининг тайёрлик даражасига ва машғулоти ўтказилаётган шароитга қараб, кўрсатилгандан бошқача бўлиши ҳам мумкин.

Югуришда юқори спорт натижаларига эришиш учун, югурувчининг жисмоний жиҳатлари (униги буйи, оғирлиги, оёғининг ўзунлиги) маълум аҳамиятга эга. Лекин ўрта ва узок масофаларга югуришдаги муваффақият асосан спортчининг барча аъзолари ва системаларининг батариб ишлашига боғлиқ. Бунинг учун аввало юрак-кон томир, нафас олиш ва марказий нерв системаларининг фаолияти яхши бўлиши керак.

Одатда 5—7 йиллик тўғри тузилган тренировка югурувчини юқори спорт натижаларига олиб келади. Яхши натижага эришиш югурувчининг жисмоний фазилатлари қанчалик ривожланганига боғлиқ.

Ўрта масофаларга югурувчининг тайёрлик даражасини яхшилашда умумий ва махсус чидамлилиқ айниқса катта роль уйнайди. Махсус чидамлилиқ бутун масофа давомида ўртача тезликни саклаб қолишига

эмас, балки тактик планга асосан тезланишлар ишлатишга ҳам имкон беради.

Ўрта масофаларга югуришда юқори натижаларга эришиш, шунингдек, спринтдаги максимал тезлик даражасига ҳам боғлиқ. Ўрта масофаларга энг яхши югурувчилар 100м ни — 10,5—11,00 секундда, узок масофага югурувчилар эса — 12 секунддан тезроқ вақт ичида югуриб ута оладилар. Бу уларга бутун масофа давомида юқори ўртача тезликни саклаб қолишга имкон беради. Бундан ташқари юқори тезликка эга бўлган югурувчилар чидамлиликлари бошқаларга тенг бўлган тақдирда ҳам маррага келишдаги тезланишда бошқа югурувчилардан устун чиқадилар.

Фақат тезликнинг ўзи муваффақият учун етарли бўлмайди. Югуришдаги ҳаракатларнинг амплитудаси жуда катта бўлади. Шунинг учун югурувчининг оёқ мускуллари жуда бақувват ва бўғинлари яхши ҳаракатчан бўлсагина, у қадамни ўзун ташай олади, бемалол югура олади. Шунинг учун оёқ мускул кучини ва эгилувчанликни оширадиган хилма-хил машқларни кўп бажариш лозим.

Шунингдек, «тезликни хис этишни», ўзининг субъектив хиссиёти (проприоцептив, куриш, эшитиш) асосида ўз тезлигини аниқлай билишни тарбиялаш керак.

Югуриш тезлигини ва чидамликни ошириш учун Кўпрок такрорий, ўзгарувчан, тёкис ва контрол методлар қўлланилади («Тренировканинг умумий асослари»га қаралсин).

Кейинги йилларда ўзгарувчан методнинг фартлек (югуриш ўйини) деб аталадиган тури кўпрок қўллана бошлади. Фартлекда мунтазам булмаган тезланишлар ўтказилади ва уларнинг жадаллиги ва узоқлиги турли хил бўлиши мумкин. Бунда тезланиш гоҳ сёкин югуриш га, гоҳо хатто тез югуришга алмашиб туради. Фартлек асосан очик жойларда, группа билан ва якка ўтказилади.

Хозирги пайтда серияли югуришлар кенг қўлланади. Масалан: 3— 4X300 м дан кейин 200метр сёкин-сёкин югурилади (серия), ундан кейин бир неча минут дам олиш: юриш ёки жуда ҳам сёкин лукиллаб югуриш. Бундай сериялар бир неча бўлиши мумкин. Улар масофанинг ўзунлиги ва бу масофани югуриб ўтиш тезлиги жихдидан бир хил ёки хар хил бўлиши мумкин.

Югурувчининг машқ курганлик даражасини, масофада куч таксимлай билишини куриш учун мусобақадан бир неча кун ёки бир хафта олдин контрол югуриш ўтказилади.

Бундай югуриш одатда тренировка қилинадиган масофадан қисқарок масофада ўтказилади (масалан. 800м югурувчиларга 600м, 1500м югурувчиларга 1200м, 5000м югурувчиларга 3000м; 400 метрга югурувчи аёллар учун контрол югуриш масофаси —300 м).

Югурувчининг мусобақада қатнашиши ҳам, контрол югуриш ҳам натижани ошириш учун бирдек яхши воситадир.

Ўрта масофаларда югурувчилар одатда бир неча масофаларда қатнашадилар, лёкин хар бир югурувчи битта масофага тайёрланиши керак. Кайси масофани асосий деб хисоблаш спортчининг хохишига, унинг индивидуал хусусиятларига боғлиқ, Масалан, 100м даги тезлиги тузукрок, баланд бўйли спортчиларга ўрта масофага югуришдан ихтисос олишни маслахат берса бўлади.

Ўрта масофага югурувчиларни машқ килдиришда хозирги вақтда чет давлатларда интервалли деб аталадиган метод ишлатилади. Бу бизнинг ўзгарувчан методга ухшашдир. мазкур масофада хар югурувчининг ўзига хос физиологик в а биохимик хусусиятларини хисобга олиш керак. Масалан, ўрта масофачиларда анаэроб (истеъмол учун соф кислород йуклигига жавобан) реакция энергиясидан фойдалана билиш цобилятинини Кўпрок устириш зарур бўлса, узоқ масофага югурувчиларда нафас олиш имкониятларини орттириш керак бўлади.

Ўрта масофага югурувчилар стайерларга нисбатан қисқарок масофа булакларини камрок марта қайта-қайта югуриб утадилар. Лекин бунда уларнинг тезлиги стайерлар тезлигидан анча юқори бўлади.

Ўрта масофага югурувчиларнинг хар кайсиси шундай бўлакларни, уларнинг нечта бўлиши кераклигини, уларни югуриб утиш тезлигини, бу булаклар орасида қанча вақт ва кай хилда дам олиш кераклигини тўғри белгилаб олиши лозим. Бу омиллар нағрузка мивдорини ва унинг фойдаси қандай эканини аниқлаб беради.

Тренировка нағрузкасини машғулотма-машғулот, шунингдек хафтама-хафта бирдек тартибда орттиравериш бўлмайди. Хафталик циклда тренировка нағрузкаси гох Кўп, гох кам бўлиб туриши керак. Хафталик умумий нағрузка 2-3 хафта орта борадида, кейин нисбатан камаяди «тулкинсимонлик» бир хафта тренировка нағрузкаси бир қадар энгил бўлади).

Тренировка тамойиллари.

Спорт тренировкаси педагогик тамойиллар асосида тузилади. Жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг махсус хусусиятлари бўлгани учун (нерв ва жисмоний кучнинг зур бўлиши, спортчи организмнинг функционал имкониятларини ошириш кераклиги кабилар), педагогика тамойиллари спорт тренировкаси процессига мосланиб ривожлана борди. Бундан ташқари, жисмоний тарбия процессининг, шу жумладан, спорт тренировкаси процессининг хусусиятларини акс эттирадиган тамойиллар ҳам пайдо бўлди. Спорт тренировкасида қуйидаги асосий тамойиллар ташкил топди: Хар томонламалик тамойили, онглилик тамойили, аста-сёкинлик тамойили, такрорийлик тамойили, кургазмалилик тамойили, индивидуаллик тамойили.

Хар томонламалик тамойили. Спортчиларни хар томонлама ривожлантириш тамойилини ўтган аср олимлари олдинга суришди. “Биз одамни хар томонлама камол топтиришни, унинг яхши чопа олишини, суза олишини, тез ва чиройли юра олишини, унинг барча органлари соғлом бўлишини, хуллас, унинг нормал, соғлом одам бўлишини, меҳнатга ва мудрофаага тайёр одам бўлишини, унинг барча жисмоний сифатлари ўсиб бориши билан бирга, ақлий сифатлари ҳам ўсиб боришини истаймиз “деб айтиб ўтишган.

Энгил атлетикачининг хар томонлама ривожланган бўлиши юқори даражада ахлокий ва маданий савияли бўлиш, хар жихатдан иродали бўлиш, муқкуллари ва ҳаракат фазилатларининг мутаносиб тараккий топган бўлиши, юрак-қонтомир, нафас олиш ва бошқа система ва органлар иш қобилиятининг аъло даражада бўлиши, ҳаракатларни хилма-хил бошқара олиш, умуман, жисмоний камолотга етиш демақдир.

Энгил атлетикадаги ихтисослашни бир томонлама тушуниш, масалан, спринтда машқ қилиш фақат қисқа масофага югуришдан иборат, деб билиш ярамайди. Бу мақсадга эришиш учун турли-туман жисмоний машқлар қилиш лозим.

Хар томонлама ривожланиш даражасини ошириш танлаб олинган енгил атлетика турида махсус жисмоний тайёрликка, техник маҳоратга эришиш учун янада пишиқрок машқ куриш асосий шартдир.

Хар томонламалик тамойилининг ёш енгил атлетикачиларни тарбиялашда айниқса муҳим аҳамияти бор. Ёшлиқда хар томонлама жисмоний ривожланиш катта бўлганда соғлом ва ишга ярокли бўлиш заминидир.

Хар томонламалик тамойили, енгил атлетикачининг бутуп организмига ижобий таъсир кўрсатиш учун, хилма-хил методлар ишлатишни ва турли-туман жисмоний машқлар қилиган талаб этади. Шундагина спортчи жисмоний камолотга етаолади.

Онглилик тамойили. Спортчиларнинг ўз тайёргарликларига онгли ва актив муносабатда бўлишларига катта эътибор берилади.

Тренировка онгли ташкил қилинса, онгли ўтказилса, хар бир енгил атлетикачи ўзи қилаётган машқ айнан нима учун кераклигини билади. Тренировка мақсадини, воситаларини, методларини ва хоказоларни аниқ тушуниш, спорт техникаси ва тактикасини муваффақиятли ўргатишга имкон берибгина колмай, балки кучни, тезкорликни, чидамлиликни самаралироқ ривожлантиришга, ахлоқ ва ирода фазилатларини тарбиялашга, мусобақаларда тузукрок натижалар кўрсатишга имкон беради. Енгил атлетикачилар ўз тайёргарлигига актив, онгли муносабатда бўлса, спорт назарияси ва методикасини чуқур урганса, уларнинг самаралироқ тренировка қилишларига, мусобақаларда муваффақиятлироқ қатнашишларига ва кейинчалик ўз тажрибаларини ёшларга бера билишга имкон яратадиган билим ва тажриба орттиришларининг аҳамияти ҳам озмунча эмас.

Аста-сёкинлик тамойили. Бу тамойил тренировкада куч келишни аста- сёкин, лёкин муттасил ошира боришни, тренировкада бажариладиган ишнинг хажми ва интенсивлигини ошира боришни, ҳаракат ва вазифани аста-сёкин қийинлаштира боришга назарда тутади. Бу тамойил тренировка таъсирида органлар ва системаларда узоқ вақт давомидагина ўзгариш ва қайта курилиш юз бериб, уларнинг функциялари яхшиланади, деган физиологик қоидага асосланади. Орган ва системаларда тузукрок ўзгариш бўлиши учун, бир неча ойлар ва йиллар талаб қилинади. Айниқса марказий нерв системаси функциясини эҳтиётлик билан ва аста-сёкин такомиллаштириш керак.

Тренировкада куч беришни арифметик йусинда орттирилмайди, яъни бугун бкр марта такрорланса, эртага икки марта индинга уч марта, дегандек ошиб кетавермайди. Куч бериш енгил атлетикачининг шу бугўнги кайфиятига ва тренировка шароитига караб ўзгараверади: тренировка самаралироқ бўлиши учун, унинг дозасини камайтириш ёки кўпайтириш, шунингдек, уни бутунлай бошқа характерда ўтказиш керак бўлиб қолиши мумкин. Шундай қилиб, аста-сёкинлик бир йусинда ўзгариб бориш билан бўлмайди, лёкин

тренировкани умуман ниҳоятда аста-сёкин ва муттасил ошира бориш (асосан интенсивликни ва давом этиш вақтини ошириш хисобига) сакланиб қолиши керак.

Амалдаги спортда тренировкада куч бериш кўпинча нарвонсимон бўлади, яъни бир ҳафталик машғулотлар циклидак иккинчи ҳафта циклига утишда оширилади. Бу — ҳар қайси кейинги циклда куч келиш бирмунча ортиқроқ демакдир. Бунда баъзан орган ва системаларда эришилган ўзгаришларни мустаҳкамлаш, спорт техникаси ва шу қабил ар да тургунликка эришиш учун, Кўпинча бир хилда куч беришни икки ёки ундан ҳам Кўпроқ цикл давомида қайтаришга тўғри келади. Баъзан эса организмни тўла тиклаш учун, камроқ куч бериладиган циклар зарур бўлади. Шундай қилиб, тренировкада куч беришнинг нарвонсимон орта бориши тулқинсимон ҳам бўлиши керак. Тренировкада куч беришни шундай ошира бориш керакки, тренировка кунлари оралигида спортчи ўз куч имкониятларини тўла тиклаб оладиган бўлсин. Бу асосан тайёрлов даврига ва мусобақа бўладиган кўнга бевосита яқин қолган кунларга тааллуқлидир.

Аста-сёкинлик тамойили енгил атлетиканинг исталган турида қандай методика бўлишини ҳам аниқлаб беради. Бу методика Кўпроқ педагогикадаги «Оддийдан мураккабга», «енгилдан қийинга», «маълумдан-номаълумга» қоидаларига асосланган. бўлади. «Оддийдан мураккабга» қоидаси машқларни аста-сёкин мураккаблаштира боришни, «енгилдан қийинга» қоидаси эса ўргатиш вақтида жисмоний куч келишни аста-сёкин ошира боришни кўрсатади. Ўргатиш вақтида бу қоидалар бир-бири билан уйғунлашиб татбиқ этилиши табиийдир. Лекин ўргатиш бошларида, хатто, осонгина машқларни бажариш пайтида, анчагина жисмоний ва психик қийинчиликлар чиқиб қолиши мумкин. «Маълумдан номаълумга» қоидаси ёки жисмоний машқларни ўрганишда «ўзлаштирилмаганга» қоидаси олдин билиб олинган ҳаракат малақасини янги машқни ўргатишга тадбиқ қилишда Кўпроқ сезилади. Бу қоида одатда ўргатиш методикасида кетма-кетлик бўлишини аниқлаб беради.

Тренировка машғулотларининг ҳам, ҳар қайси машғулотнинг ҳам куч келиши ва мураккаблиги бир тەқсда раво орта боради. Ҳафталик, ойлик, йиллик ва кўп йиллик перспектив тренировка планларидаги, тренировка процесси худди мана шу тамойил асосида қурилади.

Аста-сёкинлик спортчининг кучи ва имкониятига мувофиқ бўлиши, машқ қурганлик даражаси ва спорт натижалари ўзлуксиз ўсиб боришини таъминламоғи зарур. Аста-сёкинлик шундай бўлсинки, унда 12—14 ёшида машқ бошлаган болалар, ўрта ҳисобда бир разряд илдамлаб, 9—10 йилда халқаро тойфадаги спорт мастери даражасига етсин. Улғайиброқ қолган ёшлар бошловчиликдан спорт мастерига етиши учун ўрта ҳисобда 5—6 йил керак бўлади. Енгил атлетиканинг турига ва шугулланувчининг шахсий хусусиятига қараб, тайёргарлик вақти бир қанча ўзгариши мумкин. Аста-сёкинликка

эътиборсизлик билан караш, машқ курганлик даражасини тезрок кутаришга интилиш (тренировкани жадаллаштириш) хеч қачон чинакам маҳорат келтира олмайди ва соғлиқка зарарли бўлиши мумкин.

Такрорийлик тамойили. Бу- тренировка жараёнидаги ҳал қилувчи тамойиллардан биридир. Чидамлилик, тезкорлик, куч ва бошқа фазилатлар фақат маишларни такрорлашдагина ривожланиши мумкин. Такрорлаш спорт техникасини ва тактикасини эгаллашда, иродавий ва бошқа фазилатларни тарбиялашда ҳам зарурдир. Фақат Кўп марта такрорлаш спортчи органлари ва системаларида мустаҳкам ўзгаришларга эришишга, малака ва билимларни мустаҳкамлашга, спорт натижаларини оширишга ёрдам беради.

Тренировка таъсирида органлар ва системаларда тегишли ўзгаришлар пайдо бўлиши учун, бир-бири билан рефлектор алоқадорлик ҳосил бўлиши учун такрор таъсир этиш керак, деган койда бор. Такрорийлик принципи ана шу жуда муҳим физиологик койдага асосланган. Жисмоний машқларни такрор-такрор бажармасдан, машғулотларни мунтазам утказиб турмасдан, машғулот натижаларини устириш, такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш мумкин эмас. Демак, бу тамойил айрим машқ, вазифа ёки ҳаракатларни такрор-такрор бажаришни, тренировка машғулотлари, цикллари, ойлари, йилларини такрорлашни назарда тутди.

Такрорланиш энг яхши натижа берсиши учун, ишлаш ва дам олишни, чарчаш ва тиютанишни бир-бирига мутаносиб олиб бориш керак. Айрим машқларни такрорлаш миқдори ва улар ўртасидаги дам олиш оралиги энгил атлетикачилар ни нг тайёрлик даражаси, уларнинг ёшлари, маъцнинг тури, ташки шароит ва шу каби бошқа омилларга боғлиқдир. Машқларни такрорлаш миқдори ва дам олиш оралиги мавжуд тажрибага асосланиб белгиланади. Илмий маълумотлар, тренернинг педагогик кузатишлари натижаеи ва спортчининг субъектив хис этишига қараб, такрорлашга муайян тузатишлар киритилади. Машқ қанча энгил бўлса, одатда такрорлаш миқдори Кўпрок ва дам олиш оралиги озроқ бўлади. Аксинча, машқ қанча қийин бўлса, такрорлаш шунча оз ва дам олиш оралиги Кўп бўлади. Энгил атлетикачининг тайёрлик даражаси ортган сари такрорланиш миқдори Кўпайиб, дам олиш оралиги камая боради. Чарчаб қолиб, иш қобилияти камайиб қолган тақдирда, тезкорлик, куч, чаққонлик, аниқ ҳаракат қилиш ва юқори жадаллик талаб қиладиган ўзлуксиз бажариладиган машқларни давом эттирмаган маъқул. Озроқ вақт (бир неча минут) дам олиб олса, спортчининг кучи тикланиб, у машқни иккинчи марта такрорлай олади, кейин яна дам олиб, учинчи марта такрорлаши мумкин ва хоказо.

Чидамлиликни тарбиялашда эса, чарчок бошланса ҳам машқни давом эттириш шарт. Кўпинча бундай иш яна бир неча марта такрорланади, лекин дам олиш оралиги

анчагина Кўп (20—25 мин) бўлади. Агарда чарчокни ошира бора машқни такрорлаш зарурияти тугилса, дам олиш оралиги анча камаяди (1—3 мин).

Машқларни такрорлашнинг оптимал миқдори ва дам олиш оралигининг чўзилиши ўзгармас бўлиши мумкин эмас. Улар узоқ давом этадиган систематик машғулотлар процессида жисмоний машқларни такрорлаш аҳамиятини аниқроқ кўрсатиш мақсадида, баъзан бу тамойилни ўзлуксизлик тамойили деб атайдилар. Машқ курганлик даражаси ортишига, дозани кўпайтириш ёки камайтириш эҳтиёжига, гигиеник ва бошқа шароитларга, тренировка даврига, энгил атлетикачининг кайфиятига ва бошқа Кўпгина сабабларга қараб ўзгариб туради.

Ўқув-тенировка машғулотларининг такрорланишини тўғри белгилаб олиш ҳам муҳимдир. Бунда энг аввал утган тренировкадан кейин кучни етарли тиклаб олгандагина навбатдаги машғулотни бошлашга эътибор бериш керак. Шунинг учун максимал куч келадиган тренировка машғулотларни кам куч келадиганларига, шунингдек, актив дам олишга алмаштириб туриш; керак. Агар да бир неча кун давомида кўп куч келадиган машғулотлар ўтказилиб уларнинг хар кайсисидан кейин иш қобилияти тулик тикланмаса, унда хафта охкида энгил атлетикачига 2—3 кўнгача дам (жумладан, актив дам) бериш керак. Бу утган хафтадаги тренировкаларда куч келгандан кейин янги хафталик цикл бошланишида спортчи организмнинг иш қобилиятини тиклаш учун зарур. Шу мақсадда куч келишнинг хар хил хафталик цикллари ҳам алмашиб туради: Кўп куч берилган хафтадан кейинги хафтада энгилрок тренировка қилинади. Спортчи организмнинг иш қобилияти тулик тиклангандан кейин, катта куч келадиган учинчи хафта бошланади. Бу шартларга риоя қилиш фақат машқ курганлик даражасини ошириш учун эмас балки еогликни мустаҳкамлаш учун ҳам хизмат қилади.

Хрзирги вақтда тренировка машғулотлари кўпрок хар куни ўтказилади. Бунда машғулот жадвали ўзгармайди, жисмоний машқларнинг оптимал таъсир этиши эса куч келишни дозалаш хажми, жадаллиги в а мураккаблиги билан белгиланади.

Техника ёки тактикани эгаллашга багишланган машқ ва машғулотларни қанча такрорлаш уларни идора этиб боришдан ҳам кура, ҳаракат ва фаолият жадаллиги ва характерига кўпрок боғлиқдир. Одатда шугулланувчилар максимал жадаллик керак бўладиган машқларни урганаётганда, машқ қилишга хохиш, кизиқиш ва эътибор камайганидан эмас, балки жисмоний томондан чарчаганларидан машқни тухтатиб қўядилар. Машқларни такрорлаш миқдори шундай булсинки, унда урганаётган Ҳаракат ортиқча зурма-зуракиликкеиз бемалол бажарилган булсин. Озроқ чарчок пайдо булгудек бўлса, машқ ўрганишни тухтатиш керак. Аммо у ёки бу фазилатни ривожлантиришга мулжалланган машқларни такрорлайверса бўлади. Машқни ўргатишда куч келмайдиган, тез-тез ўтказиладиган машғулотлар маъқўлрок. Ўргатилаётган ҳаракатларни такрорлашда

эса кам ва ўртача зур бериш керак. Ўргатилаётган ҳаракатни бошқара оладиган булғунга қадар энг кўп зур бериш тавсия қилинмайди. Машқларнинг ўзига хос хусусиятларини ҳам ҳисобга олиш керак бўлади. Баъзи машқларда ҳаракат техникасининг тўғри чиқиши учун энг Кўп зур бериш даражасидан кура анча куч бериш кифоя бўлса, бошқа бир хил машқларда (масалан, спринт старт) энг юқори даражага яқинрок зур бериш керак бўлади.

Агар бир серия тез-тез ўтказилган машғулотлардан кейин танаффус (2—4 машғулот урнида) қилинса, техника ва тактикани билиб олиш учун фойда Кўпрок бўлади.

Такрорийлик тамойилидан спортчиларнинг кўплаб мусобақаларда қатнашмоғи зарур экани келиб чиқади. Мусобақаларда қайта-қайта қатнашганда спорт техникаси ва тактикаси равонлашади, жисмоний ва иродавий фазилатлар мустаҳкамланади, жанговар характер шаклланади.

Кўргазмалилик тамойили. Бу тамойилнинг ҳаммадан ҳам ўргатиш пайтидаги аҳамияти катта. Ҳаракатларни, фотосуратларни, кинограммаларни, ўқув кинокартиналарини намойиш қилиш ўргатишни анча тезлаштиради, энгил атлетика маишларининг мукамалрок техникасини билиб олишга ёрдам беради. Кўргазмалилик спортчиларнинг маънавий ва иродавий фазилатларини тарбиялаш учун керак. Бу уларнинг функционал имкониятларини оширишга ҳам таъсир кўрсатади. Масалан, унча яхши тайёрланмаган спортчи, кўпрок тайёрланганига караб машқни тузукрок бажаришга ҳаракат қилади, кучлиларга тенглашишга интилади. Кўпрок тайёрланганларга караб, шутулланувчилар қийинчиликлардан озроқ куркадилар, Кўпрок зур беришга кодир эканларини кўрсатадилар, чарчокни осонрок енгадилар. Спортчини тарбиялашдаги кўргазмалилик аввало намуна кучи демакдир.

Индивидуаллик тамойили (уддалай олиш). Бу спортчининг шахсий хуеусиятларини, унинг куч ва имкониятлари машғулот пайтидаги куч келиш ва талабларга мос бўлишини ҳисобга олиб тренировка ўтказишни талаб қилади.

Жисмоний машқлар, уларнинг шакли, характери, жадаллиги ва давом этиши, шунингдек, бажариш методлари шутулланувчиларнинг жинсига, ёшига, жисмоний тайёргарлигига ва соғлигига мос бўлиши керак. Иродавий фазилатларни, меҳнатсеварликни ва бошқа жихатларни ҳам ҳисобга олмок даркор. Индивидуал жихатдан ёндошиш спортчи органлари ва систе-маларини мустаҳкамлаш учун, унинг кучини, тезкорлигини, чидамлилигини ва чاقқонлигини ошириш учун жисмоний машқларни танлашда ва татбиқ этишда ниҳоятда муҳимдир. Бусиз юқори спорт маҳоратига эришиб бўлмайди.

Спортчиларнинг шахсий имкониятларини, аввало врач назорати, педагогик кузатиш, контрол (кучни, тезкорликни, чидамлиликини, эгилувчанликни, техникани ва бошқаларни синаб куришга мулжалланган) машқлар билан билиб олинади. Спорт чининг

соглиги тўғрисидаги маълумотлар, контрол машқлар бажариш йўли билан мунтазам текшириб бориш натижалари, шунингдек спортда эришилган ютуқлар спортчининг тайёрлик даражасидаги кучли ва Бўш томонларини аниқлаб, шўнга караб тренировкалар планларини тузиш ва уларга тегишли ўзгартишлар киритиш имконини беради.

Индивидуаллаштириш тамойили кўп жихатдан тренировканинг перспектив, йиллик ва ойлик планлари ёрдамида амалга оширилади.

Тренировка тамойилларининг ўзаро боғликлиги. Спорт тренировкеси юқорида кўрсатилган тамойилларга амал қилнб ўтказилади. Уларнинг ҳаммаси бир-бири билан ўзаро боғлиқ ва бири иккинчиси учун шарт, ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш аста-сёкинликсиз мумкин бўлмаса, аста-сёкинлик такрорийликсиз мумкин эмас. Шунинг билан бирга индивидуал хусусиятларни ҳисобга олмасдан муваффақият қозониб бўлмайди. Онглиликсиз эса ҳеч қандай тренировка бўлиши мумкин эмас. Шундай қилиб, тренировка процессида енгил атлетикачини тарбиялаш, ўргатиш ва унинг функционал имкониятларини оширишдан иборат ягона процесснинг турли томонлари сифатида барча тамойиллар бир-бири билан ўзаро чамбарчас боғлиқдир.

II. БОБ. ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ ЎҚУВ-ШУЎУЛЛАНУВ МАШЎУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

А с о с и й в а з и ф а л а р :

1. Ўрта ва узоқ масофаларга югуришнинг тўғри техникасини билиб олиш.
2. Спортчининг умумий жисмоний тайёрлик даражасини яхшилаш,
3. Умумий ва махсус чидамлилиқни ўрта масофаларга югуришга мослаб ривожлантириш.
4. 100, 200 ва 400м га спринтча югуришда тезликни ошириш.
5. Югуришда «тезликни ҳис этишни» тарбиялаш.
6. Нафас олиш ритминини ўрганиб олиш.
7. Югурувчининг ахлодий ва иродавий фазилатларини ошириш.
8. Масофани югуриб утишнинг оптимал тактик вариантларини топиш.
9. Назарий тайёргарлик олиб бориш.

Кўрсатилган вазифаларни ҳал этиш воситалари ва тахминий тренировка дозалари йиллик планда берилган. Бир йилда 160—200 тренировка машғулоти ўтказилади.

Тайёрлов даврида шугулланувчилар гоҳо очик хавода ва гоҳо залда ҳафтада 4 марта тренировка қиладилар. Залда тренировканинг баҳорги босқичи бошлангунча ҳафтада Кўпи билан 2 марта шугулланадилар, Машғулотлар залда 1,5—2 соатгача, очик хавода эса 2 соатгача давом этади. Айрим машғулотларда олдин очик хавода, кейин эса

залда машқ килса ҳам бўлади. Ёзги ютуклар учун қишда замин яратиш керак. Шунинг учун кичик ва ўртача жадалликда жуда катта иш хажми бажариш керак.

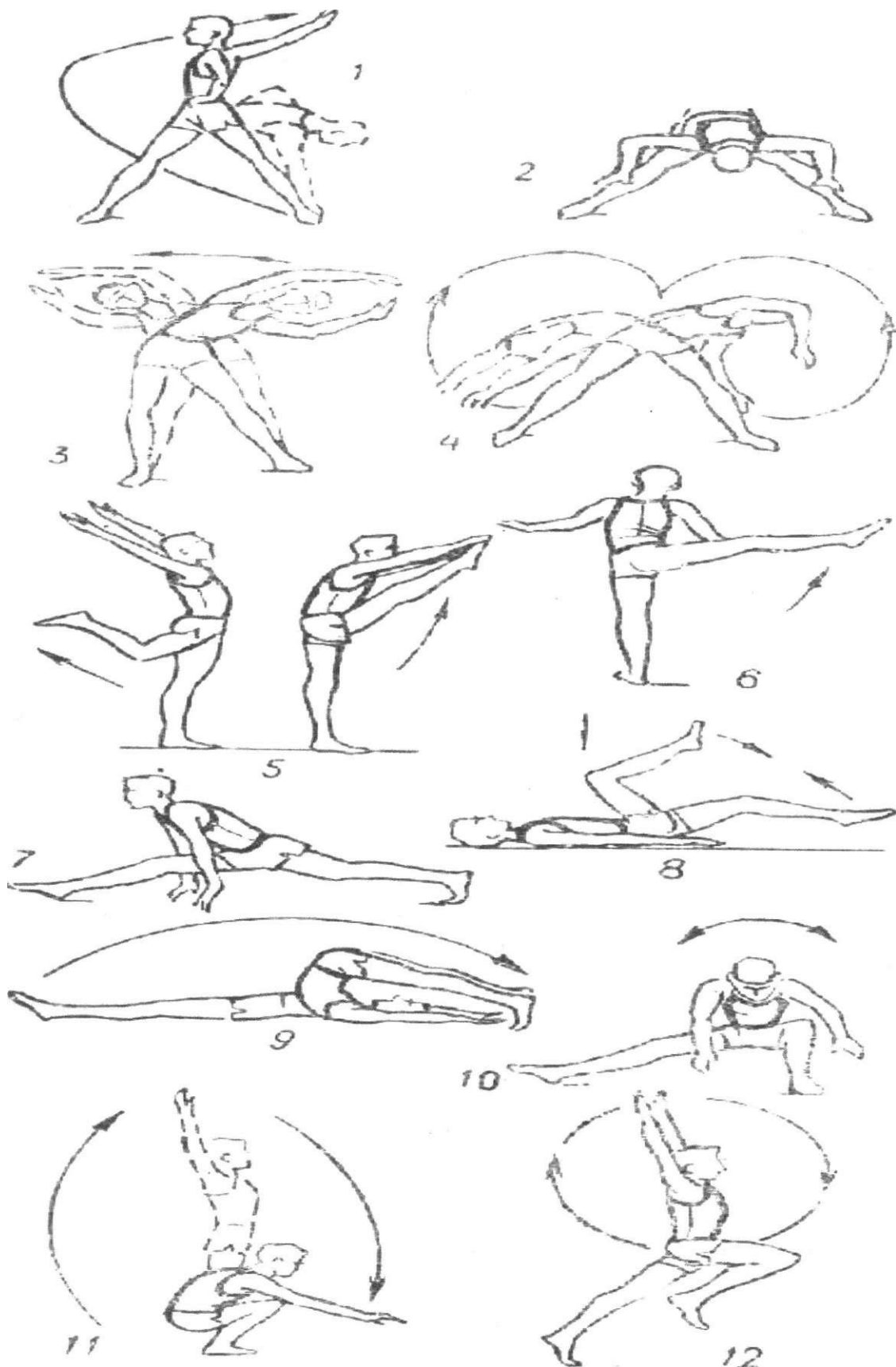
Тайёрлов даврида (кузги-қишки тренировка) умумий ривожлантирадиган ва махсус тайёрлов машқлари асосий ўринда туради, уларни уйда Бўш вақт бўлганда ҳам, залда ҳам бажарилаверади. Улар снарядсиз ёки снарядларда (брусларда, коньда, турникда, арконда, халкаларда, гимнастик деворда) ва снаряд (гантел, штанга, тулдирма туплар, аргамчи ва бошқалар) билан бажарилади. Сакраб-сакраб югуриш, таяниб сакраш, снарядлар ва табиий тусшлардан сакраб утиш, сонни баланд-баланд кўтариб югуриш ёки юриш, депсинганда оёқни тўғрилашга зур бериб югуриш каби машқлар қилиб, оёқ мускуллари билан пайларини муетахкамлашга алохида эътибор берилади.

Тайёрлов даврида югурувчилар эгилувчанликни ривожлантиришни ҳам уйлашлари лозим. Шу мақсадда қуйидаги каби катта амплитудали Кўп хил машқлар ижро этилади: гимнастика деворчаси ёнида туриб, оёқларни силқиш; оёқлар орасини кенг очиб, шпагатда утириб тебраниш ва бошқалар.

Баъзи тренировка машғулотлари фақат умумий ривожлантирадиган ва махсус машқлардангина иборат бўлиши мумкин.



Жихозлар билан бажариладиган машқлар намунаси.



Жихозларсиз машқлар намунаси.

Тренировканинг кузги-қишки тайёрлов босқичи бошларида юриш тобора кўпая борадиган ишга кўниктириш воситаси (айниқса янги бошлаётганлар учун) сифатида

қўлланади. Шу боскичда бир хил тезликдаги юриш ҳам ўтказилади. Ўрта масофага югурувчилар 1 соатгача, узоқ масофага югурувчилар эса 1,5 соатгача). Бир тەкис югуришдан ўзгарувчан югуришга ўтиб, бунда сёкин югурадиган бўлакларни қисқартириш хисобига тезроқ югурадиган булаклар тобора ўзая боради. Ўзгарувчан югуриш муайян нисбатда ҳам (масалан, 4 минут сёкин +1 минут тез югуришни 10—15 марта такрорлаш), югурувчининг хохиши ва кайфиятига қараб ҳам (масалан, 4 минут сёкин +1 минут тез +2 минут сёкин +1 минут тез +1 минут сёкин) ўтказилиши мумкин. Баъзи югурувчилар гоҳ сёкин, гоҳ тез югуришда вақтни хисобга олмай, балки ўз кайфиятларига қараб мўлжал қиладилар. Чарчок бошланганда (илгариги тезликда югуришга хохиш бўлмайди, оёқлар «оғирлашиб» қолади, нафас тезлашади ва х. к.) спортчи тез югуришдан сёкин югуришга утади.

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

Тайёрлов даврида югуриш тезлигини ривож топтиришга эътибор берилади. Бунинг учун залда (манежда) ҳам, очик хавода ҳам қисқа масофаларни қайта-қайта югуриб утиш, тезланишлп югуриш, стартдан югуриш, карама-қарши эстафета ва шу каби бошқа машқлар қилинади.

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

Югуриш тезлиги билан югуриб ўтиладиган масофа бўлаклари микдорини аста-сёкин ошира бориб, тренировка тайёрлов даврининг

4—5- ойларида максимум даражасига етказиш керак.

Қишда югурувчилар хафтасига 1—2 марта узоқ масофаларга югуришлари керак. Бунда уларнинг умумий чидамлилиги такомиллашиб боради, соғлиги мустахкамлашади, нафас органлари ривожланади, узоқ масофаларга югургандан кейин бир оёқдан иккинчисига сакраш, сонни баланд-баланд кўтариб югуриш ва бошқа шу каби югуриш машқлари қилиш фойдалидир.

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

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

Югурувчилар ёздагина эмас, балки қишда ҳам мусобақаларга қатнашганлари фойдалидир.

Бахорги тайёрлов боскичида югурувчилар аста-сёкин Кўпрок мусобақалашув даврига хос ихтисослашган тренировка кила бошлайдилар. Махсус чидамликни устиришга кўпрок эътибор берилади, масофа булакларини югуриб утишда ҳам (такрорий ва ўзгарувчан югуришда ҳам), махсус тез югуриб куришда ҳам югуриш тезлиги орттирилади. Бу даврда тренировка иш хажми кўплигича қолиб, жадаллиги оширилади. Бахорда югурувчилар мусобақаларга кўпрок иштирок этадилар.

Ўзгарувчан югурганда тезрок югуриб утадиган масофа ўзайтирилади. Кроссга алохида аҳамият бериладн. Махсус югуриш машқларининг миқдори бу вақтга келиб камайтирилади. Тезкорликни устириш учун машғулотларга кия (бурчак 3° дан ортик булмаслиги керак) йўлкада югуриш кушилади, тезликни ошириш учун паст томонгагина эмас, балки юқорига ҳам югуриш фойдали бўлади. Бу машқ барча сакраш машқлари сингари депсиниш бакуватрок бўлишига ёрдам беради.

Мусобақалашув даврининг бошида тезлик сифатларини оширишга алохида эътибор бериш лозим. Шу макс ад да максимал тезликни ошириш учун, хафтада камида 2 марта машғулотларга тезланишли югуриш, стартдан югуриш, кела туриб югуриш, такрор югуриш машқларини киритиш керак.

Бу даврда техникани такомиллаштириш давом эттирилади, ҳаракатлар тежамли бўлишига эътибор берилади (буни тренер назорат килади). Югурувчилар куйидаги махсус машқларни бажарадилар:

- а) депсинишга зур бериб, оёқ учида пружинасимон югуриш;
- б) турли амплитудада дикир-дикир сакраш;
- в) сонни юқори кутариб югуриш;
- г) бедана кадам югуриш (2—3 вариантда);
- д) сонни ва болдирни орқага силқиш;
- е) ритмни ўзгартириб югуриш;
- ж) тезлиги орта бориб, бедана кадамга айланиб кетадиган ва шунинг аксича югуриш кабилар;
- з) кадамни узун ташлашга ўргатадиган югуриш.

Бу даврдаги тренировкаларда ўзгарувчан югуришлар турли миқдорда қўлланади. Лекин тезлик асосий масофада югуришга мулжаллаган ўртача тезликка тенг ёки ундан сал

ортиқ бўлиши керак. Ўрта масофаларга характерли ўзгарувчан югуриш вари-антлари: 100м тез +100м сёкин, 200м тез +100м сёкин (200 ёки 300м сёкин); узоқ масофага югурадиганлар учун: 400м тез + 100м (200, 400м) сёкин.

Такрорий югуришда тезлик мусобақага планлаштирилган ўртача тезликдан паст булмаслиги керак.

Такрорий югуришда ҳам, ўзгарувчан югуришда ҳам тез югуриб утиладиган булакларнинг умумий ўзунлиги асосий масофадан ортиқ бўлади (ўрта масофаларда — жами 2—5 км, узоқ масофаларда эса —6—12 км). Шунингдек, паст-баланд жойларда югуриш ҳам қўлланади. Бу даврда бундай югуриш югурувчиларнинг функционал имкониятларини орттириш ва актив дам олиш воситаси сифатида хизмат қилиб, катта хажмдаги жадал мусобақага ёки тренировка машғулотидан кейин кучни тиклашга имкон беради. Актив дам олиш учун сал-сал тезланишлар аралаштириб, ўртача тезликда югуриб юрилади.

Агарда узоқ вақт мусобақа бўлмаса, у вақтда тўлик ёки қисқартирилган масофага контрол югуриш ўтказиш керак.

Югурувчининг «тезликни хис этиши» усиб, у тезликни аниқ белгилай оладиган бўлсин учун, масофа бўлакларида югуриш тезлигини кўпроқ секундомерда назорат қилиб туриш керак. Бунда олдин спортчи ўзининг хис этишига биноан югуриш тезлиги қандай бўлганини айтади, кейин ўнга секундомер кўрсатган вақт маълум қилинади. Югурувчини тайёрлашда бор методларнинг ҳаммаси ишлатилади.

Ўрта масофаларга юқори разрядли югурувчилар тренировкасининг хусусиятлари.

Юқори разрядли спортчилар тренировкасидаги вазифалар ҳам бошлангич тренировка вазифаларидан иборат, лёкин хар жихатдан юқорирок даражада бўлади. Тренировка планлари югурувчиларнинг шахсий хусусиятлари аниқрок назарда тутиб тузилади; спорт натижаларининг усиши йилма-йил эмас, балки тренировкадаги алохида даврларга мулжаллаб планлаштирилади. Одатда хафтада 5—6 тренировка машғулотлари ўтказилади. Агарда эрталабки ихтисослашган машғулотлар назарда тутилса, тренировка машғулотларининг сони 10—12 мартагача ошади.

Юқори разрядли ўрта масофага югурувчилар тренировка ишини анча катта хажмда бажарадилар. Бунинг учун хар қайси машғулотнинг хажми ва шу машғулотларнинг сони оширилади. Айрим спортчилар бир кунда бемалол 2 марта тренировка киладилар.

Спортчиларнинг бир йилда югуриб утадиган масофалар йиғиндиси қуйидаги атрофда бўлади: 800м га югурувчиларда 1500—2500 км; 1500м га югурувчиларда 2000—

3000 км; 5000 ва 10000м га югурувчиларда 4000—6000 км. Югуриб утиладиган масофаларнинг умумий миқдоридан 30—35 процента мусобақа тезлигида ёки оширилган тезликда югуриб утилишининг катта аҳамияти бор.

Юриш тренировка воситаси сифатида ишлатилмайди. Бир меъёрда юриш ҳам (тайёрлов даврида) янги бошлаганлардагига нисбатан камрок бўлади. Малакали югурувчилар бунинг ўрнига ўзгарувчан тезликда югуришни маъқул қўрадилар. Хафталик цикллари планлаштиришда махсус чидамлилиқни утирадиган ва тезликни оширадиган машқларни бир кўнга қўймаган тузук.

Тренировка шароитлари хилма-хил бўлишига алоҳида эътибор бериш керак. чунки тренировка нарузкалари ва машғулот жойи нуқул бир хил булаверса, югурувчи тезрок чарчаб қолади. Югурувчининг тренировка нарузкаси аста-сёкин орта бориши лозим. Гоҳ катта нарузкали тренировка машғулотлари ўтказиб, гоҳо эса кичик ёки ўртача нарузкали машғулотлар ўтказиб туришнинг фойдаси кўпроқ бўлади. 2—3 хафта зур бериб тренировка қилгандан кейин, бир хафта камрок нарузка билан шуғулланиш ёмон бўлмайди.

Юқори разрядли. югурувчилар тренировкасида машғулотлар ўтказиладиган ер юмшок бўлиши, спорт массажи, хилма-хил гигиена тадбирларининг алоҳида аҳамияти бор.

Тренировка машғулотларини якка-якка ҳам, группа-группа бўлиб ҳам утказса булаверади. Лёкин группа бўлиб шуғулланиш афзалроқ ҳисобланади.

Югурувчиларнинг мусобақаларда иштирок этишининг алоҳида аҳамияти бор.

Ўрта масофаларга югурувчилар неча марта стартга чиқишлари лозим экани қуйида кўрсатилган:

- а) 800—1500 м га югурувчилар қишда — 3—4 марта, ёзда — 15—20 марта;
- б) ундан қисқароқ масофаларга югурувчилар қишда — 2, ёзда — 10—12 марта.

Узоқ масофага югурувчиларнинг стартга чиқишлари эса мана бундай:

- а) 5000—10000 м га югурувчилар — 8—10 марта;
- б) ундан қисқароқ масофаларга югурувчилар қишда — 2—3, ёзда 10—12 марта.

Қўшимча машқлар. Югурувчи тренировканинг барча давларида 30— 50 мин давом этадиган ихтисослашган зарядка қилиб туриши керак. Зарядка сёкин югуриш, ўзгарувчан тезлик билан югуриш, умумий ривожлантирувчи машқлар ва махсус машқлардан иборат бўлади. Айрим пайтда бу зарядка урнига яёв юриб сайр қилинади. Бу кечкурунлари уйку олдидан бўлгани маъқул. Сувда сўзиш, кайик хайдаш ва спорт ўйинлари ҳам фаол дам олиш учун қўшимча машқ ҳисобланади.

Контрол машқлар. Тайёрлик даражасини аниқлаш учун, танланган масофани қанча вақтда ўтганигина эмас, балки қуйидаги контрол

машқлар натижаси ҳам ҳисобга олинади:

1. Турган жойдан ўзунликка ёки юқори томонга сакраш,
2. Турган жойдан оёқдан оёққа хатлаб ун марта сакраш.
3. Штангани силтаб кутариш.

Бу машқларни қандай бажарганига қараб, югурувчининг куч жихатдан тайёрлик даражаси билинади. Югурувчининг тезлик фазилатларини қуйидаги машқлардан билса бўлади:

1. Стартдан ва кела туриб 100м га югуриш.
2. 400м га югуриш.

Махсус чидамлилиқ тўғрисида қуйидаги масофаларни қандай югуриб утганига қараб фикр юритиш мумкин:

1. 600м (800м га югурувчилар учун).
2. 1200м (1500м га югурувчилар учун).
3. 3000м (5000м га югурувчилар учун).
4. 5000м (10000м га югурувчилар учун).

Мусобақаларга тайёрланиш ва уларга қатнашиш. Тактик тайёргарлик

Спорт тактикаси рақиб билан мусобақа қилиш санъатидир. Унинг бош вазифаси рақиб устидан ғалабага эришмоқ учун, спортчининг куч ва имкониятларидан мумкин қадар самарали фойдаланишдир.

Тактика санъати енгил атлетиканинг барча турларида ҳам зарурдир. Лекин турли спорт ихтисосидаги енгил атлетикачиларда бунга эҳтиёж бир хил эмас. Тактика санъати спортча юришда, ўртача, узоқ ва энг узоқ масофаларга югуришда кўпроқ ва рақиб билан бевосита алоқада бўлмасдан мусобақалашадиган турларда (сакраш, улоқтириш) озроқ керак бўлади.

Тактик санъат спортчига ўз спорт техникасидан, жисмоний ва маънавий-иродавий тайёрлигидан, турли шароитда ҳар хил рақиблар билан қураша олиш тажрибасидан ва билимидан самарали фойдалана олиш имконини беради.

Ҳозирги вақтда турли мамлакатлардаги энг кучли енгил атлетикачиларнинг техник, жисмоний ва иродавий тайёрликлари ниҳоятда юқори даражада. Шунинг учун ҳам халқаро мусобақаларда бошқа ҳамма жихатдан бир хил бўлган шароитда тактика санъати етуқлиги ҳисобига ғалаба қилинади.

Тактик тайёрлик тактика соҳасидаги билимлар билан ўзининг енгил атлетика турига мослаб амалда тактикани ишлатабилишидан ташкил топади. Мусобақалашининг мақсадга мувофиқ усул ва йўллари ишлаб чиқиш ҳам, булажак мусобақадаги конкрет

ракибларнинг имкониятларини ҳисобга олиб, планлар, вариантлар, графиклар ва шу кабиларни тузиш ҳам махсус тактик тайёрликка киради.

Умуман тактик маҳорат мулжалланган планни аниқ бажаришга, тўғри келмай қолганда эса, вазиятни тезгина баҳолаб, энг самарали қарорга келишга имкон берадиган билим, тажриба ва малака бойлигига асосланади.

Тактик тайёргарлик вазифалари қуйидагилардан иборат:

- 1) тактиканинг умумий қоидаларини ўрганиш;
- 2) спорт мусобақаларининг, айниқса ихтисосланаётган энгил атлетика тури мусобақаларининг моҳияти ва қонуниятларини ўрганиш;
- 3) ихтисосланаётган энгил атлетика туридаги тактика йўллари, воситалари ва имкониятларини ўрганиш;
- 4) кучли спортчиларнинг тактик тажрибаларини ўрганиш;
- 5) тренировка машғулотида, чамалашларда ва мусобақаларда тактика элементларини, усулларини, йўллари, вариантларини амалда қўллашни ўрганиш («тактик уқиш»);

6) вазият ва бошқа ташқи шароитларни назарда тутиб, ракиблар кучини, уларнинг тактик, жисмоний ва иродавий тайёргарликларини, уларнинг тактик усуллари, вариантлари ва мусобақалашуш системаларини ўрганиш- Буларнинг ҳаммасини ургангандан кейин, спортчи конкрет ракибни ҳисобга олиб, булажак мусобақадаги тактикасини ишлаб чиқиши (мусобақалашушнинг энг мақсадга мувофиқ тактик схемани танлаши, айрим вазифаларнинг ҳал этиш вариантлари ва усулларини топиши, график белгилаб олиши ва ҳоказо) керак. Кейин ўтган мусобақани, тактика ва уни ташкил этган элемент ва вариантларнинг самара даражасини таҳлил қилиб, келажак учун ҳулоса чиқариш керак.

Тактика соҳасидаги билимлар махсус адабиётлар ўқиш, лекциялар, суҳбатлар тинглаш, мусобақаларни кузатиш йўли билан ҳамда амалий машғулотлар ва таҳлил қилиш жараёнида ҳосил қилинади.,

Тактикани ўргатишнинг асосий воситаси мулжалланган план бўйича машқ ёки ҳаракатларни (тезликни маълум йусинда ўзгартира бориб югуриш; белгиланган баландликдан сакраш бошлаш; тактик схемани ўзгартириш; назарда тутилган вазиятга жавобан ўрганилган вариантлардан бирини қўллаш ва бошқалар) такрор бажаришдир.

Тактик маҳорат жисмоний ва иродавий фазилатларнинг ривожланиши билан чамбарчас ботлиқдир. Етарли бўлмаган тезлик ва чидамлилиқ кўпинча тактик маҳоратни яхшилашга тўсқинлик қилади. Масалан, ўзгарувчан суръатда югуриш тактик томондан жуда самарали бўлса ҳам, спортчи 5 ёки 10км масофа давомида кўп марта тезланишга

чидай олмайдиган бўлса, уни қўллаш мумкин эмас. Мельбурндаги Олимпия ўйинларида бу масофада голиб чиккан В. Куц бундай тактикани катта маҳорат билан қўллади. Лекин у бундан олдин жуда кўп тренировка килган эди.

Кўпинча мўлжалдаги тактик комбинациянн амалга оширишга уринишдан олдин, спортчининг функционал имкониятларини ошириш керак бўлади.

Тактикани ўқув тренировка машғулотида, чамалашларда, бевосита мусобақанинг ўзида ўргатилади. Айниқса кейинги босқичларда тактикани ўргатиш жисмоний ва иродавий тайёрлик вазифаларини хал қилиш билан бир вақтда булавериши керак. Машқни (турни) тўла куч билан бажараётганда тактика ўргатиш муваффақиятнинг мухим шартидир. «Тактик машғулотлар»га, яъни ихтисосланаётган спорт турини тренировка машғулотида мусобақадагидек бажаришга алоҳида эътибор берилади.

Тактикани ўргатиш ва уни такомиллаштиришда қуйидаги асосий методлар қўлланади: тактик элемент ва ҳаракатларни булаклар ва буларни бир-бирига боғлаб ўрганиш, яхлит ўрганиш, сўз билан тушунтириш, ҳаракатларни (ўзининг ва рақибнинг) таҳлил қилиш, элементларни, боғламларни, ҳаракатларни такрорлаш, тактик ҳаракат вариантларини ишлаб чиқиш, тренировка ва мусобақа процессида ижодий топшириқлар бериш. тактик машғулотлар ўтказиш.

Назарий тайёргарлик.

Енгил атлетикачилар тайёргарлигида уларнинг назарий тайёргарлиги ниҳоятда мухим роль ўйнайди. Назарий тайёргарлик вазифалари қуйидагилардан иборат:

1) ахлоқ тарбияси масаларини ўрганиш;

2) спорт назарияси ва методикаси соҳасида, шу жумладан, спорт ихтисоси соҳасида билим олиш;

3) спортчи гигиенаси, ўз-ўзини назорат ва врач назорати масалаларини ўрганиш.

Назарий тайёргарлик программаси жисмоний тарбия системаси, ривожланиши ҳақидаги умумий тушунчаларни, ахлоқ ва спортчиларни тарбиялаш масалаларини ўз ичига олади. Назарий тайёргарликда танланган енгил атлетика туридаги техника ва тактикани илмин асослаш, шунингдек, уларни таҳлил қилиш (жумладан, мустақил ўрганиш) керак. Спортчиларни спорт техникасини ўргатиш методикаси ва уни камол топтириш йўллари билан, айниқса спорт тренировкаси билан таништириш керак.

Табиийки, назарий тайёргарлик программасида танланган енгил атлетика туридаги тренировка методикасига кенг урин берилган бўлиши керак.

Қуйидаги масалаларга тўхталиб ўтиш жуда мухим:

а) кучни, тезкорликни, чидамлиликни, чакқонликни, эгилувчанликни ривожлантириш ва иродавий фазилатларни тарбиялаш вазифалари, воситалари ва методлари;

б) тренировка машғулотларининг шакллари ва уларни циклли планлаштириш;

в) йил бўйи тренировка қилиш (тренировка мазмуниги даврлар ва боскичлар бўйича даврлаштириш ва планлаштириш);

г) кўп йиллик перспектив тренировкани планлаштириш;

д) спорт мусобақаларининг роли ва уларга бевосита тайёрланишнинг хусусиятлари; мусобақаларда қатнашиш;

е) тренировкаларни ҳисобга олиб бориш; контрол машқлар ва мусобақа натижалари; спортчи кўрсаткичларини анализ қилиш; тренировка кундалиги. Назарий тайёргарлик программасига спортчининг психологик тайёргарлиги, гигиеник тартиби масалалари (кун тартиби, овқатланиш, уйқу, эрталабки бадан тарбия, ювиниш, чиниқиш, ўз-ўзини массаж қилиш) ҳам киритилиши зарур. Бундан ташқари, спортчиларни врач назорати ва ўз-ўзини назорат қилиш асослари билан, шунингдек, танланган энгил атлетика турида шикастланиш профилактикаси билан таништириш керак.

Кўрсатилган дастур бўйича энгил атлетикачиларни тайёрлаш учун, махсус ташкил қилинган машғулотларда лекция ва суҳбатлар ўтказилади. Шунингдек техника ва тактиканинг айрим масалаларини тренировка машғулотларида тушунтириш йўли билан ҳам назарий билимлар ҳосил қилинади. Шуғулланувчиларга спорт назарияси ва методикасидан махсус адабиётлар ўқиш тавсия қилинади.

Мусобақалашув даврининг иккинчи ярмида кескин ва масъулиятли мусобақалар ўтказилади. Шунинг учун бу вақтда ҳафталик тренировка плани бир қанча ўзгариши мумкин. Ҳафталик тренировка машғулотларининг сони 3—4 мартагача камайтиради. «Техникани кўрсатиш учун» югуриш деярли ўтказилмайди.

Махсус югуриш машқлари фақат разминка пайтида бажарилади. Бир ҳафтадаги тренировка кунлари сонини камайтирмасдан спортчининг тренировка нарузкасини пасайтириш мумкин. Бунинг учун тренировка ҳажми камайтиради. Лекин тренировка жадаллиги аслича қолади. Нағрузкани пасайтириш югурувчининг кучини тўла тиклаш ва марказий нерв системасининг иш қобилиятини ошириш учун зарур. Бунда югурувчида яна ҳам «тетик тортиб», мусобақага қатнашиш истаги пайдо бўлиши керак.

Масъулиятли мусобақалар даврида ўрта масофаларга югурувчилар тренировкасининг намунавий плани (ҳафталик цикл)

Югурувчининг ўзини тутиши, хатти-ҳаракати ё масофани қанча вақтда югуриб ўтишидан қатъи назар, мусобақа ютишга ёки юқори спорт натижасига эришишгагина қаратилган бўлади.

Хар галги югуриш олдиндан шу югуришгагина мулжалланган тактик план яхшилаб ўйлаб чиқилади. Лекин у мусобақадаги шароитга қараб ўзгариши мумкин. План тузаётганда мусобақа қандай шароитда ва қаерда ўтиши, об-ҳаво, югурувчи ва рақибнинг тайёрлик даражаси назарда тутилади.

Агарда мақсад фақат шу галги югуришни ютишгина бўлса (қанча вақт сарфлашнинг аҳамияти бўлмаса), унда югурувчилар гоҳо иккинчи йўлгага ўтиб кетсалар ҳам, бир тўда бўлиб югураверадилар. Бунда қураш 800м га югуришда охириги 200—300м да (айрим пайтда охириги 100м да) бошланади, узоқ масофаларда эса охириги 400—800м да бошланади. Айниқса маррага келиш тезланиши бошида югурувчи рақибдан орқада қолмаслиги муҳим. Агарда югурувчилар масофанинг кўп қисмини сўкин утсалар, у пайтда кимнинг югуриш тезлиги яхши бўлса, мусобакани уша ютади.

Юқори тезликка эга бўлмаган ва марра тезланишида ютишни умид қилмаган! югурувчи, масофанинг кўп қисмини анча юқори ўртача тезликда ўтиши керак. Югуриш тезликлари тенг югурувчилардан эса ким чидамлироқ бўлса, ўша ютади.

Баъзилар югуришни ниҳоятда юқори суръатда бошлайдилар, Бунинг натижасида узоқ масофага югураётганда орадаги 40-50 метргача етадиган фарқ орқада қолиб кетган спортчиларга руҳан ёмон таъсир этади.

Ўз рақибларидан олдинлаб кетиш учун, югурувчилар тезланишлардан ва бирдан олға ташланишлардан фойдаланадилар. Агарда рақиб бундай югуришга тайёр бўлмаса, одатда бундай суръатга чиқолмай орқада қолиб кетади. Агарда бундай олға ташланишга қарамай, рақиб орқада қолмаса, маррага келиш тезланишидан бўлак ишонч қолмайди.

Иложи борича яхши натижага эришмоқ учун, бир тўқис, графикка мос югуриш керак. Агар мусобақа ҳам дастлабки югуришдан, ҳам финалдан иборат бўлса, дастлабки югуришларда қамроқ қуч сарфлаб, фақат финалга чиқишга етарли даражада югурилса бас, чунки биринчи ўрин тақдири финалда ҳал бўлади.

Югурувчи қуйидаги қоидаларни эсда сақлаши керак:

1. Агар югуриш йўлкасида чуқурчалар бўлмаса, йўлка раҳига яқинроқ югуриш.
2. Масофада бир тўқис югуриш (яхши натижага эришмоқ учун).
3. Қарама-қарши шамолда иккинчи ёки учинчи бўлиб югуриш.
4. Олдинда бораётган югурувчи орқасидан кетаётганда ўзининг одатланган қадами билан югуриш.

Марафончининг югуришига алохида майинлик ва ҳаракатлар бемалол экани хосдир.

Ўртача масофага эстафетали югуриш техникаси.

800м ва ундан ҳам узун этапларда югурувчи масофани унчалик юқори бўлмаган тезликда тамомлайди. Шунинг учун эстафетани узатиш унчалик қийин бўлмайди.

Эстафетани қабул қилувчи югуришни юқори стартдан бошлайди. У, эстафета келтираётган югурувчи етиб келишга 15—20 м (баъзан, Кўпчилик баробар келаётганда, 3—5 м) колганда, стартга туради. Қабул қилувчи калласини орқага буриб, югуриб келувчига қараб туради ва эстафетани кета туриб олиш учун, узатувчи етиб келишига 3—6 метр (эстафета келтираётганнинг тезлигига қараб) колганда, югурнишни бошлайди.

Ўртача масофаларга эстафетали югуришда таёқча чап қўл билан пастдан ўнг қўлга узатилади. Югурувчи маълум тезликка эришиб олиб, таёқчани ўнг қўлидан чап қўлига ўтказди.

Эстафетани қабул қилувчи, таёқчани зона ичида олмоқ учун, югуришдан олдин зонадан чикмай туриши керак.

Эстафеталарда, айниқса 10X1000 м каби кўп кишилик эстафеталарда, югурувчиларни уларнинг кучларини ҳисобга олиб этапларга қўйишнинг муҳим аҳамияти бор.

Эстафетали югуриш техникасини ўргатиш.

Қисқа масофага югуриш техникасини ўргангандан кейингина эстафетали югуриш техникасини ўргата бошлаш мақсадга мувофиқ. Ўргатишнинг асосий вазифаси юқорн тезликда югуриб кетаётганда эстафета таёқчасини аниқ узатиш ва қабул қилишни билдиришдан иборат. Қуйида эстафета югуриш техникасини ўргатиш тартиби, айрим вазифалар, уларни ҳал этиш воситалари ва методик кўрсатмалар берилган.

1- в а з и ф а .

2- Эстафетали югуриш техникаси тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш.

В о с и т а л а р :

1. Эстафетали югуриш турлари тўғрисида маълумот бериш.

2. Эстафета таёқчасини узатиш техникасини 20 метрлик зонада, максимал тезликда кўрсатиш ва тушунтириш.

3. Кучли югурувчиларнинг эстафета таёқчасини узатишлари туширилган кинокольцовкаларни кўрсатиш.

4. Эстафетани узатишда ҳисоблаб чиқилган мўлжалнинг ва ҳаракатлар аниқ бўлишининг аҳамиятини тушунтириш.

3- в а з и ф а. Эстафета таёкчасини узатиш техникасини ўргатиш.

В о с и т а л а р :

1. Тушунтириб ва кўрсатиб эстафета таёкчасини пастдан узатиш усули тўғрисида тасаввур хосил қилиш.
2. Жойда туриб эстафета таёкчасини ўнг ва чап қўллар билан узатиш (узатиш олдидан қўлларни гоҳ югураётгандаги каби ҳаракатлантириб, гоҳ, бундай қилмай).
3. Юриб туриб ўқитувчи сигнали билан таёкчани узатиш-қабул қилиш.
4. Юриб туриб узатувчи сигнали билан таёкчани узатиш-қабул қилиш.
5. Олдин сёкин югураётганда, кейин тез югураётганда таёкчани узатувчи сигнали билан узатиш. Контрол белгини ўқитувчи кўяди.
6. Ёнма-ён йўлкада тез югуриб кета туриб эстафета таёкчасини узатиш.

М е т о д и к к ў р с а т м а. Жойда туриб эстафета таёкчасини узатиш жуфт-жуфт бўлиб икки қатор ва доира ясаб туриб бажарилади. Узатувчи қайси қўлида эстафетани тутиб турган бўлса, шўнга қарама-қарши ён томонга қабул қилувчидан сал нари сурилиб туради. Юриб кетаётганда ҳам, сёкин югураётганда ҳам эстафета узатиш худди шундай бажарилади.

4- в а з и ф а. Эстафетани қабул қилувчига старт олишни ўргатиш.

В о с и т а л а р :

1. Бир қўлда таяниб туриб тўғри йўлкада старт олиш.
2. Бурилишдан тўғри йўлкага чиқадиган жойда алохида-алохида йўлкада бир қўл билан таяниб старт олиш.
3. Тўғри йўлкадан бурилишга ўтар жойда алохида-алохида йўлкада старт олиш.
4. Зона бошланишидан контрол белгигача бўлган масофани аниқлаш.
5. Узатувчи контрол белгига етган пайтида, алохида-алохида йўлкада старт олиш.

М е т о д и к к ў р с а т м а. Йўлкадаги зонада старт олишни ўрганаётганда 2 ва 4-этапдаги қабул қилувчилар йўлканинг ташки чизиги томонда югуришларига, 3-этапдагилар эса ички чизик томонда югуришларига эътибор бериш керак. Шунинг учун янглишмай бажара оладиган бўлгандан кейингина, узатувчининг югуришига мослаб старт олишни ўрганишга ўтса бўлади.

4- в а з и ф а. 20 метрлик зонада эстафетани максимал тезликда узата олишга эришиш.

В о с и т а л а р :

1. Максимал тезликда эстафетани зонада узатиш (муайян составдаги командаларнинг ҳар этапида шахсий контрол белгилар куйилади).

2. Тулик масофада икки ёки кўпроқ командаларнинг иштирокида эстафетали югуриш.

Методик кўрсатма. Эстафетали югуриш техникасини разминка охирида ёки ундан кейин $1/2—^{b}C$ жадалликда ва максимал тезликда югуриб ўрганилади ва такомиллаштирилади. Эстафетани узатиш техникасини асосан жуфт-жуфт бўлиб ўрганилади. Ҳамма ўз жойида, яъни бурилиш бошида ёки бури-лиш охирида тренировка килади. Олдин 1-этапдаги югурувчи 2- этапдаги билан, кейин 3- этапдаги 4- даги билан машқ қилачи тезликни ошириб олиб, қисқа вақт ичида эркин югуришга утади.

III. БОБ. ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА ТАШҚИ МУҲИТНИНГ АҲАМИЯТИ

Ўрта масофага югурувчилар қишда ёпик бинода (гимнастика ва а ўйин залида, енгил атлетика манежида) ҳам, очик хавода (қори босилган йўлқаларда, унча калин булмаган корда, калин корда, махсус кипик йўлқаларда) ҳам тренировка қилаверадилар.

Очик хаводаги машғулотларни шамолдан панарок жойда (урмонда, парқда) ўтказиш маъқул. Югурувчининг кийими енгил, иссик ва бемалол бўлиши керак. Қишда оёғига кигиз тикилган туфли ёки кета кийиб машқ қилинади.

Баҳорда, ёзда ва қисман кузда тренировка машғулотлари асосан стадионда ва очик жойларда ўтказилади.

Югурувчилар стадиондаги машғулотларини кўп қисмини кипикли йўлқада, разминка ва яқунлаш қисмини эса футбол майдонида ўтказадилар. Стадион йўлқаларида югуриш учун олти михли (михларининг ўзунлиги қисқа масофаларда югурувчиларникидан анча калтарок) енгил атлетик туфли бўлиши зарур. Разминка ҳамда очик жойларда югуриш учун таги эластик резинкали енгил туфли кийиш керак.

Ўрта масофага югурувчи енгил атлетикачиларнинг бош жисмоний тайёргарлигининг бош омили - организмни жисмоний ривожлантириш ва юқори юксалтиришдир. Ўрта масофага югурувчилар тренировкасини даврлашга бутун йил давомида спорт мусобақаларининг таксимланиш системаси, шунингдек фаслларга қараб алмашилиш таъсир килади.

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

Ўрта масофага югурувчилар техник ва тактик тайёргарликдаги биринчи босқич характерли вазифалари қуйидагилардан иборат:

Спорт фаолиятининг ташкилий ва назарий асосини ташкил этувчи омил билимлар олиш ва уларни мустаҳкамлашдир. Бошлагич спорт турида, камолотга эришиш учун қулай

шароит яратувчи ҳаракат маҳоратини оширувчи ва малакасини шакллантириш бош омил хисобланади. Ўрта масофага югурувчиларни маънавий, иродавий тайёргарлиги, спортчига хос меҳнатсеварликни тарбиялаш, спорт фаолиятидаги муваффақиятини таъминловчи иродавий имкониятлар умумий даражасини юксалтирилиши биринчи этапда алоҳида аҳамият касб этади.

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

Иккинчи холда 4-6 хафталик махсус оралиқ боскич билан бир-бирдан ажралган иккинчи спорт мусобақа боскичларидан иборат. Спортчи спорт формасига кириб олгандан кейин, уни бутун маъсулиятли мусобақалар давомида сақлаб туриши ва спорт ютуқларига эришишига айлантириш вазифаси пайдо бўлади. Ўрта масофага югурувчи енгил атлетикачилар жисмоний тайёргарлиги мусобақа давомида энг кўп куч-гайрат талаб этадиган кучланишларга бевосита функционал тайёргарлик характериға эға бўлади. Спорт техникаси ва тактик тайёргарлик ҳаракат фаолиятининг имкон борича юқори поғонада ташкиллантиришни таъминлайди.

Ўрта масофага югурувчилар маънавий - иродавий тайёргарлиги мусобақалар даврида рухий куч-қувватни олиш даражада намоён этишиға алоҳида аҳамият касб этади. Ўтиш даври узлуксиз тренировка системасида ғоят ўзига хос бир даврдир. Жисмоний тайёргарликка ўтиш даврида илгари қўлга киритган функционал ва марфалогик ўзгаришларнинг мустаҳкамланишини таъминлайди.

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

Ўрта масофага югурувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини тезкорлик, чидамлилик, эпчиллик, чаққонлик, эгилувчанлик, сакровчанлик ва куч - қувват даражасини синов нормативлар орқали билиб олишимиз мумкин.

Биз фарзандлар тарбиясига катта эътибор берадиган халқимиз, спорт эса тарбиянинг, соғломлаштиришнинг энг оммабоб ва самарали воситаларидан биридир.

Қисқача таъриб берган бўлсақда енгил атлетикачиларнинг машғулот турлари мавзуси орқали ўзимизни баъзи тавсияларимизни бериб улгурдик. Юқорида ёритиб ўтилган малакавий иш орқали нафақат енгил атлетикачилар балким бундан бошқа спорт тури шуғулланувчилари ҳам бирдек фойда топишиға ишончимиз комил. Умумий хулоса шуки биз малакавий ишимиз орқали ёритаётган енгил атлетика спорт тури бошқа спорт турлари ичида ҳам ўзига хослиги билан ажралиб туришини исботлаб улгурган спорт тури хисобланади.

Юқоридагиларни ҳисобга олиб енил атлетикачиларни олиб бораётган машғулотларидан бошқа спорт турлари ҳам фойдаланса бўладиган жихатлари борлиги ишимизни ўрганса бўладиган деган хулоса қилишимизга имкон беради. Хар бир илгари сурилаётган машғулот, тадбир ёки сайл у қандай йўналишга эга жисмоний машқлари бўлмасин нима бўлганда ҳам барчаси ахамити жихатидан катта кичик бўлиши мумкин.

Аммо барчасини мақсади бир нарса яъни инсон соломатлиги йўлида хизмат қилиши нуқтайи назаридан ёндошадиган бўлсак у ёки бу жимоний машқлар билан мақсадга эришиш амалга оширилади. Бу машқлар ичида шундай бир машқ тури борки уни биз спортчилар тили билан айтадиган бўлсак спорт қироличаси ёки енгил атлетика деб атаёмиз.

Хар бир машқ қандай бўлишидан қатиъй назар югуриш билан бошланади. Шу этибордан келиб чиқилганда енгил атлетикани ҳақиқатдан жисмоний тарбия ёки спорт турларининг қироличаси деб чин маънода такидлашимиз мумкин. Энди бевосита енгил атлетикачиларни ўзлари олиб борадиган машғулот турлари ҳақида хулоса қилиб айтадиган бўлсак машғулотнинг турларига баҳоли қудрат тўхталиб ўтилди.

ХУЛОСА

Ўрта масофага югурувчи енгил атлетикачиларнинг бош жисмоний тайёргарлигининг бош омили - организмни жисмоний ривожлантириш ва юқори юксалтиришдир. Ўрта масофага югурувчилар тренировкасини даврлашга бутун йил давомида спорт мусобақаларининг таксимланиш системаси, шунингдек фаслларга қараб алмашиниш таъсир килади.

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

Ўрта масофага югурувчилар техник ва тактик тайёргарликдаги биринчи босқич характерли вазифалари қуйидагилардан иборат:

Спорт фаолиятининг ташкилий ва назарий асосини ташкил этувчи омил билимлар олиш ва уларни мустаҳкамлашдир. Бошлагич спорт турида, камолотга эришиш учун қулай шароит яратувчи ҳаракат маҳоратини оширувчи ва малакасини шакллантириш бош омил ҳисобланади. Ўрта масофага югурувчиларни маънавий, иродавий тайёргарлиги, спортчига хос меҳнатсеварликни тарбиялаш, спорт фаолиятидаги муваффақиятини таъминловчи иродавий имкониятлар умумий даражасини юксалтирилиши биринчи этапда алоҳида аҳамият касб этади. Мусобақа даври - бу даврнинг структураси оддий ва мураккаб бўлиши мумкин. У мусобақа ва юклама танлаш кичик циклларида иборат.

Иккинчи холда 4-6 хафталик махсус оралиқ боскич билан бир-бирдан ажралган иккинчи спорт мусобақа боскичларидан иборат. Спортчи спорт формасига кириб олгандан кейин, уни бутун маъсулиятли мусобақалар давомида сақлаб туриши ва спорт ютуқларига эришишига айлантириш вазифаси пайдо бўлади. Ўрта масофага югурувчи энгил атлетикачилар жисмоний тайёргарлиги мусобақа давомида энг кўп куч-гайрат талаб этадиган кучланишларга бевосита функционал тайёргарлик характериға эға бўлади. Спорт техникаси ва тактик тайёргарлик ҳаракат фаолиятининг имкон борича юқори поғонада ташкиллантиришни таъминлайди.

Ўрта масофага югурувчилар маънавий - иродавий тайёргарлиги мусобақалар даврида рухий куч-қувватни олиш даражада намоён этишиға алоҳида аҳамият касб этади. Ўтиш даври узлуксиз тренировка системасида ғоят ўзига хос бир даврдир. Жисмоний тайёргарликка ўтиш даврида илғари қўлга киритган функционал ва марфалогик ўзгаришларнинг мустаҳкамланишини таъминлайди.

Ўтиш даврида техник ва тактик тайёрланишдаги айрим камчиликларни йўқотиш учун ҳам фойдаланилади. Шу давр ичида бир қанча энгил ҳаракат шаклларини ўзлаштириб олиш ҳам мумкин. Ўрта масофага югурувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини тезкорлик, чидамлилиқ, эпчиллик, чаққонлик, эгилувчанлик, сакровчанлик ва куч - қувват даражасини синов нормативлар орқали билиб олишимиз мумкин.

Биз фарзандлар тарбиясига катта эътибор берадиган халқимиз, спорт эса тарбиянинг, соғломлаштиришнинг энг оммабоб ва самарали воситаларидан биридир.

Қисқача таъриб берган бўлсақда энгил атлетикачиларнинг машғулот турлари мавзуси орқали ўзимизни баъзи тавсияларимизни бериб улгурдик. Юқорида ёритиб ўтилган малакавий иш орқали нафақат егил атлетикачилар балким бундан бошқа спорт тури шуғулланувчилари ҳам бирдек фойда топишиға ишончимиз комил. Умумий хулоса шуки биз малакавий ишимиз орқали ёритаётган энгил атлетика спорт тури бошқа спорт турлари ичида ҳам ўзига хослиги билан ажралиб туришини исботлаб улгурган спорт тури хисобланади.

Юқоридагиларни хисобға олиб енил атлетикачиларни олиб бораётган машғулотларидан бошқа спорт турлари ҳам фойдаланса бўладиган жихатлари борлиги ишимизни ўрганса бўладиган деган хулоса қилишимизға имкон беради. Хар бир илғари сурилаётган машғулот, тадбир ёки сайл у қандай йўналишға эға жисмоний машқлари бўлмасин нима бўлганда ҳам барчаси ахамити жихатидан катта кичик бўлиши мумкин.

Аммо барчасини мақсади бир нарса яъни инсон солوماتлиги йўлида хизмат қилиши нуқтайи назаридан ёндошадиган бўлсақ у ёки бу жимоний машқлар билан мақсадға эришиш амалға оширилади. Бу машқлар ичида шундай бир машқ тури борки уни

биз спортчилар тили билан айтадиган бўлсак спорт қироличаси ёки енгил атлетика деб атаёмиз.

Хар бир машқ қандай бўлишидан қатиъй назар югуриш билан бошланади. Шу этибордан келиб чиқилганда енгил атлетикани ҳақиқатдан жисмоний тарбия ёки спорт турларининг қироличаси деб чин маънода тақидлашимиз мумкин. Энди бевосита енгил атлетикачиларни ўзлари олиб борадиган машғулот турлари ҳақида хулоса қилиб айтадиган бўлсак машғулотнинг турларига баҳоли қудрат тўхталиб ўтилди.

Фойдаланилган адабиётлар

1. И.А.Каримов. Миллий истиқлол мафқураси халқ этиқоди ва буюк келажакка ишончдир. 2000 Тошкент.
2. И.А.Каримов. Озод ва обод ватан, эркин ва фаровон ҳаёт пировард мақсадимиз. 2000 Тошкент.
3. И.А.Каримов. Ватан равнақи учун хар биримиз масъулмиз. 2001 Тошкент.
4. И.А.Каримов. Биз учун халқимиз ватанимиз манфатидан улуғ мақсад йўқ. 2001 Тошкент.
5. И.А.Каримов. Юксак манавият енгилмас куч. 2008 Тошкент.
Турсунов.у. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” Қўқон 1992 йил.
6. Каримов И. «Соғлом авлод-Ўзбекисон тараққиётининг пойдевори» Тошкент, 1997.
7. Каримов И. «Ўзбекисонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида» фармони. 2002. 24 октабр.
8. Андريس Э. Кудратов Р. Енгил атлетика. - Т.,1998.
9. Нормуродов А. Енгил атлетика. - Т., 2002.
10. Ниёзов И. Енгил атлетика. -Фарғона, 2005.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры М.1991.
12. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси Т, 2005.
13. Ф.А. Керимов спорт соҳасидаги илмий тақиқотлар. -Т., «Зарқалам» 2004.
14. Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Республика илмий амалий-анжумани материаллари. –Самарқанд, 2004.
15. Болалар соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти. Республика илмий-назарий анжумани маърузалари. – Жиззах, 2005.
16. Спорт газеталари. 1992-2005 йиллар
17. Лёгкая атлетика Н. Озолина 1989
18. Теория и методика гимнастике В. Филипович 1971

19. Жисмоний тарбия А.Нормуродов 1998
20. Основы методики физическое культуры Ю. Юнусова 2005
21. Жисмоний тарбия дарси материаллари К. Бакуниене 1970
22. Жисмоний тарбия Ч. Вайнбаум 1982
23. Теория методика. Физической воспитания Б. Ашмарина 1979

Асосий бўлим талабалари учун намунавий тест-рейтинг меъёрлари

Йигитлар учун

т/р	Назорат тестлари	аъло	яхши	қониқарли
1	Югуриб келиб узунликка сакраш (см)	500	480	460
2	Ядро ирғитиш икки қўл билан пастдан улоқтириш (м)	12	11	10
3	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	250	240	230
4	Сузиш 50 м (сония)	44	50	52
5	Уч хатлаб сакраш (см)	700	650	600
6	Кросс: 3000 м	11.50.0	12.00.0	12.20.0
7	60 м югуриш (сония)	7.6	8.0	9.0
8	Якка чўпда осилган ҳолатдан тортилиш (марта)	16	14	12
9	Якка чўпда осилган ҳолатда оёқни қўлгача кўтариш (марта)	18	16	14
10	Таяниб ётган ҳолатдан қўлни буқиш (марта)	50	45	40
11	100м югуриш (сония)	13.2	13.5	14.0
12	Граната улоқтириш (м)	40	38	35
13	Гимнастика ўриндиғидан эгилиш (см)	15	10	8
14	Икки оёқда ўтириб туриш 1 дақиқа (марта)	62	60	50
15	Кросс: 1000 м	3.20.0	3.30.0	3.40.0

Қизлар учун

т/р	Назорат тестлари	аъло	яхши	қониқарли
1	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	180	170	160
2	Югуриб келиб узунликка сакраш (см)	370	360	350
3	Сузиш 50 м (сония)	58	1.08.0	1.16.0
4	100 м югуриш (сония)	16.0	16.8	17.0
5	1000 м югуриш	5.15.0	5.20.0	5.35.0

6	Гимнастика нарвонида осилиб оёқларни букмасдан елка баландлигича кўтариш	10	8	6
7	Гимнастика нарвонида осилган ҳолда оёқни 90 бурчақда кўтариб туриш (секунд)	30	20	10
8	Моккисимон 5x5м югуриш (сония)	10.0	12.0	14.0
9	Бир оёқда ўтириб туриш	16/16	10/10	6/6
10	Теннис коптогини отиш (м)	35	30	25
11	Арғимчоқда сакраш 1 дақиқада (марта)	150	145	135
12	Тик туриб теннис коптогини деворга отиб ушлаш 15 сонияда (масофа 3.5м)	14	13	12
13	ўтириб туриш 30 сонияда (марта)	32	30	25
14	Баскетбол коптогини тўсиқлар орасидан олиб юриш 10 м (сония)	9	10	12
15	500 м югуриш (дақиқа)	2.00.0	2.05.0	2.20.0
16	60 м югуриш	9.0	9.4	9.8
17	Волейбол коптогини 1 дақиқа ерга туширмасдан ўинаш (марта)	36	32	30