

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

**З.М.БОБУР НОМИДАГИ  
АНДИЖОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

Қўлёзма ҳуқуқида  
УДК \_\_\_\_\_

**Магистратура бўлими  
“Жисмоний маданиятнинг назарий асослари” кафедраси**

**“ТАСДИҚЛАЙМАН”  
Бўлим бошлиғи  
Н.И.Асқаров**

**“ҲИМОЯГА ҚЎЙИЛДИ”  
Кафедра мудири  
З.Жумақулов**

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2016 йил

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2016 йил

«10-12 ёшли мактаб ўқувчиларининг енгил атлетика машғулотида  
жисмоний сифатларини ривожлантириш» мавзусида

**МАГИСТРЛИК ДИССЕРТАЦИЯСИ**

**Бажарди:** Сатқулов Бекзод 5А112001-Жисмоний тарбия ва спорт  
машғулоти назарияси ва методикаси мутахассислиги магистранти

**Илмий раҳбар:**

**п.ф.н Б.Носиров**

## МУНДАРИЖА

<b>КИРИШ</b> .....	<b>2</b>
<b>I БОБ. БОЛАЛАРНИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКА СПОРТ ТУРИГА ҚИЗИҚИШИНИ ОШИРИШ ВА МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ҲАМДА ИҚТИДОРЛИЛАРНИ САРАЛАБ ОЛИШ</b> .....	<b>7</b>
1.1. Болаларни энгил атлетика спорт тўғарагига саралаб олиш.....	7
1.2. Ёш энгил атлетикачилар машғулотнинг асосий воситалари ва методлари.....	9
1.3. Болалар билан энгил атлетика машғулотларининг айрим хусусиятлари.....	18
1.4. Болаларда ҳаракат сифатларининг ривожланиши.....	24
1.5. Ёш энгил атлетикачиларнинг кучини ривожлантириш.....	31
1.6. Ёш энгил атлетикачиларнинг чидамлилигини ривожлантириш.....	37
1.7. Ёш энгил атлетикачиларнинг тезлигини ривожлантириш.....	45
<b>II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ</b> .....	<b>56</b>
2.1. Тадқиқотнинг мақсади, вазифалари ва услублари.....	56
2.2. Тадқиқотни ташкил қилиш ва ўтказиш.....	57
2.3. Педагогик тажрибалар.....	57
2.4. Математик статистик услублар.....	58
<b>III БОБ. 10-12 ЁШЛИ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТУЗИЛИШИ, МАЗМУНИ ВА РЕЖАЛАШТИРИЛИШИ ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ</b> .....	<b>59</b>
3.1. Машғулотларнинг шакллари ва тузилиши.....	59
3.2. Ўқув-машғулот дарси айрим қисмларининг вазифаси ва мазмуни.....	60
3.3. Тадқиқот натижалари ва уларни таҳлил қилиш.....	67
<b>ХУЛОСА</b> .....	<b>72</b>
<b>Фойдаланилган адабиётлар</b> .....	<b>76</b>

## КИРИШ

**Мавзунинг долзарблиги.** Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан сунг жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор берилмоқда. Республикада спортнинг бу даражага кутарилишида Президентимиз И.А.Каримовнинг хиссаси каттадир.

Бутун дунё сахнасида жадал ривожланаётган давлат сифатида эътироф этилаётган Ўзбекистон аҳолисининг асосий қисмини ёшлар ташкил этаётгани учун ҳам Ўзбекистонда мустақилликнинг дастлабки даврлариданоқ спортни ривожлантиришга устувор масала сифатида қаралмоқда. Бугунга келиб эса юртбошимиз раҳномалигида баркамол инсонни тарбиялаш, унинг учун энг кулай шарт-шароитлар яратишга оид давлат сиёсати ўзининг реал натижаларини бераётганига гувоҳ бўлмоқдамиз. Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш учун бир канча ишлар амалга оширилмоқда. Булардан 14 январ 1992 йилдаги Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт турисида”ги қонуни, 4 март 1993 йилдаги Ўзбекистон Республикаси Перзидентининг “Соғлом авлод учун” орденини таъсис қилиш тўғрисидаги Фармони, Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг “Соғлом авлод учун” орденини топшириш маросимида сўзлаган нутқи, 24 сентябр 2004 йилдаги Ўзбекистон Республикаси Перзидентининг “Ўзбекистонда Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Фармони, 31 октябр 2002 йилдаги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг “Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги қарори ва бошқаларни мисол қилиш мумкин.

Натижалар ҳамда рақамларга юзланадиган бўлсак 2012 йил 10 феврал куни Оқсаройда бўлиб ўтган болалар спортини ривожлантириш жамғармаси ҳомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилишида тилга олинган далил ва рақамлар ҳам кўрсатиб турибди. Хусусан, Президентимиз бугун юртимизда

соғлом ва баркамол авлод вояга етаётгани, ўз истеъдоди ва маҳорати билан ареналарида улкан муваффақиятларни кўлга киритилаётгани кўплаб ёш спортчилар етишиб чиқаётгани спортни ривожлантиришга қаратилаётган алоҳида эътибор самараси эканини таъкидладилар: “Биз болалар спортини ривожлантириш жамғармаси орқали аввало соғломлаштириш тарзини шакллантириш, ёш, наслимизни турли салбий таъсирлардан асраш, болалар спортини оммавий, умумхалқ ҳаракатига айлантиришдек олийжаноб мақсадларни кўзлаганмиз – деди давлатимиз раҳбари. – Чунки бугун униб-ўсиб келаётган фарзандларимизнинг ҳар томонлама баркамол авлод бўлиб ҳаётга кириб боришини ўзи учун энг улуғ, энг муқаддас мақсад, деб билган мамлакатгина халқаро ҳамжамиятда муносиб ўрин эгаллай олади. Спортни таълим-тарбия билан муносиб равишда изчил ривожлантириш – бу йўлнинг ажралмас қисмидир, - деди юртбошимиз”<sup>1</sup>

Енгил атлетикани “Спорт маликаси” деб бекорга айтишмайди. Сабаби барча спорт турларига тайёргарлик жараёнида албатта енгил атлетиканинг юриш, югуриш, сакраш каби турларидан кенг фойдаланадилар. 1996 йилдаги Атланта Олимпияда ўйинларидан ўзбекистон мустақил равишда иштирок эта бошлади. Анашу олимпия ўйинларида ўзбекистонлик енгил атлетикачилардан 12 нафари иштирок этди. 2000 йил Сиднейда ўтказилган Олимпия ўйинларида эса 27 нафар, 2004 йил Афина Олимпияда ўйинларида 10 нафар, 2008 йил Пекин Олимпия ўйинларида 12 нафар, ва 2012 йилдаги Лондон Олимпия ўйинларида 13 нафар енгил атлетикачиларимиз иштирок этдилар. 2007 йил Дохада Осиё ўйинларида, қолаверса, Республикамизда ўтказиб келинаётган уч боскичли “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” спорт мусобақалари дастурида ҳам енгил атлетика спорт тури ўрин олган. Шундай экан болаларни енгил атлетика спорт турига қизиқишини ошириш ҳамда шу спорт турини янада ривожлантириб болаларда ватанга садоқат руҳида комил

---

<sup>1</sup> Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни (14 январь 1992 йил).

инсон қилиб тарбиялаш ва уларни жисмоний жиҳатдан соғлом қилиб тарбиялаш бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир, ҳамда мазкур жараёни янада такомиллаштириш, илмий изланишлар ва таҳлилни талаб этади. Ҳозирги даврга келиб Олимпия спорт тури бўлган енгил атлетика, оммабоплиги, шу билан бирга спортчидан тезкорликни, чидамкорликни, кучлиликини талаб қилиш билан бирга, рухий ва тиббий мукамалликни талаб этади.

Мамлакатимиз келажаги булган болалар ва ўсмирларда ҳаракат сифатларини ривожлантирувчи ва ўзгартирувчи ирсий тиббий омиллар чуқур ўрганилиб илмий назарий-амалий асосда исботлаб берилган. Ёш авлодни ҳар томонлама: ақлий, аҳолкий ва жисмоний жиҳатидан ривожланишида жисмоний тарбия асосий ўринлардан бирини эгаллайди. Енгил атлетика спорт тури бу - Олимпиада спорт турларидан бири бўлиб, ҳар бир спортчидан тезкорлик, чидамкорлик, эгилувчанлик, кучлилики техника ва тўғри тактик ҳатти-ҳаракатларини талаб этади.

Жисмоний машқлар организмнинг асаб ва турли хил тизимларига ижобий таъсир кўрсатади, инсон саломатлигини мустаҳкамлаш йули билан руҳини, салоҳиятини юксалтиради. Кўпгина олимлар томонидан ўтказилган тажрибалар натижалари шуни курсатадики, шахснинг жисмоний шаклланиши ва жисмоний тайёргарлик динамикаси ўқувчининг меҳнат кила олиш қобилияти даражаси ҳамда доимий бажариладиган машқлар характери ва ҳажмига боғлиқдир деб таъкидлашган. Ҳозирги вақтда спортчилар организмга ортикча жисмоний юклама қандай таъсир курсатиши бўйича катта маълумотлар тупланган бўлсада, ўқувчи ёшлар организми хусусиятларини ҳисобга олмасдан, уларга бир хилдаги юкламалар бериш ҳоллари ҳам кўп учрайди. Шу туфайли тренировка (яъни машғулот) жараёнини тўғри режалаштириш мақсадга мувофиқдир<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Yadgarov B. O'qituvchi Sherov. "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" fanidan Ta'lim texnologiyasi Urganch 2010yil. 11 bet.

**Тадқиқотнинг объекти ва предмети.** Таҷрибалар мактаб шароитида тренировка машғулоти жараёнида 2015-2016 йиллари Андижон шаҳар енгил атлетика болалар ва ўсмирлар спорт мактабининг 10-12 ёшли шугулланувчи ўқувчиларида ўтказилди. Улар 20 кишидан иборат бўлиб, жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари тенг килиб, 10 кишидан 2 гуруҳга бўлинди.

**Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари.** 10-12 ёшли енгил атлетикачиларни ёш жihatларини ҳисобга олиб жисмоний сифатларини ривожлантиришга оид махсус машқларни айланма тезланишлар билан боғлиқ бўлган ноанъанавий машқлар ва янги иноватсион методлардан(услуг) ҳамда ҳаракатли ўйинлар таъсирида мунтазам қўллай бориш самарали натижага олиб келиши ўз исботини топади ҳамда енгил атлетика машғулоти жараёнини тўғри режалаштириш ва шу орқали жисмоний сифатларини ривожлантиришга эришиш.

10-12 ёшли ўқувчиларни жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва шунга асосан машғулоти жараёнини тўғри режалаштириш. **2.**Жисмоний сифатларни тарбияловчи сифатли восита ва услубларни аниқлаш. **3.**Тавсия қилинган жисмоний сифатларни тарбияловчи восита ва услубларни тадқиқотда исботлаш.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги.** Эпчиллик-кордианацияловчи қобилиятлар ҳамда ҳаракатланиш хатти-ҳаракатларни бошқариш қобилиятларини зарур амплитудадаги ҳаракатлари йиғиндиси орқали кўзга ташланади. Эпчиллик ҳаракатланиш хатти-ҳаракатлари ва ҳаракат тузилмалари доимий равишда ўзгаришлар талаб қилувчи ҳаракат вазифаларини ечими иштирокида ривожланади. Ўргатиш пайтида ўргатадиган машқларнинг янгилиги ва унинг қўлланиш шароитлари ҳисобга олиши зарур. Янгиликларнинг элементлари ҳаракатларнинг кордианцион мураккаблиги ва машқларни бажаришни қийинлаштирувчи машқи шароитни ҳосил қилиниши

билан тaмин этилади. Харакатлантирувчи вазифаларнинг ечими нотаниш ситуацияларда ўзлаштирилган харакатланиш хатти-харакатларни бажаришни таккозо этади.

**Тадқиқотнинг амалий аҳамияти.** 10-12 ёшли ўқувчиларни ёш жихатларини ҳисобга олиб машғулот жараёнини тўғри режалаштириш ва шуғулланувчиларни сифатли восита ва услублар орқали асосий жисмоний сифатларини тарбиялаш билан биргаликда умумий жисмоний тайёргарлигини ошириш. Тадқиқот давомида қайд этилган илмий натижалар, уларнинг муҳокамаси, фойдаланилган, тест-услублар, махсус ва ноанъанавий машқлар, харакатли ўйинлар ишнинг якуний хулосаларини ёш енгил атлетикачиларни тайёрлаш амалиётига жорий этиш ўқув тренировка жараёнини самарали ташкил қилишига имкон яратади.

**Тажриба – синов тадқиқотлар базаси.** Андижон шаҳар енгил атлетика болалар ва ўсмирлар спорт мактабида тажриба материаллари машғулотлар жараёнида тўпланди.

**Иш тузилмасининг тавсифи.** Ушбу диссертация иши «Кириш» 3 та боб, «Хулоса», 4 та жадвал 1 та диаграмма, 2та расм ва адабиётлар рўйхатини ўз ичига олган бўлиб, компьютер матнида 81 бетдан иборат.

# **I БОБ.10-12 ЁШЛИ ЎҚУВЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ.**

## **1.1. Болаларни енгил атлетика спорт тўғарагига саралаб олиш.**

Жисмоний машқлар ҳар бир инсоннинг ҳаётида муҳим, лекин ҳар хил аҳамият касб этади. Бу эса организмнинг индивидуал морфологик (функционал) хусусиятларига боғлиқ. Масалан, жисмоний ривожланишдан орқада қолган ёш болалар учун ёрдамчи жисмоний машқлар зарур бўлса, бошқлари учун яъни қайсидир спорт тури бўйича рекорд натижаларига эришиш имкониятига эга бўлганлар учун эса спорт билан шуғулланишни тавсия қилиш мумкин. Спорт турига танлаш – бу танлаб олинганларни қобилятини олдиндан башорат қилиш асосида спорт давоматини бажарилиши мумкин эканлигини тасдиқлашдир. Спортга танлаш мураббий фаолиятининг ажралмас қисмидир, енгил атлетика машқлари вақтида ёки мусобақалар пайтида организмда юз берадиган функционал ҳолатларнинг уч даври фарқланади: старт олди, асосий ишчи ва тикланиш даврлари. Мусобақлар бошланишидан бир неча дақиқа ёки соат олдин юракнинг қисқариш частотаси, қон айланишининг систолик ҳажми ва дақиқалик ҳажми ортади, артерал қон босими кўтарилади, ўпка вентилятсияси, энергия харажати, тана ҳарорати ва организмни нейро-гормонал тизимларининг фаолияти ошади. Бу реакцияларнинг ўрганилиши катта илмий-амалий аҳамиятга эга.<sup>3</sup>

Болаларни бу спорт турига саралаб олишда спорт мактабларини роли катта ҳисобланади, Ҳар бир спорт мактабида юқори малакали мураббийлар иш олиб борадилар улар болаларни қандай спорт турларига мослигини аниқ кўра биладилар ва ўрта мактабларга бориб жисмоний тарбия дарслари орқали ўқувчиларни кузатиб уларни иқтидорлиларини саралаб оладилар.<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Рафиев.Х. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси “Ношир” наширёти, 2012 й 37-43 б

<sup>4</sup> Питер Томпсон Дж. Л “Введение в теорию тренировки” Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : Развитие спортсмена. 2009,38-63с



Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларига энгил атлетика спортида ўз қобилиятини кўрсата олган ва машғулотга махсус хакам томонидан рухсат этилган 11 ва ундан юқори ёшдаги ўқувчилар қабул қилинади. Ўқувчилар ёшига спорт-техник ва умумжисмоний таёргарлигига қараб ўқув гуруҳларига тақсим қилинади. Таёрлов гуруҳи (11-12ёш), ўсмирлик (13-14ёш), кичик ўспиринлик (15-16 ёш), катта ўспиринлик (17-18 ёш) ва спорт маҳоратини ошириш гуруҳлари (19-20 ёш). Хар бир гуруҳда ўқиш муддати 2 йил.

БЎСМ нинг бўлимига кирувчилар қабул синовларини топширишлари ёки маълум талаб мезонларини бажаришлари керак. Болалар ва ўсимрлар спорт мактабининг умумий вазифаларига қараб, хар бир гуруҳларнинг иш вазифаси аниқланади. Таёрлов гуруҳида шуғулланувчилар организмини хар томонлама ривожлантириш ва соғлигини мустаҳкамлаш, энгил атлетика турларини техникасини ўрганиш, ўсмирлар гуруҳида “Алпомиш” ва “Барчиной” талабларини топширишга таеёрланиш ва мусобақаларда иштирок этиш тажрибасига эга бўлиш, ўспиринлик гуруҳида техникани такомиллаштириш билан биргаликда, машиқ вазифалари ҳам ҳал этилади, катталар гуруҳида юқори спорт натижаларига эришилади. БЎСМ нинг энгил атлетика бўйича дастури қуйида кўрсатилган.<sup>5</sup>

Энгил атлетика машғулотлари болалар, ўсмирлар ва ўспиринлар жисмоний тарбияси тизимига киради. Улар умумтаълим академик литцейлар, касб-хунар коллежлари ва бошқа таълим муассасалари учун кўзда тутилган. Юриш, югуриш, сакраш ва улоқтиришлар ҳамда энгил атлетика машғулотларида қўлланиладиган махсус машиқлар хилма-хил, энгил меъёрлаштирилади ва болалар учун бу жуда қулайдир. Болалар мактаб ёшига йетмасдан, хар-хил ўйинлар, югуриш, сакраш ва улоқтиришларнинг оддий шакилда бажарилишини ўрганадилар. Мактаб ўқувчиларининг энгил атлетика машқлари техникасини бажаришни ўрганиши, харакат имкониятларини кенгайтириб, уларни бошқара

---

<sup>5</sup> Рафиев.Х. Энгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси “Ношир” наширёти, 2012 й 37-43 б

олиш қобиятларини яхшилабгина қолмай, кейинчалик спорт-техник маҳоратига эришиш учун замин ҳам яратади. Енгил атлетика машқлари билан шуғулланиш ёш организмни ўсиши ва шакилланишига, ҳар томонлама маънавий ва жисмоний ривожланишига, соғлиқнинг мустаҳкамланишига ёрдам беради. Енгил атлетика машқлари билан шуғулланиш юрак-қон томир ва нафас олиш тизимини мустаҳкамлайди, мушакларнинг гармоник ривожланишини таъминлайди, бўғинлардаги ҳаракатчанликни яхшилади ва асаб-мушакларининг бир-бирга мувофиқлигини такомиллаштиради.<sup>6</sup>

Енгил атлетика машғулоти мактабда жисмоний тарбия дарсларида, мактаб жисмоний маданият жамоси сексиясида, болалар спорт мактабида, академик литце ва касб-хунар коллежларида ўтказилади. Болалар, ўсмирлар ва ўспиринлар ўтказиладиган енгил атлетика машғулотларининг мазмуни уларнинг ёш хусусиятларига боғлиқ бўлиб, машғулотларни режалаштириш ва ўтказиш вақтида буни эътиборга олиш зарур.

## **1.2. Ёш енгил атлетикачилар машғулотнинг асосий воситалари ва методлари.**

Янги ёки шаклланган кўникмаларни узоқ вақт эгаллаш ўрганиш (ўқиш) дейилади. Инсон фаолиятининг ўсиши, самарадорлиги, унинг табиий ўсиш жараёнида рўй бермайди, балки унинг теvarак-атроф билан, реал дунё тўқнашиши оқибатида рўй беради. Ўқиш–ўрганишни инсоннинг камолга етиш ва жисмоний ўсиш жараёни ҳамда инстинктив хатти-ҳаракатидан фарқлаш керак. Кўникма ҳаракатчанлик диапазони ҳар хил машқларда бир хил эмас. Масалан, спринтернинг қуйи тартида у кам, шунингдек, тўлиқ ҳаракат қилинмаган ҳолда ҳаракатлар бузилади. Югуришда диапазон анча кенг: 10 м/с га югуриш ҳам, 5 м/с га югуриш ҳам югуриш дейилади. Кўникма ҳаракатчанлиги ҳақида айтилганлардан келиб чиқадики, ўқитиш ва махсус машғулотларга

---

<sup>6</sup> Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. – М. – Воронеж, 1999. – 220 с.

мўлжалланган асосий машқлар ҳаракатчанлик диапазони имкониятларидан келиб чиқиб танланади.<sup>7</sup>

Енгил атлетика турлари техникасини ўрганиш ва унда мукамалликка эришиш машғулот жараёнининг асосий қисмини ташкил қилади. Енгил атлетика айрим турлари ўқитиш техникаси умумий асослари қуйида баён қилинади. Улардан асосийси-ўрганилаётган техника усули ва у ҳақида тасаввур ҳосил қилиш, тўғри ҳаракатларни амалда эгаллаш, бажаришни баҳолаш, хатоларни аниқлаш ва тўғрилаш.<sup>8</sup>

**1. Ўқитиш методи.** Спорт техникасини ўқитишда ўқитувчи уч асосий усулдан фойдаланади: тушунтириш, кўрсатиш, бевосита жисмоний ёрдам. Бу усулларнинг асосий вазифаси- тўғри тасаввур ҳосил қилдириш, ҳаракатни эгаллашга ёрдам бериш, жисмоний ва руҳий кучни намоёниш этишга ўргатиш, хатоларни кўрсатиш ва тўғрилаш.

**2. Оғзаки усул методи.** Спорт техникасини ўқитишда сўзнинг роли жуда катта. У ҳаракатни тушуниш, у ҳақида унинг характери, йўналиши ва бошқалар ҳақида тасаввур ҳосил қилиш, уни тушунча ҳосил қилишга ёрдам беради.

Амалий машғулотлар вақтида ўқувчи бажарган у ёки бу ҳаракатларни оғзаки тушунтириш жараёни муҳим рол ўйнайди. Ўқитишнинг бошида қисқа ва аниқ тушунчалар берилади. Спорт техникасини ўзлаштириш бўйича чуқур тушунтириш қилинади, иложи борича кўпроқ деталлар қамраб олинади.<sup>9</sup>

**3. Кўргазмали қуроллар билан таъминлаш методи.** Спорт техникасини ўқитишда кўрсатиб бериш (намуна кўрсатиш) муҳим аҳамиятга эга. Намуна кўрсатишни кузатар экан ўқувчи спорт техникасини, машқни бажаришдаги қийинчиликларни тўлиқ тасаввур қилади.

---

<sup>7</sup> Л.С.Хоменкова. Книга тренера по легкой атлетике/ Под ред. -М., 1997.

<sup>8</sup>Енгил атлетика дарслиги. Жисмоний тарбия талабалари учун. Н.Г.Озолин, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примаковалар таҳрири остида Жисмоний тарбия ва спорт. 1989 й.

<sup>9</sup> Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.ФИС. 1970 й.

Одатда машқларни ўқитувчи ёки техникани яхши ўзлаштирган ўқувчи кўрсатиб беради. Шунингдек, кинофилмлар, кинограммалар, плакатлар, фотосуръатлар , расмлар намоёниш қилиш мумкин.

**4. Ўқитувчининг бевосита ёрдам кўрсатиш методи.** Спорт техникасига ўқитишда (ўрганишда) ўқитувчи ўқувчига талаб қилинган ҳолатни эгаллаши ёки керакли ҳаракатларни бажаришда ёрдам бериши мумкин. Бу вақтда спортчида кинематик сезгилар асосида техника ҳақида тасаввур ҳосил бўлади (мустақил бажаришдагига яқин).

Кинематик сезгилари (мускуллар, бўғимлар, тери) ўрганилаётган ҳаракатни яхши тасаввур қилишга, техника элементларини самарали ўзлаштиришга имкон беради.

**5. Машқларни амалий бажариш методи.** Мушаклар тасаввурини ҳаракатга келтириб ўқувчи спорт техникасини эгаллайди. Бунга турли усуллар, методлар , энг аввало машқни тўлиқ бажариш ва қисман бажариш билан эришилади. Ўқиш, бажара олиш ва ўқитиш ўртасида кучли боғлиқлик бор.<sup>10</sup> Пластиклик, мойиллик, ўқиш ва ўрганишга қобилиятлилик каби ўқитиш шартлари систематик тарзда амалга оширилади ва ривожлантирилади. Бу режалаштирилган кўрсатма ва топшириқлар ёрдамида амалга оширилади. Шунинг учун жисмоний тарбия ўқитувчиси бошқа ўқитувчилар каби ўзининг асосий вазифасини ўқитиш, ўргатиш, ўқув жараёнини назорат қилиш, бошқача қилиб айтганда ўсиб келаётган авлодни ўқиш санъатига ўқитишда деб билиши керак.

Ўқитишнинг муваффақиятини таъминловчи кўникма ва қобилиятларнинг асосий критерияларини кўриб чиқишда ҳаракатли ўқитишнинг муваффақияти ёки муваффақиятсизлигига таъсир кўрсатувчи айрим ўринлар ажратиб олинади. Ундай муваффақият кафолати ўқувчиларнинг қабул қилиш қобилияти, уларнинг мослашиши, ўқувчиларга билим, кўникма, қобилият самарадорлиги, машқлар ва

---

<sup>10</sup> Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С.Хоменков таҳрири остида. М.ФиС. 1982 й.

машғулотлар характери ўқувчиларнинг хотираси, фикр доираси саналади. Шундай қилиб ҳаракатли ўқитишнинг мувафакқияти нафақат ўқитувчи ва ўқитишга, балки ўқувчиларнинг қобилияти, ўқишга интилиши ва қизиқишига ҳам боғлиқ.

Ҳаракатли кўникмаларни ўқитиш жараёнида сенсор, интеллектуал ва ҳис хаяжон ўринлари, шу билан бирга ўқитиш сифатига ҳал қилувчи таъсир кўрсатувчи маълум бир ирода жиҳатлари кўзга ташланади. Енгил атлетикада энг яхши натижага эришиш учун шуғулланувчиларни танланган тур бўйича мукамал техникага ўргатиш шарт. Техникани ўрганиш жараёнида ирода ҳамда ҳаракатни тез бажараётиб мускул зўриқишига ва ўз вақтида мускулларни бўшаштиришга ўргатиш жуда муҳим.<sup>11</sup>

Ўқитишнинг бу томони енгил ва қийин шартларни қўллаш, ҳатто бошланғич таълимда ҳам оғир машқларни бажаришдан кўркмасликда мувафакқиятли бўлади. Бундан ташқари мусобақа усулидан кенг фойдаланиш керак. Техникани эгаллашнинг жисмоний асоси бир хил машқни такрорлаш натижасида шартли рефлектор талаб қилинган машқни бажаришга мўлжалланган нерв системаси жараёнлари шаклланиши саналади. Ҳаракат кўникмаси бир қатор муҳим хусусиятларга эга. Биринчидан ҳаракатнинг асаб-мускул координатасини автоматлаштириш жараёни, организмнинг шу система билан боғлиқ вазифалари. Иккинчидан, спортчининг ўз олдига қўйган мақсадини бажаришга, ўз ҳаракатларини назорат қилишга қаратилган иродасини бошқара олиши. Учинчидан бир хил машқни қатъий, узлуксиз, керак бўлса, тўхтовсиз бажара олиши. Ниҳоят, тўртинчидан, спортчининг ҳаракатчанлиги. Спортчи одатий ҳаракатни тезлаштириши ёки камроқ куч сарфлаши, амплитудани камайтириши ёки кўпайтириши, уни ўзгарувчи ташқи шароитга мослаштира олади. Бунинг ҳаммаси ҳаракатчанлик кўникмаси диапазонида қилинади. Енгил атлетикачининг функционал қобилиятини

---

<sup>11</sup> Л.С.Хоменкова. Книга тренера по легкой атлетике/ Под ред. -М., 1997.

аниқловчи юқори чегара-бу максимал куч энг юқори тезлик, энг юқори частота, ҳаракатнинг энг катта амплитудаси чегарасидир. Пастки чегара ҳаракатнинг асосий қурилиши, техникани сақлаган ҳолда ирода ва мускул кучларининг минимал даражасидир.<sup>12</sup>

**6. Машқни тўлиқ бажариш методи.** Бу усул шуғулланувчида шахсий имкониятларга мос келган ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилади, жисмоний ва ирода сифатларини тўлиқ намоиш қилишга ўргатади. Мураккаб техникали машқни тўлиқ ўрганиш методида, аввал ўрганилаётган ҳаракатни асл негизини ўзгатирмаган ҳолда соддалаштириш керак. Найза жойида туриб ёки югуриб келиб отилса ҳам улоқтириш улоқтириш бўлиб қолаверади, фақатгина ҳаракат мураккаблиги ўзгаради. Ўрганиш машқни бирмунча соддалаштирилган ҳолатда бажаришдан бошланади. Сўнгра машқ секин-аста мураккаблашиб боради. Енгил атлетика турлари ўзига ҳослигидан келиб чиқиб, ҳар бир турнинг ўз мураккаб машқлари давомийлиги ўрнатилган(қабул қилинган). Бунда енгил атлетиканинг ҳар хил турлари техникаси бир хилда соддалаштирилмайди. Улоқтиришда бунга югуриш, сакраш, бурилишни қисқартириб эришилади. Жойида туриб улоқтириш ҳам соддалаштирилади. Баландликка сакрашда ҳамма қисмлар қолади, фақат мураккаб ҳаракатлар олиб ташланади. Бу ҳолатдаги биринчи машқ узоқдан югуриш билан бажариладиган элементар сакраш.

Югуришга ўргатиш ўзига хос. Югуришдаги ҳаракатлар шу қадар табиий ва инсонга хоски, улар соддалаштиришга муҳтож эмас. Шунинг учун югуриш техникаси машқни тўлиқ бажариш методи билан ўрганиш мумкин. Биринчи машқ унча катта бўлмаган тезликда югуриш бўлади. Кейинги машқ ҳаракат амплитудасини ўстириш, тўлиқ натижаларга эришиш мақсадида ҳар хил тезликда югуришдан иборат.

Машқни қисман бажариш методи ўргатиш, тўғрилаш (тузатиш) мукамаллаштириш ва бутуннинг алоҳида қисмлари, элементларини

---

<sup>12</sup> Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. М.ФиС. 1970 й.

бириктириш мақсадида қўлланилади. Бу ҳолатда ўқувчи тўлиқ ҳаракатни бажаришни тўхтатади ва қайсидир ҳаракат элементини тўғри бажаришни ўрганadi. Алоҳида элемент ўзлаштирилгандан кейин у бутун ҳаракат билан боғланади. Бунинг учун ўқувчи тўғриланиши керак бўлган элементга эътибор қаратиб тўлиқ ҳаракатни қайта бажаради. Алоҳида ўзлаштирилган ҳаракат структураси ўзгартирилмаган ҳолатдагина тўлиқ ҳаракатга бутунлай уйғунлашиб кетади. Қисман ва тўлиқ машқ бажариш методлари бир-бирини тўлдиради. Ўқитиш жараёнида улар навбатма-навбат қўлланилади.

**7. Спорт техникасини ўргатиш методи.** Спорт техникасига ўқитиш жараёнида машқларни бошланғич амалга ошириш ва тўғри бажаришга ёрдам берадиган методлар ва усуллар қўлланилади. Бу услуб ва усуллар ўрганилаётган ҳаракатлар бажарилиши шароитларини енгиллаштиришга асосланган снарядлар вазнини камайтириш, тўсиқлар баландлигини пасайтириш, масофани қисқартириш ва бошқалар. Енгиллаштириш вақтинча бўлиши керак. Акс ҳолда тўғри бўлмаган кўникмалар ҳосил бўлиб қолади. Ҳаракатларни бошланғич, тоғри бажариш ва хатоларни тўғрилашда ўрганилган ҳаракатларни секин бажариш аҳамиятга эга. Бошланғич бажариш тўғрилигига ўқитувчи ҳаракатни секин бажариб кўрсатган пайтда ўқувчи у билан биргаликда такрорласа эришилади.

Ўқитишнинг бошида кўпинча алоҳида тушунтириш ва кўрсатиш (бажариш) услуби қўлланилади. Бир ҳолатни қисқа тушунтириш уни ўқувчи томонидан бажарилиши билан алмашинади. Кейин яна янги ҳолат тушунтирилади ва яна бажарилади. Бу ҳолат бутун ҳаракат бажарилгунча давом этади. Соддалаштирилган шароитдаги спорт техникаси ёки унинг алоҳида қисмларига тегишли тақлидий машқлар нафақат бошланғич спортчилар, балки спорт усталари учун ҳам фойдадан ҳоли эмас. Уларни талаб қилинаётган ҳаракатлар оддий шароитда амалга оширилаётгандек бажариш керак. Тақлидий машқларни бажаришда диққат эътибор ҳаракатнинг тўғрилигига қаратилади. Бажаришнинг

тўғрилиги ҳар хил ташқи омиллар(таъсирлар, мўлжаллар) билан енгиллаштирилиши мумкин. Энг аввало бу (мўлжал, таъсир) омиллар ҳаракат йўналиши ва амплитудасидир (тупрокдаги ҳар хил чизиқлар(линия) , ўқитувчи тўсиқ устида ушлаб турган рўмолча ва ҳоказолар). Йўлакчада мўлжалларнинг ўрнатилиши қадамлар узунлиги ва частотасини ўзгартиришга ёрдам беради (қадамлар ритмиклигига эришишга).<sup>13</sup>

Спорт техникасини ўрганишда бошқа усуллардан ҳам фойдаланилади. Бунга бир ҳаракатни яхшироқ бажариш учун бошқа бир ҳаракатни вақтинча киритиб туришни мисол қилишимиз мумкин (масалан, диск улоқтириш техникасини ўрганишда бурилишни кўзларни юмиб амалга ошириш таклиф қилинади). Кўзни юмиш айланиш вақтида мувозанат сақлашда вестибуляр аппаратни ролини оширади. Ортиқча мушаклар зўриқишсиз, эркин бажарадиган спорт машқларини ўқитиш усулларига тўхталамиз. Бунга элтадиган асосий йўл ҳаракатларни камроқ куч билан бажариш, кучни секин энг юқори даражага оширишдир. Спорт техникасини эгаллаётиб шуғулланувчилар кўпинча максимал кучни намойиш этадилар. Бу эса кўп ҳолларда ҳаракат эркин ва зўриқишсиз бажаришга ҳалал беради. Спортчининг диққатини чалғитиб ортиқча зўриқишлардан ҳалос бўлиш мумкин. Ортиқча зўриқишдан ҳалос бўлиш учун машқни бажариш вақтида қисқа муддатга кўзларни юмиш керак.

Бўшашишга ўрганишнинг самарали усулларида бири машқни минимал ва максимал интенсивликни алмашиб бажаришдир. Барча кўрсатилган усуллар фақатгина ўқув аҳамиятига эга. Спортчи ортиқча зўриқишсиз бажара олса, уларга эҳтиёж йўқолади. Ўқув жараёнида машқлар атайлаб қийинроқ шароитда бажарилади. Бу ҳаракат сифатларини янада юқори даражада шаклланишини таъминлайди. Масалан, ўқувчиларни тезроқ югуриш ва узунликка сакрашда кучлироқ итариб юборишга(сакрашга) мажбур қилиш учун масофанинг ўрта қисмига баландлиги 40-60 см бўлган тўсиқ қўйиш кифоя. Кучлилиқ, катта

---

<sup>13</sup> Л.С.Хоменков. Енгил атлетика бўйича тренер китоби. Москва. Жисмоний тарбия ва спорт. 1987 й.



тезлик, чидамлиликни намоиш қилишни шакллантириш учун бир-бирига уйғунлашган ҳолда ташқи (овоз ва мусиқа) шароитларни қўллаб қийинроқдан соддароққа ўтилади. Ўқитиш жараёнида бир вақтнинг ўзида ҳаракат сифатларини спорт техникасини ривожлантирадиган махсус машқлардан кенг фойдаланилади. Бундай пайтда ўрганилаётган машқларни ўйин жараёнида бажариш айниқса ёш спортчилар билан жуда фойдалидир. Ўйин фаолиятида шуғулланувчилар ўрганилганларни мустаҳкамлайдилар, ҳаракатларни эркин ортиқча зўриқишсиз бажаришни эгаллайдилар. Шу билан бир вақтда ҳар хил қийинчиликлар, тўсиқларни енгиш ўйинлар, эстафеталар ва мусобакаларда ҳаракат ҳамда ирода сифатларини янада юқори даражада намоиш этиш имконини беради.<sup>14</sup>

**8. Хатоларни тўғрилаш методи.** Спорт техникасига ўқитиш, унда мукамалликка эришиш жараёнида ҳаракатлар бажарилиши тўғрилигини доимий баҳолаб бориш, хатоларни топиш ҳамда уларни тўғрилаш муҳим. Шуғулланувчилар учун ўз хатолари ва камчиликларини кўра олиш муваффақиятли ўқитишнинг муҳим шартидир. Енгил атлетика машқлари бажарилиши тўғрилигини таҳлил қилишда кўриш ва ҳаракат анализаторлари ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Машғулот жараёнида шуғулланувчида яхшиланган ҳаракатни ҳис қилиш аниқлигига кўп нарса боғлиқ. Иложи бўлса ойна олдида ҳаракат ва техника элементларини назорат қилиш керак. Видеомангитафондан фойдаланиш, филмлардан фойдаланиш жуда ёрдам беради. Ўқувчилар ҳаракатларни экранда кўп марталаб кузатиб, уларни таҳлил қилиб, мукамал техникани тезроқ эгаллайди. Техника тўғрилиги ҳақида йўлакда қолдирилган излардан хулоса чиқариш мумкин. Масалан, югурувчи қадам узунлиги, симметриклиги, оёқларнинг ерга қўйилгандаги ҳолати аниқлаши мумкин.

Техниканинг алоҳида камчиликларини машқларни ҳар хил ҳолатда бажариб, натижаларини аниқлаб бартараф қилиш мумкин. Шу билан бир

---

<sup>14</sup> Енгил атлетика дарслиги. Жисмоний тарбия талабалари учун. Н.Г.Озолин, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примаковалар тахрири остида Жисмоний тарбия ва спорт. 1989 й.

қаторда бажарилаётган машқлар параметрлари ҳақида маълумотлардан фойдаланиш мумкин. Бажариш тўғрилигини ҳаммадан олдин ўқувчининг ўзи баҳолаши керак. Бу шуғуланувчиларнинг фаоллигини оширади. Лекин, энг муҳими ўқитувчининг педагогик маҳорати, ўқишни ташкил қила олиши, энг яхши воситалар ва услулларни қўллай олиши ҳамда хатоларни ўз вақтида кўра олишидир. Машқнинг бажарилишини назорат қилар экан, ўқитувчи ўқувчини 10-15 м масофадан кузатиб туради. Бу эса ҳаракатни тўлиқ кўриш имконини беради. Ҳаракатнинг тўғрилигини аниқ баҳолаш учун уни кўп марталаб кузатиш керак. Аввало умумий ҳаракат схемасини тўғрилигини аниқлаш керак. Кейин нотўғри бажарилган элементларга диққат қаратиш керак. Кейинчалик техниканинг алоҳида деталлари (қисмлари) га эътибор қаратилади.<sup>15</sup>

Хатоларни сезган заҳоти уларни юзага келтирувчи сабабларни бартараф қилиш керак. Энг аввало хатолар ҳаракат ҳақида нотўғри тасаввурга эга бўлишдан рўй бериши мумкин. Уларни бартараф қилиш қийин эмас, фақатгина ўқувчидан одатда автоматик бажарилаётган ҳаракатларини қандай тасаввур қилишини сўраш керак. Яна шуни ҳам биламизки, кучли ҳаяжонланиш пайтида ҳатто ўқувчилар ҳатто қатъий ўзлаштирилган ҳаракатларни бажаришда ҳам хатога йўл қўйишлари мумкин. Алоҳида бажарилган ҳаракатларда хатолар бўлиши мумкин ва улар кейинги ҳаракатларни нотўғри бажарилишига олиб келади. Агар бир вақтнинг ўзида 2-3 та хатога йўл қўйилса, тўғриланиши билан қолган хатолар ҳам барҳам топадиган асосий хатони бартараф қилиш керак. Ниҳоят ҳаракатларни нотўғри бажариш у ёки бу ҳаракатни сифатини етарли ривожланишига сабаб бўлади. Катта амплитуда билан боғлиқ ҳаракатлардаги хатолар кўпинча бўғимлар ҳаракатчанлигининг ёмонлиги натижасидир. Агар бошланғич энгил атлетикачининг кучи, тезлиги, эгилувчанлиги энгил атлетикани ўрганилаётган тури талабларига жавоб бермаса у ҳолда бу сифатларни ривожлантириш билан шуғулланиш ҳамда ҳаракатнинг

---

<sup>15</sup> Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. Практическое руководство для организаторов занятий. Терра-спорт., Москва-2002 г.

ноаниқлигига камроқ эътибор қаратиш яхшироқдир. Бу кейинчалик техникани анча тез эгаллашини таъминлайди.<sup>16</sup>

Ўқувчилар ҳаракатидаги хатони тўғрилашда энг аввало табиий методни ёдда тутиш керак. Бу усул билан одатда табиатда тўғри бажариладиган, лекин у ёки бу сабаб билан бузилган ҳаракатлар тўғриланади. Масалан, югуриш техникасини бузган янги югурувчиларга 300-500 м га секин темпда югуриш таклиф қилинади. Қандайдир чарчоқ иқтисодли ва анча тўғри ҳаракатларга ундайди. Ўрганиш пайтида хатоларни тўғрилаш талаб қилинган машқни вақтинча кучайтирилган амплитуда, тезлик, куч, бўшашиш ва ҳоказолар билан бажаришга ёрдам беради.<sup>17</sup>

### **1.3. Болалар билан энгил атлетика машғулотларининг айрим хусусиятлари.**

Болалар билан ўтказиладиган энгил атлетика машғулотлари катталарникидек ташкил қилинади ва ўтказилади. Тўғри, ўзига ҳос бази хусусиятлари ҳам бор; масалан дарс муддати оз, юклама ҳажми ва шиддати кичик ва ҳ.к. Болалик ва ўсмирлик ёшида ҳаракат анализаторлари функциясининг такомиллашуви билан ҳаракат малакаларини ўргатишга бўлган сезгирлик ошади. Болалар бу ёшда жудахам кўп нозик ҳаракат малакаларига ўрганиш қобилиятига эга. Куч-қувват ва чидамлилиқка зўр келмаса бас. Шунинг учун барвақт ўргатишни тўғри ва анча самарали техника билан бошлаш керак. Шунинг билан биргалиқда, турли-туман ҳаракатлар ва ишга ҳам ўргатиш мумкин. Тўпланган малакалар ва билим каттароқ бўлганда техникани муваффақияти такомиллаштиришга ёрдам беради.

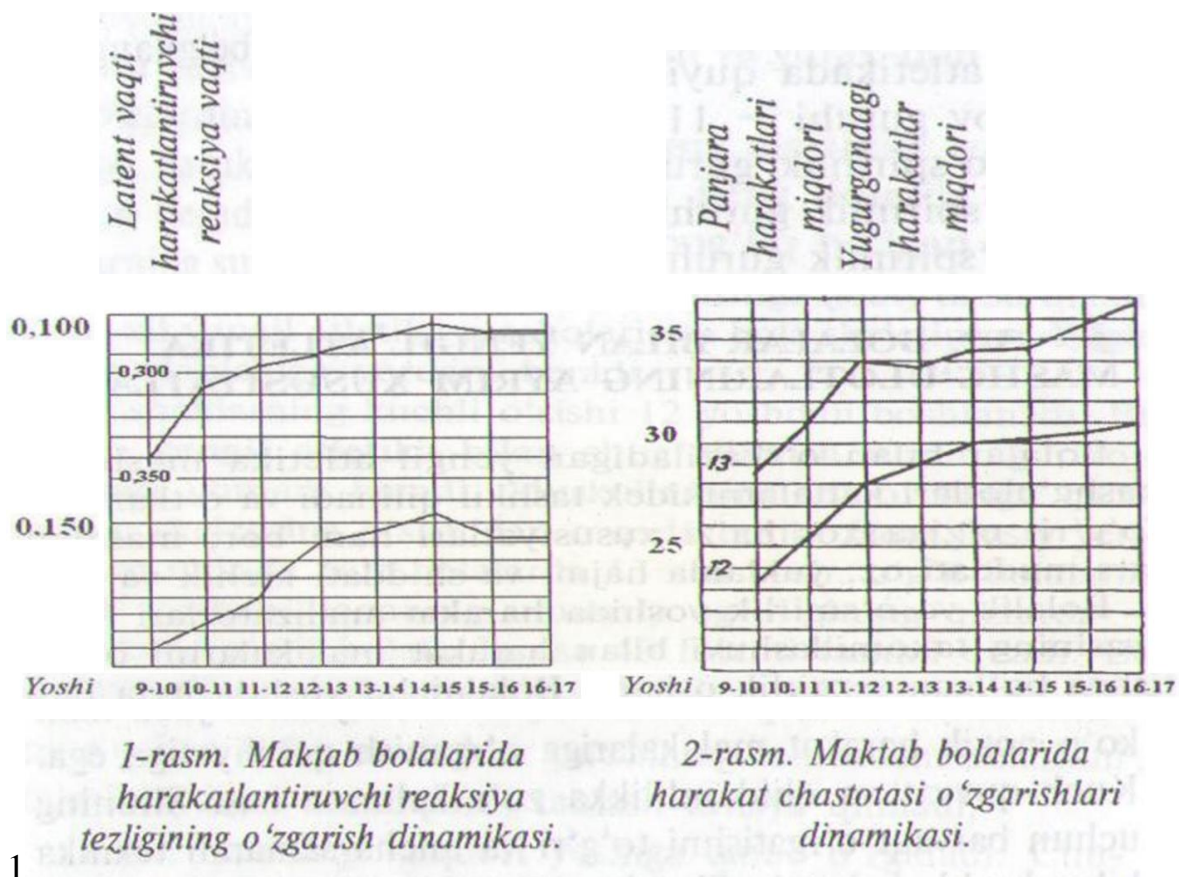
Айни вақтда энгил атлетика машиқларини ўрганиш ва уларни такомилига йетказиш мушак кучи, марказий асаб тизими юқори даражада ишлаши остида ҳаракатларни тез бажариш зарурлиги билан боғлиқдир.

<sup>16</sup> Земцовский Э.В. Физические нагрузки в подростковом возрасте // Подростковая медицина. – СПб, 1999. - С. 659-689.

<sup>17</sup> Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М., 1988. - 256 с

Шуғулланувчиланинг организмига юқори талаблар кўйилади. Ана шунинг учун ҳам юкламаларни ( айниқса юрак, қон-томир тизимига) аста-секин ошириб бориш керак.

Тезкор югуриш кўпгина енгил атлетика машиқларининг таркибий қисмидир. Ўйинларга таалуқли бўлган югуриш элементлари кичик ва ўрта ёшдаги болалар билан ўтказиладиган машғулотларларда асосий ўрин тутди. Илмий текширишларнинг кўрсатишича ( В.М. Кореские, А.В. Коробков) (1.3.1-1.3.2 расмлар),



12-13 ёшда ҳаракат тезлигини ошириш ва асаб жараёнлаирининг ҳаракатларини такомиллаштириш учун энг қулай шароит вужудга келади. Тез югуриш машиқлари айна вақитда енгил атлетиканинг бошқа турдаги ҳаракатларни яхшироқ эгаллашга ёрдам беради.

Югуриш техникасини ўргатишда ҳаракатларнинг табиийлиги ва йенгиллигини сақлаб қолиш ва оёқ учида югуришга ўргатиш мумкин. Болалар

зўр бериб югурганларида, елкаларини кўтариб, юзларини буруштирган холда бошларини орқага эгадилар ва кўкракларини олдинга чиқарадилар. Қисқа масофаларга югуриш ва ортиқча зўриқиш сезилиши биланоқ, машиқни тўхтатиш орқали югуришда енгил ҳаракатга эришилади. Югуриш вақтида гавдани тўғри ҳолатда сақлашга этибор бериш керак. Ерга оёқни овозсиз қўйиш енгил югуриш қадамларни ҳосил қилишга ёрдам беради.<sup>18</sup>

Оёқларни тўлиқ тўғриламаган тақдирда, олдинга оёқдан оёққа сакраб силжиш машиқлари қўлланилади. Бундай сакрашлар турли хил суъратда бажарилади. Тез сакрашлар югуришга ўхшашдир. Бу машиқ шиддатнинг ўсиб бориши шаклида бажарилиши керак. Агарда шуғулланувчи тиззасини юқори кўтармаса, бундай пайитда уларга суний равишда тиззаларини баланд кўтариб югуришлар фойдалидир.

Болаларни тез югуришга ўргатаётганда, югуришларнинг тезлигини аста-секин ошириш керак. Тезлашиб борадиган югуриш бунинг учун энг яхши машиқдир. Ўқувчиларга югуриш вақтида, тезликни ўзлари бошқаришга ўргатиш муҳим, бунинг учун дастлабки югуришда ўқитувчининг ўзи болалар билан қушилиб югургани мақул. Тезлашиб борадиган югуриш масофа ва уларнинг дарсадаги миқдори ўқувчиларнинг ёшига, жинсига ва таеёргарлик даражасига боғлиқдир. Югуриш масофаси қанчалик узоқ бўлса уларнинг такрорланиши ҳам шунча оз бўлиб, улар ўртасидаги дам олиш кўп бўлади. Ўргатишнинг дастлабки босқичларида жуда юқори тезликда югуриб ўтиш тавсия қилинмайди. Ўқувчилар кучанмай тез югуришни қанчалик ўзлаштирганига қараб, 10м ва бундан ортиқ қисимда имкон борича тез югуришлари мумкин. Ҳаракатларда ортиқча кучаниш ва танглик сезилиши билан тезликни пасайтириш даркор. Шу билан биргаликда, фақат тезлашиб борадиган югуриш билан чегараланмай, чидамкорликни ҳам ривожлантириб бориш керак. Бунинг учун ўқувчилар масофалар қисимларини ва бутун

---

<sup>18</sup> Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. Практическое руководство для организаторов занятий. Терра-спорт., Москва-2002 г.

масофана такрор ва максимал тезлик билан югуриб ўтадилар. Ўқувчиларни, масофа бўйлаб тўғри югуриб ўтиш техникасини ўзлаштириб олгандан кейин, стартдан аниқ ва тез югуриб чиқишига этибор бериш керак ўқувчилар стартдан тўғри югуриб чиқишни ва масофа бўйлаб югуришни ўрганганларидан кейин, катта тезликда маррадан югуриб ўтишни бошлаб туриб, уларни маррага келиш усуллари билан таништириш мумкин. 16-18 ёшда 20 сон дан 3-4 дақ гача давом этадиган машиқларда ( масалан, 200-800м га югуриш) махсус чидамликни ҳамда бир соатгача давом этадиган машиқлар орқали умумий чидамликни ривожлантиришга ўтадилар ўрта масофаларга югуришдаги машиқларнинг биринчи босқичи масофа бўлақларини текис ва белгиланган тезликда югуриб ўтишдан бошланади. Кейинчалик машқларга бўлақларни ўзгарувчан тезликда югуриб ўтиш киритилади. Масофанинг турли бўлақларини белгиланган тезликда қайта югуриб ўтиш айрим бўлақларни турли тезликда ўтиш билан боғлиқ такрори ва ўзгарувчан югуриш билан алмашиб турилади. 100-200-300 м га турлича югуришнинг машқга киритилиши машқни тобига келтиришни ёрдам беради. Бунда этибор югуриш техникаси элементларини эгаллаш ва нафас олишни такомиллаштиришга қаратилган бўлади.<sup>19</sup>

Турли ҳил тўсиқлардан ўтиш билан боғлиқ бўлган машқларни қўллаш, ғовларни забт этиш техникасини яхшироқ эгаллашга ёрдам беради. 12-13 ёшли болаларни ғовлардан ошишга ўргатаётганда, биринчи навбатда, тезликни, эгилувчанликни, ҳаракатлар мувофиқлиги ва маъромини ривожлантирувчи машиқларни қўллаш керак. Болаларникўпроқ баландликка ва узунликка сакраш қизиқтиради. Сакрашларин ўргатишдан олдин ердан депсинувчи оёқни аниқлашни ўргатиш зарур. 12-13 ёшли ўқувчиларга депсинишни югуриб келиш билан боғлаб бажаришни ўргатиш мумкин.

---

<sup>19</sup> Будущее молодежной легкой атлетики. Международный семинар Международного легкоатлетического фонда. Терра-спорт. Москва, 2004 г.

Болаларга баландликка сакраш “хатлаб ўтиш” усулидан бошлаб ўргатилади. Шунингдек, болаларга “тўлқин”, “перекат”, “фосбери-флоп” усуллари техникасини ҳам кўрсатиш мумкин.

Ўқувчилар планкага нисбатан 35-40\* бурчак остида югуриб келиш ва тўғри депсинишни ўрганганларидан кегин, қизиқишга қараб “фосбери-флоп” ёки “ошб ўтиш” усулида сакраб ўтишни бошлашга ўтиш керак. Югуриб келиб узунликка сакрашга ўргатиш аввало тез югуриб келишни тўғри депсини билан боғлаб бажаришдан бошланади ва учиш вақтида муовзанатни сақлаш ва юмшоқ кўнишга этибор берилади. Ўқувчилар дастлаб узунликка “оёқларин буклаб” сакраш усулини ўрганадилар. Кейинчалик узунликка сакрашда иалака хосил бўлишига қараб “кайчи” усулида сакрашга ўтилади. Лангар билан сакраш ўғил болалар учун жуда қизиқарли машиқ бўлиб ҳисобланади.

Унинг мураккаб техникасини назарда тутиб фақат махсус машқлар бажариш билан кўникма хосил қилиб бориш керак. Учхатлаб сакраш “жойидан туриб” юмшоқ ерда жисмоний фазилатларни ривожлантиришга қаратилган бўлиб 13-14 ёшдан бошлаб ўргатиш мумкин. Унча узоқ бўлмаган масофадан келиб учхатлаб сакрашга 14-15 ёшдан бошлаб ўргатиёлади. Улоқтириш машқлари кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларининг машғулотларида қўлланилади. Бошқа ўқувчилар энгил нарсаларни тенис каптоги хокке топи энгил тўлдирма тўпларини улоқтиришга ўрганадилар, кейин эса замонавий улоқтириш асбобларини ўрганишга ўтадилар. Гранат улоқтириш уни ушлаш ва жойидан туриб улоқтиришни ўргатишдан бошланади. Кейин бир қадамдан улоқтириш ва югуриб келиб улоқтириш ўргатилади. Хар қандай улоқтиришни ўргатиш манашу тартибга асосланиб олиб борилади. Найза улоқтиришга гранат улоқтириш техникасини ўрганиш кўп ёрдам беради. Аксинча ҳам бўлиши мумкин. Найза улоқтиришга ўрганиш уни тўғри тутиш ва улоқтириш учун дастлабки туришдан бошланади. Найзани олиб бориш ва қўлдан чиқариб юбориш, даст аввал турган жойда, кейин эса югуриб келишда ўрганилади. Ядро

итқитишга ўргатишдан олдин ядро оғирлигини ўзлаштириб олиш учун турили хил махсус машқларни ўргатиш керак.

Ядро итқитишга енгил нарсаларни (1 гк гача оғирликдаги) бир қўллаб итқитишдан бошланади. Албатта ядрони ўқувчиларнинг ёши ва жисмоний таеёргарлигига қараб танлаш зарур. Болалар ядрони бармоқ учида тутмасликлари мақул, чунки уларнинг бармоқлари хали кучсиз бўлиб, ядронинг оғирлигига бардош бера олмайди. Лаппак (диск) улоқтиришга ўргатиш уни ушлаш ва силкишлардан бошланади. Кейин жойдан туриб улоқтиришга ўтилади. Лаппакни бурилиб улоқтиришдан олдин лаппаксиз бурилишга ўргатиб хаоакатларнинг силлиқ ва яхлит бхаоакатларнинг силлиқ ва яхлит бажарилишига этибор бериш керак. Енгил босқон улоқтиришга ўргатиш айланишни ва жойдан улоқтиришни ўргатиш билан бошланади. Бурилиб улоқтиришдан олдин махсус жисмоний таеёргарлик амалга оширилиши керак. 3-5 кг оғирликдаги босқон улоқтиришга 15-16 ёшдан болаб ўргатиш мумкин.

Ёш енгил атлетикачиларнинг кучини енгил штанга ва тошлар билангина ривожлантириш мумкин эмас. Уларнинг куч теёргарлиги учун акробатика кураш, қайиқ хайдаш ва бошқа мақлардан кўпроқ фойдаланиш керак. Хар бир куч машқларини яхшилаб ўйлаб кўриб уларнинг бажарилишига этибор бериб туриш керак. Ёш енгил атлетикачиларнинг жисмоний таеёргарлиги даражасини тезкорлик куч қувват ва чидамлилиқни аниқлайдиган қуйдаги назорат синовлар орқали билиш мумкин:

А) пастки ва юқори стартдан 30 ва 60 м га югуриш

Б) турган жойдан узунликка сакраш

Д) иккала оёқ билан депсиниб юқорига сакраш

Е) диномометир орқали асосий кучни ўлчаш

Ф) оёқларни тўғри бурчак остида букиб қўлларда осилиш вақит хисобланади



Г) чидамлилиқ югуриши 13 ёшли ўғил болалар- 300м, 13-14 ёшли қиз болалар- 300м 14-16 ёшли ўғил болалар- 600м 17-18 ёшли ўспиринлар -800м 15-18 ёшли қизлар -600м.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактабининг умумий вазифаларига қараб ҳар бир гуруҳнинг иш вазифаси аниқланади. Таеёрлов гуруҳида шуғулланувчилар организимини ҳар томонлама ривожлантириш ва соғлигини мустаҳкамлаш, енгил атлетика турларини техникасини ўрганиш, ўсмирлар гуруҳида “Алпомиш” ва “Барчиной” талабларини топширишга теёрланиш ва мусобақаларда иштирок этиш тажрибасига эга бўлиш, ўспиринлар гуруҳида техникани такомиллаштириш билан биргаликда, машқ вазифалари ҳам ҳал этилади, катталар гуруҳида юқори спорт натижаларига эришиш ва мусобақаларда техника, тактика машқларини такомиллаштиришдан иборат бўлади.<sup>20</sup>

#### **1.4. Болаларда ҳаракат сифатларининг ривожланиши.**

Ҳаракатланиш билимдонлиги белгиларини наслдан-наслга ўтувчанлик кўрсаткичлари қанчалик юқори бўлса, ихтисослаштирилган машқларни бажариш шароитида индивид ўзининг ҳаракат қобилияти потенциалини амалга ошириш устунлиги шунча юқори бўлади. Ёш спортчи ўртача ирсийлик кўрсаткичлар билан худди шундай шароитда ёки ҳаттоки кучлантирилган машқлар бажарилганидан кейин ҳам ўзининг генотипик жиҳатдан чегараланган имкониятларини компенсация қилаолмайди ва спортнинг буюк натижаларига эриша олмайди, лекин фаолиятнинг бошқа жабҳаларида буюк қобилиятга эга эканлигини намоён қилиши мумкин.<sup>21</sup>

Ҳаракат фаоллиги ортиб, таянч ҳаракат аппаратининг айрим ҳалқалари морфологик жиҳатдан етилиб бориши билан бир вақтда ҳаракатнинг сифатлари ҳам ривожланиб боради. Ҳаракатлар тезлигининг ривожланиш суръати 7-9

<sup>20</sup> Рафиев.Х. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси “Ношир” нашриёти, 2012 й 37-43 б

<sup>21</sup> Малехина Л.А., Арзуманов Г.Г. Планирование и контроль в учебном процессе по физическому воспитанию в школе. Ташкент. 1990 г.

ёшда, яъни кичик мактаб ёшида айниқса катта бўлади ва 14-15 ёшга келиб ўзини энг юқорн даражасига етади. Ёш улғайиши билан бир вақтда такрор бажариладиган ҳаракатлар частотаси ва хусусан берилган ритмда қилинадиган ҳаракатлар частотаси ортиб боради. Масалан, такрор бажариладиган ҳаракатлар суръати 7 ёшдан 16 ёшгача бўлган болаларда 1,5 баравар ортади. Лекин унинг шу тариқа ортиши бир текис бормади. 7 ёшдан 9 ёшгача бўлган даврда ҳаракатлар частотаси ҳаммадан тез ўсиб боради. Шу даврда ҳаракатлар частотасининг йил сайин ўсиши ўрта ҳисобда секундига 0,3-0,6 ҳаракатни ташкил этади. 10-11 ёшда ҳаракатлар частотасининг ўсиши бир мунча камайиб, секундига 0,1-0,2 ҳаракатга тушиб қоладн ва 12-13 ёшда яна ортади (секундига 0,3-0,4 ҳаракатгача). Вақт бирлиги ичида бажариладиган ҳаракатлар частотаси кизларда 14 ёшда юқори даражага етса, ўғил болаларда 15 ёшда бу даражага етади. Шундан кейин ўғил болаларда ҳаракатлар частотасининг ўртача йиллик ўсиши секундига 0,1-0,2 ҳарлкатгача камаяди, қиз болаларда эса 14-15 ёшдан кейин ҳаракатлар частотаси бутунлай тўхтайтиди.

Шуни айтиб ўтиш диққатга сазоворки, қиз болаларда қўл бармоқлари ҳаракатларининг частотаси ўғил болалардагига қараганда бирмунча каттароқ бўлади. Афтидан, бу – рўзғор ишларини бажаришда қўл панжасининг кўпроқ машқ қилишига боғлиқдир. Берилган ритмда қилинадигап ҳаракатларннинг максимал частотаси ҳам ёш улғайган сайин аста-секин ортиб боради. Ўғил болалар билан қиз болаларда 4 ёшдан 17 ёшгача бўлган даврда у тахминан 3,3 баравар ортади. Ҳаракатларнинг максимал частотаси билан ифодаланадиган тезлик сифати нерв процессларининг ҳаракатчанлигига боғлиқ, деган фикр бор. Бошқача айтганда, ҳаракатлар частотасининг чегараси биринчи галда антагонистик мускулар марказларининг кўзғалиш ҳолатидан тормозланиш ҳолатига нечоғли тез ўтишига боғлиқ. 4-5 ёшдан кейин турли мускул группаларининг кучи орта бошлайди. Лекин ҳар қаёси мускул группасининг ривожланишида ўзига хос хусусиятлар бор. Масалан, гавда кучи, яъни одам

гавдаси мускулларининг кучн бирмунча кечки муддатларда ўзининг юқори даражасига етади-ю, лекин кўл кучига қараганда секинроқ заифлашади.<sup>22</sup>

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда мускулларнинг кучи жуда кам бўлади. Мактаб ёшидаги катта болаларда 15 ёш билан 18 ёш орасида, яъни мускулатура тез ривожланиб борадиган даврда мускулларнинг кучи айниқса зўр бернб ўснб боради. Бироқ мавжуд маълумотларни анализ қилиш мускуллар кучининг ортиб бориши мускулатуранинг ўсиб боришига қараганда тахминан бир йил кечикишини кўрсатадн. Бу – мускуллар ва умуман бутун организмдаги микроструктуралар ривожланиш процессларининг ёшга тааллуқли хусусиятларига боғлиқ, деб ўйлаш керак. Шу муносабат билан ўқувчилар учун ҳар қандай жисмоний нагрузкани ҳам чеклаш ва ёшига тўғри келадиган қилиб катъий дозалаб бериш керак. Талайгина куч сарф қилиш билан алоқадор бўлган меҳнат ва спорт ҳаракатларини 18 ёшдан кейингина бажарса бўлади. 18 ёшдан бошлаб мускуллар кучининг ўсиб бориши сусайиб қолади ва 26 ёшга борганда тўхтайтиди. 35 ёшдан кейин мускуллар кучи камайиб боради. 15-18 ёшда мускул толалари, мускул ичидаги бириктирувчн тўқима ва толали тузилмалар, демак мускулнинг ўзи ҳам кўндалангига ўсишда давом этади. Мускул, ундаги қон томирлар ва нервларнинг ривожланиши 25-30 ёшгача давом этади. Мускулнинг иннервацион аппаратида келганда, чақалоқ болада анча яхши ривожланган ҳолда бўладиган афферент ёки сезувчи иннервация бола ҳаётининг дастлабки йилларида зўр бериб ривожланиб боради ва 7-8 ёшга келиб морфологик тузилиши жиҳатидан катталардаги даражага етиб қолади. Холбуки, эфферент ёки ҳаракатлантирувчи иннервация фақат 11-13 ёшга келгандагина ўз тузилиши жиҳатидан катталардагига ўхшаб қола бошлайди. Бироқ ҳаракатлантирувчн пилакчанинг кенгайиши, нозик структурасининг мураккаблашувн 18-20 ёшгача

---

<sup>22</sup> Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. Практическое руководство для организаторов занятий. Терра-спорт., Москва-2002 г.

давом этади. Шундай қилиб, мускул сезги орган сифатида 7-8 ёшга борганда етилса, ишчи орган сифатида 10 йилдан кейин етилади.<sup>23</sup>

Бола туғилганида наслдан ўтган, оз миқдордаги ҳаракатларни бажара оладиган бўлади, унинг шу ҳаракатлари бола туғилганидаи кейин ҳам анчагача номукамал бўлиб қолаверади. Бола ўсиб-ривожланиб борган сайин ҳаракатлари тобора кўпроқ ва хилма-хилроқ бўлиб боради ва гўё индивидуал тажриба остида шаклланади. И.П.Павлов мана бундай деб ёзган эди: «Ҳайвонлар каторидан нечоғли юқори кўтарилиб борар эканмиз, ҳаракатлар, биринчидан, тобора мураккаброқ бўлиб боради, иккинчидан эса бу ҳаракатлар ҳайвон дунёга келиши билан бирданига пайдо бўлмасдан, балки практикада пайдо бўлиб боради. Биз эндиликда шартли ҳаракат рефлекслари деб атайдиган нарса – ҳайвон ёки одамнинг индивидуал ҳаёти мобайнида юзага келиб, пайдо бўлиб борган ва мукамаллашган ҳаракатлардир». Ҳаракат анализаторининг морфологик ва функционал жиҳатдан ривожланиб боришини белгилаб берадиган ҳал қилувчи омил – муҳит, бола тарбияси ва унинг ҳаракат активлигидир. Боланинг актив фаолияти натижасидагина янги-янги вақтинча алоқалар пайдо бўлиб боради, мураккаб ҳаракат стереотиплари шаклланади, тобора янги-янги шартли рефлексор алоқалар вужудга келиб боради.

Чақалоқлик даврида ҳаракат аппарати, жумладан ҳаракат анализаторининг турли халқалари ҳам маълум даражада эгилган бўладик, бу – жуда оддий, бир қанча ҳаракатларни бажаришга имкон беради. Чақалоқ бола учун қўл-оёқлар гавда ва бошнинг тартибсиз, деярли тинмасдан ҳаракат қилиб туриши характерлидир. Бунда бўғимлар, мускуллар, шиллиқ пардалар ва вестибуляр аппаратдаги рецепторларнинг таъсирланиши туфайли юзага келадиган маҳаллий реакциялар кўрилади; ҳар хил шартсиз рефлекслар яхши ифодаланган бўлади.<sup>24</sup>

<sup>23</sup> Иззак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.

<sup>24</sup> Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта. – Санкт-Петербург: Учебное пособие, 1999. – 230 с  
Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология детей и подростков. –М.: «Владос пресс», 2002, 341-365 с.

Ҳаётнинг дастлабки ҳафталари катта аҳамиятга эга, чунки бу даврда то пустлоқ доирасигача етиб борадиган ҳамма даражадаги регуляция ишга тушади. Болада дастлабки шартли рефлекслар пайдо бўлади, булар ниҳоятда бўшлиғи, заифлиғи билан ажралиб туради ва 3-4 ойдан кейингина бирмунча турғун шаклга киради. Энга мускуллари тонусининг кучайиб борганлигидан икки ойлик бола қорни билан ётқизиб қўйилса, бошини кўтарадиган бўлиб қолади. Тахминан 2,5-3 ойдан бошлаб кўзига кўринган нарсага қараб қўл чўзиш ҳаракатлари ривожланиб борса, 5-6 ойга бориб, бола нарсага, у қайси томонда турган бўлмасин, қўлини аниқ узатадиган бўлади.

Бола 4 ойлик бўлганида чалқанча ётган ҳолатидан ёнбошига ағдарилиш ҳаракатлари, 5 ойлик бўлганда эса қоринга ва қориндан орқага ағдарилиш ҳаракатларни ривожланади. 3 ойликдан 6 ойликкача бўлган даврда бола эмеклашга тайёрланиш ҳаракатларини ўзлаштиради – қорни билан ётган ҳолида боши ва гавдасининг юқори қисмини тобора баланд кўтарадиган бўлади. 6-7 ойлик бола қўл ва оёқларини ерга тираб турадиган, кейинчалик эса эмеклайдиган бўлади. Гавда ва чаноқ мускуллари ривожланиб бориши натижасида бола 6-8 ойлик бўлганида ўтира олади. Тахминан худди шу вақтда у қўллари билан бирор нарсани ушлаб ўрнидан турадиган, тик тура оладиган ва ўтира оладиган бўлади.<sup>25</sup>

Юришга тайёрланиш даврида боланинг антропометрик хусусиятлари мувозанатни ўзлаштириш процессини қийинлаштириб қўяди: оёқлар ва чаноқ-сон бўғимининг мускуллари ҳали нимжон; оёқлар калта ва ярим букилган бўлади; умумий оғирлик маркази катта ёшли одамдагидан кўра анча юқорида (чаноқ-сон суяги устида) туради, оёқ панжаларининг тиралиш майдони ҳам катталардагига қараганда кичик бўлади. Шу туфайли ривожланишнинг бу босқичида мувозанатни сақлашда болага ёрдам бериш жуда муҳим. Биринчи йилнинг охирига келиб бола бемалол тик туради ва аксари юрадиган бўлиб

---

<sup>25</sup> Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология детей и подростков. –М.: «Владос пресс», 2002, 341-365 с.

колади. Бола бир неча кадам ташлаб юра олган дастлабки кунни мустақил юришнинг бошланиши, деб ҳисобласа бўлади. Лекин бу даврда бола юриш ва тик туриш вақтида ўзини тўғри тутишга анча қийналади. Қўлларини икки томонга узатиб, лангар қилиш ва оёқларини кериб қўйиш йўли билан у мувозанатни сақлашга муваффақ бўлади. 3-4 ёшга борганда бола ўсган сайин ривожланиб борадиган ҳаракатлар координациясини унга энди юриш ва тик туриш вақтида қўл ва оёқлардан фойдаланмасдан туриб мувозанатни сақлаб қолишга имкон беради. Бола 4-5 ёшга тўлганида жуда хилма-хил ва мураккаб ҳаракатларни: югуриш, сакраш, конькида юриш, гимнастика, акробатика машқларини удралайдиган бўлиб қолади. Худди шу ёшда у қўл панжасидаги майда мускулларнинг ривожланишига алоқадор анча аниқ ҳаракатларни ҳам ўзлаштира бошлайди. 3-5 яшар бола расм чизишга, музика асбобларини чалишга ўрганиши мумкин. 6-7 ёшга келиб гавда, сон ва тиззадаги ёзувчи мускуллар кучи сезиларли даражада ортади. Мана шу вақтда бутун таянч-ҳаракат аппаратининг ривожланиши учун функционал жиҳатдан муҳим стимул берадиган нарса – юришнинг шаклланишидир.

Ҳаракат аппаратининг чидамлилиги динамик ва статик ишни узоқ вақт мобайнида бажариш қобилияти билан белгиланади. Ёш улғайиб борган сайин чидамлилик жуда секинлик билан ортиб боради. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда, улар жуда серҳаракат бўлишига қарамай, ҳаракатлар тўхтовсиз алмашилиб турадиган бўлгани учун машқ олиш натижалари айтарли бўлмайди. 6 ёшга келиб чидамлилик бирмунча ортади, шундай бўлса-да болалар фаолитни тез-тез ўзгартириб туришга ҳамон мойил бўладн. Улар бир жойда туриш, ўтиришга қийналади, уларнинг ҳаракатлари тинмасдан алмашилиб туради.<sup>26</sup>

Болаларда ҳаракатлар координациясининг ривожланиб бориши ҳам ҳаракат анализаторининг морфологик жиҳатдан етилиш процессларига боғлиқ. Айни

---

<sup>26</sup> Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев, 1984 г.

вақтда нерв толаларининг яқинлашиш жараёни алоҳида диққатга эга бўлади, бу процесс нерв системасининг турли бўлимларида ҳар хил муддатда бўлиб ўтади. Шу билан бирга нерв системасининг энг мураккаб функцияларни бажарадиган бўлимлари, худди катта ярим шарлар пўстлоғининг нейронлари сингари, бошқалардан кўра кечроқ миенлашади.. Ҳаракатлар координацияси 13-14 ёшга бориб юқори даражасига етади. Бу ёшда болалар мураккаб координацияланган ҳар қандай ҳаракатни, агар ўша ҳаракат куч ишлатиш ва зўр беришни талаб қилмайдиган ҳамда катта амплитуда билан бажарилмайдиган бўлса, ўзлаштириб олишлари мумкин. Мана шунинг учун ҳам худди шу ёшдаги болалар мусика асбобларини чалиш, хореографик моҳирликда виртуоз техникага, меҳнат ҳаракатларининг аниқ ва текис чиқишига эришадилар. Жисмоний тарбия, хореография ҳаракатлари, меҳнат ҳаракатлари ва бошқа мураккаб уйғун ҳаракатларни бажариш техникаси пайдо бўладигани энг оптимал давр 9-10 ёшдан 13-14 ёшгача бўлган даврдир, деб ҳисоблаш керак. Мана шу даврда ҳаракат анализаторининг ривожланишига доир кўрсаткичлар айниқса тез ўсиб боради.

Шу ёшга келиб бу анализаторнинг барча морфологик субстрати етилиб қолади. Бир мунча каттароқ ёшда чидамлилиқ, куч, катта амплитудали ҳаракатларни бажариш қобилияти ривожланиб бориши муносабати билан вужудга келган ҳаракат техникаси асослари янада мукамаллашиб боради. Қиз болаларда ҳаракатларнинг ривожланишида баъзи хусусиятлар бўлишини айтиб ўтиш зарур. Балоғатга етиш даври қиз болаларнинг кўпчилигида ҳаракатларнинг камайиб қолиши билан бирга давом этади. Бу ҳол қизларнинг шу даврда морфологик жиҳатдан ривожланиб боришидаги хусусиятларига кўп даражада боғлиқдир. Илгаридан спорт ёки мускул фаолиятининг бошқа тури билан шуғулланиб келаётган қизлардагина ҳаракат активлиги сақланиб қолади. Бола улғайиб борган сайин ҳаракатлар координацияси ривожланиши ва

мукаммаллашиб бориши муносабати билан чакқонлик аста-секин ортиб боради.<sup>27</sup>

### **1.5. Ёш енгил атлетикачиларнинг кучини ривожлантириш.**

Куч кўпаймаса спорт маҳоратига етишиб бўлмайди. Турли мушаклар гуруҳлари кучининг ривожланиш даражаси ва динамикасининг ёшга оид хусусиятларини ишлаб чиқариш, маиший, спорт, ўйин ва профессионал характеридаги ҳаракат фаолликларида иштирокининг даражаси ва кўшилиш муддатлари билан тушунтирилади. Бўғиннинг сўнгра гавда ва оёқларнинг ёйувчи мушаклари ҳаётнинг биринчи йилидаёқ бутун гавдани ва унинг айрим қисмларини вертикал ҳолатини ошишини ва ушлаб туришини таъминлаш учун антигравитацион реакцияларга кўшилади. Бу жисмоний юкламаларни ҳаракатларда иштирок этмасдан ташқари бажаради. Бошқа қолган мушаклар гуруҳлари тананинг вертикал ҳолатини сақлаб туришда жуда кам иштирок этади. Улар жуда кам даражада юкламаларни бажаради ва шунинг учун ҳам уларнинг кучлилиқ имкониятларини ўсиш тезлиги ҳам кам.

Қиз болаларнинг ҳаракат фаоллигида фақатгина ёйувчи мушаклардан ташқари, букувчи мушаклар ҳам қатнашганлиги сабабли ўғил болаларникидан камдир. Мана шу билан қиз болаларда ўғил болаларнинг букувчи мушакларининг кучининг ривожланишидан ёйувчи мушакларини кучи кам бўлишини тушунтириш мумкин. Шунинг учун мушаклар кучининг ёшга оид ривожланишида ҳаракат фаоллиги муҳим роль уйнайди деб айтилади. Ҳар қандай турдаги спорт тайёргарлиги МЭЖнинг ёшга оид динамикасини даражасини ошириш имконига эга.<sup>28</sup>

Ҳаракат тезлиги ҳамда чидамлилиқ ва чакқонлик кўп жиҳатдан мускуллар кучига боғлиқ. Мускуллар кучи бош мия қобиғи фаолиятига мос келадиган

---

<sup>27</sup> Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. Ташкент. "Медицина". 1987 г.

<sup>28</sup> Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. Практическое руководство для организаторов занятий. Терра-спорт., Москва-2002 г.



марказий нерв тизимининг ахволига, мускулларнинг физиологик кўндаланг кесимига, мускулларда бўладиган биохимик жараёнларга, мускуллар кўзғолувчанлигининг ўзгаришига, уларнинг чарчоқлик даражасига ва бошқа сабабларга боғлиқ бўлади, бош мия қобиғидаги ҳаракатлантирувчи зонанинг нерв тўқималаридан чиқадиган нерв импульслари келгандагина мускул кучи содир бўлади. Бу, нерв тизими функционал имкониятларининг ҳал қилувчи аҳамияти бор эканини кўрсатади.

Айниқса янги, бошловчи енгил атлетикачиларда мускул кучини ривожлантириш биринчи навбатда ўз мускулларини бошқара билиш, уларни қисқартира олиш ва кўпроқ куч бериб кучлантира олиш (нерв-мускул координациясини яхшилаш) ҳисобига бўлади. Шу билан бир вақтда, катта ирода кучи кўрсата билишни ўргата борилгани ҳам муҳимдир. Бундан ташқари, мускул кучини намоён қила олиш нерв тўқималарининг функционал имкониятини ошириш йўли билан ҳам ривожлантирилади. Мускул кучи унинг физиологик кўндаланг кесимига тўғри пропорционал бўлгани учун жисмоний машқлар таъсирида мускул массаси ортган сари мускул кучи ҳам кўпая боради, шу билан бирга, мускулларда айланиш кучаяди, модда алмашилиш яхшиланади, энергия берадиган моддалар кўпаяди.<sup>29</sup>

Мускул кучининг бу асосий томонлари ўзаро узвий боғлиқдир. Бироқ машқ ва методларни, мускул массасини кўпроқ оширадиган ёки нерв тўқималарининг тегишли функционал имкониятлари даражасини ошириб, кучни намоён қила олишни яхшилайдиган қилиб танлаш мумкин.

Ёш енгил атлетикачилар танасидаги ҳамма мускуллар кучли, гармоник ривожланган бўлиши керак. Лекин тана мускулатурасининг ривожланиш даражасига бўлган талаб енгил атлетиканинг турига боғлиқдир. Улоқтирувчиларга куч ҳаммадан кўп ривожлантиришда керак бўлса, марафончиларга ҳаммадан кам куч керак.

---

<sup>29</sup> Yadgarov B. O'qituvchi Sherov. "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" fanidan Ta'lim texnologiyasi Urganch 2010yil. 11 bet.

Ҳар қандай энгил атлетикачи тренировкасида, албатта кучда ривожлантирувчи машқлар ишлатилади. Лекин асосан энгил атлетиканинг мазкур турини бажариш учун энг муҳим бўлган мускуллар группасини ривожлантиришга эътибор берилади. Анчагина кўп мускул кучи намоён қила олишни яхшилаш учун катта ва максимал кучланиш методлари қўлланилади. Бу махсус танлаб олинган машқларни катта ва максимал куч билан (максималдан 75-100%) такрор-такрор бажариш демакдир. Бундай машқларда энгил атлетиканинг қайси турида мумкин қадар кўп куч сарфлашни ўргатиб олиш мақсад бўлса, шу турнинг ёки шу тур элементнинг координацион структура яхлитлиги сақлаб қолинади. Машқни қийинлаштира бориш (штанга ва снарядлар оғирлигини, сакраш баландлигини, югуриш тезлигини ошира бориш) ҳам бу машқларга хос хусусиятдир.<sup>30</sup>

Мускуллар массасини ошириш учун, машқлар то ҳаракат тўғрилиги бузиладиган даражада мускуллар чарчагунча тўхтовсиз бажарилади (“Ниҳоягача” методи). Бундай машқлар структура жиҳатдан, одатда спортчи ихтисос олаётган энгил атлетик турнинг элементларига ўхшайди. Бунда куч келиш ўртача ёки катта (максималдан 50-70%) бўлиши керак.

Кучни ривожлантириш учун элементлар машқлардан тортиб, то яхлит энгил атлетика турига (сакраш, улоқтириш, стартдан ташланиш) қадар ҳар хил динамик машқлардан фойдаланилади. Кучни ривожлантиришда юк кўтариш машқлари, ўз вазнидан фойдаланиб ёки шериги қаршилигини энгиб бажариладиган машқлар энг кўп қўл келади. Бундан ташқари, кучни статик намоён қилиш қўлланади. Оғирлиги 2,5 кг дан ортиқ гантеллар, 10-15 кг гача кум билан тўлдирилган ҳалталар, 2-5 кг лик тўлдирма тўплар, 16 ва 32 кг лик тошлар ва штангалар юк тариқасида хизмат қилади.

Оғир юк билан, масалан, штанга билан бажариладиган машқлар тананинг ҳамма мускулларига, айниқса йирик ва бақувват мускул группаларига, энгил юк

---

<sup>30</sup> Железняк Ю.Д. Педагогическом физкультурно-спортивное совершенствование. –М.: «Academa», 2002, 374 с.

(масалан, тўлдирма тўплар, гантеллар) билан бажариладиган машқлар эса айрим мускул группаларга таъсир қилади.

Атлет анча оғир юк кўтариб машқ бажараётганда, баъзан нафас ритмини бузади ёки бутунлай нафас олмай қолади. Тўғри нафас олишга жуда катта эътибор бериш, максимал оғирлик билан қилинадиган машқларни бир мартагина бажариб, кейингисини бошлаш олдидан 2-5 минут вақт ўтказмоқ керак.

Енгил юк билан бажариладиган машқни қаторасига 2-3 марта такрорлаш (айрим вақтда озроқ) керак. Оғирлик қанча оз бўлса, машқни шунча кўп тўхтовсиз бажариш мумкин. Мускул ҳажмини ошириш учун бажарилаётган машқларни ҳар доим мускулларда чарчоқ сезилгунга қадар такрорлаш керак.

Юк кўтариб қилинадиган машқларни биринчи вақтларда секин-аста, кейинчалик оғирлик имкон берганича тез бажариш тавсия этилади.

Ўз оғирлигини кўтариш ҳамда шериги қаршилигини енгиш машқлари юк кўтариш машқларига яқин. Булардан типикроғи - ўз гавда оғирлигидан фойдаланиб бажарадиган ўтириб-туриш (асосан бир оёқда), сакраш жумладан, пастга сакраб тушиб, шу заҳоти депсиниш, осилган ҳолатда тортилиш, таяниб ётган ҳолатда қўлларини букиб - тўғрилаш каби машқлардир. Юк кўтариш машқларидаги сингари бу машқларда ҳам қанчалик кичик мускул группаси ишлайдиган бўлса, тананинг бориб келиш йўли қанча бўлса, машқ кўп такрорланади. Бора-бора секинроқ ҳаракатлардан тезроқ ҳаракатларга, енгилроқларидан қийинроқларига ўтиш керак. Кейинчалик эса, максимал тезлик билан бажариладиган машқларга кўпроқ ўрин берилади.<sup>31</sup>

Шериги билан кўтаришиб, қаршилигини енгиб, тортишиб ва туртишиб бажариладиган машқлар мускулларга умумий ва танланган таъсир кўрсатиш имконини беради. Бу ерда кучлиликда ва бу кучдан фойдалана олишда

---

<sup>31</sup> Азимов И., Собитов Ш. Спорт физиологияси. –тшкент, 1993, 223 б.

мусобақалашаётган атлетларнинг иродалари кучини кўрсата олишларининг катта аҳамияти бор.

Тренировкада оғирлик кўшиб бажариладиган энгил атлетик машқлардан ҳам - оғирроқ асбобларни улоқтириш, елкага қум тўлдирилган (6-12 кг) ҳалта олиб сакраш машқлари, оғир (5-6 кг) белбоғ билан юқорига сакраш каби машқлардан ҳам фойдаланилади. Бунақа машқларда ҳаракатнинг структураси деярли ўзгармайди, лекин атлет учун одатдагидан кўпроқ куч сарфлаши керак бўлади. Куч атлет учун зарур шароитга яқин шароитда тараққий этади.

Бу методни оғирлаштирилган асбоблар билан шуғулланадиган улоқтирувчилар кўпроқ қўллайдилар. Лекин оғирлик кўшиб бажариладиган машқларни бошқа энгил атлетикачилар ҳам муваффақият билан қўллашлари мумкин. Масалан, илмий текширишлар сакраш машқларида оғирликлардан фойдаланганларнинг сакровчанлиги, ундан фойдаланмаганларга нисбатан кўпроқ ортганини кўрсатди. Тренировканинг тайёрлов даврида энгил атлетикачилар оғир пойабзал кийиб ёки 5-6 кг ли белбоғ (кўрғошин бўлакчалари ёки питра солинган брезент белбоғ) боғлаб, махсус машқлар бажаришлари мумкин.

Оғирликлар билан бажариладиган энгил атлетика машқлари ёрдамида маълум мускул группалари массасини оширишгина эмас, балки жуда катта ирода кучи намоёиш қила билиш қобилиятини ҳам тарбиялаш мумкин. Бундай машқларни мумкин қадар максимал тезликда бажариш керак.<sup>32</sup>

Оғирликлар билан бажариладиган энгил атлетика машқларини худди шу машқларнинг оғирликсиз бажарилиши билан алмаштириб туриш керак. Одатда машқ олдин оғирликсиз. Кейин оғирлик билан бажарилади.

Энгил атлетикачилар тайёргарлигида статик кучланиш машқларидан ҳам (“изометрик” метод) фойдаланилади. Энгил атлетикачи, масалан, елкаси билан паст турникка тираниб ёки жуда ҳам оғир штангани ердан узиш учун, ярим

---

<sup>32</sup> Школа легкой атлетики. А.В.Коробкова таҳрири остида. ФиС. 1968 й.

букик оёқларини тўғрилашга ҳаракат қилиб, мумкин қадар максимал кучланиш сарфлайди. Бундай ниҳояга етиб турган статик кучланишда, бош миянинг куч келаётган мускул группаларига оид нерв тўқималарига айниқса катта талаб қўйилади. Табиийки, бундай кучланишга жавобан нерв тўқималарининг функционал имкониятлари ортади-да, енгил атлетикачи яна ҳам кўпроқ куч бера олади. Нерв тўқималарининг функционал имкониятлари ошганлиги динамик ҳаракатларда ҳам кўпроқ кучланиш сарфлаш имкониятини беради.<sup>33</sup>

Катта ва максимал статик кучланишли ҳар қайси машқ бир машғулот мобайнида 5-6 секунддан 2-4 марта такрорланади. Бу метод фақат катталарга тавсия қилинади.

Янги бошловчи енгил атлетикачилар гавдадаги ҳамма мускулларини ривожлантириш учун, кўпроқ куч келадиган хилма - хил жисмоний машқлар қилишлари керак. Тайёрланган яхши спортчилар танлаб олган турларида муваффақиятга эришиш қайси мускул группалари кучли бўлишини талаб қилса, ўша мускул группаларини ривожлантиришлари керак. Албатта, улар кучни ривожлантирувчи машқлар билан ўзларининг умумий жисмоний тайёрлик даражаларини сақлаб боришлари керак.

Куч кўпайтирадиган машқлар тренировканинг тайёрлов даврида кўпроқ, мусобақа даврида эса камроқ қўлланади. Лекин мусобақа даврида ҳам куч талаб (кўпинча максимал кучланиш талаб қиладиган) махсус машқлар етарли даражада қолдирилади. Бу куч тараққиётида эришилган даражани сақлаб қолиш учунгина эмас, балки уни янада ошириш учун ҳам керак бўлади.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. М., ФизС. 1989 г.

<sup>34</sup> Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. - М.: Инсан, 2000. - 352 с.

## **1.6. Ёш енгил атлетикачиларнинг чидамлилигини ривожлантириш.**

Чидамли бўлиш енгил атлетикачиларга фақат мусобақаларда қатнашиш вақтида эмас, балки катта ҳажмдаги тренировка ишини бажариш учун ҳам керак. У орган ва тизимларнинг (айниқса марказий нерв тизими, юрак-қон томир, нафас олиш тизимлари ва мускул аппаратининг) тайёрлик даражасига, спорт техникасининг такомил даражасига ва ҳаракатларини тежамли бажара билишга боғлиқдир.

Чидамлилик умумий ва махсус бўлади. Умумий чидамлилик - ҳар қандай спортчининг умумий жисмоний ривожланишининг таркибий қисми бўлиб, аввало марказий нерв тизимидаги, юрак-қон томир, нафас олиш ва бошқа тизимлардаги жиддий ижобий ўзгаришларнинг натижасидир. Енгил атлетика айрим турларининг хусусиятига қараб спортчига махсус чидамлилик керак. Маълумки, қисқа масофага югурувчи марафонча югуришда, марафончи эса 400 м тез югуришда чидамсиздир. Кўп соатли мусобақага бардош бера оладиган лангарчўп билан сакровчи, 1500 м га югуришда чидамсиз бўлиб чиқиши мумкин. Енгил атлетиканинг ҳар бир туридаги махсус чидамлиликнинг ўзига хослиги шу қадар зўрки, унинг ҳар бири учун ўз методикаси бўлиши керак.<sup>35</sup>

Умумий чидамлилик йиллик тренировкага киритилган жисмоний машқларнинг деярли ҳамма воситасида ҳосил қилинади.

Тайёргарлик даражаси юқори бўлган югурувчилар ва тез юрувчиларнинг умумий чидамлиликни ошириш учун югуриш масофалари 20-30 км гача етиши мумкин. Бунда тезлик катта бўлмаслиги керак. Бунда югуришлари бор машғулотлар ҳафтада 3 марта, энг кучли стайерларда эса тайёрлов даврининг 3-5 ойи давомида ҳафтада 6-7 марта ўтказилади. Умумий чидамлилик асосан тайёрлов даврида ривожлантирилади, мусобақа даврида эса фақат сақлаб борилади.

---

<sup>35</sup> Куликов А.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. – М., 1995 г.

Умумий чидамлилик, энгил атлетикачиларнинг умумий иш қобилияти ва уларнинг соғлиқ даражасини белгилаш билан бирга, махсус чидамлиликни ривожлантириш учун асос бўлиб хизмат қилади. У қанча юқори бўлса, шу асосида махсус чидамлилик ҳам шунча яхши ривожланади.

Чидамлиликни маълум бир тартибда ривожлантириш керак. Олдин (тайёрлов даврида) умумий чидамлиликни ривожлантиришга, кейин (мусобақа даврида) махсус чидамлиликни ривожлантиришга кўпроқ эътибор берилади. Бу билан бирга тайёрлов даврида ҳам махсус чидамлилик ривожланаверади, мусобақа даврида эса умумий чидамлилик сақлаб борилади.

Сакровчилар ва улоқтирувчиларнинг махсус чидамлиликни ривожлантиришнинг асосий йўли - танлаб олинган энгил атлетика турини, қисман эса махсус машқларни кўп марталаб бажаришдир.

Кўп курашчининг махсус чидамлилиги аъло даражадаги умумий чидамлиликка, қисқа масофага югуришдаги махсус чидамлиликка, шунингдек, кўп курашга кирган ҳамма машқлар техникасининг мукамаллигига асосланади.

Махсус чидамлилик энгил атлетиканинг ҳамма турида спортчи орган ва тизимларининг махсус тайёргарлик қанчалик юқори эканлиги билан аниқланади.

Турли масофаларга югурувчиларнинг махсус чидамлиликни ривожлантириш методикасида фарқ бор. У аввало органлардаги, тизимлардаги ва бутун организмдаги югуриш жадаллиги ва югуриш қанча давом этишига боғлиқ физиологик хусусиятлар билан белгиланади. Бунда кислородга бўлган талабнинг уни истемол қилинишга нисбатини ҳисобга олиш айниқса муҳимдир. Маълумки, организмнинг ва айниқса бош мия нерв тўқималарининг иш қобилияти кислород билан таъминлашга боғлиқ. Кислород етишмаса (айниқса узоқ давом этадиган иш пайтида), иш қобилияти камайиб кетади. Шунинг учун ҳам организмни кислород билан таъминлайдиган нафас олиш ва

юрак-қон томир тизимларининг аҳамияти жуда катта. Тренировка методикаси кўп жиҳатдан мана шу тизимларни такомиллаштиришга қаратилгандир.<sup>36</sup>

Физиологларнинг фикрича, тез юрувчилар билан узоқ ва ўта узоқ масофаларга югурувчиларнинг махсус чидамлилиги кўп жиҳатдан организмнинг узоқ вақтгача кислородга бўлган талаб ва уни истеъмол қилишда мувозанат сақлай олиш имконияти (“турғунлик ҳолати”) билан белгиланади. Бу юриш, узоқ ва ўта узоқ масофаларга югуриш вақтида кислород истеъмол қилиш, томир уриш тезлиги, қоннинг минутлик ҳажми узоқ вақт давомида бир хил даражада сақланишида ҳам кўринади. Мана шундай “турғунлик ҳолати”га қарамадан, чарчоқ аста секин ортиб бориб, спортчи масофани қаттиқ чарчоқ аломатлари билан тугаллайди. Бунинг сабаблари кўп, лекин асосий сабаб бош миёдаги юриш ва югуришни белгилаб берадиган нерв тўқималари фаолиятининг вақтинча сусайишидир. Табиийки, спортчи югуришни ўз имкониятидан ортиқ тезлик билан бошласа, чарчаш тез содир бўлиб, у тезликни камайтиришга ёки югуришни тўхтатишга мажбур бўлади.<sup>37</sup>

Бунда кислородга бўлган талаб истеъмол қилинаётганидан ортиб кетади-да, мускулларгина эмас, балки бош миёнининг нерв тўқималари ҳам кислород билан етарли таъминланмайди. Бу эса спорчининг иш қобилиятини камайтирмай кўймайди.

Узоқ ёки ўта узоқ масофаларни яхши натижалар билан ўтиш учун спортчини, нафас олиш ва юрак-қон томир тизимларининг функционал имкониятини ошириш керак. Бунинг учун тренировка пайтида организмга кўпроқ талаб қўйиш ва ҳаракат тезлигини ошириш натижасида кислородга бўлган талаб ортиқроқ бўлганда нисбатан “турғунлик ҳолати” сақлаб қолишга эришиш зарур. Бундай тренировкага аввало спортчи айна вақтда бутун масофа

---

<sup>36</sup> Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы ... методической деятельности в физической культуре и спорте.-М., 2003.

<sup>37</sup> Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. Ташкент. “Медицина”. 1987 г.



охиригача ҳеч камайтирмай ета оладиган тезликка нисбатан 3-4 % ортиқроқ тезликда югуришни киритиш керак .<sup>38</sup>

Ўрта масофаларга югуриш дастлабки 1-2 мин. ичида кислород истеъмол қилиниши кескин ортиши билан характерланади. Кўп ўтмай бу энг юқори даражага етиб, озроққина вақт давомида ўзгармай туради. Лекин кислород истеъмол қилиниш миқдорининг бундай “турғунлик ҳолати” организм кислород истеъмол қилиниши ниҳоясига тақалиб, бундай ортиқ истеъмол қилинишнинг иложи бўлмаганини натижасидир. Шундай қилиб, ўртача масофага югуриш кислородга бўлган талаб уни истеъмол қилиш даражасидан ортади (физиологик ниҳояга етган бўлса ҳам), яъни кислород қарз ҳосил қилади. Югуриш тезлиги қанча юқори бўлса, қарз шунча кўпайиб, чарчоқ тезроқ бошланади. Кислород етишмаслиги бунга нисбатан энг сезгир бўлгани учун биринчи галда марказий нерв тизимига салбий таъсир қилади.<sup>39</sup>

Ўрта масофаларга югурувчиларнинг асосий вазифаси - махсус чидамлилиқни яхшилаш, шунга мослаб орган ва тизимларни ривожлантириб, улар функцияларини такомиллаштиришдан, шунингдек, организмни кислороддан тежамли ва сифатли фойдаланишга ўргатишдир. Бунга эса камайтирилган масофага мусобақада кўрсатилмоқчи бўлган тезликдан ортиқ тезликда югуришни такрорлаш билан эришилади.<sup>40</sup>

Бундай такрор югуришларда анча кўп “кислород қарзи” ҳосил бўлади, орган ва тизимларга талаб ортади. Етарли даражада узок вақт тренировка қилиб юргандан кейин, югуриш тезлиги юқори бўлиши натижасида пайдо бўладиган кескин чарчай бошлашга қарши кураш қобилиятини ўстирган югурувчи, тренировкадагидан узокроқ давом этса ҳам, жадаллиги камроқ ишни осонроқ бажаради.<sup>41</sup>

---

<sup>38</sup> Легкая атлетика. Правила соревнований 2004-2005 г. ИААФ, Терра-спорт, Москва-2004 г.

<sup>39</sup> Nuritdinov E.N. Odam fiziologiyasi. –Toshkent. 2005, «Aloqachi», 505 b.

<sup>40</sup> Л.С.Хоменков. Енгил атлетика бўйича тренер китоби. Москва. Жисмоний тарбия ва спорт. 1987 й.

<sup>41</sup> Н.Г.Озолин. Современные системы спортивной тренировки. М.Фис.1974.

Тажрибада кўрилишича, агар югуриш тезлиги мусобақадагидан юқори бўлса, ўзгарувчан югуриш 800-1500 м га югуриш тренировкасида ҳам фойдали экан. Лекин ўртача масофада югуришда махсус чидамликни ошириш учун такрорий усул (масалан, 800 м га югурувчилар одатда 400-600 м га югуришни, 1500 м га югурувчилар эса 800-1000 м га югуришни такрорлайдилар) кўллайдилар. Такрор югуришлар ўртасида 15-20 минут дам олган маъкул, бу кейинги такрор югуришларни ҳам юқори тезликда бажариш учун керак бўлади.

100 ва 200 м га югурганда чарчоқ тез ўсиб боришнинг энг муҳим сабаби бош мия нерв тўқималаридаги ўзгаришлардир. Максимал зўр беришлар пайтида, айниқса гипоксемия шароитида, асабга жуда каттиқ зўр келади. Иш қобилияти тезда пасайиб кетиши ҳам шундан. Агар югурувчи жуда катта зўр бераётганига қарамай, ҳаддан ташқари каттиқ кучанмасдан бемалол енгил югурса 100 ва 200 м га югуришда ҳам чарчоқ секинроқ кўпаяди.<sup>42</sup>

Чарчашни камайтириш учун тегишли қобик жараёнларини ва нерв-мускул аппаратини такомиллаштириш, мускуллардаги биохимик жараёнлар фойдасини ошириш, қондаги кислороддан яхшироқ фойдаланиш керак. Катта тезликдаги югуриш пайтида энергетик моддалар жуда тез парчаланиб, мускуллардаги ҳамма биохимик жараёнлар қарийб кислородсиз шароитда ўтадиганлиги учун 100-200 м га югуришдаги чидамликни оширадиган орган ва тизимларни фақат шу шароитнинг ўзидагина ривожлантириш мумкин. Демак, спринтда зарур бўлган чидамликни кичик тезликда югуриш билан тўлиқ тараққий эттириш мумкин эмас.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> Енгил атлетика дарслиги. Жисмоний тарбия талабалари учун. Н.Г.Озолин, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примаковалар тахрири остида Жисмоний тарбия ва спорт. 1989 й.

<sup>43</sup> Бег на длинные дистанции. Руководство ИААФ по проведению соревнований вне стадиона. ИААФ, Терра-спорт, Москва, 2003 г.

**Ёш енгил атлетикачиларнинг чидамлилигини ривожлантиришда  
қўлланиладиган методлар**

Асосий йўналиш	Методнинг Номи	Методнинг мазмуни	Кимларга мўлжал-ланган
1. Умумий чидамлиликни ривожлантириш.	Аралаш.	Галма-гал гоҳ секин югуриш, гоҳ сайр кадам билан юриш.	Энди бош-лаётганлар учун.
2. Умумий чидамлиликни ривожлантириш.	Бир хил суръатли.	Масофани бир меъёрдаги тезлик билан босиб ўтиш; ишнинг давом этиш вақти аста-секин ошиб боради.	Ҳамма енгил атлетика-чилар учун.
3. Умумий чидамлиликни ривожлантириш ва актив дам олиш.	Кросс.	Паст-баланд очик жойда ўртача ёки кам жадалликда югуриш ёки чанғида юриш.	Ҳамма енгил атлетика-чилар учун.
4. Умумий ва махсус чидамлиликни ривожлантириш.	Аста-секин кўниктириш.	Масофани аста-секин ошира бориб, доимий тезликда босиб ўтиш кейин масофани аста-секин камайтира бориб, тезликни ошира бориб ўтиш.	Энди бошланаётган стайерлар ва ёш енгил атлетикачилар учун.
5. Умумий чидамлиликни	Фартлек.	Очик жойда турли жадалликда югуриш	Ҳамма енгил атлетика чилар

ривожлантириш.		билан юришни кетма-кет тўхтовсиз алмаштиравериш.	учун.
6. Умумий чидамлиликни ривожлантириш ва фаол дам олиш.	Ўзгарувчан, тикловчи.	Ўртача куч келадиган тренировка ишлари билан фаол дам олиш, жуда енгил ишни тўхтовсиз кетма-кет алмаштиравериш.	Ҳамма енгил атлетика чилар учун.
7. Махсус ва умумий чидамлиликни ривожлантириш.	Ўзгарувчан, стайерча.	Мусобақадагига нисбатан кўпроқ жадалликдаги тренировка ишлари билан фаол дам олишни (жуда бемалол ишни) кетма-кет тўхтовсиз алмаштиравериш.	Ёш енгил атлетикачи лар, асосан стайерлар учун.
8. Махсус чидамлиликни ривожлантириш.	а) такрорий	Максимал жадалликдаги тренировка ишларини ўртача интервалда дам олиб, такрор-такрор бажариш.	Спринтер лар, сакровчилар ва улоқтирув-чилар учун.
	б) такрорий.	Бўладиган мусобақадагига нисбатан кўпроқ куч келадиган тренировка	Ёш енгил атлетикачи лар ва стайерлар учун.

		ишларини узоқ-узоқ интервалда дам олиб такрор-такрор бажариш.	
	в) такрорий.	Мусобақадагидек ёки ундан ҳам кўпроқ куч келадиган узоқ давом этадиган тренировкадан кейинги қисқар-тирилган тренировка ишларини жуда кичик интервалда дам олиб такрор бажариш.	Маррага етиш қобилияти ни ривожлантириш учун.

Масофа қанча узун бўлса, бир спортчининг ўзида ўрта ҳисобдаги вақт билан 100 м га ўртача югуришдаги энг яхши натижа ўртасидаги фарқ шунча катта бўлади. Дунёдаги кўпгина энг кучли югурувчиларнинг натижаларини умумлаштириш асосида олинган фарқларнинг қандай экани кўрсатилган.

## 2-жадвал

### Югуришдаги чидамлилик коэффиценти

Масофалар, м	Масофани бошдан-оёқ энг яхши натижа билан ўтгандаги ўрта ҳисобда 100 м га сарф қилинган вақт билан 100 м га югуришдаги энг яхши натижа ўртасидаги секунд ҳисобида
400	0,9 – 1,0
800	2,5 – 2,6
1500	3,2 – 3,4
5000	4,1 – 4,4
10000	4,9 – 5,9

Паст старт олиб, 100 м га югуришда ўзининг энг яхши натижасини билган югурувчи, кунт билан тўғри тренировка қилса, узоқроқ масофаларда ўзи

эриша оладиган натижани жадвалдан аниқлаши мумкин. Агарда югурувчи 100 м ни 11,0 секундда югуриб ўтса, унинг 800 м даги натижаси 11,0 секунд қ 2,6 секунд қ 13,6 секунд Х 8 қ 108.8 секунддан, яъни 1 минут 48,8 секунддан ёмон бўлмаслиги керак.

### **1.7. Ёш енгил атлетикачиларнинг тезлигини ривожлантириш.**

**Чакқонлик, эпчиллик.** Чакқонлик деганда, яъни ҳаракат турларини жуда тез ўрганиш ва ўзгарувчан ҳаракатланиш ҳолатларига мос ҳолда реакция бериш қобилиятлари тушунилади. Шунинг учун чакқонликнинг ўлчамлари бўлиб, ҳаракатларга ўрганиш вақти, бажариладиган машқларни аниқлаш ва мураккаб координацияси ва экстраполяция (ўзгарувчан ҳолатдаги шароитларда ҳаракатланиш вазифаларини адекват ечиш) қобилиятлари ҳисобланади.

Чакқонликнинг икки тури: гавдали ва предметли хиллари фарқланади, яъни ўз танаси ёки предметлардан фойдаланган ҳолда (манипуляция) билан бир ҳаракатни экс эттириш қобилияти. Чакқонлик махсус тестловчи машқлар ёрдамида, қайсики унинг ёрдамида ҳаракатларнинг кучлилик, майдонларда қува билиш ва вақтинчалик параметрларни бошқариш маҳорати билан аниқланади.

Ҳаракатларга мослашиш хусусиятлари бўйича чакқонликнинг икки тури фарқланади: 1) илгаридан маълум бўлган шароитга (қайсики шу туфайли ҳаракатланиш ҳатти-ҳаракатлари илгаридан дастурланади) ва 2) вақт тифиз бўлган пайтда фавқулодда ўзгарувчан шароитга. Машқларни мураккаблиги чакқонликнинг уч босқичини характерлайди: 1) майдондаги аниқлик ва координацияланганлик; 2) худди шундай лекин анча қисқа муддат ичида 3) фавқулодда ўзгарган ситуацияларда ҳаракатларни тез ва аниқ бажариш.

Чакқонликнинг ривожлантириш жараёнларида ҳаракатчанликнинг ортиши ва асаб жараёнларининг динамикаси ҳамда кинетик сезувчанлик билан боғлиқ бўлган унинг ёшга оид такомиллаштирилишлари аниқланди.

6 ёш ҳаракатларни координациясида бош ролни ўйновчи ҳаракат тизимларини ривожланишида зарба берувчи сингдирувчи ёш ҳисобланади.

Унинг шаклланиши 13-14 ёшга бориб тугалланади. Бу ёшга оид диапазон ичида чаққонликни кўплаб намоён бўлиши учун сенситив даврлар йиғилади.

Чаққонликни намоён бўлишларидан бири ҳаракатнинг майдондаги параметрларини баҳолашнинг аниқлиги – 5 дан 11 ёшгача жуда жадал ривожланади, мушакларнинг кучланиш даражаси эса 11-дан 16 ёшгача; 7 дан 10 ёшгача ҳаракат функцияларини дастурлаш фаол шаклланади.

Кўрсатилган ёки белгиланган масофага сакраш аниқлиги ҳам чаққонликни баҳолайди. 4 дан 6 ёшгача ва 10 дан 13 ёшгача бўлган даврларда бу кўрсаткичнинг энг юқори даражада ўсиши кузатилади. 7-8 ёшларда нишонга тўғри тушириш олимлар аниқлиги сезиларли даражада яхшиланади. Бу эса кўриш сенсор тизимини функцияларининг такомиллашиши билан боғлиқ.

Ҳаракат механизмларининг бошқарилишнинг қайта ташкил бўлиши 9-10 ёшда юз бради ва бу бир қатор координацияловчи қобилиятларнинг ёмонлашуви билан биргаликда кечади.<sup>44</sup>

Ҳаракатларни тез бажара олиш енгил атлетикачининг муҳим фазилатларидан биридир. Тезкорлик сакровчининг депсиниши, улоқтирувчиларнинг силташи, спринтернинг югуриши учун зарур бўлибгина қолмай, балки тезкорлик бош фазилат ҳисобланмаган атлетларга ҳам зарурдир. Юқори даражадаги тезкорлик тезлиги кам ҳаракатларни осонроқ бажаришга имкон беради. Бу эса ишнинг кўпроқ вақт давом этишига ёрдам беради.<sup>45</sup>

Спортчининг ҳаракат тезлигига биринчи навбатда мускулларнинг таранглаштириб ва бўшаштириб турадиган ҳаракатларни йўлга солиб ва бошқариб турадиган бош мия қобиғининг тегишли нерв фаолияти сабаб бўлади. Бу фаолият кўп жихатдан спортчининг спорт техникаси қанчалик такомиллашганига, мускулларнинг кучи ва эластиклигига, бўғинларининг

---

<sup>44</sup> Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. Практическое руководство для организаторов занятий. Терра-спорт., Москва-2002 г.

<sup>45</sup> Yadgarov B. O'qituvchi Sherov. "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" fanidan Ta'lim texnologiyasi Urganch 2010yil. 11 bet.

ҳаракатчанлигига, узоқ давом этган иш пайтида эса, унинг чидамлилигига боғлиқ.<sup>46</sup>

Тезкорлик – туғма фазилат, масалан, туғма қобилият бўлмаса, қисқа масофада югурувчи бўлиш мумкин эмас, деган фикрлар ҳали ҳам учраб туради. Албатта, табиий мойиллик ва туғма имкониятнинг муайян аҳамияти бор, аммо бош роль ўйнайдиган – тарбия, ўрганиш ва тараққиёт топишдир. Тизимтик кўп йиллик тренировка жараёнида ҳар қандай спортчи тезкорлик фазилатини ниҳоят даражада ошириб олиш мумкин.

Ҳаракат тезлигини (айниқса ўйинлар ёрдамида) 10–12 ёшдан ривожлантира бошлаш керак.

Ҳаракат тезлигини оширишнинг энг муҳим томони – югуриш, сакраш ва улоқтириш мукамал техникасини эгаллашдир. Бунга фақат ўрганиш жараёнидагина эришиб бўлмайди. Машқларни кўп марталаб такрорлайвериш, хатто машқ техникасини тўла ўзлаштириб олгандан кейин ҳам такрорлайвериш зарур. Такрорлаш (масалан, 10–15 X 100-150 м, 30-60 марта ядро итқитиш, дискни 30-40 марта улоқтириш, лангарчўп билан 30 марта сакраш) максималдан пастроқ (максимумнинг 9-10 қисмича) кучланишда бажарилиши керак. Бундай такрорлашлар айтиқса спринтерлар ва ғов ошарлар учун керакдир. Буларда югуриш тезлигининг ортиши, аввало, фақат ҳаракат техникасидаги жуда мураккаб нерв-мускул координация қарор топгани ва руҳий иштиёқ натижасидагина эмас, балки улар ниҳоят даражада мустаҳкам бўлган тақдирдагина рўй беради. Бунга эса бир машғулотда 100–110–150–200 м ни максимал тезликка яқин тезликда кўп марталаб югуриб ўтиш натижасида эришилади.<sup>47</sup>

---

<sup>46</sup> Азимов И.Ғ., Собитов Ш. Спорт физиологияси, Дарслик, Т.: 1993.- 228 б.

<sup>47</sup> Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П.-Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения.- М. : 2003.



Спринтерлар учун 50–60 метрли қия (2-3) йўлкада югуриш сифатлироқ. Югуриб кела туриб, 30–50 м га қия йўлқадан югуриб кетганда турғунлашиб қолган максимал тезлик ортади. Югурувчи тезроқ депсинишга ўргатади, бурилишдан тўғри йўлкада чиқишда жадалроқ қадам ташлайдиган бўлишади. Лекин енгиллаштирадиган шароитда бажариладиган қия йўлкада югуриш горизонтал йўлкада югуришга тўла ўхшаш эмас. Шунинг учун у спринтер тренировкасининг оз қисминигина ташкил этиши мумкин.

Суръатини тезлаша борадиган ритмик баланд товуш ёрдамида ҳам югуриш ва ҳаракатда турғунлашиб қолган максимал тезликни ошириш мумкин. Чунки спринтер ўз қадами жадаллигини товуш суръатига мослаб ташлашга интилади.

Бир машқда тренировка қилиш натижасида спортчининг тезкорлиги ортгандан кейин, у бошқа машқларни ҳам тез бажара оладими йўқми эканини билиш муҳимдир. Тажрибалар шуни кўрсатадики, ҳосил бўлган тезкорлик ҳаракат структураси ўхшаш бўлмаган бошқа машқларга ўтмайди. Масалан, спринтда тренировка қилиш натижасида телеграф калити билан ишлаш частотаси ошмайди. Бошқарилиши ўхшаш бўлган ҳаракатларда эса бундай эмас. Спринтча югуришда ҳосил бўлган тезкорлик фазилати, сакрашда депсинишга ва улоқтиришда оёқни тўғрилаш ҳаракатига ўтади.

### **Тезлик қобилияти ҳақида тушунча. Тезлик қобилияти даражасини ривожлантириш омиллари.**

Инсоннинг ҳаракат масалаларини жадал суръатларда бажара олиш имкониятини ифодалаш учун бир неча йиллар давомида «тезкорлик» атамаси ишлатилиб келинган. Ҳаракат тезкорлигининг кўплаб шакллари мавжудлигини ва уларнинг ўзига хослигини эътиборга олиб, бу атамаси сўнгги вақтларда «тезлик қобилияти» тушунчасига алмаштирилди.

*Тезлик қобилияти - бу максимал вақт оралигидаги шароитда ҳаракатларнинг бажарилишини таъсдиқловчи инсон хусусиятлари-нинг функционал мажмуаси.*

Тезлик қобилиятининг **элементар ва мажмуавий** шакллари мавжуд.

Элементар шаклга тезлик қобилиятларининг тўртта тури киради.

1. Берилган хабарни тез сезиш қобилияти.
2. Юқори тезликдаги ҳаракатни яқка локал бажариш қобили-яти.
3. Ҳаракатни тез бошлаш қобилияти (баъзида амалиётда кес-кин бажариш билан аталади).
4. Ҳаракатни максимал суръатда бажариш қобилияти.

Ҳозирги вақтдаги йиғилиб қолган бир қатор илмий омил-ларнинг кўрсатишича, бу қобилиятлар ҳам мураккаб тизимга эга.

Элементар тезлик ҳаракати максимал суръати тезлик қоби-лиятининг ягона шакли дейиш мумкин эмас. Бунга ҳаракатнинг юқори суръат кўрсаткичлари орасидаги дастлабки ҳолатнинг бажа-рилишини, юкнинг ҳар хил оғирлиги ва ортиқча оғирликсиз ҳаракат амплитудаси ўзгаришларидаги алоқанинг йўқлиги каби омиллар гувоҳлик қилади.

Максимал суръатнинг юқори кўрсаткичлари қўлларни оёқларга нисбатан, ўнгни чапга нисбатан, дистални проксималга нисбатан кузатилади.

Тезлик пайдо бўлишининг элементар шакллари ва бошқа қоби-лиятлари йиғиндисиддаги мажмуавий техника малакаси билан таъсдақланиши тезлик лаёқатини жадал мураккаб актларда кўриниши алоҳида спорт турларига хосдир.

Мажмуавий шаклларга тааллуқли бўлган ҳолатлар:

◆ *стартда максимал имкониятларча бўлган тезликни олиш қобилияти.* (старт тезлик қобилияти) спринтерга югуришдаги старт тезлигини ошириш, конькида югуриш ва эшкак эшиш спортида, футболдаги, сакраш, теннисдаги коптокни олиш;

◆ *масофа тезлигида юқори даражаларга эришиш қобилияти* (масофа тезлик қобилияти) югуришда, сузишда.

◆ *бир ҳаракатдан бошқасига тез ўтиши қобилияти.*

Тезлик қобилияти даражасини ривожлантириш омиллари:

1. Асаб жараёнининг ҳаракатчанлиги, яъни асаб марказининг ҳаяжонланиш ҳолатидан тормозланиш ҳолатидаги ўтиш тезлиги.

2. Турли мушак тўқималари эгилувчанлиги ва чўзилув-чанлигининг ўзаро муносабати.

3. Ички ва ўрта мушакларнинг мувофиқлаш самарадорлиги.

4. Ҳаракат техникасининг мукаммалиги.

5. Ирода фазилатларини, кучларини, мувофиқлаш қобилият-лари, эгилувчанлигини ривожлантириш даражаси.

6. Мушаклардаги АТФнинг миқдори, унинг ресинтези ва пар-чаланиш тезлиги (тикланиш).

Тезлик қобилиятларининг ҳосил бўлиши ташқи муҳитдаги ҳароратга ҳам боғлиқ. Ҳаракатнинг максимал тезлиги +20-22\* ҳароратда кузатилади ва +16да\* 6-9% га тушиб кетади, шунинг учун инсон тезлик қобилиятлари ўзига хос хусусиятларга эга.<sup>48</sup>

Унча баланд бўлмаган тезлик масофасида яхши старт тезкорлигини эгаллаган ҳолда, бир ҳаракатни бошқасига нисбатан секин бажариш ёки бунинг акси бўлиши мумкин. Бу билимларни ўрганиш амалиёт учун фойдалидир. Баскетболчилар, футболчилар, теннисчилар учун старт тезлиги муҳим бўлган машқлар танланади. Асосий диққатни масофа бўйлаб югуришга эмас, балки турли ҳолатларда старт тезлигининг ҳаракат йўналишини тез ўзгарти-ришга қаратилади.

Тезлик қобилиятларининг алоҳида шакллари ўртасидаги нис-бий эркинлик ҳаракат вазифалари юқори тезликка хатосиз эриша олмаслигини кўрсатади.

---

<sup>48</sup> Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика ўқув қўлланмаси. Тошкент. 1998 й.

Тезлик қобилиятининг тўғридан - тўғри кўчиш ҳаракатлари мувофиқлаш - ўхшашлигида кузатилади.

Машғулотлардаги оёқларни букиш тезлиги ядро улоқтириш-да, спринтерча югуришда, жойидан туриб сакрашда яхши натижа-ларни эгаллашда муҳим аҳамиятга эга, лекин сузишда, боксда бу ҳаракат аҳамиятсиз.

Тезлик қобилиятининг турли мувофиқлаш ҳаракатлардаги кўчиши жисмонан заиф тайёрланган спортчиларда кузатилади.

### **Тезкорлик ҳаракатини сезиш ривожланишининг услубияти.**

Ҳаракатни сезиш тезлиги оддий ва мураккаб бўлади.

**Оддий сезиш** - аввалдан маълум бўлган ҳаракатни бажариш учун кутилмаган хабар. Масалан кутилган хабар бўйича, югуришга старт бериш, тез отиш, кўкракдан ёки бошдан ошириб тўп ташлаш. Сезишнинг қолган тури ҳаммаси мураккабдир.

Сезиш ҳаракатининг 3 та босқичи бор:

1. Сенсорлик - хабар берилган вақтдан бошлаб мушак фаоллигининг биринчи белгиларигача.

2. Премоторлик - **ҳаракат бошлангунга қадар мушакнинг электр фаоллигининг пайдо бўлиши. Бу босқич барқарорлашган ва 25-60 м/с ни ташкил қилади.**

3. **Моторли** - ҳаракат бошланишидан то тугагунча давом этади. Сенсор ва премоторли босқич яширин таъсирнинг таркибий қисм-ларини ҳосил қилади, моторлиси эса ҳаракатни ташкил қилади.

Оддий ҳаракат сезгисининг бутунлай қисқариш вақти машғул-лот пайтида моторли таркибий қисмлар ҳисобига содир бўлади. Перцептив ва ҳаракатли жараёнлар мустақил ҳисобланади, лекин латент таркибий қисмларининг ҳаракатларида фарқлар кўп.

Латент вақт сезиш физиологик тассавурларга кўра беш қисм-дан иборат.

1. Рецептордаги ҳаяжон қўзғатувчидан сезувчи аъзолар ор-қали, яъни кўз, кулоқ, сезги ҳисси, вестибуляр асбоблар орқали қабул қилинади.

2. Ҳаяжоннинг марказга интилма асабларидан МАТга узатилиши.

3. Ҳаяжоннинг асаб тармоқлари бўйича ўтиши ва электр хаба-рининг шаклланиши.

4. Ҳаяжоннинг МАТ дан мушакларга узатилиши.

5. Мушакларнинг қўзғалиши ва унда механик ҳаракатнинг пайдо бўлиши.

Рецепторда ҳаяжоннинг пайдо бўлишига сарф қилинадиган вақт қўзғатувчининг жисмоний табиатига ва қабул қилувчи рецеп-торнинг хусусиятларига боғлиқ.

Қўзғатувчининг кўриш рецепсиясидаги товуш ва ҳисларни қабул қилиш вақти анча қисқарди, шунингдек, асаб импульс-ларидаги ёруғлик энергияларини ҳосил қилувчи фотокиёмвий жараён охириги ҳолатларда сезиларли вақтни эгаллади.

Ҳаяжоннинг марказга интилма асабдан МАТга узатилиш вақти асаб жараёнининг ҳаракатига боғлиқ. Бу омиллар кўп даражада машқлар таъсирида ўзгаради. Қўзғалиш вақтида асаб толаларининг узунлиги унинг қалинлигига боғлиқ. Асаб импульсларининг тезлиги 50-120м/с га тенг. Аниқланишича, машғулотлар натижаси ёшга боғлиқ эмас ва спортчи ғолиблик чўққисини 9-10 ёшдан 25-28 ёшгача эгаллаши мумкин.<sup>49</sup>

Латент ва моторли таркибий қисмларнинг ўзаро муносабатлари вақтнинг умумий натижасидаги тавсиф сезгиларига, ёшга, спорт турига, спортчи мутахассислигига, организмнинг чарчаш жараёнига боғлиқ.

Оддий сезиш тезлигининг кўринарли яхшиланиши мураккаб вазифа, чунки гап ўнлаб, баъзида юзлаб секундларни ютиш шақида кетмоқда.

Латент таркибий қисмларнинг умумий вақтига 20-25%, моторлига 75-80% кетади. Масалан, олий малакали спринтерлар-нинг стартёр отилгандаги умумий

---

<sup>49</sup> Дембо А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины. –М.: «Физкультура и спорт», 1980, 295 с.

вакти 0,30-0,40с, бунда латент даври 0,06-0,10с, мотор-0,24-0,30. Элемент стартининг амалга ошиши туфайли спрингдаги умумий натижа 0,05-0,08с га яхшиланди.

Оддий сезгида тезликнинг юқори кўчиши кузатилади: бирдан берилган хабарга спортчининг бирор органи тез жавоб беради ва гавданинг шу қисми бошқа қисмларга нисбатан тез қабул қилувчи ҳисобланади. Масалан: хабарни кўли билан тез сезган спортчи оёғи билан ҳам тез қабул қилади. Спортчининг эътибори кўпроқ, хабар қабул қилишга (сезишнинг сенсор тури) ёки бўладиган ҳаракатга (сезишнинг моторли тури) қаратилади, бу эса оддий сезиш вақтига боғлиқ.

Сезиш тезлигининг ошиши мушакларни ҳам кўзғатади, шу-нинг учун паст стартга яна ҳам ундаш таклиф қилинади. Тезлик сезгиси кутилаётган хабарга боғлиқ. Бошловчи ва ижро этувчи жамоа ўртасидаги энг қулай вақт 1,5 с.

Спринтерча югурувчининг «диққат» буйруғи билан пис-толетдан отилган ўқ ўртасидаги вақтда нафас ушлаб туриш старт сезишини камайтиради. 25-30 дақиқали бадан қиздиришдан кейин эса сезиш вақти қисқаради. Агар бир нечта старт бажарилса (1,5-2 дақ. интервал билан), 7-8 уринишда вақтнинг яхшиланиши куза-тилади.

Оддий сезиш тезликни кучайтириш учун бир қанча машқ-ларни таклиф қилади ва бу машқларни бажаришда олдиндан кўник-кан хабарида ҳаракатлантиради. (товушли, кўз билан кўрилган, ҳис этилган.)

Масалан: тренер буйруғи билан паст стартда югуриш;

◆ айлана бўйлаб юрганда, тренернинг кутилмаган тез қисқа хабаридан кейинги (кафтига уриш, хуштак чалиш) бажариладиган (юқорига сакраш, ёнга сакраш, ўтириш, ҳаракат йўналишини 180\* ёки 360\* га ўзгартириш) ҳаракатлар;

◆ тренернинг хабари билан коптокни ташлаш (кўкракдан ёки бошдан ошириб).

«Тезликни сезиш» машқлари анча енгил шароитларда, яъни мусобақага вақт жуда оз қолганда бажарилади.

Масалан; ҳаракатни сезиш тезлигини ривожлантириш учун спринтли стартда машқлар бошланишидаги турли ҳолатларни, яъни старт берилишида, ўтирганда, тиззалаб ўтирганда, орқа билан ётганда қўллаш мумкин. Бу машқларнинг бажарилиши товушларга боғлиқ бўлган ҳолатлардагина, яъни баланд хабарлардан (отиш, хуштак чалиш) тортиб то секин хабарларгача (бармоқларни шиққиллатиш) ишлатилади.

Тезликка таъсирнинг кенг тарқалган йўлларида бири такрор-лаш усули бўлиб, кутилмаган хабарда машқларнинг кўп марта ба-жарилишини назорат қилади. Бу усулда сенсорли ва моторли сезгиларнинг босқичини яхшиланишига ёрдам беради. Машғулот-ларда энди бошловчилар учун ижобий натижаларни беради, лекин тезлик сезгиларида кейинги қўлланилишида мустаҳкамланиб, яхшиланиши қийинчилик билан ўтади.<sup>50</sup>

---

<sup>50</sup> Легкая атлетика в школе /Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., 1993 г.

## **I боб бўйича хулосалар.**

Мавзу йўналиши доирасида қайд этилган илмий – услубий маълумотлар ва мутахассис олимлар фикр–мулоҳазалари таҳлиliga асосан қуйидаги хулосаларни эътироф этиш мумкин:

1. Кўп йиллик спорт машғулотининг қайси бир тайёргарлик босқичи бўлишидан қатъий назар умумий ва махсус жисмоний машқ кўникмаларига ўргатиш доимо устивор фундаментал босқич бўлиб, унда жисмоний баркамоллик захираси кенгайтирилади ва спорт маҳоратига асос солинади.

2. Енгил атлетикачиларга хос умумий ва махсус жисмоний машқларга ўргатиш самарадорлиги, ўргатиш босқичлари, услублари ва воситаларини дидактик принциплар ҳамда мувофиқ йўналишда ўтказиладиган илмий тадқиқот натижалари асосида қўллаш билан белгиланади.

3. Техник ҳаракатларнинг серқиррали ва жисмоний – техник имкониятлар захирасини таъминлаш ҳамда уларни турли вазиятларга нисбатан барқарорлигини (турғунлигини) шакллантириш устивор жиҳатдан самарали қийматга эга умумий ва махсус машқлардан унумли фойдаланиш сураътига боғлиқ бўлади.

Жисмоний сифатларни ўзлаштириш ва уларни шакллантиришда қўлланиладиган умумий ва махсус жисмоний машқларни такомиллаштириб борилиши тадқиқот натижаларига асосланиб шу машқларни ўзлаштириш ҳамда уларни юксак маҳорат билан ижро этиш имкониятини яратади.



## **II БОБ. ТАДҚИҚОТНИ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ.**

### **2.1. Тадқиқотнинг мақсади, вазифалари ва услублари.**

Ишнинг мақсади: дастлабки ўргатиш босқичида шуғулланаётган 10-12 ёшли енгил атлетикачиларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини такомиллаштиришда умумий ва махсус жисмоний машқлардан иборат машғулот жараёни самарасини ўрганишга қаратилган. Ёш енгил атлетикачиларни тайёрлашда умумий ва махсус жисмоний машқларнинг қўшимча машқлар ҳамда ҳаракатли ўйинлар ёрдамида такомиллаштириш шуғулланувчиларни жисмоний кўрсаткичларини сезиларли даражада ўзгаришини кўрсатиб бериш. Енгил атлетика турлари техникасини ўрганиш ва унда мукамалликка эришиш машғулот жараёнининг асосий қисмини ташкил қилади. Енгил атлетика айрим турлари ўқитиш техникаси умумий асослари қуйида баён қилинади. Улардан асосийси-ўрганилаётган техника усули ва у ҳақида тасаввур ҳосил қилиш, тўғри ҳаракатларни амалда эгаллаш, бажаришни баҳолаш, хатоларни аниқлаш ва тўғрилаш. Олдимизга қўйилган вазифаларни ҳал қилиш учун қуйидаги услублардан фойдаланилди:

- илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва ўрганиш;
- машғулот ва мусобақа жараёнларини кузатиш ва таҳлил қилиш;
- педагогик назорат тестлари;
- 60 мга югуриш,
- Арконда сакраш,
- 1000 м ва 2000 м га югуриш,
- Узунликга сакраш,
- Теннис коптогини улоқтириш,
- Баланд турникда тортилиш
- педагогик тажрибалар;

- математик статистика услуги ёрдамида олинган натижаларни хисоблаш.

## **2.2. Тадқиқотни ташкил қилиш ва ўтказиш**

Тажрибалар мактаб шароитида тренировка машғулотлари жараёнида 2015-2016 йиллари Андижон шаҳар енгил атлетика болалар ва ўсмирлар спорт мактабининг 10-12 ёшли шугулланувчи ўқувчиларида ўтказилди. Улар 20 кишидан иборат бўлиб, жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари тенг килиб, 10 кишидан 2 гуруҳга бўлинди.

## **2.3. Педагогик тажрибалар**

Тадқиқот ўтказиш тартиби. Тадқиқот 12 ой давомида икки гуруҳ иштирокида амалга оширилди. Булар назорат ва тажриба гуруҳлари. Назорат гуруҳида иштирок этган енгил атлетикачи болалар амалдаги мактабда дарсдан ташқари тўғарак дастури асосида ўтказилган машғулотларда шугулланди. Тажриба гуруҳи машғулотлари жараёнида мактабда дарсдан ташқари тўғарак дастури бўйича бериладиган машқлар қисқартирилиб, дарс таркибига енгил атлеткачига хос жисмоний сфатларни такомиллаштиришда, умумий ва махсус машқлар ва ҳаракатли ўйинлар мажмуаси киритилди. Тренировка машғулотлари ҳафтасига 3 кун ўтказилди, яъни ҳафтанинг душанба, чоршанба ва жума кунлари. Машғулотлар кунига 1 марта бўлиб, у 1,5 соатни ташкил этди. Шугулланувчилар 2 гуруҳда 10 киши тажриба гуруҳида ва яна 10 киши назорат гуруҳида шугулланишди. Машғулотларни мактаб мураббий ўқитувчиси Саит Ахунов Темур Маталлар Ахунович олиб борди. Бунда мураббий назорат гуруҳида узининг иш режаси бўйича машғулотларни ўтказди. Тажриба гуруҳида эса бизнинг услуб бўйича яни ноананавий усуллардаги вазифаларни берилди. Тадқиқот шу йўналишда давом этди ва якунланди.

## **2.4. Математик статистик услублари**

Тадқиқотлар натижалари статистик ишлаб чиқилди. Унда гуруҳларнинг кўрсаткичлари ҳисобланди, статистик фаразлар текширилди. Тадқиқотда х-ўртача услублардан фойдаланилди.

Жисмоний тайёргарликни самарадорлигини аниқлаш мақсадида қиёсий тажриба ўтказилди, назорат ва тажриба гуруҳи таркибида 20 ўқувчи иштирок этди.

Шуғулланувчилар тажриба бошида деярли барча кўрсаткичлар бўйича аҳамиятли даражада фарқ, йуқ эди. Тажриба охирида тажриба гуруҳининг кўрсаткичлари устунлиги ва фарқлар ишончилиги ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги сифатли эканлиги тасдиқланди.

## **III БОБ. 10-12 ЁШЛИ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТЛАРИ ТУЗИЛИШИ, МАЗМУНИ ВА РЕЖАЛАШТИРИЛИШИ ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ.**

### **3.1. Машғулотларнинг шакллари ва тузилиши.**

Ҳамма енгил атлетикачилар учун тренировка жараёнининг асосий ташкилий шакли – группа бўлиб ёки индивидуал 2 соат ёки ундан кўпроқ давом этадиган тренировка машғулоти (дарси) ўтказишдир. Озроқ давом этадиган машғулотлар ҳам бўлиши мумкин. Асосий машғулотларни ҳар куни кўп куч келмайдиган эрталабки тренировка билан тўлдириб туриш мумкин. Асосий тренировка машғулотларини тўлдирувчи уй вазифаларини эса куннинг бошқа вақтида бажариш мумкин. Енгил атлетикачилар енгил атлетик тренировка дарсидан ташқари, кросс, ҳаракатли ўйинлардан баскетбол, волейбол, футбол, регби ва шунга ўхшаш машғулотлар ўтказадилар. Ниҳоят, спорт мусобақалари шаклларида бири ҳисобланди.

Машғулотларининг ҳамма шаклларида қуйидаги асосий қоидаларга риоя қилиш керак: машғулотни аста-секин бошлаб, кейин асосий иш ўтказилади (бу қисмда куч бериш машқ турига, куч бериш характериға ва ҳоказоларға қараб ҳар хил, лекин машғулот бошидагига нисбатан анча юқори бўлади.)

Машғулот охирида куч бериш камайтирилди. Куч келишни бу тарзда ўзгартира бориш, машғулотни қайси шаклда ўтказилишидан қатъи назар, ҳар қандай тренировка машғулоти учун шартдир.

Тренировка машғулотлари қабул қилинган умумий структура бўйича тузилиб, тўрт (кириш, тайёрлов, асосий ва якунловчи) қисмдан ёки уч (разминка, асосий ва якунловчи) қисмидан иборат. Машғулотнинг мақсади ва мазмуниға, тренировка давриға ва асосан енгил атлетикачиларнинг тайёрлик даражаларига қараб биринчи ёки иккинчи вариант қўлланади.

### **3.2. Ўқув-машғулот дарси айрим қисмларининг вазифаси ва мазмуни.**

Машғулотнинг тайёрлов қисми. Тайёрлов қисмининг вазифаси: шуғулланувчиларда умуман баданни қиздириб олиш ва уларни бўладиган куч келишга тайёрлаш – разминка, мускул кучини ва эгилувчанлигини ривожлантириш, бўғимларда ҳаракатчанликни ошириш, ҳаракатни бошқара олиш қобилиятини яхшилаш ва енгил атлетик турлар, техника элементлари билан таништириш. Умумий бадан қиздириш тезланишли ёки спортча юриш (200–400 м) дан бошланиб, секин югуришга (400–800 м) ўтди. Тайёрлов қисмининг бошқа вазифалари снарядларда, снарядлар билан ва уларсиз бажариладиган умумий ривожлантирувчи ва махсус тайёрлов машқлари билан ҳал этилади. Яна баскетбол, волейбол элементлари каби машқларни ҳам қўллаш мумкин. Бу машқлар воситасида ҳам янада жадалроқ кейинги ишга тайёрланса бўлди.

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

Дарснинг тайёрлов қисмига тренировканинг тайёрлов даврида кўпроқ ва мусобақалаш даврида озроқ вақт ажратилади. Дарснинг тайёрлов қисми қанча давом этиши танланган енгил атлетика турининг хусусиятига, атлетларнинг тайёрлик даражаларига ва бошқаларга қараб (30 дан 15 минутгача) ўзгаради. Тайёрлик даражаси анча юқори енгил атлетикачиларда, хусусан уларнинг индивидуал машғулотларида, кириш ва тайёрлов қисмлари разминка билан алмаштирилди.

Разминка спортчи организмини бўладиган тренировка ишига тайёрлади. У куч келиш аста-секин ошиб борадиган қилиб махсус танланган жисмоний машқлар комплексидан иборат. Агарда разминка учун машқлар нотўғри танланса, унинг фойдаси кам бўлибгина эмас, балки салбий бўлиши ҳам мумкин. Аста-секин разминка қилишни қисқа вақтли кучли иш билан алмаштириб бўлмайди, чунки бунда атлет тез чарчаб қолади, организмининг функционал имкониятлари тўла очилишига имкон қолмайди. Тренировка машғулотида ўтказиладиган разминкада куч келиш жуда ҳам оз бўлмаслиги керак. Шуғулланувчиларнинг тайёрлик даражаси ортган сари, уни ҳам ошира бориш лозим. Разминкага киритилган жисмоний машқлар умумий жисмоний тайёргарликка ҳам бир қадар ёрдам беради.

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

Разминкада бадан қиздириш атлетнинг бутун организми қатнашадиган, анча давом этадиган, ўртача давом этадиган, ўртача куч келадиган жисмоний машқлар ёрдамида амалга оширилди. Одатда бу гоҳ-гоҳо енгилгина тезланиши кўшиладиган оҳиста суръатда югуришдан иборат бўлди. Узлуксиз югуриш орасида кўпинча бошқа машқлар ҳам қилиб турилди.

Тер чиқа бошлаши олдиндан бадан зарур даража қизиган бўлди, деган фикр бор. Қиздирувчи машқларнинг қанча давом этиши кўп жиҳатдан атлетнинг тайёрлик даражасига, айниқса унинг умумий чидамлилиқ даражасига боғлиқдир. Узоқ масофага югурувчи учун 10 минут оҳиста югуриб юриш унчалик таъсир этмаслиги мумкин, лекин худди шунинг ўзи қисқа масофага югурувчининг разминкаси учун бемалол етди.

Қиздириш қанча давом этиши ҳавонинг ҳароратига ҳам боғлиқ. Иссиқ пайтларда разминка учун югуришни, разминканинг бутун биринчи қисми

сингари, камайтириш керак. Совуқ ҳавода узокроқ разминка қилиши керак бўлади. Кийимни ҳам назарда тутиш керак: у қанчалик иссиқ бўлса, қиздириш вақти шунча камаяди.

Енгил атлетикачиларда қиздирувчи разминканинг жадаллиги (ҳажми каби) ҳам бир хил эмас. У мастерларда, айниқса стайерларда юқори, янги бошлаётганларда эса озроқ бўлади. Бадан қизиши яхши бўлиши ва шу муносабат билан қон айланиши, модда алмашиниши ва бошқа жараёнларнинг кучайиши учун вақт керак. Қиздиришни ҳар доим секин машқлардан бошлаб, аста–секин жадал жисмоний фаолиятга ўтиш керак.

Жуда кучли иш вақтида тер чиқиши 1 минутдан кейин бошланиш ҳам мумкин, лекин бунда енгил атлетикачининг потенциал имкониятлари тўлиқ очилмай қолди.

Давомли қиздирувчи югуриш кўпинча кейинги машқларни бажариш вақтида кўпроқ талаб қўйиладиган мускулларнинг группаси иш қобилиятини ошириш учун етарли бўлмаслиги мумкин. Масалан, улоқтирувчи югуриш воситасида тана ва қўл мускулларини етарли даражада қиздира олмайди. Шунинг учун кўпгина енгил атлетикачилар югуришдан кейин етарли қизимаган мускуллар группаси учун махсус танланган машқларни бажардилар.

Бунинг учун енгил атлетика турининг спецификасига мослаб муайян тартибда бирин-кетин бажариладиган бир неча қиздирувчи машқлар танлаб олинди. Одатда, олдин қўллар ва елка камарини қиздирадиган, кейин тана, тос атрофини қиздирадиган ва ниҳоят оёқларни (сон, болдир, оёқ таги) қиздирадиган машқларни бажариш тавсия қилинди. Мускулларга юқоридан пастга қараб шундай “ишлов бериш” бир неча марта кетма-кет такрорланиши мумкин. Ҳамма енги атлетикачиларга бир хил вариант тавсия қилиб бўлмайди. Айрим енгил атлетика турларининг хусусиятларини ва машқларни маълум тартибда бажаришга ўрганишни ҳам ҳисобга олмоқ керак. Лекин қандай

вариант қўлланмасин, машқлар аввало кичик мускуллар группаларига, кейин эса катта мускул группаларига мўлжалланган бўлиши керак.

Ҳар қайси машқ тахминан 10-15 марта ҳеч қандай зўр бермасдан такрорланди. Енгил атлетикачининг тайёрлик даражасига ва машқ хусусиятига қараб, такрорлаш миқдори ўзгаради. Шунингдек, у ҳавонинг ҳароратига кийимга ва бошқа факторларга ҳам боғлиқдир.

Шундан кейин бўғинлар ҳаракатчанлигини яхшиловчи машқларга ўтилади. Улар амплитудаси аста-секин оша борадиган бўлажак ҳаракатларда (югуришда, сакрашда ёки улоқтиришда) фаол қатнашувчи мускулларнинг антагонистларини чўзадиган ҳаракатлардан иборат бўлди. Бунда ҳаракат енгил ва бемалол бажарилиши, ҳаракат амплитудаси эса, танланган енгил атлетика турига керагидан ортиқ бўлмаслиги керак. Ҳар хил машқлардан 6–8 тасининг ҳар бирини 8–10 мартадан такрорлаш тавсия қилинади. Бу ерда гап бўғинлар ҳаракатчанлигини ривожлантириш устида эмас, балки катта амплитудали бўлажак ҳаракатларга мускулларни ва боғловчи аппаратни тайёрлаш ҳақидадир. Бундан ташқари, мускуллар группаси қайишқоқлигини яхшилаш–жароҳатланишдан сақланишнинг энг муҳим шартларидан ҳисобланди. Ҳаракат амплитудасини оширувчи машқлар билан разминканинг биринчи қисми тугалланади. Разминканинг бу қисми орасида бошқа машқлар қилиб туриладиган такрор (масалан, 200–300 м дан 4–5 марта) югуришдан иборат бўлиши ҳам мумкин. Разминка биринчи қисмининг бундай комплекс шакли ҳам (айниқса сакровчилар ва улоқтирувчилар учун) жуда сифатлидир.

Разминка ҳаммаси бўлиб 30–40 минут давом этди. Иссиқ ҳавода разминка вақтини ҳаддан ташқари қисқартириб юбормаслик керак. Ундан кўра шошилмасдан разминка қилган яхши. Ҳеч қандай ташқи иссиқлик ҳаракат ўрнини, айтиқса разминка иккинчи қисмидаги ҳаракат ўрнини тўла боса олмайди. Енгил атлетикачининг маҳорати қанчалик юқори бўлса, унинг разминкаси шунчалик пухта бўлиши керак.



**Машғулотларнинг асосий қисми.** Бу қисмнинг асосий вазифаси шуғулланувчиларнинг ҳар томонлама жисмоний ва махсус тайёрлик даражасини оширишдан, уларга спорт техникасини ва тактикасини ўргатишдан, иродавий фазилатларни тарбиялашдан, кучни, тезкорликни, чидамликни, бўғимлардаги ҳаракатчанликни ва чаққонликни ривожлантиришдан иборатдир. Асосий қисм мазмуни шуғулланувчиларнинг тайёрлик даражасига уларнинг ёшига ва жинсига, тренировка даврига, энгил атлетик ихтисосига ва бошқа сабабларга қараб ўзгаради. Асосий қисм жисмоний машқларини қарийб ҳамма вақт уларнинг нимага мўлжалланганига қараб муайян тартибда бажариш керак. Техникани ўргатиш ва такомиллаштиришга мўлжалланган машқлар, разминка кетиданоқ, энгил атлетикачи ҳали чарчамаган вақтда бажарилди. Агарда техникани такомиллаштириш кўп куч талаб қилинадиган бўлса, бундай машқларни кейинроқ бажариш ҳам мумкин. Масалан, босқон улоқтириш техникасини такомиллаштиришни тезкорликни ўстирадиган ўрта меёна машқлардан кейин бажарса ҳам бўлаверди.

Кўпроқ тезкорликни ривожлантиришга мўлжалланган махсус машқлар, югуриш, сакраш ва улоқтириш одатда қисқа вақтли, лекин жуда жадал бўлиб, атлетдан бор кучини ишга солишни талаб қилади. Улар сал бўлса ҳам ҳар хил спортчини чарчатади, унинг идрокини заифлаштиради, техникани ўзлаштириш шароитини ёмонлаштиради. Шунинг учун тезкорликни ривожлантирувчи машқлар техникани ўрганиш ва уни такомиллаштиришдан кейин бажарилади. Ҳаракат тезлиги максимал самарага эришишни истаганда эса, тезкорлик машқлари бевосита разминкадан кейин қилинади. Чаққонлик ривожлантирувчи машқлар ҳам асосий қисм бошида (тезкорлик машқлари ўрнида ёки улардан кейин) бажарилди.

Техникани ўрганишга ва тезкорликни ривожлантиришга қаратилган машқлардан кейин, ҳар хил оғирликлар билан ва оғирликсиз, гимнастик асбобларда ва шу каби куч ривожлантирадиган махсус машқлар киритилди.

Енгил атлетик сакрашлар, ҳар хил снарядларни улоқтириш, ҳар хил такрор-такрор сакрашлар ҳам шу бўлимга кирди. Тезкорликни ошириш ёки ўргатиш мақсадидаги машқларни куч ривожлантирувчи машқлардан кейин бажармаган маъқулдир. Чунки бунда ҳаракат тезлиги камайди.

Чидамлилиқни ривожлантирувчи машқлар машғулот асосий қисмининг охирида ўтказилади. Чидамлилиқ (умумийси ҳам, махсуси ҳам) тез юриш ва спортча юриш, югуриш, ихтисос олаётган енгил атлетик турини такрор бажариш воситасида ривожлантирилади. Бу машқлар ҳар доим анчагина куч келадиган қилиб, эса жуда катта куч келадиган қилиб бажарилди.

Машқларнинг кўрсатилган тартиби догма бўлиши керак эмас. Улар айрим ҳолларда бошқача тартибда ижро этилиши ҳам мумкин. Масалан, кейин тезкорликка мўлжалланган машқларни сифатли бажаришга зарур бўлган кўпроқ таъсирчанлиги ҳосил қилиш учун, асосий қисми куч ривожлантирадиган ўртача оғирликдаги машқлардан бошлаш мумкин.

**Тренировка машғулотининг яқунловчи қисми.** Ҳар бир тренировка машғулотида куч келиши аста–секин пасайтириб, организмни нормага яқин ҳолатга келтириш учун зарурдир.

Енгил атлетика машқларида, айниқса югуришда юрак қон-томир тизимида кўпинча жуда катта талаблар қўйилади. Масалан, атлет қисқа масофага жуда катта тезлик билан югургандан кейин, шу заҳоти тик туриб ёки ўтириб дам олса, унинг максимал қон босими жуда тез пасайиб кетди. Тажрибали югурувчилар ҳатто жуда оғир югуришдан кейин ҳам бирданига тўхтамайдилар. Жўшқин фаолиятдан бирданига тинч ҳолатга ўтишни, улар неча минут давомида олдин секин югуриб юриб, кейин юриш билан юмшатадилар. Тренировка ишидан бирданига тинч ҳолатга ўтиш кўпинча тренировка машғулотидан кўнгил тўлмаганлик ҳиссини туғдиради.

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

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

### **3.3. Тадқиқот натижалари ва уларни таҳлил қилиш.**

Ёш ўқувчилардан енгил атлетикачилар тайёрлашда кўп йиллик тренировка жараёнининг бошланғич тайёргарлик босқичида асосий мақсадимиз: ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш ва жисмоний сифатларини ривожлантириш эди.

Ёш енгил атлетикачилар спринтчи тезлигига ва марафончи чидамлилигига эга бўлиши керак. Замонавий спорт спортчилардан жисмоний сифатларнинг доимий ривожланиш ва ҳар доим янги даражага кўтарилишни талаб қилади. Шунинг учун тайёргарлик даврида шуғулланувчиларга тренировка асосларидан сабоқ бериб бориш лозим ва амалиётда назорат қилиш зарур, яъни ҳар бир тренировка олдида қўйилган мақсад ва вазифалар уларни қайси усул ва воситалар ёрдамида амалга ошириш зарурлиги билан таништириб бориш керак. Тажриба ва назорат гуруҳи шуғулланувчиларининг ҳафталар сони, тажриба бошидан текширилган машғулотлар сони, синов мусобақалари, машғулотларнинг умумий вақти аниқланди. Назорат гуруҳидан кўра Тажриба гуруҳи шуғулланувчилари биз тамонимиздан тавсия этилган ноананавий усуллардан фойдаланилди. 10-12 ёшли ўқувчиларни жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва шунга асосан машғулот жараёнини тўғри режалаштиришга эришилди.

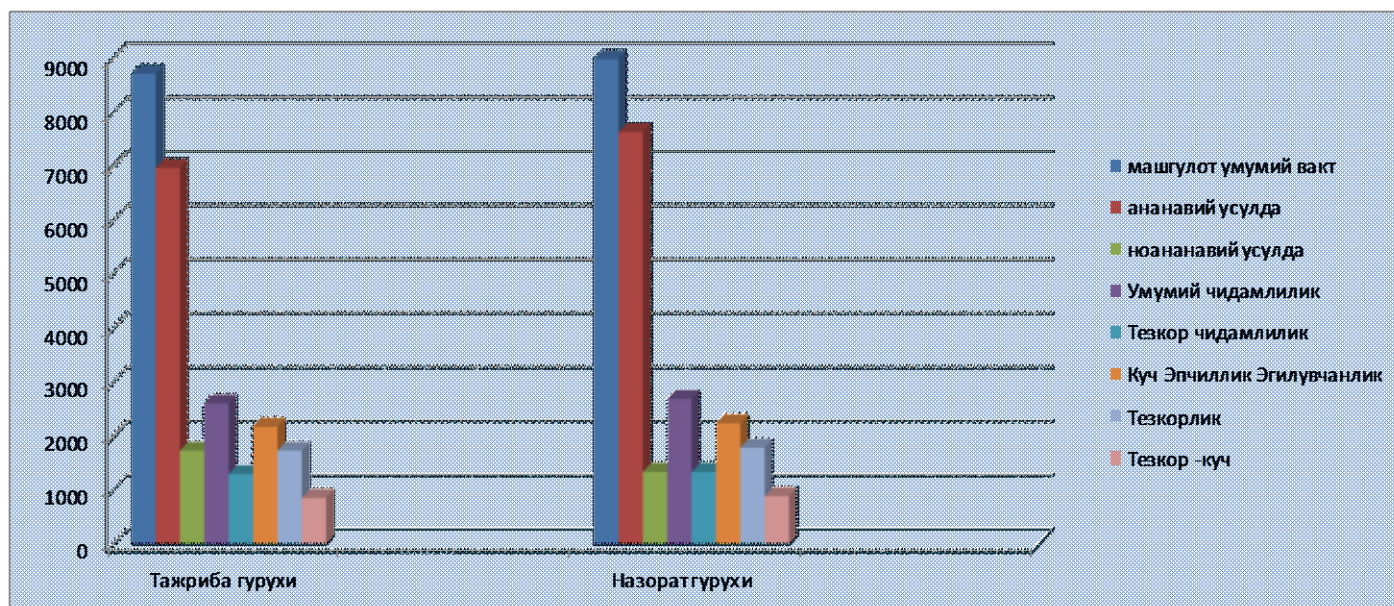
Жисмоний сифатларни тарбияловчи восита ва услубларни тўғри танланганлиги тажрибада исботланди.

10-12 ёшли ўқувчиларни ёш жихатларини ҳисобга олиб машғулот жараёнини тўғри режалаштириш ва шуғулланувчиларни восита ва услублар орқали асосий жисмоний сифатларини тарбиялаш кутилган натижасини берди. Тажрибада 10-12 ёшли ўқувчиларни машғулотларга тайёрлашда илмий-услубий кўрсатмалар, машғулотлар шакллари ҳамда воситалари тўғри танланганлиги амалда исботланди.

**Педагогик тажриба вақтида назорат ва тажриба гуруҳларидаги ўқув-  
машғулот жараёни таркиби**

№	Ҳажм ва таркиб	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи
1.	Ҳафталар сони	20	20
2.	Машғулотлар сони	100	97
3.	Синовлар	20	19
4.	Машғулотларининг умумий вақти	9000 мин (150 соат)	8730 мин (145.5 соат)
5.	Шундан ананавий усуллар	7650 мин 85%	6985 мин 80%
6.	Шундан ноананавий усуллар	1350 мин 15%	1745 мин 20%
7.	Умумий чидамлилиқ	2700 мин 30%	2620 мин 30%
8.	Тезкор чидамлилиги	1350 мин 15%	1310 мин 15%
9.	Куч, эпчиллик, эгилувчанлик	2250 мин 25%	2185 мин 25%
10.	Тезлик	1800 мин 20%	1745 мин 20%
11.	Тезкор-кучлилиқ сифатлари:	900 мин 10% -----	870 мин 10% -----

## 1-диограмма



Юқоридаги жадвал ва расмда тажриба ва назорат гуруҳларини машгулотлари орасидаги фарқни яққол кўриш мумкин. Машгулотлар билан бирга ўқувчилар ўртасида махсус тестлар ўтказилди. Ўтказилган тестлар натижаси қиёсий таҳлил қилинди. Бунда I ва II,III текшириш таққосланиб кўрсатилган.Тажриба гуруҳи назорат гуруҳига караганда натижалар анчагина ўсганини кўрсатиб турибди. Текширишлар давомида биз тажриба ва назорат гуруҳи ёш енгил атлетикачи болаларида яна бир тестни, яъни махсус жисмоний тайёргарликни текшириб кўрдик. Бунда биз 60 м, Арконда сакраш, 1000 м ва 2000 м га югуриш, Узунликга сакраш,Теннис коптогини улоқтириш,Баланд турникда тортилиш тестларини қабул қилдик ва бу натижаларни ҳам ўртача қийматини ҳисоблаб жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражасини ҳам аниқладик. 3.2. жадвалдан кўриниб турибдики, тажриба гуруҳи ўқувчилари назорат гуруҳи текширилувчиларига нисбатан жисмоний ривожланиш томондан ҳам кўрсаткичлар томондан ҳам устун келишган.

**Тажриба ва назорат гурухларининг умумий жисмоний тайёргарлиги  
кўрсаткичларининг ўсиш динамикасини солиштириш**

Текшириш давлари	60 м га югуриш (сек.)	Аргамчи да сакраш (минутда марта)	1000 м га югуриш (мин.сек.)	2000 м га югуриш (мин.сек.)	Узунликка сакраш (см.)	Теннис коптоги-ни улоктириш (м)	Баланд турникда тортилиш (марта)
<i>Тажриба гурухи</i>							
I текшир.	10,34	93,13	5:21,8	11:52,0	287,6	22,70	4,5
II текшир.	10,04	98,7	5:04,8	11:31,9	301,2	16,30	5,5
III текшир.	9,72	104,0	4:53,0	11:10,7	325,0	32,81	7,7
<i>Назорат гурухи</i>							
I текшир.	10,27	91,7	5:21,4	11:50,0	289,0	23,15	4,7
II текшир.	10,15	95,3	5:16,4	11:35,4	295,0	25,38	5,1
III текшир.	9,97	97,6	5:13,5	11:29,2	300,5	26,58	5,5

Тажриба гурухи ўқувчилари ноананавий машгулотларнинг куп қўлланилиши ва биз томонимиздан тавсия этилган дастур асосида шугулланиши ўз натижаларини берди. 10-12 ёшли ўқувчиларни ёш жихатларини ҳисобга олиб енгил атлетика машгулот жараёнини тўғри режалаштириш ва жисмоний сифатларини ривожлантиришга эришилди.

**Амалий тавсиялар.**

1. Енгил атлетика техникасини ўқитишда ўқитувчи уч асосий усуллардан фойдаланиши керак: тушунтириш, кўрсатиш, бевосита жисмоний ёрдам. Бу усулларнинг асосий вазифаси-тўғри тасаввур ҳосил қилдириш, ҳаракатни эгаллашга ёрдам бериш ва руҳий кучни намоёиш этишга ўргатиш, хатоларни кўрсатиш ва тўғрилаш керак.

2. Енгил атлетика техникасини ўқитишда сўзнинг роли жуда катта. У ҳаракатни тушуниш, у ҳақида унинг характери, йўналиши ва бошқалар ҳақида тасаввур ҳосил қилиш зарур, уни тушунча ҳосил қилишга ёрдам берадиган омилларга эътибор бериш зарур бўлади.

3.Бола машқ қилган сайин ҳаракатлари тобора аниқ бўлиб қолади. У кўшимча ҳаракатларни камроқ қилиб, ҳаракат малакаси вужудга келмагунча синов-қидирув рефлексор ҳаракатларининг яна бир бутун серияси намоён бўлади. Тана мувозанати ҳалал берадиган ҳаракатлар тормозланишига катта эътибор бериш керак бўлади.

### **III боб бўйича хулоса**

III бобда келтирилган тадқиқот натижалари ва уларнинг қиёсий таҳлилига кўра қуйидаги хулосаларни қайд этиш мумкин:

1.Ёш енгил атлетикачиларни тайёрлаш амалиётида умумий ва маҳсус машқлар кўникмасига ўргатиш самарадорлигини ошириш мақсадида муайян тадқиқотни ташкил қилишда аввалом бор ушбу жараёнлар сифатини таҳлил қилиш ва ўқитувчи – мураббийнинг педагогик тажрибасини ўрганиш даркор. Олинган натижалар асосида тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, услублари ва уни ташкил қилиш тартибини белгилаш муҳим аҳамият касб этади.

2.Мактаб шароитида дарсдан кейинги енгил атлетика тўғарак машғулоти енгил атлетика билан шуғулланувчи болалар ўртасида ўтказилган текширувлар натижасида умумий ва маҳсус жисмоний машқларни ўргатиш жараёни паст суръатда олиб борилиши, шуғулланувчиларнинг ўзлаштириш даражаси қониқарли эмаслиги маълум бўлди.

3.Дастлабки тадқиқотлардан шу нарса кузатилдики, машғулотларда қўлланилиб келинаётган анъанавий умумий ва маҳсус жисмоний машқлар малакали енгил атлетикачилар тайёрлаш талабларига тўлиқ жавоб бермас экан.

4.Педагогик тажриба натижалари умумий ва маҳсус жисмоний машқлар кўникмаларига ўргатиш ва уларни самарали ўзлаштириш такомиллаштирилган умумий ва маҳсус жисмоний машқларга боғлиқ экан. Айнан шундай тоифага мансуб умумий ва маҳсус жисмоний машқлар ҳаракат техникасини ҳам унинг аниқлигини ҳам жадал суръатлар билан шакллантиришга олиб келиши мумкин экан.



## УМУМИЙ ХУЛОСА

Буюк келажак сари интилиб, кун-сайин ўсиб, яшнаб бораётган мамлакатимизда мустақил демократик, фуқаровий, ҳуқуқий жамият қурила бошланган илк кунларданоқ, энг аввало республикамиз истиқболлини яратувчи ёш авлодга муҳим эътибор берилди. Хеч бир мамлакатда бўлмаган “Таълим тўғрисида” қонун, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” қабул қилинди.

Фарзандлар таълим-тарбияси давлат сиёсати даражасидаги муҳим масалага айланди. Ҳатто истиқлолимизнинг илк йилларидан бир қатори “Оналар ва болалар йили”, “Соғлом авлод йили” “Соғлом бола йили” ва “Соғлом она ва бола йили” каби номлар билан аталди ва бу борада кўплаб сайин ҳаракатлар қилинди. Республикамиз Президенти юқори давлат минбаридан “Фарзандларимиз биздан кўра кучли, ақллироқ, доно ва албатта бахтли бўлишлари шарт” эканлигини кўп марта такидлади. Бунга эришиш учун эса аввало ўсиб келаётган авлод соғлиғига, унинг жисмонан бақувват ва баркамол бўлиб ўсишига шарт-шароит яратиш давримизнинг долзарб вазифаси эканлиги қатордавлат ҳужжатлари, оммавий ахборот воситалари, илмий ва бошқа адабиётларда қайта-қайта уқдириб ўтилмоқда. Шу сабабли ҳам мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш муҳим вазифа қилиб белгиланган. Бу борада республикамизда амалга оширилаётган ишларни жаҳон миқёсида юқори баҳоланаётганлигининг шохидимиз.

Мавзу бўйича қайд этилган адабиётлар тахлили шу нарсани эътироф этишга имкон берадики, малакали енгил атлетикчилар тайёрлашда умумий ва маҳсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш жисмоний сифатларни ва уларни енгил атлетика турларни тактикаси ҳамда техник ҳаракатларини мукамал ўрганишга қолаверса малакаларни самарали ижро этишда муҳим аҳамиятга эга экан. Дастлабки ўргатиш эндигина шуғулланишни бошлаган ёш

енгил атлетикачи болалар машғулотларида умумий ва махсус жисмоний машқларни ривожлантирувчи машқлар етарли даражада қўлланмаслиги аниқланди. Бинобарин, танлаб олинган мавзу ҳақиқатан ҳам долзарб эканлиги ўз ифодасини топди.

1.10-12 ёшли мактаб ўқувчилари жисмоний сифатларини тарбиялаш, машғулотлар тузилмасини аниқлаш, шуғулланувчиларни имкониятига қараб, функционал ҳолатларини ҳисобга олиб юкламаларни бериш, мураббийлардан катта эътибор бериш кераклиги тажрибада исботланди.

2.Назорат гуруҳида шуғулланувчилар учун Умумий чидамлик тарбиялашга 30% вақт,Тезлик чидамлигини тарбиялашга умумий машғулот вақтининг 15% ни ташкил этади, эпчиллик, эгилувчанлик ва кучни тарбиялашга 25% вақт ажратилади, тезликни (20.%) ва жуда кам вақт тезкор-кучлилик сифатларини (10.%) тарбиялашга ажратилади. Бу эса спорт тайёргарлигининг назарий-методик асослари ва мураббийларнинг амалий фаолияти ўртасидаги зиддиятни ташкил этади.

3.Шу нарса аниқландики, 10-12 ёшдаги енгил атлетика тайёрлаш амалиётида ўқув-машғулот ишининг энг катта ҳажми умумий чидамликни тарбиялашга 30% вақт ажратилган. Бу эса бошқа сифатларни тарбиялашга вақт кам қолаётганлигини кўрсатади.

4.10-12 ёшли ўқувчиларни ёш жихатларини ҳисобга олиб машғулот жараёнини тўғри режалаштириш ва шуғулланувчиларни восита ва услублар орқали жисмоний сифатларини тарбиялаш кутилган натижасини берди.

Тажрибада 10-12 ёшли ўқувчиларни машғулотларга тайёрлашда илмий-услубий кўрсатмалар, машғулотлар шакллари ҳамда воситалари тўғри танланганлиги амалда исботланди.

Тадқиқот охирида тажриба гуруҳи ёш енгил атлетикачиларида кузатиладиган жисмоний сифатларнинг ривожланиши умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик аъло даражаси ўсганлиги аниқланди, бу умумий ва

махсус жисмоний машқларнинг такомиллаштиришга қаратилган машқлар тадқиқот давомида юксак самарага эга бўлиши аниқланди.

Спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарликларини такомиллаштириш машғулотларида таълим тамойиллари бўлиб хисобланган онглилик ва фаоллилик, кўргазмалилик ва кўрсатмалилик, бажара билиш ва индивидуаллаштириш, мунтазамлилик ҳамда тараққиёт тамойилларидан кенг фойдаланилди. Спортчиларнинг таълим тарбия жараёнларида уларнинг жисмоний тайёргарлик даражалари, техник ва тактик маҳоратларини шаклланиш даражаларига мувофиқ таълимнинг оғзаки, амалий, ўйин, мусобақа шаклларида ва услубларидан фойдаланилди.

## **ПРЕЗИДЕНТ АСАРЛАРИ, ФАРМОНЛАРИ ВА ДАВЛАТ ҚАРОРЛАРИ.**

1. И.А.Каримов. “Ўзбекистон XXI асрга интилмоқда” – Тошкент.,Ўзбекистон, 1999. – 47 б.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори Ўзбекистонда “Жисмоний тарбия ва спорт” – 1992-йил 14-январ.
3. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги Қонун “Туркистон” газетаси. 29 август 1997 йил. Н 464-1
4. Ўзбекистон Республикаси “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”. «Маърифат» газетаси. 1 апрель 1998 йил.
5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори. 29 май 1999 йил.
6. Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида ЎзР. Президенти Фармони. - Тошкент: 24.08. 2002 й.
7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида“ - Тошкент: 2002 й.31.08. №374-сонли ҚАРОРИ
8. «Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида». ВазирларМаҳкамасининг2004 йил 24. Августдаги 410-сон қарорига1-5 иловалар.
9. «Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида». ВазирларМаҳкамасининг2004 йил 24. Августдаги 410-сон қарорига 6-илова.

## Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни (14 январь 1992 йил).
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Соғлом авлод учун” орденини таъсис қилиш тўғрисидаги фармони (1993 й. 4 март).
3. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.Каримовнинг “Соғлом авлод учун” орденини топшириш маросимида сўзлаган нутқи. Т. Ўзбекистон 1994 йил. 2 том. 207 бет.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги фармони. 24 сентябрь 2004 й.
5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 31 октябрь 2002 йил “Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги 271 қарори.
6. “Ўзбекистон буюк келажак сари” И. А. Каримов – Т. Ўзбекистон 1998йил. 528 бет.
7. Yadgarov B. O’qituvchi Sherov. “Yengil atletika va uni o’qitish metodikasi” fanidan Ta’lim texnologiyasi Urganch 2010yil. 11 bet.
8. Андрис Э.Р., Қудратов Р.Қ. Енгил атлетика ўқув қўлланмаси. Тошкент. 1998 й.
9. Азимов И., Собитов Ш. Спорт физиологияси. –тшкент, 1993, 223 б.
10. Азимов И.Ф., Собитов Ш. Спорт физиологияси, Дарслик, Т.: 1993.- 228 б.
11. Қудратов Р.Қ. Енгил атлетика. Тошкент.2012 й.
12. Азимов И.Г. Жисмоний тарбиянинг ёш физиологияси. Т.:1994.72-73б.
13. Васильева В.В., Зимкин Н.В., Коссовская Э.Б. Избранные лекции по физиологии спорта. –Л.: 1973, 94 с.

14. Дембо А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины. – М.: «Физкультура и спорт», 1980, 295 с.
15. Железняк Ю.Д. Педагогическом физкультурно-спортивное совершенствование. –М.: «Academa», 2002, 374 с.
16. Nuritdinov E.N. Odam fiziologiyasi. –Toshkent. 2005, «Aloqachi», 505 b.
17. Тхоревский В.И. Физиология спорта. –М.: «Физкультура, образование и наука», 2001, с.309-477.
18. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология детей и подростков. –М.: «Владос пресс», 2002, 341-365 с.
19. Железняк.Ю.Д.Педагогическое физкультур носпортивное совершенствование. - М.,2002.
20. Железняк Ю.Д, Петров П.К. Основий ... методической диятельности в физической султуре И спорте.-М., 2003.
21. Журавин М.Л., Загрядиская О.В., Казакевич Н.В.-Гимнастика.- М.: 2003.
22. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П.-Спортивные игрй: техника, тактика, методика обучения.- М. : 2003.
23. Л.С.Хоменкова. Книга тренера по легкой атлетике/ Под ред. -М., 1997.
24. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.ФиС. 1970 й.
25. Енгил атлетика дарслиги. Жисмоний тарбия талабалари учун. Н.Г.Озолин, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примаковалар тахрири остида Жисмоний тарбия ва спорт. 1989 й.
26. Л.С.Хоменков. Енгил атлетика буйича тренер китоби. Москва. Жисмоний тарбия ва спорт. 1987 й.
27. Учебник тренера по легкой атлетики. Л.С.Хоменков тахрири остида. М.ФиС. 1982 й.
28. Школа легкой атлетики. А.В.Коробкова тахрири остида. ФиС. 1968 й.
29. Н.Г.Озолин. Современные системы спортивной тренировки. М.ФиС.1974.
30. Арзуманов Г.Г. Секция легкой атлетики в школе. Ташкент, УзГИФК, 1990

31. Андрис Э.Р. Управление тренировкой в беге на 100 м. Ташкент, “Медицина”, 1990 г.
32. Ярмульник Д.Н., Тюпа В.В. с соавторами. Биомеханика легкоатлетических локомоций. Ташкент, УзГИФК. 1996 г.
33. Арзуманов Г.Г., Малыхина Л.А., Мартынова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Ташкент. “Медицина”. 1988 г.
34. Малехина Л.А., Арзуманов Г.Г. Планирование и контроль в учебном процессе по физическому воспитанию в школе. Ташкент. 1990 г.
35. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. М., ФиС. 1989 г.
36. Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. Ташкент. “Медицина”. 1987 г.
37. Зелеченок В.Б., Никетушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерий отбора – М, Терра-Спорт, Москва, 2002 г. – 240 стр. “Библиотека легкая атлетика”.
38. Тер-Ованесян И. Подготовка легкая атлетика: современный взгляд. Терра-Спорт. Москва. 2000 г. 128 стр. “Библиотека легкая атлетика”.
39. Андрис Э.Р., Савельев Ю.М. Обучение бегу, прыжкам и метаниям. Ташкент, Ибн-Сино, 1990 г.
40. Бег на длинные дистанции. Руководство ИААФ по проведению соревнований вне стадиона. ИААФ, Терра-спорт, Москва, 2003 г.
41. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. – Киев, 1986 г.
42. Будущее молодежной легкой атлетики. Международный семинар Международного легкоатлетического фонда. Терра-спорт. Москва, 2004 г.
43. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М., 1985 г.

44. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. Практическое руководство для организаторов занятий. Terra-спорт., Москва-2002 г.
45. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. /Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших педагогических учебных заведений. Москва - Академа, 2003 г.
46. Зеличенко В.Б. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора, Terra-спорт, Москва, 2000 г.
47. Куликов А.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. – М., 1995 г.
48. Легкая атлетика /А.Н.Макаров, В.З.Сириш, В.П.Теннов. – М., 1987 г.
49. Легкая атлетика в школе /Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., 1993 г.
50. Легкая атлетика. Правила соревнований 2004-2005 г. ИААФ, Terra-спорт, Москва-2004 г.
51. Матвеев Л.П. Общая теория спорта – М.,1997 г.
52. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999 г.
53. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М., 2002 г.
54. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев, 1984 г.
55. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – Киев, 1997 г.
56. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. Terra-Спорт. Москва-2001 г.
57. Правила соревнований по легкой атлетике /Всероссийская федерация легкой атлетики. – М., 1994 г.
58. Матвеев А.П., Мельников С.В. Методика физического воспитания с основами теории. – М.: Просвещение, 1991. – 190 с.



59. Матвеев Л.П. К дискуссии о теории спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1998, №7. - С. 55-61.
60. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: Автореф.док. биол. наук. – М.: НИИНФ, 1990. – 101 с.
61. Грозин Е.А. Совершенствование содержания и методики спортивной тренировки в скоростно-силовых ациклических видах спорта со сложной координационной структурой: Автореф. ... докт. пед. наук. - М., 1981. - 32 с.
62. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 201 с.
63. Земцовский Э.В. Физические нагрузки в подростковом возрасте // Подростковая медицина. – СПб, 1999. - С. 659-689.
64. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. - М.: Инсан, 2000. - 352 с.
65. Иззак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.
66. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.: илл.
67. Макеева В.С. Особенности предсоревновательной подготовки баскетболистов с включением тренировки в среднегорье: Автореф. ... канд. пед. наук. - М., 1984. - 25 с.
68. Матвеев А.П., Мельников С.В. Методика физического воспитания с основами теории. – М.: Просвещение, 1991. – 190 с.
69. Миррахимов М.М., Юсупова Р.Я., Фаимжанов А.И. Система крови в процессе адаптации к высокогорью / Руководство по физиологии «Экологическая физиология человека». - Л.: Наука, 1980. - 277 с.

70. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М., 1988. - 256 с
71. Мухамеджанов Т.К. Исследование методики тренировки бегунов на средние и длинные дистанции в среднегорье и их работоспособность в период реакклиматизации: Автореф. ... канд. пед. наук. - М., 1968. - 29 с.
72. Мякинченко Е.Б. Локальная выносливость в беге. – М., 1997. - 309 с.
73. Писаренко С.Н. Влияние температуры среды на физиологические реакции и выживаемость при острой гипоксии // Адаптация человека в различных климатогеографических условиях. – Новосибирск, 1988. - Т. 3. – С. 16-32.
74. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
75. Подлипняк Ю.Ф. Исследование влияния условий среднегорья на специальную работоспособность и функциональное состояние легкоатлетов-спринтеров: Автореф. ... канд. пед. наук. - М., 1975. - 24 с.
76. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. – М. – Воронеж, 1999. – 220 с.
77. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта. – Санкт-Петербург: Учебное пособие, 1999. – 230 с.
78. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология детей и подростков. –М.: «Владос пресс», 2002, 341-365 с.
79. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология двигательной деятельности. – М.: «Владос пресс», 2002, 513-551 с.
80. Питер Томпсон Дж. Л “Введение в теорию тренировки” Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : Развитие спортсмена. 2009,38-63с
81. Рафиев.Х. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси “Ношир” нашриёти, 2012 й 37-43 б