

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

**“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA SPORT”
KAFEDRASI**

“Himoyaga ruxsat etiladi”

“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport”

kafedrasi mudiri _____A.K.Ibragimov

«_____»_____2019 yil

**5112000 « Jismoniy madaniyat» ixtisosligi bakalavri ilmiy
darajasini olish uchun yozilgan**

Bitiruv malakaviy ishi

Mavzu: “O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNI
MASHG'ULOTLARINI MEZOTSIKLLARDA REJALASHTIRISH
USLUBIYATI”

BAJARDI:

5112000 – “Jismoniy madaniyat” ta'lim
yo'nalishi 7-1JM-15 guruh 4 kurs talabas
N.N.G'afurov _____

ILMIY RAHBAR:

“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport
kafedrasi dotsenti M.J.Abdullayev_____

BUXORO – 2019

MUNDARIJA

Kirish	3
I Bob. Mavzuga oid adabiyotlar sharhi	6
1.1. O'rta masofalarga yuguruvchilarning model tavsiflari	6
1.2. O'rta masofalarga yugurish texnikasi	8
1.3. O'rta masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati	13
1.4. O'rta masofalarga yuguruvchilar mashg'ulotini tashkil qilish	20
II Bob. O'rta masofalarga yuguruvchilarning o'quv mashg'ulot guruhlarida mashg'ulotlar tuzilishi	26
2.1. O'rta masofaga yuguruvchi sportchilarning fiziologik va morfologik ko'rsatkichlari	30
2.2. O'rta masofaga yuguruvchilarning mashg'ulot mikrotsikllarida yuklamalarni tuzilishi	33
2.3. O'rta masofaga yuguruvchilarning o'quv mashg'ulot guruhlarida qo'llaniladigan vosita va usullar	39
III Bob. Tadqiqot natijalarining pedagogik tahlili.	40
3.1. O'quv mashg'ulot guruhi o'rta masofaga yuguruvchilarining mashg'ulotlari tuzilmasi	40
3.2. O'quv mashg'ulot guruhi sportchilarini jismoniy rivojlanganlik darajasi	42
3.3. O'rta masofaga yuguruvchilar o'quv mashg'ulot guruhlarida qo'llaniladigan mashg'ulotlarni rejalashtirish samaradorligi	50
Umumiy xulosa	61
Amaliy tavsiyalar	62
Adabiyotlar ro'yxati.	64

KIRISH

O'zbekistonda barkamol avlodni tarbiyalash, qobiliyatli yoshlarni sportga jalb etish, yengil atletika sportini yanada qo'llab quvvatlash va rivojlantirish uchun shart sharoitlar yaratish, yosh yengil atletikachilarni tanlab olish va ularda professional maxorat hamda ko'nikmalarni chuqur rivojlantirishni ta'minlash, shuningdek ulardan yengil atletika bo'yicha mamlakat klublari va terma jamoalariga ishonchli zahirani shakllantirish maqsadida O'zbekiston respublikasi Prezidneti va O'zbekiston respublikasi Vazirlar Maxkamasining bir qator farmon va qarorlari qabul qilindi. Bu xujjatlarda yosh yengil atletikachilarning nazariy tayyorgarligi va texnik taktik ko'nikmalarni takomillashtirish, professional fazilatlarni rivojlantirish, shuningdek, zamonaviy yengil atletikani rivojlantirish xalqaro talablariga muvofiq holda yosh yengil atletikachilarni tayyorlash jarayonini ilmiy metodik tavsiyalar asosida tashkil etish vazifalarni belgilanadi [2,3].

Mamlakatiidagi bir qancha yengil atletika mutaxassislarining fikricha yosh yengil atletikachilarning texnik taktik ko'nikmalarni egallashda ortda qolishlarni, eng avvalo yosh yengil atletikachilarni tayyorlashning dastlabki bosqichlaridayoq yuzaga keladigan muammolar bilan izohlash mumkin.

Yengil atletikada yuqori malakali sportchilarni tarbiyalash har doim ham dolzarb muammo hisoblangan. Yuqori malakali yengil atletikachilarni jismonan etuk, mazkur sportdagi tayyorgarlik darajalarini oshirish orqali yoshlikdan maxsus ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar olimpiya zaxiralari sport maktablarida, bolalar va o'smirlar sport maktab internatlarida o'quv mashg'ulotlarini to'g'ri yo'naltirish bilan bog'liqdir.

Amaliyotchi mutaxassis va murabbiylar tomonidan O'zbekiston sportida yuqori malakali deb hisoblangan ko'pgina yengil atletikachilarda jismoniy tayyorgarlikning ancha past darajada ekanligini takidlashmoqda. Bunga milliy terma jamoamiz safida shug'ullanuvchi yengil atletikachilarning xalqaro uchrashuvlarida jismoniy tayyorgarlikdagi kamchiliklarning ko'rinib qolishi yaqqol misol bo'la oladi.

Biz yengil atletika turlaridan biri bo'lmish o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarni mashg'ulot jarayonini o'rganishda albatta kelajakda etuk sportchi bo'lishi uchun o'spirinlik davridan boshlab shug'ullanib borsa, keyinchalik ulardan ko'pyillik sikllarga tayyorlash Olimpiada, Jahon chempionatlari va Osiyo o'yinlari kabi nufuzli musobaqalarda ishtirok etishga zamin yaratadi. Shu bois biz, tayyorgarlikni boshlang'ich bosqichidan boshlab, o'rta masofalarga yuguruvchilarni umumiy rivojlanishiga, jismoniy tayyorlanishiga e'tibor qaratamiz.

Bitiruv ishining dolzarbligi. Yurtimiz sportchilari orasida Jaxon arenalarida o'zlarining kuch-qudratlarini ko'rsayotganlari juda ko'p. Lekin so'nggi yillarda sport natijalarini tahlil qilganimizda o'zbekistonlik o'rta masofalarga yuguruvchi sportchilar rekordlari yangilanmaganligi va natijalarning o'sish darajasi juda pastligi kuzatildi. Shu bois o'rta masofaga yuguruvchilarni mashg'ulotlar yuklamalarini rejalashtirish hamda to'g'ri taqsimlash dolzarb muammolardan biri bo'lib turibdi.

Bitiruv ishining maqsadi. O'rta masofaga yuguruvchilarni o'quv mashg'ulot guruhi mashg'ulotlar yuklamalarini rejalashtirish hamda to'g'ri taqsimlash sportchilar natijasini oshishiga imkon yaratadi.

Bitiruv ishining vazifalari: biz oldimizgan qo'ygan maqsadni amalga oshirish uchun quyidagi vazifalarni belgilab oldik.

- mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil etish;
- sportchilarning jismoniy rivojlanganlik darajasini aniqlash;
- mavjud o'rta masofaga yuguruvchilarni yillik mashg'ulot jarayonini o'rganish;
- o'rta masofaga yuguruvchilar uchun yillik mashg'ulot uslubiyatini ishlab chiqish.

Bitiruv ishining yangiligi. O'rta masofaga yuguruvchi sportchilarni o'quv mashg'ulot guruhlarining mashg'ulot uslubiyatini rejalashtirishda sportchilarni individual xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni o'tkazish.

Bitiruv ishining usullari. Odimizga qo‘ygan vazifalarni amalga oshirishda quyidagi tadqiqot usullaridan foydalandik:

- adabiyotlar tahlili;
- pedagogik kuzatuv;
- pedagogik nazorat testlari;
- matematik statistik usul.

Adabiyotlar tahlili: Bu usuldan Bitiruv malakaviy ishining I bobida foydalandik va mavzuga oid adabiyotlarni o‘rganib, ularni tahlil qildik.

Pedagogik kuzatuv: biz tadqiqot davomida Buxoro shahrida joylashgan Buxoro viloyati Sportning o‘yin turlari va yengil atletika bo‘yicha ixtisoslashtirilgan bolalar va o‘smirlar sport maktabda o‘quv mashg‘ulot guruhi sportchilarining mashg‘ulotlari kuzatilib, tahlil etildi.

Pedagogik nazorat testlari: biz tadqiqotimiz davomida Tajriba va Nazorat guruhi sportchilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini aniqlash maqsadida quyidagi nazorat testlaridan foydalandik:

100 m. (sek.); 200 m. (sek.), 400 m. (sek.), 600 m. (sek.), 1000 m. (sek.),
j/t uzun. sakrash (sm.) hamda j/t uzun. 3 xatlab sakrash (sm.)

Matematik statistik usullari: Tadqiqot davomida olingan natijalarni matematik statistik usullar orqali Microsoft Office Excel 2007 dasturida ishlab chiqildi va qiyosiy ko‘rsatkichlar maxsus diogrammada berildi.

I Bob. MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

1.1. O'rta masofalarga yuguruvchilarning model tavsiflari

O'rta masofalarga yuguruvchi sportchilarda maxsus chidamlilik darajasi yuqori bo'lishi talab qilinadi, ya'ni yugurish tezligining qisman o'zgarishlari sharoitida (start davomida tezlik olish, masofa bo'ylab olg'a intilish, marraga yaqinlashish masofasida tezlashish) butun masofani o'zi uchun maksimal yuqori tempda bosib o'tishi talab qilinadi. Maxsus chidamlilikni shakllantirish uchun asos sifatida yuguruvchi sportchining jismoniy va kuch jihatidan tayyorgarligi darajasi, uning umumiy chidamliligi va tezkorligi qayd qilib o'tiladi.

800-1500 metr masofaga yuqori tempda yugurish uchun sportchi baquvvat muskullarga ega bo'lishi, elastik va mustahkam pay bog'lamlari mavjud bo'lishi, bo'g'imlar harakatchanligi yuqori darajada bo'lishi talab qilinadi. Ana shuning uchun xam o'rta masofalarga yuguruvchi sportchilarning mashg'ulotlari tarkibiga yuk bilan mashq bajarish, gimnastika snaryadlarida mashq bajarish, turli xildagi sakrash va tezlik – kuchga oid mashqlar kiritiladi.

Jismoniy jihatdan yaxshi holatda rivojlangan yuguruvchi sportchi turnikda kamida 15 marta tortila olishi, joyidan 2,70 – 2,80 metr masofaga sakray olishi, uch hatlab joyidan sakrashda 8,25 – 8,50 metr masofani zabt etishi, gimnastika devorida qo'llari bilan osilib turgan holatda, oyoqlarini «*burchak*» ko'rinishida ishonchli darajada tutib tura olishi, bitta oyog'ida 10 martagacha o'tirib – turishi talab qilinadi.

Sportchilarda maxsus chidamlilikning o'zlashtirilishida yuguruvchining tezkorligi katta rol o'ynaydi. Dunyo miqyosida nisbatan kuchli hisoblangan o'rta masofaga yuguruvchi sportchilar 200 metrni sezilardi darajada yaxshi qiymatda – 23,0 sekund davomida va 400 metr masofani esa yaxshi darajada – 50,0 sekund davomida bosib o'tishlari qayd qilinadi. Shuningdek, masofa davomida tezkor tarzda yugurish va yuqori tezlikda start olish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi, bundan tashqari sezilarli darajada charchash holatidan keyin tezkor ko'rinishda

yugurish qobiliyatiga ega bo'lish talab qilinadi. Tabiiyki, 800 metr masofaga yugurish davomida tezkorlik alohida muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Keniyalik yuguruvchi Devid Rudisha ushbu masofada yugurish bo'yicha dunyo rekordchisi sifatida mashhur hisoblanib (1:40,91), 100 metr masofani 10,8 sekund va 400 metrga masofani 47,2 sekunda bosib o'ta olgan.

Shuningdek, maxsus chidamlilik darajasini aniqlab beruvchi muhim komponentlardan yana biri – bu yuguruvchining umumiy chidamliligi hisoblanadi. Ko'pgina o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarda ushbu sifat yuqori darajada rivojlanganligi qayd qilinadi. P.Snell, G.Elliot, M.Jazi kabi sportchilar nafaqat uzoq masofalarni zab etishda, balki yuksak darajada uzoq masofalarga yugurishda ham yuqori natijalarni ko'rsata olish qobiliyatiga ega hisoblanishgan. Ayniqsa, efioopiya va Yangi Zelandiya, Avstraliyalik yuguruvchilar rivojlanish darajasi yuqori hisoblanishi qayd qilinadi.

O'rta masofalarga yuguruvchilar orasida turli xildagi tana tuzilishiga ega sportchilar kuzatilishiga qaramasdan, yuguruvchilarning o'rtacha tipi nisbatan bo'y uzunligi yuqori bo'lishi va tana og'irligi unchalik yuqori qiymatga ega bo'lmasligi bilan tavsiflanadi. Ushbu nuqtai nazardan, Rio-da-Janeyro shahrida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida eng yaxshi natijalarga erishgan oltita yuguruvchi sportchilarning bo'yi va tana og'irligi bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichlar alohida e'tiborga olinadi. Jumladan, bunda 800 metrga yuguruvchilarning bo'yi 177,8 sm va tana og'irligi qiymati – 72,8 kg ni tashkil qilishi; 1500 metr masofaga yuguruvchi sportchilar bo'yi o'rtacha 180,5 sm va tana og'irligi 71,0 kg ni tashkil qilishi qayd qilingan. Yugurish masofasi ortib borishi bilan sportchilarning bo'yi va tana og'irligi ko'rsatkichlari qiymati pasayib borishi kuzatiladi. Bu holat shu bilan izohlaniladiki, ya'ni yuqori qiymatdagi tana og'irligi yugurish davomida katta miqdordagi kuch sarflanishini talab qiladi.

Sezilarli darajada mashg'ulotlar jarayonida o'zlashtiriluvchi yuguruvchilarning funktsional xususiyatlari favqulotda darajada muhim o'rin tutadi. O'rta masofalarga yuguruvchi sportchilarda o'pkaning tiriklik hajmi 6000 sm³ ni tashkil qiladi. Ularda yurakning urish hajmi yuqori bo'lishi, qon tarkibida

gemoglobin miqdori yuqoriligi, muskullarning qon bilan ta'minlanishi yaxshi darajada bo'lishi bilan ajralib turadi. Yaxshi darajada mashq qilgan yuguruvchilarda tinch holatda puls chastotasi o'rtacha qiymatdan biroz past bo'lishi (minutiga 60 ta urish) kuzatiladi. Sportchining o'rta masofalarga yugurishda yuqori darajadagi natijalarni qo'lga kiritish qobiliyatini aniqlashda uning asab tizimi tipiga ham alohida e'tibor qaratish talab qilinadi. Bunda kuchli, muvozanatlashgan «*tirik*» yoki kuchli – muvozanatlashgan «*hotirjam*» asab tizimi tiplari (I.P.Pavlov ma'lumotlari bo'yicha) yuguruvchilarning o'rta masofalarga yugurishi talablariga nisbatan mos keladi.

Shu bilan bir vaqtda, o'rta masofaga yuguruvchilarni uchta guruhga ajratib chiqish mumkin. Bunda birinchi guruh tarkibiga 800 metr masofaga yuguruvchi sportchilarni kiritish mumkin, ularda tezlik sifati nisbatan 400 metrgacha masofalarda samarali natijalarga erishishni ta'minlab beradi. Ikkinchi guruhga har ikkala masofada – ya'ni, 800 metr va 1500 metr masofalarga yugurishda samarali natijalarga erisha oluvchi sportchilarni kiritish mumkin. Va nihoyat, uchinchi guruh tarkibiga 1500 metr va undan ortiq masofalarga yugurishda yuqori natijalar ko'rsata oluvchi sportchilar kiritiladi. Ushbu keltirilgan har uchala guruh vakillari ham o'rta masofalarga yugurishda samarali natijalar ko'rsata olishi mumkin, biroq albatta mashg'ulotlarni olib borish jarayonida har doim sportchining u yoki bu guruhga mansubligini hisobga olish talab qilinadi.

1.2. O'rta masofalarga yugurish texnikasi

Yugurish texnikasini chiroyli ham tejamli bajarish yugurish turlarining barchasida yuqori natijaga erishishning asosiy omili hisoblanadi.

Ma'lumki, o'rta masofalarga yugurish texnikasi o'zining tashqi belgilariga ko'ra, engil va chiroyli yugura olish hamda mushaklarni zo'riqtirish yoki bo'shashtirish kabi yugurish ritmining almashinishining bir-biriga mosligi to'g'ri chiziq bo'ylab barcha harakatlarni o'zaro muvofiqligini ifodalashi zarur.

Tana tuzilishidagi alohida xususiyatlar, tabiiyki, yugurish texnikasiga ta'sir

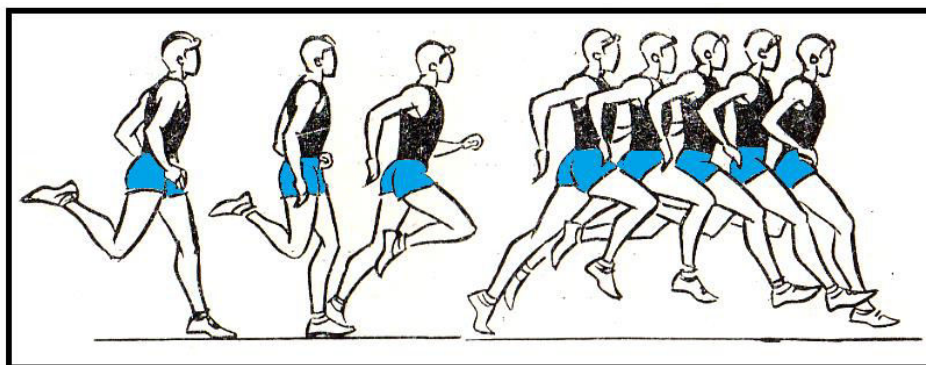
ko'rsatadi, bu esa yugurish texnikasini egallashda har bir sportchida o'ziga xos bo'lishini ko'rsatadi. Uzoq mashq qilish natijasida ancha barqaror ko'nikmalarni yuzaga keltirish mumkin, jumladan, noto'g'ri harakatlar ham ko'nikmaga aylanib qoladi. Natijada shug'ullanuvchi yugurish texnikasini noto'g'ri bajarishi mumkin va shu holatda yugurib ortiqcha energiya va vaqt sarflashi sport natijasiga ta'sir etadi. Shuning uchun yugurishni o'rgatishning dastlabki bosqichidan boshlab to'g'ri yugurish harakatlariga o'rgatishga e'tibor berish maqsadga muvofiqdir.

Har xil sport razryadiga ega bo'lgan yuguruvchilar texnikasini taqqoslash va tahlil etishda ularning yugurish uslubiga xos xususiyatlardan kelib chiqish kerak.

Odatda, yugurish texnikasini tahlil qilganda, ikkinchi qadam yoki harakat sikli harakat birligi sifatida belgilanadi. Har bir sikl tayanchning ikki davri va parvoznig ikki bosqichidan iborat bo'ladi. Yugurish vaqtida oyoqlar harakatida tayanch davrining davomiyligi har doim siltovchi harakatlar davri davomiyligidan qisqaroq bo'ladi, parvoz bosqichi shu tariqa yuzaga keladi.

Sportchi yugurayotganda tashqi kuchlar ta'sirining quyidagi xususiyatlari kuzatiladi: a) startdan yugurishda tinch holat inersiyasini engib o'tish; b) yugurish tezligiga bog'liq ravishda muhitning qarshilik kuchini o'zgartirish; v) tayanch reaksiyasi ta'sirining davriyligi.

Tayanch davrida erga beriladigan bosim kuchi hamda tayanchning yuguruvchi og'irligidan ortiq bo'lgan reaksiyasining keskin ortib ketishi tananing umumiy og'irlik markazi (UOM) vertikal tebranishlarini yuzaga keltiradi. Bu tebranish uncha sezilarli bo'lmasa ham yugurish texnikasi buzilishiga o'z ta'sirini ko'rsatadi.



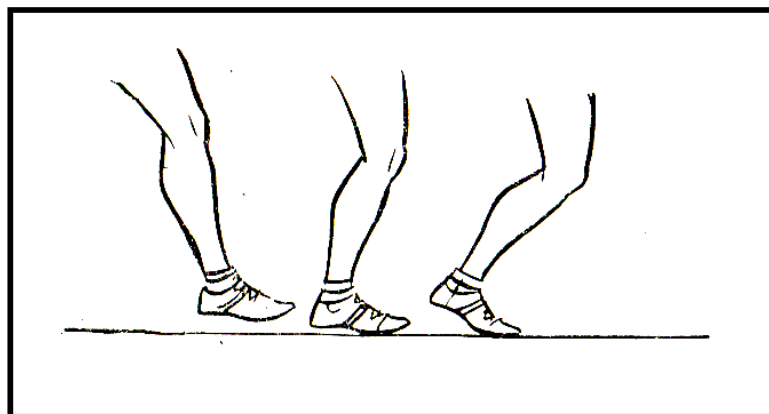
1-rasm. O'rta masofaga yugurish.

Bo'g'imlardagi harakatlar katta yo'ylar bo'ylab va zarur tezlikda amalga oshiriladi. Shuning uchun inersiya ta'siri mushaklar faoliyatining o'zaro ta'siri yugurish vaqtida to'liq namoyon bo'ladi.

Ilgarilanma harakatga tashqi kuchlarning ta'siri nuqtai nazaridan tayanch davri eng muhim hisoblanadi. Shuning uchun biz yugurish texnikasini qisqacha tahlil etganimizda gavdaning og'ishi o'rta masofalarda 70^0 - 80^0 orsida tebranadi.

Yugurish vaqtida oyoqni erga qo'yish fazasi. Yugurishning zamonaviy texnikasida boshlang'ich tayanchda oyoqni yumshoqroq qo'yish talab qilinadi va amortizatsiya uchun oyoq, odatda, kaftning old qismiga, tananing u.o.m. chizig'iga yaqinroq joyiga bosiladi (1-rasm, 1-kadr). Tayanchning dastlabki bosqichida tizza bo'g'imida bir oz bukilgan oyoqni qo'yish yugurish tezligiga bog'liq. Yugurish tezligi ortgani sayin, umumiy qoidagi ko'ra, oyoq erga tarang holda qo'yiladi va tayanch reaksiyasi vaqti qisqaroq bo'ladi.

Yugurishda depsinish fazasi. O'zbekistonlik va chet ellik eng kuchli sportchilarning yugurishi boshlang'ich tayanchda oyoq kaftining erga tarang qo'yilishi bilan birga kuchli va tezkor itarilish bilan ham ajralib turadi (1-rasm, 2-kadr).



2-rasm. O'rta masofaga yugurishda oyoq tagining yo'lakka qo'yilishi.

Amortizatsiya vaqtida katta vertikal tebranishning oldini olish maqsadida o'tkir burchak ostida itarilish tayanch oyoqni tizza va boldir-kaft bo'g'imida bukish hisobiga amalga oshadi. Boldir-kaft bo'g'imi qanchalik ko'p bukilsa, yuguruvchining harakatlari shuncha jadal bo'ladi, negaki bu holatda itarilish o'tkirroq burchak ostida ro'y beradi. Tizza bo'g'imida oyoq qattiq bukilmasligi

kerak, chunki bu UOMning qo'shimcha pasayishiga olib keladi, natijada itarilish dinamikasi ancha og'irlashib, tabiiyki, yugurish tezligini sekinlashtiradi.

Yuqori malakali sportchilarning yugurish texnikasidagi o'ziga xos jihat tayanch oyoqning barcha bo'g'imlarda, ayniqsa boldir-kaft bo'g'imida to'liq yoki deyarli to'liq rostlanishidir. Bunda silkinch oyoq, yugurish tezligiga bog'liq ravishda sonni yuqoriga-oldinga jadal darajada ko'tarilishida jiddiy rol o'ynaydi. Ma'lumki, silkinch oyoq amplitudasining ortishi bilan tayanch oyoqning tuproqqa ko'rsatadigan bosimi ham oshadi, demak, itarilish kuchi oshishi bilan yugurish tezligi o'sadi.

Uchish fazasi davrida muvozanatni saqlash hamda yuguruvchi tanasining bo'shashgan holatda bo'lishi juda muhim (1-rasm, 3-kadr).

Yugurish vaqtida gavdani to'g'ri tutish holati. Yugurish vaqtida vaziyatning barqarorligini saqlash texnikaning muhim elementi sanaladi. Bilamizki, yugurish bu har bir qadamda tana muvozanatini o'zgartirib boradi. Shu sababli harakatlar gavda hamda boshning doimiy holatida (yugurish holati) to'g'ri tutishi lozim.

Gavdaning to'g'ri (har bir yuguruvchiga xos bo'lgan) vaziyati mushaklar va ichki organlar faoliyati uchun zarur sharoitni yaratadi. O'rta masofalarga yugurishda gavdaning og'ishi 70° - 80° orasida tebranadi. Bunday og'ish holatida qadamlarning tabiiy uzunligini saqlab turish osonroq. Haddan ortiq og'ish qadamlar uzunligini qisqartiradi va "yiqiluvchi yugurish" deb ataladigan ko'rinishni yuzaga keltiradi, bunda erga qo'nishning qo'pol va og'ir bo'lishi, siltanuvchi oyoq boldirining orqaga ko'proq ketib qolishi kuzatiladi, sonning oldinga o'z vaqtida ko'tarilishi qiyinlashadi. Aksincha, gavdaning haddan ziyod to'g'ri vaziyati elkalarning orqaga siljishiga olib keladi, bu odatda, u.o.m.ning vertikal tebranishlarini oshiradi. Yugurish bu holatda "o'ynoqlash" yoki yonga tashlab yugurish tusini oladiki, uni ham to'g'ri deb bo'lmaydi.

Gavdaning og'ish burchagi, yugurish tezligidan kelib chiqib, optimal darajada bo'lishi kerak. Faqat shundagina yugurish texnikasini buzuvchi turli jihatlardan qutulish mumkin. Bunda yugurish zarur muvozanat, qulay ritm, mushaklarning bo'shashishi hamda zo'riqishi galma-gal bajarilishida o'z ifodasini

topadi. Bular oqilona texnikaning asosiy belgilari sanaladi. Yugurish vaqtida bosh to'g'ri tutiladi, nigoh 8-10 m oldinga tikilgan bo'lishi lozim. Bu yugurish vaqtida muvozanatni turg'un holda ushlashga, yugurish tezligi oshirilganda gavdaning og'ish darajasini nazorat qilishga yordam beradi. Qo'llar faoliyati yugurishning egallangan ritmiga mos bo'lishi hamda gavdaning vertikal o'qi atrofidagi engil aylanishiga muvofiq kelishi zarur. Qo'llarning holati (baland, past) turlicha, yuguruvchining o'zi uchun qulay bo'lishi shart, u yuqori elka kamarini zo'riqtirmasdan harakat qilishi kerak.

Yuguruvchining texnik mahoratining asosiy omili jismoniy sifatidir (kuch, tezlik, chidamlilik). Texnik mahorat bilan jismoniy sifatlarni parallel ravishda uzluksiz takomillashtirib borish kerak. Ayni paytda aytish lozimki, xorijning eng yaxshi yuguruvchilaridan farqli ravishda bizning ko'pgina yuguruvchilarimiz ayrim harakat bosqichlarini oldingi tayanchda oyoqni erga qo'yish, gavda, bosh, qo'llarning zo'riqqan holati, siltanuvchi harakatlar bosqichida etarlicha bo'shashtirmasdan ancha qo'pol tarzda bajaradilar. Fikrimizcha, yugurish texnikasiga o'rgatish jarayonida gimnastika usuli deb atalmish usul, ya'ni yugurish harakatlariga yugurish va sakrash gimnastikasi yordamida o'rgatish har doim ham foyda bermasligi mumkin. Qo'llarni yugurishga o'rgatishda oynaga qarab qo'llar harakatini bajarish yugurish texnikasini egallashga ancha yordam beradi. O'rgatish jarayonida aynan sakrash va yugurish mashqlarini ko'p miqdorda qo'llash oqibatida sportchilarimizning yugurish texnikasida kuch xususiyatlari paydo bo'ldi, bu ularning tabiiy harakatlanishiga oz bo'lsa ham ta'sir etadi.

Biz yugurish texnikasiga o'rgatishda yugurish va sakrash gimnastikasidan qo'shimcha vosita sifatida foydalanishiga qarshi emasmiz, biroq uni asosiy vosita deb qabul qilish ham mumkin emas. Yugurish va sakrash gimnastikasi yugurish texnikasidagi xatolarni bartaraf etishning qo'shimcha vositasi bo'lib xizmat qilishi zarur, lekin har bir yuguruvchi texnikasidagi nuqsonlarning xususiyatlaridan kelib chiqib, ularga saralangan mashqlarni qo'llash tavsiya qilinadi.

Yugurishning mukammal texnikasiga o'rgatishning eng yaxshi vositasi, tabiiyki, kichik tezlikda yugurish sanaladi. Adabiyotlarda berilishicha, 1970-80

yillarda dunyoning eng kuchli murabbiyi Artur Lidyord o'z shogirdlariga past sur'atda tez-tez va uzoq yugurishni taklif etar ekan, bunda u ikkita muhim vazifani hal etadi: birinchidan – umumiy chidamlilikni rivojlantirish, ikkinchidan – yugurish texnikasiga o'rgatishda to'g'ri ko'nikma malakalarini shakllantiradi. Bunda qomatning to'g'ri tutilishiga – yugurish vaziyatiga va yugurish tezligini o'zgartirganda UOM og'ishini boshqara olish malakasiga diqqat qilish juda muhim. Bu yugurish chog'ida tana qismlarining zarur muvozanat hosil qilishiga ko'maklashadi va yuguruvchini, odatda, yugurishda bevosita ishtirok etmaydigan alohida mushaklar guruhining zo'riqishiga olib keluvchi ortiqcha kompensator harakatlardan xalos etadi.

Shunday qilib, yugurish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirishning asosiy vositalari sifatida quyidagilarni aytib o'tish maqsadga muvofiqdir:

1. O'z harakatlarini nazorat qilgan holda sust sur'atda yugurish.
2. Tezlikni asta-sekin oshirib (tezlanishli) yugurish.
3. Har bir alohida yuguruvchining yugurish texnikasidagi kamchiliklardan kelib chiqib tanlab qo'llanadigan yugurish va sakrash gimnastikasining ayrim mashqlaridan foydalanish.
4. Taqlidiy mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.
5. Yordamchi mashqlardan o'z vaqtida foydalanish.
6. Yugurish jarayonida qo'llar va oyoq harakatini to'g'ri bajarishga e'tibor qaratish.
7. Sakrash mashqlarini doimiy ravishda qo'llab borish zarur.

1.3. O'rta masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubi

O'rta masofalarga yugurishda yugurish texnikasini egallash o'ta muhim jarayondir. Yugurish texnikasi ham tejamli va chiroyli yugurishga erishishni talab etadi. O'rta masofalarga yugurish texnikasini o'rgatishda eng avvalo vazifalar ketma-ketligi bo'yicha o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

- 1-vazifa. Yugurish texnikasi bilan tanishtirish va to'g'ri tasavvur hosil qilish. Vositalar. Bu vazifani hal etishda shug'ullanuvchilarni individual

xususiyatidan kelib chiqib boshlash 80-100 m masofaga o'rtacha tezlik bilan navbatma-navbat masofani bosib o'tish. Keyingi yugurishdan so'ng shug'ullanuvchini xatosini ko'rsatish va to'g'rilash. Yugurish texnikasini tushuntirish, musobaqa qoidalari, o'rta masofalarga yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish. Yugurish texnikasini o'qituvchi yoki malakali yuguruvchi tomonidan ko'rsatib berish, TUK yugurish texnikasi haqida tasavvur hosil qilish, kinogramma, kinokaltsovkalar, videoyozuvlarni ko'rsatish, rasm va suratlardan foydalanish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. O'rta masofalarga yugurish to'g'risida shug'ullanuvchilarda tasavvur hosil etish maqsadida taqdim etilayotgan har bir ma'lumot va fikrni aniq, ravon va hayotiy misollar orqali tushuntirish lozim. O'rta masofalarini o'zaro farqlay olish va ularning turlarini bilishiga e'tibor qaratiladi.

Shuningdek, o'qituvchi-murabbiydan shug'ullanuvchilar bilan olib borayotgan mashg'ulotlarning ilk kunidanoq o'rgatilayotgan turning texnikasi bilan birga shu turning vujudga kelishi va rivojlanish bosqichlari, Jahon, Osiyo va yurtimizdagi etakchi sportchilar haqida yaqindan bilishi, o'rnatilgan rekordlar va shu kabi oddiy ma'lumotlardan to murakkab elementlarigacha alohida e'tibor berishi talab etiladi.

2-vazifa. To'g'ri yo'lka bo'ylab yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. To'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini tushuntirish va ko'rsatish. 80-100 m masofaga takror-takror yugurish.

- to'g'ri yo'lkada har xil masofalarga tezlashib yugurish;
- tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish;
- oyoqlarni orqaga tortib yugurish;
- oyoqda yuqoriga qarab ko'p karra sakrash;
- oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish;
- tezlanib yugurishlar.

4x50 m masofaga TUK.

Bu vazifani hal etishda o'qituvchi yoki malakali sportchi tomonidan oyoqni erga to'g'ri qo'yishni o'rgatish, depsinish, silkinch oyoqni olinga chiqarish va qo'l

harakatini to'g'ri harakatga o'rgatish. Mashg'ulotni dastlabki o'rgatish vaqtida yugurish tezligini pastroq, keyinchalik o'rtacha va jadal tezlikda guruh-guruh bo'lib yoki yakka tartibda yugurib o'tish orqali bajarishga o'rgatish. Bu davrda o'qituvchi sportchilarni kamchiliklarini aniqlaydi va to'g'rilash uchun maslahat berib borishi kerak.

3-vazifa. Burilishda yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. Burilishda yugurish texnikasini ko'rsatish va tushuntirish, o'rtacha kattalikdagi doirada burilishda yugurish texnikasini takror-takror yugurish orqali ko'nikma malakasini shakllantirish. To'g'ri yugurish yo'lkasidan burilish yo'lkasiga o'tish va aksincha burilishdan to'g'ri yo'lkaga chiqishni o'rgatish.

TUK. Bu vazifani hal etishda shug'ullanuvchilarni doirani radiusini kichraytirib 10-20 *m* gacha keltirish mumkin. Sportchini burilishda yugurishi to'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini qanday o'zlashtirganiga ham bog'liqdir.

4-vazifa. Yuqori start texnikasi va start tezligini o'rgatish.

Vositalar. O'rta masofaga yugurishda yuqori startdan start beriladi, ya'ni yuqori start holatini ko'rsatib berish. "Start" va "Marsh" komandalarini bajarishni 20-40 *m* masofada bajarish. Yuqori start holatidan keyin tezlanib yugurishlar. Start tezligidan so'ng masofani inertsiya, ya'ni o'z kuchi bilan 40-50 *m* erkin bosib o'tishga o'rgatish. Burilishda yuqori startdan yugurishni takrorlash.

TUK yuqori startdan chiqishni har xil holatdan sportchi o'ziga-o'zi komanda qilib chiqish. O'rgatish jarayonida "Start"ga komandasini bajarish va "Marsh" komandasi bilan chiqishni takrorlash. Yuqori startdan start olgandan so'ng masofani 15-20 *m* gacha sportchi gavdasi to'g'rilanib boradi.

5-vazifa. Marraga kirishni o'rgatish.

Vositalar. Marraga kirib kelishda yugurish tezligini tushirmasdan so'nggi 15-20 *m* qolganda marra chizig'ini yuqori tezlikda bosib o'tishni o'rgatish. Marraga kirib kelishni marradagi lentaga tashlashni qo'l, yelka, ko'krak va oyoq harakatini marrani bosib o'tishga o'rgatish.

6-vazifa. O'rta masofaga yugurish texnikasini to'lig'icha takomillashtirish va shug'ullanuvchilarni individual imkoniyatlarini aniqlash.

Vositalar. O'rta masofaga yuguruvchilarni asosiy texnikani egallashida o'rgatish uslubiyati jarayonida shug'ullanuvchilarni individual imkoniyat-laridan kelib chiqib keyinchalik texnikani to'lig'icha takomillashtirish yo'llarini izlab topish. 100 va 400 m masofagacha bo'lgan masofani takroriy yugurib o'tish. 400-800 m masofani tezligini o'zgartirib yugurish. 1500-3000 m masofani bir xil maromda bosib o'tish. 800-600-300 m masofalarni almashlab yugurish. 2000-5000 m masofani o'zgaruvchan yugurish orqali bosib o'tish.

TUK O'rta masofaga yuguruvchilar masofani bosib o'tishda ortiqcha kuch ko'proq sarflaydilar. Shu bois o'rgatish jarayonida maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi mashqlar uslubiyatidan foydalanish kerak. Bundan tashqari, maxsus yugurish mashqlarini har bir mashg'ulotda takrorlanib turilsa, ham tejamli va chiroyli yugurish texnikasiga ega bo'ladi.

Yugurish turlari texnikasiga o'rgatishni asosiy vosita va uslublari.

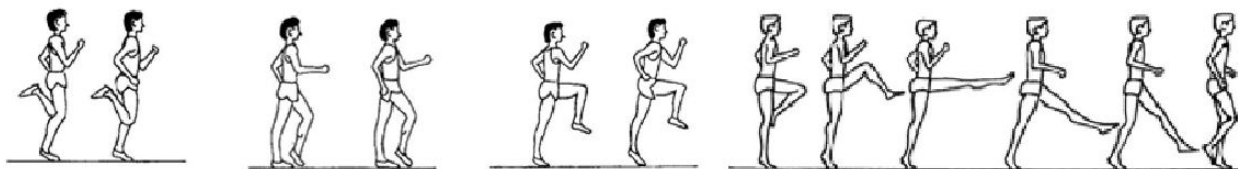
1 QADAM

Asosiy mashqlar

Maqsadi: asosiy yugurish ko'nikmasini rivojlantirish.

Chigalyozdi mashqlarni o'tkazishda asosiy mashqlardan foydalaning:

- Oyoqni orqaga bukib va oyoqni uchini yerga qo'yib tizzani bukib oldinga ko'tarish
- Boldir uchun mashq-tizzalarni baland ko'tarib oyoqlarni to'g'riga uzatish

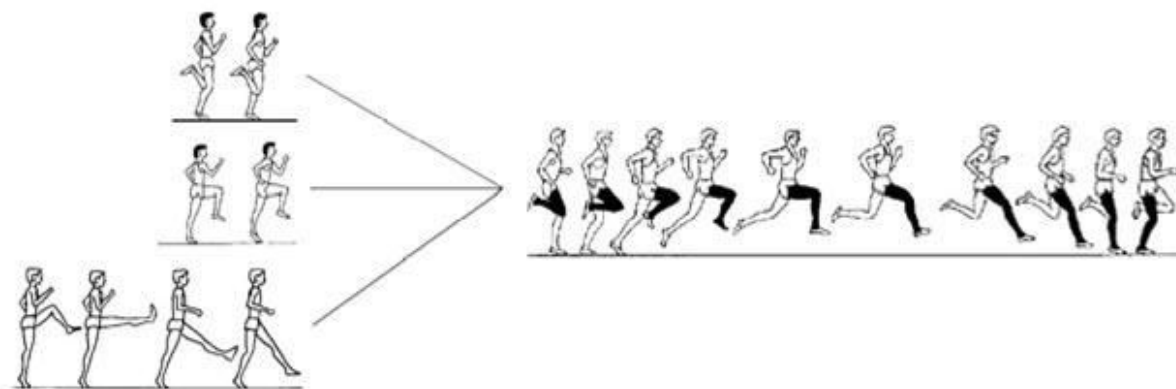


3-rasm.

2 QADAM

O'rgatishda asosiy mashqlar

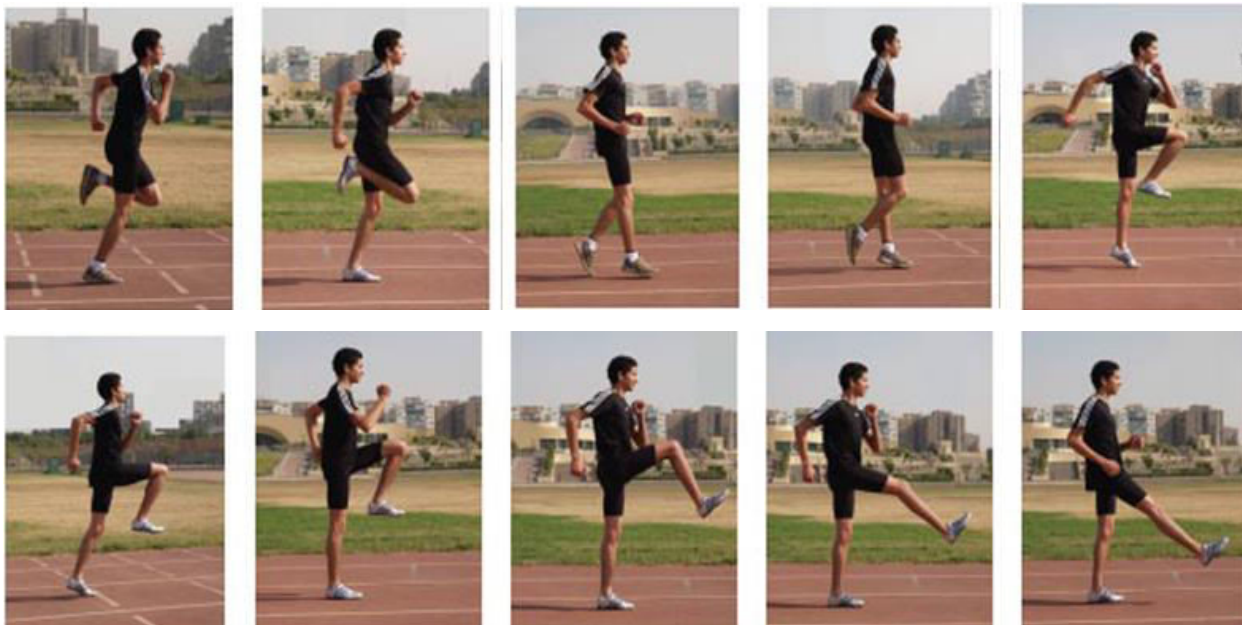
Maqsadi: sprinterlik ko'nikma va koordinasijasini rivojlantirish



4-rasm.

Variasiya va kombinasiyalar.

- Detallar.
- Kombinasiyalar va o'tishlar.
- Qo'l uchun mashqlar.



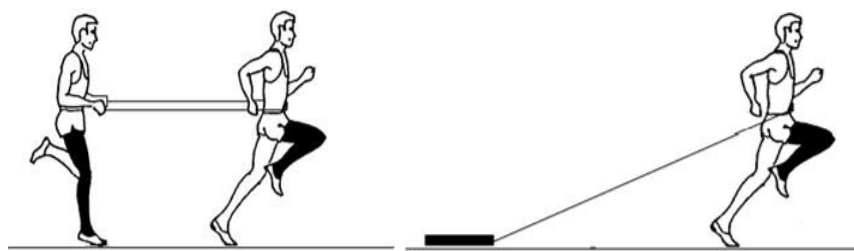
5-rasm.

3 QADAM

Qarshiliklar bilan yugurish

Maqsadi: maxsus kuchni va silkinch oyoq fazasini rivojlantirish

- Sherik yoki snaryad qarshiligidan foydalaning.
- Qarshilikni ko'paytiring.
- Yugurishda depsinuvchi oyoqni to'liq to'g'irlanishini va er bilan aloqani qisqa bo'lishini ta'minlang



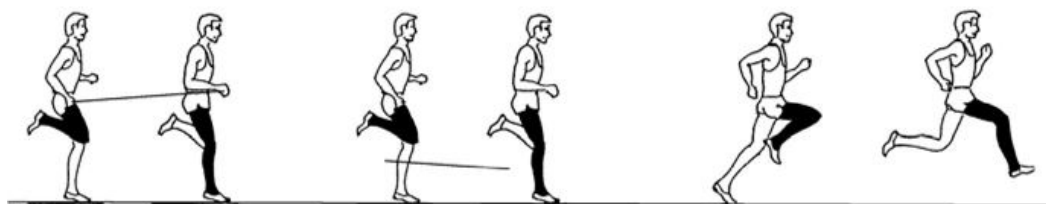
6-rasm.

4 QADAM

Kuzatib yugurish

Maqsadi: reaksiya tezligini va tezlanishni rivojlantirish

- Tayoqcha yoki arqon (1.5 m) bilan yugurish
- Chiziqda yugurish
- Oldinda yuguruvchi orqada yuguruvchini signali bo'yicha tayoqchani yoki orqonni tashlaydi



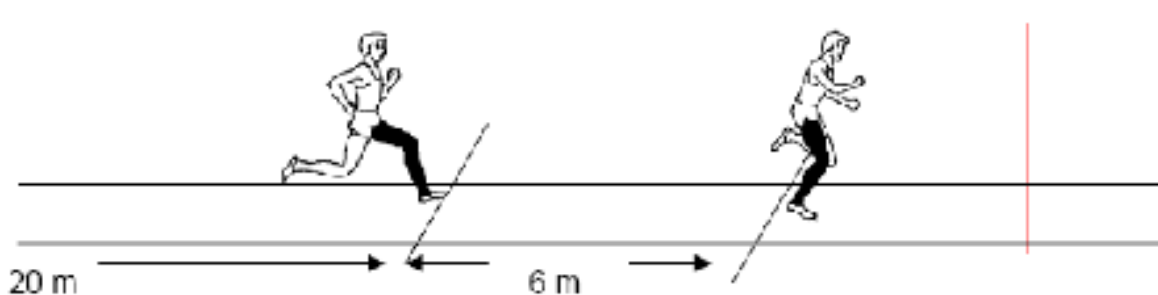
7-rasm.

5 QADAM

Tezlanib yugurish

Maqsadi: tezlanishni va maksimal tezlanishni rivojlantirish

- 6 metrli zonani belgilang.
- Sherik zonani oxirida kutib turadi.
- Orqada Yuguruvchi zonaga yugurib kirkanda, tezlanib yugurish.



8-rasm.

6 QADAM

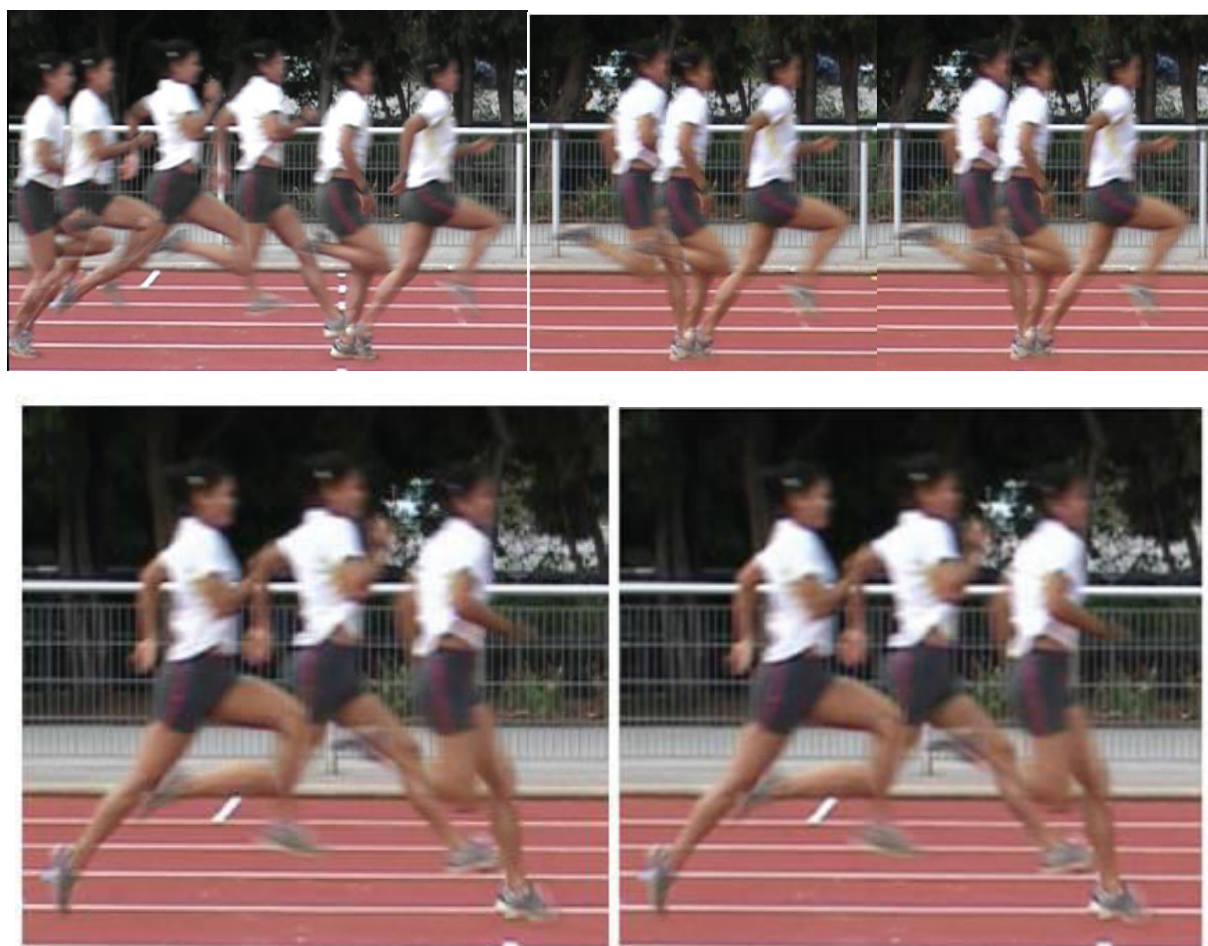
Yugurib kelib belgilangan (20 m) ga tez yugurish

Maqsadi: maksimal tezlikni rivojlantirish



9-rasm.

- 20 m li zonani belgilang.
- Yugurib kelish uchun 20-30 m masofani belgilang.
- Belgilangan zonani maksimal tezlikda yugurib o'tish



10-rasm.

1.4. O'rta masofalarga yuguruvchilar mashg'ulotini tashkil qilish

Mamlakatimizdagi va chet ellik eng kuchli yuguruvchilarni tayyorlash tajribasi shundan dalolat beradiki, o'rta masofalarga yugurish – engil atletikaning eng ko'p mehnat talab qiladigan turi bo'lib, uzoq yillar davomidagi tizimli va qattiq mashg'ulotlarni talab qiladi, shuning uchun yildan-yilga mashg'ulot yuklamalari hajmi hamda shiddatini oshirib borib, tezlik va chidamlilikni oshirishga mo'ljallangan mashqlarning uzoq muddatli ta'sir ko'rsatish omili yuksak sport mahoratini egallash yo'lida hal etuvchi ahamiyatga ega bo'ladi.

Yuguruvchilar, agar boshqa sport turlaridagi boshlang'ich tayyorgarligini hisobga olmasak, 8-10 yil davomida tinimsiz mashq qilganlarida, odatda, 20-26 yoshlarga borib, o'zlarining eng yaxshi natijalariga erishadilar. Demak, o'rta masofalarda yugurish bo'yicha yuqori natijalarga erishishni maqsad qilib qo'ygan yosh yuguruvchi tayyorgarlikni imkon qadar ertaroq, ko'pi bilan 13-15 yoshlarida boshlashi kerak.

O'rta masofaga yugurish bilan shug'ullanmoqchi bo'lgan o'g'il-qizlarni yugurish bilan shug'ullantirishda avval harakatli va sport o'yinlari hamda sport turlari zahirasidagi turli-tuman vositalarni keng qo'llagan holda boshlang'ich umumiy jismoniy tayyorgarligini tarbiyalash maqsadga muvofiqdir. Shunday qilib, bo'lajak yosh yuguruvchining tayyorgarligi, aslida 10-11 yoshlik davridan boshlanishi lozim.

Yosh yuguruvchilarning tayyorgarlik tizimidagi eng sezilarli xatolarga quyidagilarni kiritish mumkin:

1. O'rta masofalarga yugurishga ixtisoslashuvdan avval umumjismoniy tayyorgarlikning yo'qligi.
2. Yugurish bilan muntazam mashg'ulotlarning kech boshlangani.
3. Tor ixtisoslik vositalari (qattiq tezlikda yugurish shiddatli oraliqli tayyorgarlik) yordamida tayyorgarlikning jadallashtirilgan usuli.
4. Mashg'ulotlar jarayonida har tomonlama yugurish tayyorgarligiga e'tibor bermaslik.

5. Yosh yuguruvchilarni tayyorlashda istiqbol rejalashtirish tamoyilining yo'qligi.

6. Murabbiylar uchun o'quv-uslubiy qo'llanmalarni etishmasligi.

7. Murabbiylar yillik tayyorgarlik sikllarida mashg'ulot yuklamalrini oldindan rejalashtirmaganligi.

8. Yillik nazorat va musobaqa natijalarini tahlil etmasligi.

Mashg'ulot yuklamalarining kichik hajmi va kuchli shiddati garchi nisbatan qisqa muddatlarda natijalarning yuqoriga siljishiga olib kelsa ham, lekin, odatda, yosh yuguruvchini istiqboldan mahrum etib, sportga qiziqishni so'ndiradi.

Mamlakatimiz va chet elning eng yaxshi yuguruvchilari mashg'ulot usuliyatini bosqichma-bosqich olib borilishini eng yaxshi usullaridan hisoblashadi. Yosh yuguruvchi mashg'ulotlarining birinchi bosqichida jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish ko'nikmasi hosil qilinadi va ular orasida umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar katta o'rin egallashi kerak. Umumiy jismoniy tayyorgarlik tabiat qo'ynida va zalda o'tkaziladigan turli o'yinlar, hamda sport o'yinlari shuningdek, siklik sport turlari (velosiped, yurish, kross yugurish) bilan shug'ullanish yordamida oshiriladi. Har tomonlama jismoniy va harakat tayyorgarligi yaxshi egallangach, tayyorgarlikning ikkinchi bosqichiga o'tiladi, bunda mashg'ulotning vosita va usullari ancha ixtisoslashgan bo'ladi. Ikkinchi bosqichda muayyan nisbatlarda yuguruvchining barcha asosiy sifatlarini (kuch, tezkorlik va chidamlilik) rivojlantirishga ahamiyat beriladi, lekin avvalgidek mashg'ulotlarda umumiy chidamlilikni yanada rivojlantirish eng muhim bo'lib qolaveradi. Va, nihoyat, so'nggi bosqichda yuguruvchining chinakam mahoratiga ishlov beriladi, uning zahiradagi butun imkoniyatlari ochiladi, maxsus mashg'ulotlar ancha jadal o'tkaziladi, boshqa mashq turlari qo'shimcha hisoblanadi.

O'rta masofalarga yugurishda zamonaviy mashg'ulotlar tizimi quyidagi xususiyatlari bilan ajralib turadi:

1. Umumiy yuklama hajmi, shiddat nuqtai nazaridan nihoyatda keng ko'lam hosil qiladi, bunda umumiy (aerob) chidamlilikni, ya'ni uzoq muddatli va katta

tezlik bilan yugurishda kislorod muvozanati holatini imkon boricha rivojlantirish birinchi o'ringa qo'yiladi. Masalan, dunyoning etakchi yuguruvchilari so'nggi yillarda yugurish shiddatini pasaytirmagan holda yillik kilometraj hajmini 200-250% ga oshirdilar.

2. Musobaqa davrida tayyorgarlik davriga nisbatan umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi yuklama hajmi eng kam darajada pasayadi. Yuqori malakali yuguruvchilarning mashg'ulotlari yuklamalrini tahlil qilganda, musobaqalashuv davrida umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi yuklamalar hajmi tayyorgarlik davriga taqqoslaganda, ko'pi bilan 25% ga kamayganligini ko'ramiz.

3. Yillik mashg'ulotlar siklida umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi vosita va usullar optimal nisbatda bo'ladi. Tajribadan ma'lumki, umumiy chidamlilik darajasi sport natijalarining o'sishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Eng kuchli yuguruvchilarda umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi yillik mashg'ulotlar hajmi yugurib o'tiladigan kilometrajning 90% dan ziyod qismini tashkil etadi.

4. Yillik mashg'ulotlar siklida umumiy va maxsus chidamlilikning izchil rivojlantirilishi. Tayyorgarlik davri boshlarida asosiy e'tibor umumiy chidamlilikni rivojlantirishga, musobaqalar mavsumiga yaqinroq esa maxsus chidamlilikni oshirishga qaratiladi.

5. Tayyorgarlik davri mashg'ulotlarida darslarida maksimal yuklamalarga erishish maqsad qilib qo'yiladi.

O'rta masofalarga yuguruvchilarning mashg'ulotlarida asosan takroriy va o'zgaruvchan usullarning ikki shaklidan foydalaniladi:

a) eng yuqori natijaning 80-90%ga muvofiq tezlik bilan uzun kesmalarda (800-1000-2000-3000-5000 va 10000 *m*) yugurish;

b) musobaqa sharoitiga yaqin maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun eng yaxshi natijaning 90% dan ziyod tezlik bilan 100 dan 600 *m* gacha kesmalarda yugurish.

Har ikkala variantda ham «tanafusdan avval tezlik» tamoyiliga rioya qilinadi. Yuguruvchi navbatdagi kesmani belgilangan vaqtda yugurib o'tishga

tayyor ekanligiga ishonch hosil qilmagunicha dam oladi.

1. Nazoratning tasirchan tizimi amal qiladi. Masalan, 800 va 1500 *m* masofalarda kislorod tanqisligi sharoitida, shuningdek, 3000 dan 10000 *m* gacha masofalarda kislorod muvozanati sharoitida ish qobiliyatini muntazam nazorat qilish.

2. Mashg'ulotning psixologik ta'siri. Mashg'ulotni maksimal ish qobiliyatida namoyish etilishi uchun mashg'ulot yuklamasi xususiyatlariga o'xshash bo'lishi shart.

Shunday qilib, o'rta masofalarga yugurishda natijalarning yanada o'sib borishi uchun, eng avvalo yuklamaning xajmi va shiddatini asta-sekin yilma-yil oshirib borish kerak, chunki umumiy chidamlilik darajasi maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratadi va o'rta masofalarga yugurishda ko'rsatkichlarning oshishiga ijobiy tasir ko'rsatadi. Demak, o'rta masofalarga yugurish mashg'ulotlarining zamonaviy tizimi quyidagi xususiyatlarga ega:

1. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi.
2. Jismoniy va xarakat tayyorgarligining serqirraligi.
3. Mashg'ulot yuklamalarini miqdorini izchilligi.
4. Mashg'ulotlarni tashkil etishda sikllilik.
5. Mashg'ulotni faol dam olish bilan uyg'unlashtirish.
6. Mashg'ulot jarayonini individuallashtirish.

7. Mashg'ulotning vosita va usullari hamda mashq qilinayotgan masofa, kundalik mashqlarning xajmi hamda shiddati orasidagi nisbatning optimalligi.

Bugungi kunda o'rta masofalarga yuguruvchi har tomonlama tayyorgarliksiz (yugurish, texnik, taktik va psixologik) yuqori natijalarga erisholmaydi, yirik halqaro musobaqalardagi g'alabalar to'g'risida-ku, umuman o'ylamasa ham bo'ladi. Sportchining eng muhim sifat va ko'nikmalari takomillashuvining barcha bosqichlarida mashg'ulot va tarbiyaning xilma-xil vosita hamda usullari yordamida sayqal toptirib borilishi zarur. Aynan shuning uchun ham dunyoning eng etuk yuguruvchilari, odatda, keng yugurish diapazoniga ega bo'ladi. Ularda tezlik va chidamliligi yaxshi rivojlanadi (1-jadval).

Jahonning eng kuchli yuguruvchilari ko'rsatgan yuqori natijalar

1-jadval

Familiyasi	Mamlakati	Asosiy masofalar	Turli masofalardagi natijalari				
			100m	200m	400m	800m	1500m
Erkaklar							
David Lekuta Rudisha	Keniya	1:41.01	10,8	22,8	46,0	1.41,01	3.42,3
Abubakir Kaki	Sudan	1:42.23	11,0	23,12	47,1	1.42,23	3.43,9
Boaz Kiplagat Lalang	Keniya	1:42.95	11,0	22,9	46,8	1.42,95	3.44,7
Mbulaeni Mulaudzi	JAR	1:43.29	11,1	23,1	46,9	1.43,29	3.44,9
Asbel Kiprop	Keniya	1:43.45	11,2	23,1	46,9	1.43,45	3.45,8
Amin Laalu	Tunis	1:43.71	11,2	23,3	47,3	1.43,71	3.45,0
Yuriy Barzakovskiy	Rossiya	1:44.65	11,0	23,2	47,1	1.42,38	3.44,7
Bilol Mansur Ali	Baxrayn	1:44.80	11,3	23,3	47,3	1.44,80	3.44,9
Sajad Moradi	Eron	1:45.76	11,4	23,7	48,9	1.45,76	3.48,0
Damri Pankaj	Hindiston	1:46.26	11,6	23,8	48,7	1.46,26	3.49,0
Adnan Taess Akkar	Iroq	1:46.26	11,7	23,9	48,6	1.46,26	3.48,1
Masud Abdulraxmon	Qatar	1:46.65	11,6	23,9	48,7	1.46,56	3.51,0
Erkinjon Isakov	O'zbekiston	1:46.98	11,6	23,4	48,2	1.46,98	3.52,0

O'rta masofalarga yuguruvchilarning mashq qilishida asosiy vositalar

2 – jadval

Mashg'ulotlar vazifalari	Mashg'ulotlar vositalari
1. Umumiy yugurishga oid chidamlilikni rivojlantirish	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ochiq joyda 1 – 2 soat davomiyligida yugurish. 2. Yuqori qiymatda, biroq uncha yuqori bo'lmagan tezlikda o'zgaruvchan yugurishdan foydalanish. 3. Harakatlar dinamikasi yuqori bo'lgan boshqa sport turlari bilan shug'ullanish.
2. Maxsus chidamlilikning rivojlantirilishi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ochiq joyda 30 minutgacha temp asosida yugurish. 2. O'rta kesimlar bo'yicha o'zgaruvchan yugurish. 3. O'rta kesimlar bo'ylab takroriy yugurish. 4. Murakkab sharoitlarda (tog'da, qumda, to'siqlar osha) yugurish. Musobaqalarda ishtirok etish.

3. Tezlik sifatini, tezlikka oid chidamligni rivojlantirish.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Optimal qiymatda, qisqa masofa kesimlari bo'yicha o'zgaruvchan va takroriy yugurishlar. 2. Katta qiymatdagi to'siqli yugurish. 3. Maxsus yugurish mashqlari. 4. Joy nishabliklari bo'ylab yugurish. 5. Sport o'yinlari (futbol, basketbol). 6. Qisqa masofalarda musobaqalarda ishtirok etish.
4. Yugurish taktikasini takomillashtirish, psixologik tayyorgarlik.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Taktik topshiriqlar va usullarni bajarish bilan bog'liq barcha yugurish turlari. 2. Turli xil masofa kesimlarida marraga yaqinlashishda tezlikni oshirish bo'yicha mashqlarni bajarish. 3. Murakkab sharoitlarda (quyoshli kunda, yomg'ir, shamol, yumshoq yo'lak, muzlik, kuchli darajada baland – pastqamliklarga ega joy, to'siqlar) mashg'ulotlarni amalga oshirish. 4. Oldinda turgan musobaqalar sharoitlarini o'rganish.
5. Yugurish texnikasini takomillashtirish.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Texnika nazorati bilan birgalikda barcha yugurish turlari. 2. Maxsus yugurish mashqlari. 3. Yugurishni kinotasmaga yozib olish, kinogrammani tahlil qilish.
6. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Yuk bilan birglikda kuchga oid mashqlarni bajarish. 2. Sakrash mashqlari, uloqtirish. Sport o'yinlari, suzish, eshkak eshish. 3. Tog'da uzoq vaqt davomiyligidagi sayohat.

Bob bo'yicha xulosa. Hozirgi vaqtda yuguruvchilarning maxsus chidamligini rivojlantirishning nisbatan eng yaxshi vositalari sifatida o'zgaruvchan va takroriy yugurishlarning seriya ko'rinishida qo'llanilishi qayd qilinadi. Bundan tashqari, yuguruvchilarda tezlik sifatining ushlab turilishi va takomillashtirilishi uchun chegaraviy tezlik qiymatlari yaqinida qisqa kesimlar bo'ylab takroriy yugurishlardan foydalanish talab qilinadi, kuch sifatini rivojlantirish uchun esa – kuchga oid turli xil shakllardagi yugurishlardan (tog'da, qumda, qor qoplamida va hakoza) foydalanish tavsiya qilinadi.

II Bob. O'RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING O'QUV MASHG'ULOT GURUHLARIDA MASHG'ULOTLAR TUZILISHI

O'rta masofaga yuguruvchi o'quv mashg'ulot guruhlari yuguruvchilari mashg'ulotlarining tuzilishida asosiy maqsadlarni amalga oshirish, o'quv mashg'ulot guruhlari shug'ullanuvchilarining mashg'ulot jarayoni quyidagicha vazifalardan iborat tuziladi (N.G. Ozolin bo'yicha asosiy vazifalar). Tayyorlov davrida mashg'ulotlarni rejalashtirish quyidagicha beriladi. O'rta masofalarga kichik razryadli yuguruvchilarning mashg'uloti:

1. O'rta masofaga yugurishning texnikasini bilib olish.
2. Umumiy va maxsus chidamlilikni o'rta masofalarga moslab rivojlantirish.
3. 100, 200 va 400 m.ga sprintcha yugurishda tezlikni oshirish.
4. Yugurishda "tezlikni xis etish"ni tarbiyalash.
5. Nafas olish ritmini o'rganib olish.
6. Yuguruvchining ahloqiy va irodaviy fazilatlarini oshirish.
7. Masofani yugurib o'tishning optimal taktik vaziyatlarini topish.
8. Nazariy tayyorgarlik olib borish, ko'rsatilgan vazifalarni hal etish vositalari va taxminiy mashg'ulot me'yorlari yillik rejasini ishlab chiqish.

Bir yilda 160-200 mashg'ulot o'tkaziladi. Tayyorlov davrida shug'ullanuvchilar haftasiga 3-4 marta mashg'ulot olib boradilar. Bahorgi bosqich boshlangancha haftasiga ko'pi bilan 2 marta shug'ullanadilar. Mashg'ulotlar asosan 1,5 – 2 soatgacha davom etadi. Yozgi yutuqlar uchun qishda zamin yaratish lozim. Shuning uchun, kichik va o'rtacha jadallikda juda katta ish hajmini bajarish kerak bo'ladi.

Tayyorlov davrida (kuzgi – qishki mashg'ulot) umumiy rivoj-lantiradigan va maxsus tayyorlov mashqlari asosiy o'rinda turadi. Ularni uyda bo'sh vaqtda ham bajaraveriladi. Ular snaryadsiz yoki snaryadlarda (brusyalarda, konda, turnikda, arqonda va xalqalarda) va snaryad (gantel, shtanga, to'ldirma to'plar, arg'amchi va boshqalar) bilan bajariladi. Sakrab-sakrab yugurish, tayanib sakrash, snaryadlar va tabiiy to'siqlardan o'tish, sonni baland-baland ko'tarib yugurish yoki yurish kabi

mashqlar qilib, oyoq bilan depsinganda oyoqni to'g'rilashga zo'r berib yugurish kabi mashqlar qilib, oyoq muskullari bilan poylarni mustaxkamlashga alohida e'tibor beriladi.

Tayyorlov davrida yuguruvchilar egiluvchanlikni rivojlantirishni ham o'ylashlari kerak. Shu maqsadda quyidagi kabi katta amplitudali ko'p xil mashqlar ijro etiladi: gimnastika devori yonida turib, oyoqlarni silkish;

oyoqlar orasini keng ochib, shpagatga o'tirib tebranish va boshqalar. Ba'zi mashg'ulot mashqlari faqat umumiy rivojlantiradigan va maxsus mashqlardangina iborat bo'lishi mumkin.

Mashg'ulotni kuzgi – qishki tayyorlov bosqichi boshlarida yugurish tobora ko'paya boradigan ishga ko'niktirish vositasi (ayniqsa, yangi boshlayotganlar uchun) sifatida qo'llaniladi. SHu bosqichda bir xil tezlikdagi yugurish ham o'tkaziladi, (o'rta masofaga yuguruvchilar 1 soatgacha uzoq masofaga yuguruvchilar esa 1,5 soatgacha). Bir tekis yugurishdan o'zgaruvchan yugurishga o'tib, bunda sekin yuguriladigan bo'laklarni qisqartirish hisobiga tezroq yuguradigan bo'laklar tobora o'zgarib boradi. O'zgaruvchan yugurish muayyan nisbatda ham (masalan, 4 minut sekin + 1 minut tez yugurishni 10 – 15 marta takrorlash), yuguruvchini xohishi va kayfiyatiga qarab ham (masalan, 4 minut sekin + 1 minut tez + 2 minut sekin + 1 minut tez + 1 minut sekin) o'tkazilishi mumkin. Ba'zi yuguruvchilar goh sekin, goh tez yugurishda vaqtni hisobga olmay, balki o'z kayfiyatlariga qarab mo'ljal qiladilar. CHarchoq boshlanganda (ilgarigi tezlikda yugurishga xoxish bo'lmaydi, oyoqlar “og'irlashib” qoladi, nafas tezlashadi va sh. k.) sportchi tez yugurishdan sekin yugurishga o'tadi.

Umumiy va maxsus chidamlilikni o'stirish uchun krossga hamma vaqt, tayyorlov davrida esa, ayniqsa, katta ahamiyat beriladi. Kross kuzda ham (shahardan tashqarida, o'rmonda, bog'larda), qishda ham (qori bosilgan so'qmoqlarda, qor ustida) o'tkazilaveradi.

Ochiq joylarda sharoit o'zgarib turgani uchun, u erlarda sportchi odat bo'lib qolgan, o'zgarmas sharoitda yugurgandagidan ko'ra ko'proqq nagruzkaga chiday oladi.

Tayyorlov davrida yugurish tezligini rivoj toptirishga e'tibor beriladi. Buning uchun zalda (manejda) ham, ochiq hhavoda ham qisqa masofalarni qayta-qayta yugurib o'tish, tezlanishli yugurish, startdan yugurish, qarama-qarshi estafeta va shu kaba boshqa mashqlar kilinadi.

Takroriy metod yuguruvchining maxsus chidamliligini orttirish uchun qo'llanadi. Bunda xilma-xil masofa bo'laklarida (o'rta masofaga yuguruvchilar 100 m dan 1200 m gacha, uzoq masofaga yuguruvchilar 3000 m gacha) takror-takror yuguradilar.

Yugurish tezligi bilan yugurib qiladigan masofa bo'laklari miqdorini asta-sekin oshira borib, trenirovka tayyorlov davrining 4-5- oylarida maksimum darajasiga etkazish kerak.

Qishda yuguruvchilar haftasiga 1-2 marta chang'i uchishlari kerak. Bunda ularning umumiy chidamliligi takomil topadi, sog'ligi mustakamlashadi, nafas organlari rivojlanadi. Chang'i uchgandan keyin bir oyoqdan ikkinchisiga sakrash, sonni baland-baland ko'tarib yugurish va boshqa shu kabi yugurish mashqlari qilish foydalidir. Chang'i uchish bilan birga qalin qor ustida yurib va yugurib mashq qilinsa yaxshi bo'ladi.

Trenirovka tayyorlov davrida basketbol, voleybol kabi sport o'yinlari ham qo'llanadi. Bunda chaqqonlik, topag'onlik, reaksiya tezligi kamol topadi.

Umumiy jismoniy tayyorlik darajasini yaxshilash uchun, yuguruvchilar engil atletikaning boshqa turlari (engil atletika snaryadlari uloqtirish, tosh uloqtirish, to'p uloqtirish g'ovlar osha yugurish, sakrash) bilan ham shug'ullanadilar.

Yuguruvchilar yozdagina emas, balki qishda ham musobaqalarga qatnashganlari foydalidir.

Bahorgi tayyorlov bosqichida yuguruvchilar asta-sekin ko'proqq musobaqalashuv davriga xos ixtisoslashgan trenirovka qila boshlaydilar. Maxsus chidamlilikni o'stirishga ko'proqq e'tibor beriladi, masofa bo'laklarini yugurib o'tishda ham (takroriy va o'zgaruvchan yugurishda ham), maxsus tez yugurib ko'rishda ham yugurish tezligi orttiriladi. Bu davrda trenirovka ish hajmi

ko'pligicha qolib, jadalligi oshiriladi. Bahorda yuguruvchilar musobaqalarga ko'proq ishtirok etadilar.

O'zgaruvchan yugurganda tezroq yugurib o'tadigan masofa uzaytiriladi. Krossga alohida ahamiyat beriladi. Maxsus yugurish mashqlarining miqdori bu vaqtga kelib kamaytiriladi. Tezkorlikni o'stirish uchun mashg'ulotlarga qiya (burchak 3° dan ortiq bo'lmasligi kerak) yo'lkada yugurish qo'shiladi - tezlikni oshirish uchun past tomongagina emas, balki yukoriga ham yugurish foydali bo'ladi. Bu mashq barcha sakrash mashqlari singari densinish baquvvatroq bo'lishiga yordam beradi.

Musobaqalashuv davrining boshida tezlik sifatlarini oshirishga alohida e'tibor berish lozim. SHu maqsadda maksimal tezlikni oshirish uchun, haftada kamida 2 marta mashg'ulotlarga tezlanishli yugurish, startdan yugurish, kela turib yugurish, takror yugurish mashqlarini kiritish kerak.

Bu davrda texnikani takomillashtirish davom ettiriladi, harakatlar tejamli bo'lishiga e'tibor beriladi (buni trener nazorat qiladi). YUguruvchilar quyidagi maxsus mashqlarni bajaradilar:

- a) depsinishga zo'r berib, oyoq uchida prujinasimon yugurish
- b) turli amplitudada dikir-dikir sakrash;
- v) sonni yuqori ko'tarib yugurish;
- g) bedana qadam yugurish (2—3 variantda);
- d) sonni va boldirni orqaga silkish;
- e) ritmni o'zgartirib yugurish;
- j) tezligi orta borib, bedana qadamga aylanib ketadigan va shuning aksicha yugurish kabilar;
- z) kadamni uzun tashlashga o'rgatadigan yugurish.

Bu davrdagi trenirovkalarda o'zgaruvchan yugurishlar turli miqdorda qo'llanadi. Lekin tezlik asosiy masofada yugurishga mo'ljallagan o'rtacha tezlikka teng yoki undan sal ortiq bo'lishi kerak. O'rta masofalarga xarakterli o'zgaruvchan yugurish variantlari: 100 m tez +100 m sekin, 200 m tez +100 m sekin (200 yoki

300 m sekin); uzoq masofaga yuguradiganlar uchun: 400 m tez + 100 m (200, 400 m) sekin.

Takroriy yugurishda tezlik musobaqaga planlashtirilgan oʻrtacha tezlikdan past boʻlmasligiga kerak.

Takroriy yugurishda ham, oʻzgaruvchan yugurishda ham tez yugurib qiladigan boʻlaklarning umumiy uzunligi asosiy masofadan ortiq boʻladi (oʻrta masofalarda - jami 2-5 km, uzoq masofalarda esa 6-12 km). SHuningdek, past-baland joylarda yugurish ham qoʻllanadi. Bu davrda bunday yugurish yuguruvchilarning funksional imkoniyatlarining orttirish va aktiv dam olish vosatasi sifatida xizmat qilib, katta hajmdagi jadal musobaqaga yoki trenirovka mashgʻulotidan keyin kuchni tiklashga imkon beradi. Aktiv dam olish uchun sal-sal tezlanishlar aralashtirib, oʻrtacha tezlikda yugurib yuriladi. Agarda uzoq vaqt musobaqa boʻlmasa, u vaqtda toʻliq yoki qisqartirilgan $\frac{3}{4}$ masofaga kontrol yugurish oʻtkazish kerak.

Yuguruvchining “tezlikni his etishi” oʻsib, u tezlikni aniq belgilay oladigan boʻlishi uchun, masofa boʻlaklarida yugurish tezligi qanday boʻlganini, keyin unga sekunder koʻrsatgan vaqt aytiladi.

2.1. Oʻrta masofaga yuguruvchi sportchilarning fiziologik va morfologik koʻrsatkichlari

Hozirgi vaqtda yillik mashgʻulotni tashkil etishning mashgʻulot yuklamalarini toʻgʻri rejalashtirish asosiy omildir. Yillik mashgʻulotlarning tuzilishi, bajarilish shiddati va maromi, dam olish surʻati sportchini yaxshi natija koʻrsatishida keng imkon yaratadi. Dunyoning etakchi sportchilari va murabbiylari mashgʻulot jarayonini rejalashtirishda sportchining funksional ichki imkoniyatlari, jismoniy tayyorgarligiga qarab mashgʻulot yuklamalarini rejalashtirishning eng samarali natijaga erishishda asosiy omil deb hisoblashadi. Misol uchun Jahon chempioni va rekordchisi M. Klark yillik mashgʻulot uslubiyatini rejalashtirishda haftada ikki marotaba interval uslubdan foydalangan.

Haftada bir marta 27-35 km. masofani bosib o'tgan, yuqori tezlikda yugurish usullarini o'z mashg'ulot uslubiyatida qo'llagan. U mashg'ulot jarayonida 8-10x200 m.ni 26-28 soniyada 200 m. engil yugurish bilan bosib o'tgan. Oraliq masofani 10x400 m.ni 60-63 soniya oraliq 400 m. engil yugurish bilan o'tgan (A.I. Polunin, 1990).

2004 yilda Afinada o'tkazilgan XXVII yozgi Olimpiada o'yinlarida 800 m. masofaga yugurishda Yuriy Borzakovskiy ajoyib tarzda o'z raqiblarini ortda qoldirib Olimpiada chempioni bo'ldi. Yuriy Borzakovskiy mashg'ulot jarayonida ham kross masofalarini juda tez bosib o'tishi bilan sportchilarni lol qoldiradi. Yuriy mashg'ulot jarayonida ko'proq intervalli usul, gohida fartlek usullarini ko'proq qo'llaydi. 5-8 km. Kross, 12x400 m., 10x200 m.ni almashlab yugurish 2x800 m.+ 600 m. + 300 m., 4x100 m. masofalarga yugurish usullarini mashg'ulotlarda qo'llab boradi. V. Estaratov mashg'ulot uslubiyatini rejalashtirishda har gal har xil mashg'ulot uslubiyatini o'ylab topishga harakat qiladi (A.I. Polunin, 2003).

Hozirgi kunda o'rta masofaga yuguruvchilar mashg'ulot jarayonini rejalashtirish uslubiyatini II o'quv mashg'ulot guruhidagilar uchun etakchi olimlar I.V. Ivochkin va boshqalar quyidagicha rejalashni tavsiya etmoqdalar.

I.V. Ivochkin va boshqalar bo'yicha engil atletikachilar uchun mashg'ulot jarayonining asosiy tashkiliy shakli – guruh bo'lib yoki undan ko'proq davom etadigan mashg'ulot o'tkazishdir. Ozroq davom etadigan mashg'ulotlar ham bo'lishi mumkin. Asosiy mashg'ulotlarni harkuni ko'p kelmaydigan ertalabki mashg'ulot bilan to'ldirib turish mumkin. Asosiy mashg'ulotlarni to'ldiruvchi uy vazifalarini esa kunning boshqa vaqtida bajarish mumkin. Engil atletikachilar engil atletika mashg'ulotidan tashqari kross, chang'ida yurish basketbol va voleybol va shunga o'xshash mashqlar bajaradilar. Nihoyat sport musobaqalari ham mashg'ulot shakllaridan biri hisoblanadi.

Sportchilar va murabbiylar mashg'ulotlarning hamma shakllarida quyidagi asosiy qoidalarga rioya etishlari kerak: mashg'ulotni asta sekin boshlab, keyin asosiy ish o'tkaziladi (bu erda kuch berish mashq turiga, kuch berish xarakteriga va

hakoazolarga qarab har xil, lekin mashg'ulot boshidagiga nisbatan ancha yuqori bo'ladi). Mashg'ulot oxirida kuch berish kamaytiriladi, kuch kelishini bu tarzda o'zgartira borish mashg'ulot qaysi shaklda o'tkazilishidan qat'iy nazar har qanday mashg'ulot uchun shartdir; Mashg'ulotlar qabul qilgan umumiy struktura bo'yicha tuzilib, to'rt (kirish, tayyorlov, asosiy, yakuniy) qismdan iboratdir. Yuqori razryadli sportchilar ko'pincha uch qismdan, ya'ni (tayyorlov, asosiy, yakuniy) qismlarida mashg'ulotlarni olib borishadi. Mashg'ulotni maqsadli va mazmuniga, mashg'ulot davriga va asosan engil atletikachilarning tayyorgarlik darajalariga qarab birinchi yoki ikkinchi variantlar qo'llaniladi. Mashg'ulotning tayyorlov davrida o'tkaziladigan guruh mashg'ulotlari odatda to'rt qismdan iborat bo'ladi. Uch qismli variantlar ko'pincha yuqori razryadli engil atletikachilar uchun ayniqsa, mashg'ulotning musobaqalashuv davrida qo'llaniladi. Mashg'ulotlarning mazmuni ko'p jihatdan engil atletikachilarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'ladi.

O'quv mashg'ulot darsining ayrim qismlari vazifasi, mazmuni, kirish qismlarining mazmuni, vazifasio'quvchilarni uyushtirishdan , ya'ni guruhni saflash, raport qabul qilish, davomatni tekshirish, dars vazifasi va mazmunini tushuntirish, guruhni mashq bajarish uchun qayta saflashdan iborat. SHuningdek, saf mashqlari, burilishlar, yurish va boshqalar ham kirish qismiga qo'shiladi. Chunki, guruhni uyushtirish, intizom o'rnatishda bularning ham ahamiyati katta. Kirish qismi 3-10 daqiqa davom etadi.

Tayyorlov qismining vazifasi – shug'ullanuvchilarda umumiy badanni qizdirib olish qobiliyatini yaxshilash va engil atletika turlari, texnik elementlar bilan tanishtirish. Umum badan qizdirish tezlanishli yoki sportcha yurish (200-400 m.)dan boshlanib, sekin yugurishga (400-800 m.) o'tiladi. Tayyorlov qismining boshqa vazifalari snaryadlarda, snaryad bilan yoki ularsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi va maxsus tayyorlov mashqlari bilan xal etiladi. Yana tayyorlov qismda basketbol, voleybol kabi o'yinlarni ham qo'llash mumkin. Bu mashg'ulot vositasida yanada jadalroq keyingi ishga tayyorlansa bo'ladi. Yangi boshlaganlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarning tayyorlov qismiga oddiy umumrivojlantiruvchi mashqlar kiritiladi. Engil atleti-kachilarning tayyorgarlik

darajalari o'sgani sari bu mashqlar murakkablasha boradi. Tayyorgarlik darajasi yuqori engil atletikachilar mashg'ulotning tayyorlov qismida umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar teng miqdorda kiritiladi. Darsning tayyorlov qismiga mashg'ulotning tayyorlov davrida ko'proq va musobaqalashuv davrida kamroq vaqt ajratiladi. Darsning tayyorlov qismi qancha davom etishi, tanlangan engil atletika iurining xususiyatiga, atletlarning tayyorgarlik darajalariga va boshqalarga qarab (30daqiqadan 45 daqiqagacha) o'zgaradi. Tayyorgarlik darajasi ancha yuqori engil atletikachilarda, xususan ularni individual mashg'ulotlarida, kirish va tayyorlov qismlari razminka bilan almashtiriladi.

Razminka - sportchi organizmini bo'ladigan mashg'ulot ishiga tayyorlaydi. U kuch kelish asta sekin oshib boradigan qilib, maxsus tanlangan jismoniy mashqlar kompleksidan iborat bo'ladi. Agar razminka uchun mashqlar noto'g'ri tanlangan bo'lsa, uning foydasi kam bo'libgina emas, balki salbiy ta'sir etishi ham mumkin.

2.2. O'rta masofaga yuguruvchilarning mashg'ulot mikrotsikllarida yuklamalarni tuzilishi

Tayyorgarlik bosqichi asosan ikkita davr bilan ajralib turadi. Tayyorgarlik davrining birinchi sikli umumiy jismoniy tayyorgarlik, ikkinchi davri esa maxsus jismoniy tayyorgarlik davrlari bilan farqlanadi. Ushbu tayyorgarlik bosqichlarida, mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash, bajarish sur'ati, tayyorgarlik bosqichlarida sportchilarga o'rgatib boriladi. Umumiy tayyorgarlik sikllarida mashg'ulotlar mazmuni, mohiyati, oldinga qo'ygan maqsadidan kelib chiqib o'tkaziladi. Yillik, oylik, haftalik rejalashtirishlarda albatta sportchiga ma'lum maqsadni hal etishga yoki bo'lmasa oldinga qo'yilgan vazifalarni bajarishga harakat qiladilar. Tayyorgarlik siklida quyidagi mikrotsikllarni hal etish kerak bo'ladi:

- a) to kuzgi, qishki tortuvchi tayyorgarlik sikli;
- b) bazaviy tayyorgarlik sikli;
- v) nazorat mashg'ulotlari;

- g) musobaqaoldi tayyorgarligi;
- d) musobaqa davri;
- e) ikkinchi bazaviy tayyorgalik;
- j) musobaqaoldi tayyorgarligi;
- z) musobaqa davri;
- i) o'tish davri.

Yozgi tayyorgarlik sikli bazaviy tayyorgarlik, nazorat, musobaqa, o'tish davrlari yillik siklni tashkil etadi. Tayyorgarlik davridagi tortuvchi sikl, sog'likni tiklovchi mashqlar bilan o'tkazilishi kerak hamda ushbu tayyorgarlikda ko'proq organizmning aerob imkoniyatlarini rivojlantirishga e'tibor qaratish orqali jismoniy tayyorgarlikni oshirib boriladi. Bunda Yu.U.T. bir daqiqada 150 zarba/daqiqa (keyin z/d bo'lib keladi)dan oshirmay, mashg'ulot yuklamasi haftaga 35-50 km.gacha oshirib borish kerak. 16-17 yoshga borib odam suyak skletining katta qismi shakllanish jarayonidan to'xtaydi. Bu davrda suyak yakletlari qalinlashib kattalashadi, tana uzunligi katta yoshdagi insonlarga etishib oladi. Aynan bu vaqtda, mashg'ulot yuklamasiga kattalar mashg'ulot yuklamalariga yaqinroqqilib o'tkazish hamda mashg'ulotlarni sport mashg'ulot xarakteriga ega bo'lgan mashg'ulot tuzilmalari bilan o'tishni talab etadi. Bu yoshdagi qizlar va o'g'il bolalarga ular o'rtasidagi o'sish farqi muskullarni rivojlantirishda yaqqol ko'rinadi. O'smirlarda muskullarni o'sishikuzatiladi. Qizlarda esa og'irlik markazi biroz pastda bo'lib, muskulning teng rivojlanmaganligi qo'l va elka muskullarida va bel muskullarida ko'rinadi. Tos qismida muskullarning ko'proq o'sishi kuzatiladi. Qiz bolalarda o'g'il bolalarga nisbatan muskullarning og'irligi 13 %ga past. Yurakning og'irligi qiz bolalarda o'g'il bolalarga nisbatan kam, yurak urish tezligi o'g'il bolalarga nisbatan yuqori, nafas olishi tez, o'pkaning tiriklik sig'imi o'g'il balalarga nisbatan 1 l.ga kam. Qiz bolalar mashg'ulotlarda tos organlariga, ichki qon bosimiga ta'sir etadigan mashg'ulotlardan kamroq foydalanish tavsiya etiladi. Bu jaraynda mashg'ulotlarni mazmuni va me'yorini jismoniy tayyorgarligiga hamda jinsiga qarab beriladi. Bu yoshga kelib markaziy nerv sistemasining rivojlanishi to'xtaydi. Qo'zg'alish jarayoni bilan tormozlanish jarayoni tenglashadi, miyaning tahlil qilish faoliyati kengayib boradi. O'qituvchining

ko'rsatmalariga binoan o'quvchilar mashg'ulotni ko'rsatib bera oladilar. O'smirlarda muskulning kattalashishi tez bo'ladi. Muskulning cho'ziluvchanligi, asab regulyasiyasi faol rivojlanadi. Harakat tayanch apparati sezilarli darajada yuklamani ko'tara oladi. Qon tomir tizimi, asab tizimi garmonik rivojlanishi bir daqiqalik qon hajmi, yurak urish tezligi o'sish bilan barobarida yurakning kattalashishi kuzatiladi. Bu jarayonda irodaviy fazilatlarni rivojlantirish, umumiy va maxsus tezkor chidamlilikni rivojlantirish, ish faoliyatini oshiruvchi mashg'ulotlardan foydalanish tavsiya etiladi. SHu yoshdagi o'g'il balalar va qizlar o'zini tashqi ko'rinishiga juda katta e'tibor beradi. Bu davrda jismoniy ko'rinishini o'rtoqlarinikiga solishtirib ko'radi hamda har xil sport turlari bilan jismoniy ko'rinishini takamillashtirib, qiziqishini shakllantirib boradi. O'smirlar o'zining kuchini baholab boradi. Yugurish davrida yuqori tezlikda tez-tez yugurib turadi. Qizlar o'z kuchlarini bu davrga kelib baholamaydilar. O'zlariga ishonch bo'lmay, ular ko'proq xis-hayajonga beriladi. Har xil aerobik mashg'ulotlarini musiqa ostida o'tkazishni yaxshi ko'radi. Yuqori shiddatda uzaytirilgan mashg'ulot uslubiyatini 80-85 % shiddatda o'tkazish tavsiya etiladi.

Mushaklar ishlashi uchun energiya bilan ta'minlangan bo'lishi kerak. Katta quvvat zaxirasiga ega bo'lgan fosfat birikmalar (adinazintrifosfat, kreatinfosfat), shuningdek, uglevodlar (glyukoza, glikogen) va moylar eng muxim energiya manbalari hisoblanadi. Oqsillar energiya manbai sifatida ikkilamchi o'rinda turadi ammo, mushakning hajmi, bo'yini o'sishida ular birlamchi ahamiyatga ega. Faqat ayrim holatdagina (ochlik, uzoq va ortiqcha urinishda) oqsillar aminokislotalar sifatida moddalarning energiya almashinuvida qatnashishi mumkin.

Mushakda boy energiyaga ega bo'lgan fosfat birikmalari, glikogen va moylar to'planadi. Glikogen bilan moylar shuningdek, jigar va ter osti yog' to'qimalarida ham yig'iladi. Odamdagi 1 kg mushak og'irligida 3,5 dan 7,5 gacha mmol ATF, 16 dan 28 gacha mmol KrF keladi. Bu tananing ATFda, KrFda 15kJ. (3,6 kkal) atrofida xusuiy quvvat zaxirasi bilan ta'minlanadi. Glikogen – mashq qilmagan odamda - 7,500 kJ (1,800 kkal), mashq qilgan odamda – 13000 kJ (3100 kkal). Bu miqdordan jigar glikogenga 2600 kJ (620 kkal) atrofida to'g'ri keladi.

Mushak glikogeni samarali, tez energiya hosil qilishga kirishadi, shuning uchun uni dastlab qon aylanish tarmoqlari orqali ishlayotgan mushaklarga

yuborish, soʻngra qabul orqali mushak toʻqimasiga (mushak tolasiga) oʻtkazish shart emas.

Shuningdek, yana shuni hisobga olish kerakki, mushak tolasiga unga qon tomirlari orqali yuborilayotgan glyukozani oson qabul qiladi va uni glikogen shaklida toʻplaydi. Ammo juda kam miqdordagi glikogenni boshqa kuch bilan ishlaytgan mushaklarga isteʼmol uchun qaytaradi. Bundan tashqari, jigar glikogenni faqat qisman mushak faoliyati uchun foydalanishi mumkin. Negaki, bosh miyaning hayoti uchun zarur boʻlgan modda hisoblanadi.

Yogʻlar uzoq davom etadigan, uncha jadal boʻlmagan sport ishlarini bajarishiga tuganmas quvvat manbai (125000 dan 400000 kJ – 30000-100000 kkal) boʻlib xizmat qiladi. Yogʻ zaxirasini katta qismi teri osti yogʻ toʻqimasida toʻplangan boʻladi.

Energiya taʼminoti tizimi: kislorodsiz tizim – anaerob quvvat taʼminoti. Mushak tolalari uchun energiya taʼminotining bevosita manbai boʻlib, hamisha ATF kislotasi xizmat qiladi.

Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak boʻladi:

1. Fosfokreatin mexanizmining funksional imkoniyatlarini oshirish.
2. Glikolitik mexanizmni takomillashtirish. Vosita sifatida odatda tegishli intensivlikdagi siklik mashqlardan foydalaniladi.

Qaysidir tanlangan masofani maksimal yoki submaksimal quvvatda betamom oʻtishdan tashqari masofaning qisqartirilgan boʻlaklarida takroriy va oʻzgaruvchan intervalli mashq qilishdan foydalanish tavsiya etiladi.

Kreatinfosfat mexanizmni takomillashtirishga qaratilgan yuklamalar qoʻyidagi xarakteristikalar bilan farq qiladi:

1. Ishning intensivligi chegara darajadagi tezlikka yaqin, lekin bir oz undan pastroq boʻlishi ham mumkin. Katta xajimdagi ishni chegara tezlikda bajarish «tezlik toʻsigʻi» xosil boʻlishiga olib kelishi qayd qilingan edi. Tezlikni bir oz pasaytirish (aytaylik, maksimal tezlikning 90% gacha) bu havfdan qoʻtilishga imkon beradi, hamda xarakat texnikasini kontrol qilishni osonlashtiradi, ayni vaqtda tezlikning bunchalik oz pasayishi metabolik protsesslarning intensivligiga amalda taʼsir etmaydi va binobarin, mashqlarning samaraliligiga xam taʼsir qilmaydi.

2. Bo‘laklar uzunligi ish vaqti (1 martadagi) taxminan 3 – 8 sek. bo‘lishini xisobga olgan holda tanlanadi (20 – 70 m yugurish, 8 – 20m suzish va x.k.)

3. Dam olish intervallari kislorod etishmasligining aloktat fraksiyasi juda tez «qoplanishini » hisobga olgan holda taxminan 2 – 3 daqiqaga teng bo‘lishi kerak.

Biroq muskullardagi kreatin fosfat zahiralari juda kam bo‘lganligi uchun, mashq 3 – 4 marta takrorlangandan keyin fosfokreatin mexanizmining imkoniyatlari tugaydi.

Shuning uchun mashg‘ulotlarda rejalashtiriladigan ish xajmini har birida 4 – 5 marta takrorlanish bo‘ladigan bir necha seriyalarga bo‘lib yuborish maqsadga muvofiqdir. Seriyalar oralig‘idagi dam olish vaqti 7 - 10 daqiqa bo‘lishi mumkin.

Bunda intervallar xosil bo‘lgan sut kislotasining anchagina qismi oksidlanib ulgurishi uchun etarlidir, ayni vaqtda nerv markazlarining yuqori darajada qo‘zg‘aluvchan bo‘lishi saqlanadi.

4. Dam olish intervallarini faqat takrorlash seryalari orasidagi tanaffus vaqtidagina boshqa ish turlari bilan to‘ldirish foydalidir. Markaziy nerv bog‘lanishlarning ko‘zg‘aluvchanligi kamaymasligi uchun, asosiy mashqni bajarishda nagruzka tushgan muskul guruhlariga intensivligi kam qo‘shimcha ishlar berish foydalidir (masalan, sprinter pauza vaqtida o‘tirmasdan sekin – sekin yurib turish kerak).

5. Takrorlashlar soni shug‘ullanuvchilarning tayyor ekanlik darajasiga qarab belgilanadi. Aslida qisqa bo‘laklarda seriyalar bilan bajariladigan bunday mashq tezlikni pasaytirmay katta xajmdagi ish bajarish imkonini beradi. (malakali sportchilarda 1500 m gacha).

Glikolitik mexanizmni takomillashtirishda nagruzkalar ko‘yidagi xususiyatlar bilan harakterlanadi:

1. Ishning intensivligi mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi. Siljish tezligi mazkur masofadagi chegara tezlikka yaqin (chegara tezlikdan 90 – 95%) bo‘lishi kerak. Mashq bir necha marta takrorlangandan keyin, charchay boshlash natijasida, tezlik sezilarli ravishda pasayishi mumkin, lekin shu tezlik ham organizmning shu vaqtdagi xolati uchun chegara tezlikka yaqin bo‘lib

qolaveradi.

2. Bo‘laklarning uzunligi ish vaqti taxminan 20 sekundan 2 daqiqagacha davom etadigan qilib tanlanadi (suzishda 50m dan 200m gacha, yugurishda 200m dan 600m gacha va xokazo).

3. Dam olishning intervallari glikolitik protsesslarning dinamikasi bilan belgilanadi. Bu haqda esa qondagi sut kislotasining miqdoriga qarab fikr yuritiladi.

Yuqoridagiga o‘xshash ishlarda ish tamom bo‘lgandan keyin qondagi laktatning maksimum miqdori darhol emas, balki bir daqiqa o‘tgach kuzatiladi, shu bilan birga mashq takrorlangan sari maksimumning vaqti ish tomom bo‘lish momentiga yaqinlashib keladi.

Shuning uchun bunday xolda dam olish intervallarini asta – sekin kamayib boradigan qilish kerak. Masalan, 1 – va 2 – takrorlash oralig‘ida 5 – 8 daqiqa 2 va 3-sida 3 –4 daqiqa, 3 – va 4–sida 2 – 3 daqiqa.

4. Bunday xolda dam olish intervallarini boshqa ish turlari bilan to‘ldirish kerak emas.

5. Dam olish intervallari kamayib boruvchi ishlarda takrorlashlar soni, charchoq tez ortib borgani sababli, uncha ko‘p bo‘lmaydi (3 – 4 tadan ko‘p emas). Bunda 3 – 4 takrorlashga kelib qonda juda ko‘p sut kislotasi yig‘ilib qoladi.

Agar ishni davom ettirishga urinib ko‘rilsa, glikolitik mexanizm imkoniyatlari tugab, faoliyatini energetik ta‘minlash aerob reaksiyalarga o‘tadi. Siljish tezligi kamayadi.

Aytilganlarni hisobga olib, shu kabi takroriy ishlarni seriyalar ko‘rinishida bajarish kerak (bunda seriya) dam olish intervallari qisqarib boruvchi 3 – 4 takrorlashdan iborat bo‘ladi). Seriyalar oralig‘idagi dam olish vaqti kislorod etishmasligi laktat fraksiyasining anchagina qismini bartaraf etish uchun etarli (kamida 15 – 20 daqiqa) bo‘lishi kerak.

Sport bilan endigina shug‘ullanuvchilar va kichik razryadli sportchilar, odatda, bir mashg‘ulotda ko‘pi bilan 2 – 3 seriya, yaxshi trenirovka qilgan sportchilar esa 4 – 6 tagacha seriya bajarilari mumkin.

Tasvirlangan metodlar bir qadar tanlab anaerob mexanizmlardan ta‘sir etish mumkin bo‘lishini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan. Amalda bo‘ nagruzkalar bilan boshqa birmuncha kengroq ta‘sir etadigan yuklamalar ham qo‘llash kerak.

2.3. O‘rta masofaga yuguruvchilarning o‘quv mashg‘ulot guruhlarida qo‘llaniladigan vosita va usullar

O‘rta masofaga yuguruvchilar o‘quv mashg‘ulotlarida yuklamalarni taqsimlanishi oldinga qo‘yilgan maqsadlardan kelib chiqib, oqilona taqsimlanishi o‘ta muximdir. O‘rta masofaga yuguruvchilar mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan vosita va usullarni bajarish uslubiyati, sur‘ati, takrorlashlar soni, shiddat zonalarida hamda mashg‘ulotni jadallikda olib borilishini nazoratga olish natijalarni yuksalishida asosiy vositadir. Mashg‘ulot yuklamalarini bajarish mikrotsikllarda, tayyorlov davri asosan, oktyabr oyidan boshlanib, yanva oyining ikkinchi haftasigacha davom etadi. Ushbu sportchilarda, mikrotsikllarda texnik, taktik, jismoniy tayyorgarligi, psixologik va funksional holati rivojlantirilib boriladi, mashg‘ulot yuklamalari 50-80%gacha asta sekinlik bilan oshirib boriladi. Mashg‘ulotlarda yuklamalarni taqsimlanishi sportchilarni tayyorgarlik darajalaridan kelib chiqib rejalashtirilishi shart (F.P. Suslov va boshqalar, 1982 y.).

Tayyorlov davri mikrotsikllarda haftalik yuklamalar 70-140km.ni tashkil etadi. Bu davrda umumiy ish hajmidan anaerob tartibdagi yuklamalar 5%ni tashkil etadi. Bu esa uncha sezilarli hajmdagi ish emasligini bildiradi. Birinchi hafta tortuvchi mikrotsiklni beramiz (F.P. Suslov bergan taklif bo‘yicha). 2-,3-,4-,5-hafta aerob mikrotsiklni beramiz va orada aralash zonaga ham chiqib, “bo‘laklarda” ham ishlab turiladi. Musobaqaoldi davrlarida aerob zonadan anaerob va musobaqa zonalariga chiqib, oz-oz ya’ni, doimo shu zonada emas faqat mashg‘ulot jarayoni jadallik bilan o‘tkazilgandagina chiqarilib, qolgan vaqt tiklovchi, tortuvchi va aerob zonalarda mashq olib boriladi.

III BOB. TADQIQOT NATIJALARINING PEDAGOGIK TAHLILI.

3.1. O‘quv mashg‘ulot guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining mashg‘ulotlari tuzilmasi

O‘rta masofaga yuguruvchilar mashg‘ulotlarining tuzilishi hamda vosita va usullarini taqsimot tayyorgarligini asosiy omili hisoblanadi. Shug‘ullanuvchilarning aerob imkoniyatlarini oshirish, ularni har tomonlama tayyorgarligini rivojlantirish, sog‘liqni saqlash kabi vazifalarni mashg‘ulotlar jarayonida xal etiladi. Mashg‘ulotlarda maxsus va umum chidamlilikni rivojlantirish, tezkorlik, chaqqonlik, kuch jismoniy sifatlarini oshirishni har xil usullar orqali rivojlantiriladi. Umumiy chidamlilik, jismoniy sifatni 140-150 z/d mobaynida tekis yugurish yoki uzoq muddatli yugurishlar orqali rivojlantirilib boriladi. Tayyorgarlikni birinchi bosqichida Yu.U.T. 150-170 z/d.li fartlek yugurishlar, krosslar hamda tezkorlikni rivojlantirishda qo‘l keladigan vositalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Mashg‘ulotni olib borishda intervalli usulni bajarish. Misol uchun, tezlanishli 10x200 m. /30-32 sek.+tiklantiruvchi 200 m. Ko‘p marotaba bajarilish soni bilan faoliyatdagi dam olish oralig‘ini cho‘zish kabi usuldan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Shiddatli mashqlar yuklamalari 6 ta shiddat zonasidan iboratdir.

Birinchi shiddat zonasi – tiklovchi zona hisoblanadi. Bu zonada asosiy yuklamalardan keyin faol organizmni tiklovchi pedagogik va fiziologik yo‘nalishdagi mashg‘ulot uslubiyati qo‘llanib boriladi. Bunda 1-, 2-shiddat zonalarida oralig‘ida qon tomir va yurak apparatlarini ish faoliyatlarini va ishlashini tiklaydi.

Ikkinchi shiddat zonasi – quvvatlovchi, ushlab turuvchi shiddat zonasi hisoblanadi. Bu zonada ushlab turuvchi va tiklovchi pedagogik yo‘nalishga xos bo‘lgan mashg‘ulot uslubiyati qo‘llaniladi. Bu zonada yugurish, yuqori hajmdagi mashg‘ulot uslubiyati bajariladi. Fiziologik yo‘nalishdagi quvvat ta‘minotining aerob va anaerob hajmli ishlarining natijalari bilan o‘zaro aloqadorligi kuzatiladi.

Bunda 2-, 3- shiddat zonalarida aerob imkoniyatlarini rivojlantirilib, qon tomir tizimi va muskullar faoliyatini rivojlantiradi.

Uchinchi shiddat zonasi – rivojlantiruvchi zona hisoblanadi. Pedagogik yo‘nalishli zona bo‘lib, organizmning har tomonlama shakllanishiga va chidamliligini rivojlantiruvchi zona sanaladi. Bu zona hajm bo‘yicha ikkinchi o‘rinda turadi. Fiziologik yo‘nalishdagi anaero hajmli ish bajarilib, qonda kislorod ishqorini kamaytirishi va loktatni qon bilan reaksiyaga kirishishi hisoblanadi. Yuguruvchining individual xususiyatlarini va jismoniy tayyorgarligiga bog‘liq bo‘lgan shiddat zonasi hisoblanadi. N.L. Volkovning bergan ma’lumotlarida sportchi yomon tayyorgarlik ko‘rgan vaqtda 60-65% yuqori shiddatdan past sport formasi holatidan 85-90% shiddatda bajarishi fiziologik jihatdan ikkinchi shiddat zonasidan bajarishi shiddat tezligini to‘rtinchi shiddat zonasida bajarishi bilan xarakterlanadi.

To‘rtinchi shiddat zonasi – bu zona foydali va tejamli yugurish zonasi bo‘lib, chidamlilikni keyinchalik oshirib borib, tejamli yugurishni shakllantirib borishda kompleks mashqlar yuklamasini bajarish. 10000 m. masofaga yuguruvchi marafonchilar musobaqa jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlikni bu zonada rivojlantirib boradi. Submaksimal darajadagi yurak ish faoliyatini yaxshilashdan iboratdir. Bu zonada har xil tayyorgarlikka ega bo‘lgan sportchilarni kislorod iste‘mol qilish jarayoni faollashadi. Yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilar kam darajada kislorod iste‘mol qiladi. Kislorodga bo‘lgan ehtiyoj ortishi va qonda sut kislotasi ortishi ko‘rinishi bilan farqlanadi.

Beshinchi shiddat zonasi – submaksimal hisoblanadi bu zonada ish faoliyatini rivojlantiruvchi maxsus tayyorgarlik zonasi sanaladi. Bunda uzoq masofaga yuguruvchilarni yugurish tezligini sezish va yugurish ritmini o‘rgatishni takomillashtiradi.

Oltinchi shiddat zonasi – eng yuqori zona. Bu zonaga sportchilar faqatgina musobaqa paytlaridagina chiqishadi.

3.2. O'quv mashg'ulot guruhi sportchilarini jismoniy rivojlanganlik darajasi

O'quv mashg'ulot guruhi sportchilarini jismoniy rivojlanganlik darajasi mashg'ulot jarayoni yuklamalarini

rejalashtirishda o'ta muximhisoblanadi. Mashg'ulot yuklamalari taqsimlanishi sportchilarning yoshiga, jinsiga, jismoniy tayyorgarligiga bog'liqdir. Jismoniy yuklamalarni bajarish, ularni mashq ko'rganlik darajasiga ham bog'liqdir. Biz ilmiy izlanishimizda o'rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini maxsus testlar yordamida aniqladik. Unga ko'ra 100 m. masofaga quyidagi 12,8 natija qayd etildi, 200 m. masofaga yugurishda 26,33 natija, 400 m. masofaga yugurishda o'rtacha 56,0 natija ko'rsatishdi. 600 m. masofaga yugurishda 1:29,8 natija ko'rsatdi. Joyidan turib uzunlikka sakrashda 223 sm natija ko'rsatgan bo'lsalar, uch xatlab sakrashda 1166 sm natija qayd etdilar. Tajriba guruhi sinaluvchi o'quvchilari ushbu natijalarni ko'rsatdi.

Xuddi shunday maxsus testlardan Nazorat guruhi sportchilarini jismoniy tayyorgarlik darajasini 1-, 2-jadvallarda berdik. Jadvallardagi shu olingan natijalar o'rtasidagi farq deyarli bir xil ekani kuzatildi. Murabbiy M.M. Mirsadikovning har ikkala guruh sinaluvchi sportchilar har tomonlama teng ekanligini olib borgan tadqiqotimizda aniqladik.

Dushanba: bir marotaba kross yugurish YU.U.T. 130-150 z/d. 20 daqiqa URM mashqlari, tiklovchi mashqlar 5 daqiqa.

Seshanba: bir maromda yugurish, yugurish oxirida aralash rejimda ish bajarish (aerob - anaerob) 5-6 km. URM 15 daqiqa. Tiklovchi yurish mashqlari.

Chorshanba: kross yugurish bir maromda YUUT 130-150 z/d dan omagan holda. YUUM o'zgarmagan holda ko'rsatilgandan. URM mashqlari 15 daqiqa davomida tiklovchi mashqlar.

Payshanba: dam olish kuni. Xammom, sauna.

- Juma: 3 km. kross yugurish 130-150 z/d. URM 15 daqiqa, tezlashib yugurish 2x100 m., tiklovchi mashqlar.
- Shanba: 12 km.ga uzoq muddatli yugurish. URM 20 daqiqa, MYuM, oyoqdan oyoqqa yugurish usullari bilan tiklovchi mashqlar.
- Yakshanba: dam olish.

Ushbu vosita usullarni ikki-uch hafta davomida takrorlash va to'rtinchi haftada ushbu yuklamalarni kamaytirish sportchi organizmini tiklashiga yaxshi samara berib, mashg'ulot samaradorligini oshiradi. YUqori malakali sportchilar mashg'ulot uslubiyatlarini tahlil etadigan bo'lsak, ularda mashg'ulot hajmi, shiddati birmuncha yuqori tezlikda, jadallikda olib borilishini ko'rishimiz mumkin. Misol uchun, rossiyalik T. Kozokinaning haftalik mikrotsiklida quyidagi tuzilishni ko'rishimiz mumkin:

- Dushanba: 12 km. bir maromda yugurish. URM 15 daqiqa.
- Seshanba: URM. 4 km. yugurish, 30 daqiqa UJT mashqlar. 50 daqiqa futbol.
- Chorshanba: bir maromda 18 km. yugurish.
- Payshanba: dam olish.
- Juma: bir maromda 9 km. yugurish.
- Shanba: 6 km. kross, YuUT 150 z/d. URM 15 daqiqa, MYUM 2x60, tez yugurish 4x100 m.
- Yakshanba: 12 km. kross, YuUT 150 z/d. URM 15 daqiqa.

Demak, yuqori malakali o'rta masofaga yuguruvchilar mashg'ulotlarida mashg'ulot usullarini sportchi imkoniyatlaridan kelib chiqishi taqazo etiladi.

Tajriba guruhi sportchilarining tadqiqotdan oldingi ko'rsatkichlari.

3.1 jadval.

№	F.I.SH.	100 m. (sek.)	200 m. (sek.)	400 m. (sek.)	600 m. (sek.)	1000 m. (sek.)	j/t uzun. sakrash (sm.)	j/t uzun. 3 xatlab sakrash (sm.)	j/t uzun. 5 xatlab sakrash (sm.)
1	Oripov Abror	12,5	26,0	54,0	1:29,0	2:34,0	225	715	1220
2	Xodjiboyev Murodjon	12,8	26,3	54,4	1:29,0	2:36,0	231	717	1226
3	Axmetov Yodgorbek	12,8	26,3	54,5	1:30,0	2:36,0	222	714	1219
4	Yunusov Alibek	12,9	26,5	55,1	1:30,3	2:43,0	220	701	1108
5	Ramazonov Oybek	12,9	26,5	55,0	1:30,3	2:42,0	220	701	1110
6	Aliyev Javlon	12,9	26,4	55,0	1:30,3	2:53,0	221	701	1113
Xo'rtacha		12,8	26,33	56,0	1:29,8	2:39,0	223	709	1166

Nazorat guruhi sportchilarining tadqiqotdan oldingi ko'rsatkichlari.

3.2 jadval.

№	F.I.SH.	100 m. (sek.)	200 m. (sek.)	400 m. (sek.)	600 m. (sek.)	1000 m. (sek.)	j/t uzun. sakrash (sm.)	j/t uzun. 3 xatlab sakrash (sm.)	j/t uzun. 5 xatlab sakrash (sm.)
1	Ramazonov Ortiq	12,5	25,9	55,4	1:28,0	2:37,8	224	712	1210
2	Maxametov Xayot	12,5	25,9	55,3	1:27,8	2:38,8	224	712	1210
3	Yunusov Anvar	12,4	25,78	55,3	1:27,4	2:37,6	225	716	1214
4	Kamilov Dilshod	13,4	27,0	57,2	1:32,8	2:40,9	217	700	1100
5	Kasimov Murodilla	13,3	26,9	57,0	1:30,9	2:39,2	218	704	1110
6	Qurbonaliev Doniyor	13,3	26,88	57,0	1:30,9	2:39,2	218	704	1111
Xo'rtacha		12,9	26,39	56,2	1:29,6	2:38,9	221	708	1153

Tajriba guruhi sportchilarining tadqiqotdan keyingi ko'rsatkichlari.

3.3 jadval.

№	F.I.SH.	100 m. (sek.)	200 m. (sek.)	400 m. (sek.)	600 m. (sek.)	1000 m. (sek.)	j/t uzun. sakrash (sm.)	j/t uzun. 3 xatlab sakrash (sm.)	j/t uzun. 5 xatlab sakrash (sm.)
1	Oripov Abror	12,1	25,8	53,8	1:28,0	2:25,5	240	759	1290
2	Xodjiboyev Murodjon	12,2	25,9	53,9	1:28,0	2:25,8	243	765	1295
3	Axmetov Yodgorbek	12,3	25,9	53,9	1:29,0	2:25,8	236	758	1290
4	Yunusov Alibek	12,5	26,3	54,4	1:30,0	2:26,8	236	735	1168
5	Ramazonov Oybek	12,4	26,1	54,4	1:30,0	2:26,7	236	735	1170
6	Aliyev Javlon	12,5	26,1	54,4	1:30,0	2:26,7	238	737	1173
Xo'rtacha		12,3	26,0	54,01	1:27,2	2:36,2	238	748	1231

Nazorat guruhi sportchilarining tadqiqotdan keyingi ko'rsatkichlari.

3.4 jadval.

№	F.I.SH.	100 m. (sek.)	200 m. (sek.)	400 m. (sek.)	600 m. (sek.)	1000 m. (sek.)	j/t uzun. sakrash (sm.)	j/t uzun. 3 xatlab sakrash (sm.)	j/t uzun. 5 xatlab sakrash (sm.)
1	Ramazonov Ortiq	12,3	25,4	54,1	1:26,8	2:36,0	229	722	1234
2	Maxametov Xayot	12,3	25,3	54,0	1:27,0	2:36,8	229	723	1233
3	Yunusov Anvar	12,2	25,2	54,0	1:26,5	2:36,0	230	725	1239
4	Kamilov Dilshod	13,0	27,3	57,2	1:30,0	2:38,0	224	711	1130
5	Kasimov Murodilla	12,7	27,1	57,0	1:29,7	2:38,0	226	713	1141
6	Qurbonaliev Doniyor	12,7	27,1	57,0	1:30,0	2:38,0	226	714	1140
Xo'rtacha		12,5	26,2	55,6	1:28,3	2:37,1	227	718	1186

Tajriba va Nazorat guruhlari sportchilarining tadqiqotdan keyingi jismoniy ko'rsatkichlarini % hisobida taqqoslash
(n=6).

3.5 jadval.

№	Testlar	Tajriba guruhi				Nazorat guruhi			
		T/O	T/K	farqi	%	T/O	T/K	farqi	%
1	100 m. (sek.)	12,8	12,3	0,5	3,9	12,9	12,5	0,4	3,1
2	200 m. (sek.)	26,33	26,0	0,33	1,3	26,39	26,2	0,19	0,7
3	400 m. (sek.)	56,0	54,01	1,99	3,6	56,2	55,6	0,6	1,2
4	600 m. (sek.)	1:29,8	1:27,2	0:02,6	2,9	1:29,6	1:28,3	0:01,3	1,5
5	1000m.(sek.)	2:39,0	2:36,2	0:02,8	1,8	2:38,9	2:37,1	0:01,8	1,1
6	j/t uzun. sak.(sm.)	223	238	15	6,7	221	227	6	2,7
7	j/t uzun. 3 xatlab sak.(sm.)	709	748	39	5,5	708	718	10	1,4
8	j/t uzun. 5 xatlab sak.(sm.)	1166	1231	65	5,6	1159	1186	27	2,3

Tajriba guruhi sportchilarining ko'rsatkichlarini ko'radigan bo'lsak, 100 m. masofaga yugurishda o'rtacha 12,8 sek., 200 m. masofaga yugurishda o'rtacha 26,33 sek., 400 m. masofaga yugurishda o'rtacha 56,0 sek., 600 m. masofaga yugurishda o'rtacha 1:28,8 sek., 1000 m. masofaga yugurishda o'rtacha 2:39,0 sek., joydan turib uzunlikka sakrashda 223 sm., joydan turib uch xatlab sakrashda 709 sm., joydan turib besh xatlab sakrashda 1166 sm. natija ko'rsatdilar. Agar, Tajriba va Nazorat guruhi sportchilarining natijalarini pedagogik tahlil etganimizda, ular o'rtasidagi farq uncha katta bo'lmaydi. Tadqiqot davomida olgan natidalarimizni 1-,2-jadvallarda keltirdik.

O'rta masofaga yuguruvchi Tajriba va Nazoart guruhi tahlil qiladigan bo'lsak, Nazorat guruhida 100 m. masofaga yugurishda o'rtacha 12,9 sek., 200 m. masofaga yugurishda o'rtacha 26,39 sek., 400 m. masofaga yugurishda o'rtacha 56,20 sek., 600 m. masofaga yugurishda o'rtacha 1:29,6 sek., 1000 m. masofaga yugurishda o'rtacha 2:38,9 sek., joydan turib uzunlikka sakrashda 221 sm., joydan turib uch xatlab sakrashda 708 sm., joydan turib besh xatlab sakrashda 1159 sm. natija ko'rsatdilar.

Tajriba guruhi sportchilarining yuqoridagi natijalariga erishishida quyidagi mashg'ulot uslubiyatidan foydalandik:

Dushanba: ertalab - 8 km. tiklovchi kross, YuUT 130 z/d. URM 10 min. MYUM 4x60m. tizzalarni ko'tarib.

kechqurun – 10km. ushlab turuvchi kross YUUT 140-150 z/d. URM 10 min. MYUM 4x60m.tizzalarni ko'tarib. 4x100m+100m tevlanib yugurish. 400 m. tiklovchi yugurish.

Seshanba: ertalab - 8 km. tiklovchi kross, YUUT 120-130 z/d. URM 10 min. MYUM 15 min.

kechqurun – 3 km. tortuvchi kross. URM 10 min. 4x100m+100m tevlanib yugurish. 3x1000 m. yugurish dam olish oralig'i 3 min. 2 km. tiklovchi yugurish.

- Chorshanba:** ertalab - 8 km. tiklovchi kross, YUUT 120-130 z/d. URM 15 min. MYUM 10 min.
kechqurun – 10 km. tortuvchi kross. YUUT 130-140 z/d. URM 10 min. MYUM 10 min.
- Payshanba:** ertalab - 6 km. tiklovchi kross, YUUT 120-130 z/d. URM 10 min. MYUM 6 min. 4x100 m+100 m tezlanib yugurish.
kechqurun – 4 km. ushlab turuvchi kross. YUUT 145-150z/d. URM 5 min. MYUM 10 min. 400 m. tiklovchi yugurish. 6x600m. yugurish dam olish oralig‘i 3 min. 2 km. tiklovchi yugurish.
- Juma:** ertalab - 8 km. tiklovchi kross, YUUT 120-130 z/d. URM 10 min.
kechqurun – 12 km. tortuvchi kross. YUUT 130-140z/d.
- Shanba:** ertalab - 10 km. tortuvchi kross, YUUT 130-145 z/d. URM 10 min. MYUM 10 min. 4x100 m+100 m tezlanib yugurish. 400 m. tiklovchi yugurish.
kechqurun – 6 km. ushlab turuvchi kross. YUUT 130-140z/d. URM 10 min. MYUM 15 min. Futbol 30min.
- Yakshanba:** ertalab – dam.
kechqurun – 1:50,0 sek. ushlab turuvchi kross, YUUT 140-150 z/d. URM 5 min. CHo‘ziluvchanlik mashqlari 20 min.

3.3. O‘rta masofaga yuguruvchilar o‘quv mashg‘ulot guruhlarida qo‘llaniladigan mashg‘ulotlarni rejalashtirish samaradorligi

O‘rta masofalarga yugurish mashg‘ulot masalalari XX asrning boshlaridayoq adabiyotlarda o‘z aksini topa boshladi. Mamlakatimizda paydo bo‘lgan dastlabki ishlar o‘rta masofalarga yuguruvchilarning mashg‘ulotlariga bag‘ishlangan edi. Ularning fikricha, yuguruvchilar tayyorgarlikning yo‘nalishi sust shiddatli yugurish – yurish, sekin bu me‘yorda hamda kross yugurishi kabi

amallardan, kesmalardan, 300 m.dan 1200 m.gacha masofani bir marotaba musobaqadagiday tezlikda, yaqin tezlikda yugurib o'tishi bilan boradigan ishlar maqsadga muvofiq bo'ladi. Mashg'ulotlarning asosiy vositalari sust tezlikda yugurish, yurish, tez yugurish, tez yugurib o'tishlar hisoblanadi. Musobaqalarga tayyorgarlik jarayoni uch bosqichda taqsimlanar edi:

1. Umumiy.
2. Dastlabki.
3. Maxsus.

Mashg'ulot yuklamalari hajmi juda kichkina yugurish hajmi 3-10 kunni tashkil etadi. Kesmalarda yugurish hajmi 2-3 km.dan iborat bo'lib, u kesmalarni maksimal tezlik bilan, uzun kesmalarni tinch sur'atda yugurib o'tishga asoslangan edi. 20-yillarning o'rtalarida yuguruvchi ayollar qish mavsumida gimnastika zalida shug'ullana boshlaganlar. Mashg'ulot tarkibiga qisqa tez yugurib o'tish va startlarni kirita boshladilar. Bu davrda mashg'ulot vositasi sifatida 3-5 km.ga yugurish (haftasiga 2-3 marotaba) ommalasha boshladi. 30-yillarda o'rta masofaga yugurish mashg'ulotlarida tayyorgarlikning shvedcha tizimi katta ahamiyat kasb etdi. Unda muyyan darajada chidamlilik va tezlikni rivojlantirish uyg'unlashtirilgan edi. Haftalik ish hajmi 70 km.gacha ortdi, chidamlilikni rivojlantirishga uzoq muddatli 600, 1000, 2000 m.li kesmalarni uncha katta bo'lmagan tezlik bilan qayta yugurib o'tishni qo'llagan holda amalga oshirib erishilar edi. Bunda tezlik sifatlarini yugurib o'tish vositalariga katta ahamiyat berilar edi.

30-yillarda mamlakatimizda erishilgan adabiyotlarda yuguruvchilar mashg'ulotlari uslubiyatini boyita olgan, bu haqda ilmiy ishlar paydo bo'ldi. Mualliflar yuguruvchilarning asosiy ishi kross yugurish deb hisoblar edilar. O'rta va uzoq masofaga yugurish mashg'ulotlarini vositalari – yurish, sust tezlikda, kross yugurish, 300 m.dan 1200 m.gacha kesmalarni musobaqa tezligiga yaqin tezlikda yugurib o'tish o'zgarmaydi, ammo ularning hajmi ancha orttirildi. Masalan, Ozorov V.N. (2) shunday deb yozardi: uzoq vaqt 5, 10, 15 km.lar kross yugurishi ayniqsa, qishda yugurish foydali. Bunday krosslarga qiziqishning aslo keragi yo'q.

Bahorda esa yurish va 3-8 km.ga yugurishni navbatma navbat bajarish lozim. Bundan 30-50 % yugurish D. Semyonov (41), V.N. Vyunkov (3), D.K. Narkevich (33) mashg'ulot amaliyotining asosiy yo'nalishlarini oshirish deb hisoblar edilar. Xuddi shu fikrni D.A. Steponchonok (45), N. Ozolin (34), A.N. Makarov (25) ham davom ettiradilar. Ular 15 kungacha krosslarni qo'llash, ularning tarkibiga zarb bilan yugurish hamda tezlanishlarni kiritishni tavsiya etadilar.

Mashg'ulot qisqa kesmalarga seriyali ishlar asosida qurildi. U seriyadagi tez sur'atligi yugurish hajmi 1000, 1200 m.gacha etkaziladi. Bunday mashg'ulot yuklamani kislorod qarzini to'lagan holda bajarish qobiliyatini rivojlantirar edi.

Ko'pgina mualliflar N.G. Ozolin, I.P. Kotov hamda I.T. Efimovlarning fikricha o'rta masofaga yuguruvchilarning ortda qolishlariga asosiy sabab muayyan tezlikning pastligidir. Masalan, 50-yillarning boshlarida ko'proq yugurish yuklamalari rejimiga axamiyat beoilar edi. Mualliflar mashg'ulot vositalarini tanlashda etarlicha hajmdagi mashg'ulot yuklamasi berilganda (eng ma'qul tarzda oshirishni ta'minlaydigan vositalarga) ko'proq axamiyat berish kerak deb hisoblashardi.

Bir qator etakchi olimlarning fikrlari va xulosalaridan kelib chiqqan holda hamda yuqoridagi fiklarni inobatga olib, biz o'zimizning yillik tayyorgarlik siklida Tajriba guruhi sportchilari 6952,5 km. umumiy ish hajmi bajargan bo'lsalar, Nazorat guruhi yillik siklda 6343 km. umumiy ish hajmi bajarilgan. Yillik mashg'ulotlar yuklamalarini taqsimlanishini 6-, 7-jadvallar orqali keltirdik.

Tajriba guruhi sportchilarining yillik mashgʻulot yuklamalarini taxminiy tuzilishi

3.6 jadval.

№	Yuklama turlari	Oylar	Sentyabr 2017 y.				Oktyabr 2017 y.				Noyabr 2017 y.				
		Hafta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Umumiy ish hajmi (km).		127	117	87,5	128	134	124	138	127	142	146	150	133	146,5
2	Aerob ish hajmi (km).		87	100	60	105	110	100	114	103	116	120	124	107	121,5
3	Aralash ish hajmi (km).		39	16	26,5	18	22	22	22	22	24	24	24	24	24
4	Anaerob ish hajmi (km).		1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Sakrashlar (km).		0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
6	Oʻyinlar (s).		0	1,5	0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	0
7	UJT (s).		0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0
8	Nazorat mashqlari.		0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1(10000 m)
9	Musobaqalar.		1(21975 m)	0	1(5000 m)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

3.6 jadval davomi.

№	Yuklama turlari	Oylar	Dekabr 2017 y.				Yanvar 2018 y.					Fevral 2018 y.			
		Hafta	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	Umumiy ish hajmi (km).		145	149	124	124	141	145	129	124	126	129,5	147,5	141	121
2	Aerob ish hajmi (km).		120	124	100	102	113	117	102	104	103	102	119	109	100
3	Aralash ish hajmi (km).		23	23	22	16	26	26	26	18	22	24	26	30	18
4	Anaerob ish hajmi (km).		1	1	1	3	1	1	1	2	1	1,5	1,5	2	3
5	Sakrashlar (km).		1	1	1	3	1	1	0	0	0	1	1	0	0
6	O'yinlar (s).		1,5	1,5	1,5	1	1,5	1	1	1	1	1,5	1,5	1	1
7	UJT (s).		1	1	0	0	1	1	0,5	0,5	0	1	1	1	0,5
8	Nazorat mashqlari.		0	0	0	1(3000 m.)	0	0	1(10000m.)	1	0	0	0	1(2000m.)	0
9	Musobaqalar.		0	0	0	1(5000 m.2000 m) ko'pkurash	0	0	0	1(3000 m.)		0	0	0	1(8000 m.)

3.6 jadval davomi.

№	Yuklama turlari	Oylar	Mart 2018 y.				Aprel 2018 y.				May 2018 y.				
		Hafta	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
1	Umumiy ish hajmi (km).		135	141	144	126	137	143,5	163	117	143	143	127	126	147,5
2	Aerob ish hajmi (km).		111	114	115	108	111	115	129	95	122	123	99	106	121,5
3	Aralash ish hajmi (km).		22	24	26	17	24	26	30	20	24	26	28	17	24
4	Anaerob ish hajmi (km).		1	1,5	2	1	1	1,5	3	2	1	1,5	3	3	2
5	Sakrashlar (km).		1	1,5	1	0	1	1	1	0	1	1,5	0	0	0
6	O'yinlar (s).		1,5	1,5	1	1	1,5	1,5	1	1	1	1	0,5	0,5	0
7	UJT (s).		1	1	1	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5
8	Nazorat mashqlari.		0	0	1(10000 m.)	0	0	0	1(3000m.)	0	0	0	1(3000 m.)	0	0
9	Musobaqalar.		0	0	0	1(10000 m.)	0	0	0	1(5000 m.)	0	0	0	1(5000 m.)	0

3.6 jadval davomi.

№	Yuklama turlari	Oylar Hafta	Iyun 2018 y.				Iyul 2018 y.				Avgust 2018 y.					Jami
			40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1	Umumiy ish hajmi (km).		126	125	126	123	144	146,5	154,5	138,5	121	127	128	127	127	6952,5 km
2	Aerob ish hajmi (km).		112	112	113	115	138	138	144	113	75	122	121	118	103	5663 km.
3	Aralash ish hajmi (km).		16	20	20	16	20	24	28	32	51	16	18	23	23	1188,5 km.
4	Anaerob ish hajmi (km).		2	2	2	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	68,5 km.
5	Sakrashlar (km).		0	0	0	0	1	0,5	0,5	0,5	0	0	0	1	1	31,5 km.
6	O'yinlar (s).		0,5	0,5	0	1,5	1,5	1	1	1	0	1	1	0,5	0	53,5 s.
7	UJT (s).		0,5	1,5	1,5	1	1	1	1	1	0	1,5	1,5	1	0,5	38,5 s.
8	Nazorat mashqlari.		0	0	0	0	0	0	0	1(2000 m.)	0	0	0	1(5000 m.)	0	9 ta
9	Musobaqalar.		1(1609 m.)	1(5000 m.)	1(5000 m.)	0	0	0	0	0	1(4219 5m.)	0	0	0	0	12 ta

Nazorat guruhi sportchilarining yillik mashg'ulot yuklamalarini taxminiy tuzilishi.

3.7 jadval.

№	Yuklama turlari	Oylar	Sentyabr 2017 y.				Oktyabr 2017 y.				Noyabr 2017 y.				
		Hafta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Umumiy ish hajmi (km).		116,5	120	109	111	114	112	127	114	125,5	125	124,5	123	106,5
2	Aerob ish hajmi (km).		94	99	88	92	93	93,5	108	95	101	100	99	99,5	83
3	Aralash ish hajmi (km).		19	18	17	17,5	18	16	17	18	22	22	23	21	22
4	Anaerob ish hajmi (km).		2	2	3	1,5	2	2	1	1,5	1	1	1,5	1,5	1
5	Sakrashlar (km).		1,5	1	1	0	1	0,5	1	0	1,5	2	1	1	0,5
6	O'yinlar (s).		1	1	0,5	1,5	1	0,5	1,5	0,5	1,5	1	1,5	1,5	0,5
7	UJT (s).		0,5	1	0,5	1	1	0,5	1,5	0,5	1,5	1,5	1,5	1	1
8	Nazorat mashqlari.		1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0
9	Musobaqalar.		1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0

3.7 jadval davomi.

№	Yuklama turlari	Oylar	Dekabr 2017 y.				Yanvar 2018 y.					Fevral 2018 y.			
		Hafta	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	Umumiy ish hajmi (km).		131,5	133	135,5	119	126	135,5	123	112	109,5	126	130,5	120	115
2	Aerob ish hajmi (km).		105	106	108,5	99	104	110	100	92,5	90	102	104	96	94
3	Aralash ish hajmi (km).		24	24	24	17	19	22	21	16	18	22	24	22	18
4	Anaerob ish hajmi (km).		1,5	1,5	2	2	1,5	2	2	3	1	1,5	1,5	1,5	3
5	Sakrashlar (km).		1	1,5	1	1	1,5	1,5	0	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0
6	O'yinlar (s).		1,5	1	1	1	1,5	1,5	1	1	0,5	1	1	1	1
7	UJT (s).		1,5	1,5	1	1	1	1,5	1	1	1	1	1	0,5	0,5
8	Nazorat mashqlari.		0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0
9	Musobaqalar.		0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1

3.7 jadval davomi.

№	Yuklama turlari	Oylar	Mart 2018 y.				Aprel 2018 y.				May 2018 y.				
		Hafta	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
1	Umumiy ish hajmi (km).		126	131	129	116	127,5	129,5	126	109	124	125,5	126	109	111,5
2	Aerob ish hajmi (km).		101	103,5	100	96	103	102	97	86,5	100	99	100	89	86
3	Aralash ish hajmi (km).		22	24	26	19	22	24	26	20	22	24	23	18	23
4	Anaerob ish hajmi (km).		1,5	2	1,5	1	1,5	2	2	2	1	1,5	2	2	2
5	Sakrashlar (km).		1,5	1,5	1,5	0	1	1,5	1	0,5	1	1	1	0	0,5
6	O'yinlar (s).		1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1	1	1,5	1	0	1	0
7	UJT (s).		1,5	1	1,5	1	1,5	1	1	0,5	1,5	1	1	0	1
8	Nazorat mashqlari.		0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0
9	Musobaqalar.		0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0

3.7 jadval davomi.

№	Yuklama turlari	Oylar Hafta	Iyun 2018 y.				Iyul 2018 y.				Avgust 2018 y.					Jami
			40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1	Umumiy ish hajmi (km).		118	127	135	135	135	125	119,5	110	120,5	125	130	120	108,5	6343 km.
2	Aerob ish hajmi (km).		100	109	117	115	111	101	96	90,5	100,5	100	105	96	87	5052 km.
3	Aralash ish hajmi (km).		16	16	16	18	22	22	22	18	18	22	22	21	20	10067,5 km.
4	Anaerob ish hajmi (km).		2	1	1	1	0,5	1	0,5	0,5	1	1,5	2	2	1	82 km.
5	Sakrashlar (km).		0	1	1	1	1,5	1	1	1	1,5	1,5	1	1	0,5	47,5 km.
6	O'yinlar (s).		0	1	1,5	1,5	1,5	1	1	1,5	1	1,5	1	1	1	56 s.
7	UJT (s).		0,5	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1	1	56 s.
8	Nazorat mashqlari.		0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	16 ta.
9	Musobaqalar.		1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12 ta.

UMUMIY XULOSA

Zamonaviy sportda murabbiy shaxsi doimiy ravishda o'z bilimlarini va malakasini oshirib borish, ijodkorlik, erishilgan natijalardan qoniqmaslik talab qiladi; u qat'iy bo'lishi va yuksak ma'naviy xislatlarga sohibi bo'lishi kerak. Bulardan tashqari jiddiylik, xushmuomalalik, bir so'zli bo'lish, bosiqlik har doim pedagogga xos bo'lgan xususiyatlar xisoblanib kelgan. Murabbiy har doim shogirdlarining hulq-atvoriga toqatli bo'lishi, ularning xato va kamchiliklarini tuzatishda erinmasligi kerak. Mehribonlik va samimiyat malakali murabbiyga xos bo'lmog'i lozim. Albatta bunga mexribonlik e'tiborsizlikka samimiyat va oddiylik loqaydlikka aylantirib yuborilmasligiga e'tiborni qaratish muhimdir.

Murabbiy faoliyatida ikir-chikrlarga o'rin bo'lmasligi kerak, chunki ular intizomning bo'shab ketishiga va jiddiy xatolarga olib keladi. Murabbiy har doim talabchan bo'lishi va o'z hulq-atvorini nazorat qilib borishi kerak. U barcha shogirdlariga bir xil munosabatda bo'lishi kerak. Alohida sportchiga emas, bulki butun guruxga murojaat qilish murabbiy bilan sportchilar o'rtasida iliq, do'stona munosabatlar shakllanishiga olib keladi. Murabbiyning o'zini to'g'ri tutishi o'quvchilarda faollilikni va mustaqillikni oshiradi. Shogirdlarining mag'lubiyat va muvaffaqiyatsizliklarini to'g'ri qabul qilishi, ularning tushukunlikka borishlariga yo'l qo'ymasligi, raqiblarni xurmat qilishga o'rgatishi, madaniyatli va tarbiyasida nuqsoni bo'lmagan insonlarni tarbiyalashni amalga oshirishi kerak. Xotirjamlik va xushfe'llik odatiy turmush tarziga aylanishi kerak.

Bugungi kunda zamonaviy fan mukammal engil atletikachi obrazini yaratish imkonini beradi, bu tarbiyaviy faoliyat rivoji uchun ham juda muhimdir, chunki sportchilar nimaga intilayotganlarini his qilishlariga yordam beradi. Bunda sportchining individual xususiyalari, uning ruhiy barqarorligi darajasi ham murabbiy tomonidan e'tiborga olinishi lozim.

O'rta masofalarga yuguruvchilar, masofada taktik quroli tezlik bilan kechishi va raqiblar doimiy nazorat ostida bo'lishini nazarga olib, o'zlarida shijoat va qat'iylik, g'oliblikka intilish, tavakkal qilishga moyillik, masofada o'z kuchini to'liq sarflash kabi sifatlarga ega bo'lishlari talab etiladi. Shu bilan birga o'rta

masofalarga yuguruvchilar hissiyotlarga beriluvchanliklari, tanqidga yomon munosabatda bo'lishlari, boshqalarga ishonmasliklari, asabiy va janjalkashliklari bilan ham ajralib turishadi. Murabbiyning asosiy vazifalaridan biri sportchilardagi ana shu nuqsonlarni bartaraf qilishga harakat qilishdir.

Bu xususiyatlarning o'rta masofaga yugiruvchanlarda aniqlanishi masofaga yugiruvchilarda aniqlanishi murabbiylarni shunga yana bir karra zamin qiladiki, yuqori natijalarga erishishda sportchining shaxsiy xususiyatlari tanlagan ixtisosi bilan mos ravishda bo'lishi kerak.

Insonda ulkan imkoniyatlar mujasamlashtirilgan. Kuzatuvlar natijasida shu narsa aniqlanganki, xatto eng yuqori yuklamalar bajarganda ham sportchi o'z energiya zaxiralarining 25% va potensial imkoniyatlarinig 30-40% ni sarflar ekan. Shunday ekan, insonning ochilmagan imkoniyatlari hali ko'plab yangi sport ko'rsatkichlariga erishishi mumkinligini ish yuqori ko'rsatkichlarga erishuvchi sportchilarni tayyorlash baxti uzoq vaqt nasib etishda davom etaveradi.

Ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, o'rta masofalarga yuguruvchilar mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning yagona individuallashtirish tarkibi yo'qligi kuatildi. Adabiyotlarda olingan ma'lumotlar hozirgi kunda eskirganligini hech kimga sir emaski aniqlandi. Hozirgi kunda sport formasini yil davomida ushlab turish qiyin bo'lsada, yilning nufuzli musobaqalaridan tashqari komersiya musobaqalari yoki Jahon chempionatlari, kubok birinchiligi, Osiyo birinchiligi va chempionatlariga yo'llanma beruvchi GranPri musobaqalarida tayyor turishlik kuzatilmoqda. Shu bois tadqiqotimiz yillik tayyorgarlik har bir mikro, mega va mezotsikllari yuklamalarini beradi. Rejalashtirishda yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, funksional holati, ruxiy tayyorgarligi inobatga olingan holda, individuallashtirish tartibda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish maqsadga muvofiqdir.

AMALIY TAVSIYALAR

Jismoniy tarbiya va sportga ihtisoslashgan talim muassasalarida yuqori malakali sportchilar tayyorlash tajribalarini o'rganish etibor qaratadiki, yillik sport

tayyorgarligini amalga oshirishga mo'ljallangan dasturlar taqvim yiliga mo'ljallangan bo'lib, ularda belgilangan mashg'ulotlar hajmi akademik mashg'ulotlar bilan bog'liq yuklamalarga muvofiqlashtirilmaydi. Joriy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bunday holatlar aksariyat umumiy jismoniy yuklamalar xajmini meyoridan oshib ketishiga sabab bo'lib, pirovardida ish qobiliyatini susayishi va sport natijalarini notekis o'sishiga olib kelar ekan.

Pedagogik tajriba natijalaridan shu holat aniqlandiki, agar yillik tayyorgarlik dasturlari o'quv rejasidagi amaliy mashg'ulotlar xajmiga muvofiqlashtirilsa, MOT stikllarida qo'llaniladigan mashg'ulotlar hajmi qisqartirilsa va har bir mashg'ulot tarkibiga o'yin-estafeta tarzida ijro etiladigan noan'anaviy sakrash mashqlari kiritilsa hamda mashg'ulot yakunida oyoq mushaklari, yurak-tomir va nafas olish faoliyatini tiklovchi relaksation mashqlar joriy etilsa jismoniy va funkstional imkoniyatlar ham, sport natijalari ham jadal suratlar bilan shakllanishi mumkin ekan. Bunday mashqlardan foydalanish afzalligi shu bilan asoslanadiki, birinchidan, yugurish texnikasida tayanchli va tayanchsiz fazalar mavjud bo'ladi. Yani bir oyoq bilan deysinish (tayanch holat) fazasidan ikkinchi oyoqqa qo'nish (tayanch holat) fazasigacha tayanchsiz holat yuzaga keladi. Demak, yugurish samaradorligi oyoqlarni bukuvchi va yozuvchi mushaklarini tezkor kuchiga bog'liq bo'ladi. Ikkinchidan, mashg'ulot va musobaqalarda asosiy yuklama avvalo oyoq mushaklari va shu mushaklar bioenergetikasini taminlovchi yurak-tomir hamda nafas olish organlariga tushadi. Binobarin, har bir mashg'ulot yakunida antistatik holatda (orqa bilan yotib, oyoqlarni vertikal ko'targan holatda) bajariladigan relaksation va "ventilyastion" (O_2 va SO_2 almashinuvi) mashqlarni qo'llay borish muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Qayd etilgan nazariy va uslubiy mulohazalarga asosan o'rta masofalarga yuguruvchi yuqori malakali talaba-sportchilar tayyorlash jarayoniga yuqoriidag ko'rsatilgan dastur mashqlari majmuasini tadbiiq etish tavsiya etiladi:

ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Ахборотномаси, 1997 йил. 9-сон, 225-модда.
2. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Ахборотномаси, 1997 йил. 11-12-сон, 295-модда.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт” тўғи Қонуни (14.09.2015).
4. “Алпомиш” ва “Барчиной” тест нормалари. Тош: 2002.-29 б.
5. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2017 йил 3 июнь ПҚ–3031-сон “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори Тошкент. 2017 йил 4 июнь.
6. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 мартдаги ПҚ-3583-сон «Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигини ташкил этиш тўғрисида»ги қарори Тошкент. 2018 йил 6 март.
7. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 июльдаги 507-сон “Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги қарори Тошкент. 2018 йил 6 июль.
8. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида» фармони. Тошкент. 2018 йил 6 март.
9. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” To’siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o’rgatish uslubiyoti. O`quv qo`llanma. Buxoro. “Durdona” – 2013 yil.
10. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” O’rta va uzoq masofalarga

yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O`quv qo`llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.

11. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.

12. Abdullayev M.J. Sport turlarining maxsus mashqlari. Uslubiy ko`rsatma. Buxoro. "Durdona" – 2017 yil.

13. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Тошкент, 2005.

14. Азимов И.Б., Хамракулов А.Н., Таланина Л.Х., Расулова Э.Р., Одам физиологияси Т., 1991.

15. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. СПб.: Питер, 2001

12. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М.: ФиС Воробьев А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке –М: ФиС, 1972 №6

13. Воробьев А.Н. , Ермаков А.Д. Вариативность нагрузки – важный фактор рационального построения тренировки. Теория и практика физической культуры, 1972.

14. Губа В.П., Татаринев Я.С. Контроль за физическими качествами,- Смоленск, 1989Коробов А.Н. ,Мирнов Ф.С., Евтух А.В. Этапный контроль за функциональным и физическим развитием высоко квалифицированных бегунов на средние дистанции. /Факторы, лимитирующие повышение работоспособности у спортсменов высокой квалификации. Москва,1987г

15. Годик М.А. Контроль тренировочных соревновательных нагрузок Фис, 1986

16. Гузь С.М. Структура и содержание тренировочных нагрузок на этапе предварительной подготовке в силовом троеборье. /Теория и практика физкультура/ 2008г.

17. Голиш Л.В., Файзуллаева Д.М. Педагогик технологияларни лойихалаштириш ва режалаштириш. – Т.: ТДИУ, 2010. 96 бет
18. Қудратов Р. “Енгил атлетика”, дарслик, Т “Ношир”, 2012 йил
19. Қудратов Р.Қ. Енгил атлетика ўқув қўлланмаси. Т.1998й
20. Қудратов Р.К. Соотношение и распределение беговых средств тренировки при развитии выносливости студентов. Автор дис..кан.пед.наук.- М:1983
21. Коробов А.Н., Мирнов Ф.С.,Евтух А.В. Этапный контроль за функциями- анальным и физическим развитием высококвалифицированных бегунов на средние дистанции. /Факторы, лимитирующие повышение работоспособности у спортсменов высокой квалификации. -Москва,1987
22. Нормуродов А.Н.Жисмоний тарбия. Уқув қўлланма.Т-2011йил
23. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Ўқув услубий қўлланма Т.2002й.
24. Олимов Қ.Т. Педагогик технологиялар. Фан ва технология. 2011.
25. Хошимова М., Файзуллаева Д. Замонавий таълим ва инновацион технологиялар соҳасидаги илғор хорижий тажрибалар. Ўқув- услубий мажмуа 2015.
26. Железняк Ю.Д., Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров.-2-е изд., перераб. и доп.-М.: Издательский центр «Академия», 2005.-С.115-130.
27. Захарова И.Г., Информационные технологии в образовании: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003.-С. 112. ISBN 5-7695-1239-3 УДК 681. 518 (075.8) ББК 32.81 я 73 3 38.
28. Зимняя И.А. Ключевая компетенция - новая парадигма результата образования // Высшее образование сегодня. 2003. № 5
29. Иванов ДА. Митрофанов К.Г., Соколова О.В. Компетентностный подход в образовании: проблемы, понятия, инструментарий. М.: Акад,2003

30. Компетентностный подход в педагогическом образовании: Коллективная монография / Под ред. В.А. Козырева и И.Ф. Родионовой. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2004

31. Компетентностный подход в педагогическом образовании: Коллективная монография / Под ред. В.А. Козырева и И.Ф. Родионовой. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2004

32. Майоров А.Н. Мониторинг в образовании. М.: Интел-центр, 2005г

33. Монахов В.М. Введение в теорию педагогических технологий: Монография. М.: Педагогика, 2006

III. Электрон таълим ресурслар

1. www.press-service.uz

1. www.gov.uz

2. www.lex.uz

3. www.edu.uz

4. www.ziyonet.uz

5. www.uzatletics.uz