

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

БЕРДАҚНОМИДАГИ ҚОРАҚАЛПОК ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

СПОРТ ФАНЛАРИ КАФЕДРАСИ

жисмоний тарбия ва жисмоний маданият мутахасиснинг 4-боскич
талабаси
Балтабаев Фархаднинг

ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ВАКТИДА ИЛИМИЙ
ВА ТИББИЙ НАЗОРАТ ҚИЛИШ

мавзусидаги

МАЛАКАВИЙ БИТИРУВ ИШИ

Кафедра бошлиғи:

т.ф.н. доц. Б. Мамбетов

Илмий рахбар:

катта уқитувчи Т. Арзимбетов

Х и м о я г а т а в с и я к и л и н д и

Педагогика факультети декани: п.ф.н. доц. П.У. Серимбетов

Кафедра бошлиғи: т.ф.н. доц. Б. Мамбетов

Илимий рахбари: катта уқитувчи Т. Арзимбетов

Мавзу: Егил атлетикачиларнинг машғулот вақтида илимий ва тиббий
назорат қилиш

Давлат аттестация комиссиясининг қарори:

Битирувчи Балтабаев Фархаднинг алақавий битирув ишига «___» баҳоси
қуйилсин.

ДАК бошлиғи: В.Ю. Пахомов

ДАК аъзолари Ж. Мамбетов

П.У. Серимбетов

А.К. Утепбергенов

Б.Ж. Мамбетов

«___» _____ 2013 йил

РЕЖА

Кириш	4
I-БОБ. Енгил атлетикачиларнинг машғулот вақтида илимий ва тиббий назорат қилиш.	7
1.1. Енгил атлетикачининг жисмоний сифатлари ва уларни тарбиялаш методикаси.	7
1.2. Тезликнинг енгил атлетикачилар машғулотлари жараёнида уни ривожлантириш методикаси	8
1.3. Чаққонликни ривожлантиришнинг асосий воситалари.	14
1.4. Эгилувчанликни ривожлантиришнинг асосий воситалари.	16
II БОБ. Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги.....	19
2.1. Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлигини тиббий назоратнинг аҳамияти	19
2.2. Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлик педагогик назоратнинг аҳамияти	20
2.3. Илмий изланишни ташкил этиш	25
III БОБ Енгил атлетикачиларни жисмоний тайёргарлиги.....	26
3.1. Махсус сўровнома асосида КДУ, НДПИ ва БЎСМ енгил атлетикачиларни тиббий-биологик назрат қилиш.	26
3.2. Кузатувчи педагогик усули	27
3.3. Енгил атлетикачиларни жисмоний тайёргарлик ва мусобақа даврида тиббий назорати	29
Хулоса	51
Адабиётлар	55

Кириш

2012 йил Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2011 йилнинг асосий яқунлари ва 2012 йилда Ўзбекистон ни ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг устувор вазифаларига бағишланган мажлисида Президентимиз Ислом Каримов «2012 йил Ватанимиз тараққиятини Янги босқичга кўтарадиган йил бўлади» мавзусидаги маърузасида таълим соҳасини ривожлантириш бўйича амалга оширган ишлар ҳақида ҳам алоҳида тўхтатилди

Таълим тўғрисидаги (1997 йил 29 август) Қонун (Янги таҳрири) ва Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. Президентимиз Ислом Каримов Ўзбекистон Республикаси Олий мажлиси IX сессиясидаги (1997 йилда 29 август)

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 1997 йил 6 октябрдаги «Таълим-тарбия ва кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан ислоҳ қилиш, баркамол авлодни вояга етказиш тўғрисида»ги Фармон эълон қилинди.

2002 йил 24 октябрдаги «Ўзбекистон болалар спортни ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги 2004 йил 29 августдаги «Ўзбекистон Болалар спортни ривожлантириш жамғармаси фаолиятини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармонлари болалар спортини ривожлантиришда муҳим дастуруламал бўлмоқда.

Вазирлар маҳкамасининг 2007 йил 25 октябрдаги «Мактабгача таълим соҳасидаги норматив –ҳуқуқий ҳужжатларни тасдиқлаш тўғрисида»ги 225 сонли қарорининг 2-иловаси билан тасдиқланган «Ўзбекистон Республикасида нодавлат таълим муассасалари тўғрисида»ги низом ишлаб чиқилди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2008 йил 29 февралда «Ёшлар йили». Давлат дастури тўғрисидаги Қарори эълон қилинди.

2010 йил 2 ноябрда Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Олий малакали илмий ва илмий-педагогик кадрлар тайерлаш тизимини янада такомиллаштириш чора тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-1426-сонли Қарори қабул қилинди

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Бюджетдан ташқари таълимуассасаларини реконструкция қилиш, мукамал таъмирлаш ва жихозлаш жамғармаси фаолиятини ташқил этиш чора тадбирлари тўғрисида»ги Қарори (2010 йил 10 декабрь, 291-сон) қабул қилинди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2011 йил 20 майда «Олий таълим муассасаларинининг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш ва юқори малакали мутахассислар тайерлаш сифатини тубдан яхшилаш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори қабул қилинди ва ўз моҳиятига кўра, олий таълим тизимидаги ислохотларнинг Янги босқичини бошлаб берди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Таълим ва тиббиет муассасаларини реконструкция қилиш, мукамал таъмирлаш ва жихозлаш тўғрисида» ги Қарори (2011 йил 21 ноябрь, ПҚ-1645-сон) қабул қилинди.

2011-2012 ўқув йилдан бошлаб барча олий таълим муассасалари битирувчиларига қатъий талаб қуйилмоқда: 1) улар замонавий компьютер ва ахборот технологияларини; 2) хорижий тиллар, айниқса, инглиз тилини мукамал билиши керак. Бу жихатдан ўқув дастурларини ҳар бир таълим йўналишининг ўзига хослигидан келиб чиққан ҳолда қайта кўриб чиқиш ва такомиллаштириш кўзга тутилган.

Жаҳон эътирофига сазовор бўлган уч босқичли – «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод». «Универсиада» - республика спорт мусобақалари орқали болалар ва ўсмирлар уртасида спортнинг оммавийлиги таъмиланади.

2012 йил 16-17 февраль кунлари Тошкентда утказилган халқаро конференция узлуксиз таълим ва авлодни баркамол этиб тарбиялашнинг

милий моделини яратшда Ўзбекистон тажрибасини ўрганишга бағишланади.

Бугунги кунда энг асосий ва оммабоп спорт турларидан бири бу энгил атлетикадир. Болалар ва ўсмирлар уртасида энгил атлетиканинг турли масофага югуриш ва сакраш, узунликка ва узоқликга сакраш, ядро, найза диск улоқтириш ҳамда купкурашли энгил атлетика турини ривожлантириш, жисмоний тайёргарлик ва мусобақа жараёнида тиббий педагогик мониторингини такомиллаштириш энг долзарб масалалардан биридир.

Энгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлик ва мусобақа жараёнида кўрсаткичи, маҳорати, тезкорлиги ва чидамлилиги, унинг жисмоний ривожланиш жараёнига ҳам бевосита ҳам билвосита боғлиқдир.

Шундай экан, турли иқлим шароитларида олиб бориладиган жисмоний тайёргарлик ва мусобақа пайтида ҳар бир энгил атлетикачини жисмоний ривожланиш даражасини аниқлаш, уларни тиббий-педагогик мониторингини такомиллаштириш энг долзарб муаммо бўлиб, илмий изланишларни тақоза этади.

1. Жисмоний тайёргарлик ва тайёргарлик пайтида КДУ, НДПИ, БЎСМ энгил атлетикачилари организмни функционал ҳолатини аниқлаш.

2. Энгил атлетикачиларни антропометрик кўрсаткичларини аниқлаш

3. Энгил атлетикачиларни жисмоний тайёргарлик ва мусобақа пайтида тиббий-педагогик назоратини ташкил этиш.

I-БОБ. Енгил атлетикачиларнинг машғулот вақтида илимий ва тиббий назорат қилиш.

1.1. Енгил атлетикачининг жисмоний сифатлари ва уларни тарбиялаш методикаси.

Енгил атлетика спорт тури бу Олимпия спорт турларидан бири бўлиб, ҳар бир спортчидан тезкорлик, чидамкорлик, эгилувчанлик, техник ва тўғри тактик ҳатти-ҳаракатларини талаб этади.

Разминканинг биринчи қисми. тренировка машғулотларида қандай бўлса, бу ерда ҳам шундай бўлади: оҳиста суръатда югуриш. ва бошқа машқлар билан бадан қиздириш ҳамда бўғим-лар ҳаракатчанлигини яхшнлайдиган машқлар қилиш.

Бўлажак ишга спортчи олди-н разминка учун махсус ажратилган жойда «мойиллаша» бошлайди. Бундай «мойиллашиш (енгил атлетик пойабзал кийиш, спорт йнвентарини олиб чиқиш, мусобақа жойига ўтиш ва ҳоказолар) муносабати билан озроқ (2—5 минут) танаффус бўлиши мумкин.

Шулардан кейин енгил атлетикачилар разминканинг иккинчи қисмини бошлайдилар. Машғулотлардагидек, бу ерда ҳам «мойиллашиш» бўлаклар ва яхлит бажариладиган машқлар воситасида амалга оширилади. Лекин бунда машқлар жадаллиги тренировкадагига нисбатан аста секинроқ орта бориши керак.

Мусобақадаги разминканинг иккинчи қисми сакровчилар, спринтчилар, ғов ошарлар ва улоктирувчилар учун уч бўлимдан иборат: мазкур сгюрт техникасининг айрим элементларини, уларнинг бир-бирига «боғланишини» такрор бажариш, тезликни астасекин ошира бориб техникани яхлит такрор бажариш. ва машқни тўла ёки қисқартириб, синамоқликка бажариб кўриш.

1.2. Тезликнинг энгил атлетикачилар машғулоти жараёнида уни ривожлантириш методикаси

Спортчининг тезлик қобилиятлари деганда ҳаракатларнинг минимал вақт оралиғида бажарилишин таъминловчи функционал хусусиятлар комплекси тушунилади.

Тезлик қобилиятлари намоён бўлишининг элементар ва комплекс шакллари фарқланади.

Элементар шакллари оддий реакцияларнинг латент вақтида, кичкина қаршилик бўлганда айрим ҳаракатларнинг бажарилиш тезлигида, ҳаракатлар суръатида намоён бўлади. Шунинг эътиборга олиш лозимки, тезлик ўзининг барча элементар кўринишларида иккита омил билан аниқланади – нейромотор механизм фаолиятининг тезкорлиги ва ҳаракат таркибини жуда тез сафарбар эта олиш қобилияти.

Биринчи омил кўп жиҳатдан генетик белгилаб берилган ва жуда кам миқдорда такомиллашади.

Тезликнинг элементар намоён бўлиш шакллари ҳар хил бирикмаларда ва бошқа ҳаракат сифатлари ҳамда техник малакалар билан биргаликда энгил атлетиканинг ҳар хил турларидаги машғулоти ва мусобақа фаолиятига хос мураккаб ҳаракатларда тезлик қобилиятларининг комплекс ҳолда намоён бўлишини таъминлайди. Бундай комплекс намоён бўлишларга қуйидагилар киради: юқори даражадаги масофавий тезликка эришиш қобилияти, стартдан бир зумда тезлик ола билиш кўникмаси, мусобақа курашининг бориши тақозо этган ҳаракатларни юқори тезликда бажариш кўникмаси.

Энгил атлетиканинг кўпгина турларида юқорида санаб ўтилган барча тезлик сифатлари турлари уйғунликда намоён бўлади. Масалан, спринтерлик югуришда натижа стартдаги реакцияга ҳам, ҳар бир яккалик ҳаракат тезлигига ҳам, масофада ривожлантирилган суръатга ҳам боғлиқ бўлади.

Тезликнинг ривожланишига ва намоён бўлишига таъсир қилувчи омиллар. Тезлик энгил атлетиканинг кўпгина турларида етакчи сифат саналади. Тезлик табиий қобилиятларга (ирсий ва асаб тизимини биологик қобилиятларига) боғлиқлигини эътиборга олиш лозим. Тезлик шакллари ва ҳаракат тезлигининг намоён бўлиши қатор омилларга боғлиқ.

Спортчилар тезлик сифатларининг намоён бўлиши куч, эгилувчанлик ва координацион қобилиятларнинг ривожланиш даражаси, спорт техникасининг такомиллашуви, биокимёвий механизмларнинг энг тез сафарбар қилиниши ҳамда энергиянинг алактат-анаэроб таъминоти ресинтезлашуви иродавий сифатлар даражаси билан чамбарчас боғлиқ. Бу омиллар орасида муайян энгил атлетика турида асосий юклама оладиган Шса ва Шсб – толаларнинг мушак тўқимасидаги фоизи алоҳида ўрин тутди.

Тезлик қобилиятларининг намоён бўлиши, шунингдек, мушакларнинг реактивлигига, уларнинг ёпишқоқлигига ва ҳаракат амплитудасига, яъни бўғимлардаги ҳаракатчанлик даражасига, мушакларнинг зўриққан ҳолатдан бўшашган ҳолатга тез ўта олиш қобилиятига; ирсиятга, спортчилар ёши ва жинсига, бадан қиздиришга ва толиқиш жараёнларига боғлиқ.

Шуни эътиборга олиш лозимки, тезлик қобилиятларининг элементар ва комплекс шакллари қатъий махсус бўлиб, одатда, бир-бирига боғлиқ эмас, реакция вақти кўрсаткичлари ҳаракат тезлиги кўрсаткичларига боғлиқ эмас, энгил атлетика югуришида старт самараси мутлақ масофавий тезлик даражасига боғлиқ эмас. Бу тезлик сифатларини такомиллаштиришга табақалаштирилган ҳолда ёндашишни тақозо этади. Тезликнинг элементар шакллари кам такомиллашишини ёдда тутиш зарур. Тезлик намоён бўлишининг комплекс шаклларига келсак, бу ерда махсус машқлар натижасида катта ўсишга эришиши мумкин. Бу шунга боғлиқки, комплексли тезлик қобилиятлари такомиллашиши мумкин бўлган кенг доирадаги омилларга боғлиқ.

Замонавий спортда тезлик сифатларининг комплекс намоён бўлиши шароитларида тезлик ишининг учта махсус режими ажратилади: ациклик, унга жамланган портловчан кучланишнинг бир марталик намоён бўлиши хосдир. Старт тезланиши, у турган жойидан тезда тезликни ошириб бориб, қисқа вақт ичида унинг максимал кўрсаткичларига эришишида ифодаланади; масофавий, у масофа бўйлаб ҳаракатланишнинг берилган тезлигини сақлаб қолиш билан боғлиқ.

Масофадаги тезлик турли хил функционал тизимларнинг имкониятлари билан таъминланиши мумкин. Тезлик ишнинг шиддат мезони бўйича у ёки бу зонага тааллуқли эканлиги билан боғлиқ.

Биринчи зона – максимал анаэроб шиддатли машқлар (20 сек.гача). Бу ерда тезлик, биринчи галда, марказий асаб тизимида ва ижрочи асаб-мушак аппаратида содир бўлаётган жараёнлар билан аниқланади. Тез марказларнинг ҳаракат бирликларини максимал миқдорда фаоллаштира олиш қобилияти, энергия таъминотининг алактат-анаэроб тизими шиддати, мушаклар ичидаги ва мушаклараро координация самарадорлиги, ҳаракатлар техникасини такомиллаштириш ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Иккинчи зона – биомаксимал анаэроб шиддатли машқлар (20-45 сек.). Бу машқларда иш қобилияти олдинги зонага тааллуқли бўлган машқларни бажаришдаги ўша омиллар билан аниқланади. бораётган шароитларда юқори самарали тезлик-куч ишига бўлган психологик бардошлилик, ҳаракатларнинг бажарилиши техникаси барқарорлиги ва вариантлиги.

Кейинги (анаэроб шиддатли, аралаш анаэроб-аэроб шиддатил, максимал, субмаксимал, ўрта ва кичик аэроб шиддатли) зоналарга тааллуқли бўлган циклик ишни бажаришда тезлик, асосан, спортчиларнинг чидамлилиги билан аниқланади ва бу масалани спортда чидамлилик муаммоси нуктаи назаридан кўриб чиқиш мақсадга мувофиқдир.

Тезлик тайёргарлигининг асосий вазифалари:

1) спортчиларнинг ҳаракат қобилиятларининг мақсадли ривожланишини таъминлаш; 2) тезликни оширишга қаратилган машқларнинг самарали таъсир қилиши учун спортчиларнинг ёши ва малакасини эътиборга олган ҳолда ҳаракат вазифаларини аста-секин қийинлаштириб бориш; 3) ҳаракатнинг энг катта тезлиги бевосита шуларга боғлиқ; танлаб олинган енгил атлетика турининг ўзига хос талабларини эътиборга олган ҳолда тезлик қобилиятларини чуқур тарбиялаш.

Тезликни ривожлантиришнинг асосий воситалари.

Спортчиларнинг тезлигини ривожлантириш учун учта воситалар гуруҳи қўлланилади: хос бўлмаган воситалар, хос воситалар, махсус воситалар. Хос бўлмаган воситалардан фойдаланилганда ҳаракатларнинг умумий тезлиги, унинг элементар шакллари, мушакларнинг динамик кучи, бўғимлардаги чакқонлик ва ҳаракатчанлик ривожланади. Хос бўлмаган машқлар ўз спорт тури техникасидан фарқ қилади, бироқ танланган спорт турида тезликни янада такомиллаштириш учун асосий шарт-шароитларни таъминлайди.

Хос бўлмаган воситаларга қуйидагилар киради: 1) ҳаракат реакцияси тезлигини ривожлантириш билан боғлиқ бўлган машқлар; 2) мушакларнинг динамик ва портловчан кучини ривожлантириш учун машқлар (спортчиларнинг махсус тайёргарлигига хос бўлмаган турли хил сакрашлар; 3) ҳаракат амплитудаси ва мушакларнинг қисқариш қобилиятини яхшилаш учун машқлар; 4) ҳаракатли ва спорт ўйинлари.

Хос воситаларга қуйидагилар киради: 1) танланган спорт турининг махсус машқлари (масалан, енгил атлетикачилар югуриш, сакраш машқларидан фойдаланадилар). Бу машқларда ҳаракат тузилиши енгил атлетика турига яқинлаштирилган.

Махсус воситаларга тезликнинг айрим шакллари хамда тезликни комплекс ҳолда ривожлантирувчи турли хил машқлар киради. Масалан, спринтерлар машқида: стартдан туриб 20-100 м югуриш; қисқа масофаларда келган жойидан тезланиш олиш (20-40 м); эстафетали югуриш; тезроқ югуридагина спортчилар билан тезланишлар ва ҳ.к.

Тезликни ривожлантириш учун машқларни бажаришнинг асосий методлари:

1. Такрорий метод. Машқларни деярли максимал ёки максимал тезлик билан бажариш. Машқлар орасида дам олиш танаффуси – 30 с. – 3 мин (машқ хусусияти, спортчилар ҳолати ва тайёргарлигига қараб).
2. Мураккаблаштирилган метод. Машқларни оғирликлар билан бажариш (тоққа югуриб чиқиш, оғирликлар билан сакрашлар).
3. Айланма машғулот методи.
4. Ўйин методи. Бу ерда ўйин машқлари, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, эстафеталардан фойдаланилади.
5. Мусобақа методи. Унинг моҳияти – энг юқори натижа кўрсатиш мақсадида рақобатлашиш жараёнида кучларни таққослаб кўриш. Спортчи ўзи танлаган спорт турини мусобақа шароитларида энг катта тезлик билан бажаради.

Спортчиларда тезликни такомиллаштиришда қуйидаги асосий қоидаларга амал қилиш зарур: 1) спортчи олдида аниқ вазифа қўйиш – снарядни узокроққа улоқтириш, қисқа масофани тезроқ босиб ўтиш ва ҳ.к.; 2) машқларни бажаришда ҳаракатларнинг эркин бажарилишига эришиши, уларни мушакларни оқилона бўшаштириш машқлари билан бирга бажариш; 3) машқларнинг бажарилиш сифати ёмонлашганда уларни бажаришни тўхтатиш; 4) ҳаракатлар суръатини ошириш мақсадида уларнинг одатдаги амплитудасини кичрайтириш; 5) машғулот жараёнида мусобақа элементларини қўллаш; 6) машғулотлар жараёнида техника воситаларидан

(товушли сигналлар, машқ қилиш мосламалари ва тренажерлар) фойдаланиш; 7) мураккаблаштирилган шароитларда бажариладиган тезлик машқларидан фойдаланиш (тоққа ёки қумда тезланиш билан югуриш); 8) енгиллаштирилган шароитларда бажариладиган машқлардан фойдаланиш (тоғ этагига қия йўлка бўйлаб тезланиш билан югуриш); 9) машғулот микроциклида тезликни ривожлантириш машқларини дам олишдан сўнг биринчи ёки иккинчи куни режалаштирган яхшироқ; 10) ҳар бир такрорлашда машқлар давомийлиги – 10-15 сек.

Тезликни муваффақиятли ривожлантириш учун шундай метод қўлланиладики, унинг машғулот юкмаси шароитларини ўзгартириш билан қўлланиладиган варианты ҳам мавжуд. Методнинг моҳияти шундан иборатки, иш одатдаги, мураккаблаштирилган ва енгиллаштирилган снарядлар билан такрор-такрор бажарилади (масалан, улоқтирувчи машғулотда ҳар хил оғирликдаги снарядлардан фойдаланади).

Тезликни ривожланишини назорат қилиш. Назорат тезликнинг тўрт хилдаги намоён бўлиш шаклларини тестлашни ўз ичига олиши лозим:

1. Ҳаракат реакцияси тезлигини аниқлаш учун реакциянинг латент вақти (миллисекундларда) ўлчанади.
2. Танланган спорт тури машқларини бажариш вақтида ҳаракатларнинг максимал суръати. Масалан, спринтерлик югуриш вақтида ҳаракат суръати маълум бир масофа бўлагида вақт бирлиги ичида ташланган қадамлар сонини ҳисоблаш йўли орқали аниқланади.
3. Умумий югуриш циклидаги айрим ҳаракатларнинг сакрашлар ва улоқтиришларнинг тезлиги кинограммалар, куч беришларнинг ёзувлари, таянч ва учиш фазалари вақтини таҳлил қилиш йўли орқали аниқланади. Бунинг учун тензометрик ва динамик аппаратуралардан фойдаланилади.

4. Тезликнинг комплекс ҳолда намоён бўлиши педагогик тестлар билан баҳоланади – қисқа масофалардаги югуриш ўлчанади (югуришнинг максимал тезлиги қайд қилинади), сакрашлар ва улоқтиришларда вақт бирлиги ичида ҳаракатларнинг бажарилиш вақти ва сони қайд этилади.

Тезликнинг ривожланиши комплекс назорат қилиш спортчиларнинг босқичма-босқич текширувлари вақтида амалга оширилади.

1.3. Чаққонликни ривожлантиришнинг асосий воситалари.

Чаққонликнинг ривожланишига таъсир қилувчи асосий воситалар – булар турли-туман, анча мураккаброқ умумривожлантирувчи ва махсус машқлар бўлиб, улар координацион қийинчиликларни енгиб ўтиш билан боғлиқ бўлиши шарт. Умумий чаққонликни тарбиялашнинг энг кенг тарқалган воситалари – бу апробация элементлари ҳаракатли ва спорт ўйинлари; гимнастика снарядларида бажариладиган машқлардир. Махсус чаққонликни ривожлантириш воситалари – булар танланган спорт туридан олинган машқлардир.

Воситаларни танлаб олиш қуйидаги тамойилларга асосланиб амалга оширилади: а) албатта янгилик элементлари киритилади; б) кутилмаганда ўзгарадиган вазиятга бир зумда реакция қилиш билан боғлиқ бўлган машқлар; в) ҳаракатларнинг аниқлигига ва мувозанатни сақлашга катта талаблар қўйиш.

Машқлар бажаришнинг асосий методлари: 1) такрорий; 2) ораликли; 3) ўйин; 4) айланма; 5) мусобақа.

Бунда қуйидагиларни эътиборга олиш лозим: машқнинг давомийлиги; такрорлашлар сони; дам олиш танаффуслари.

Ушбу ҳолда дам олиш танаффуслари нисбатан тўлиқ тикланишни таъминлаш зарур. Машқларни толиқиш асоратлари сезиларсиз бўлганда ва кейинги юкломани эътиборга олган ҳолда бажариш керак.

Чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машқларни бажара туриб, ҳар хил методик усуллардан фойдаланиш лозим. 1. Одатий бўлмаган дастлабки ҳолатларни қўллаш: а) сакраш йўналишига орқамача туриб, турган жойидан узунликка сакраш; б) орқамача туриб олдинга айлана бўйлаб югуриш ва ҳ.к.; 2. Улоқтиришларда машқларни кўзгу олдида бажаришни қўллаш мумкин (бўш қўлда улоқтиришда). 3. Машқлар бажаришда ғайриоддий шароитларни яратиш (ҳар хил оғирликдаги снарядларни қўллаш), югуришда турли хил қопламалардан фойдаланиш (тарган, кум, сувда югуриш ва ҳ.к.). 4. Одатдаги машқларни бажаришнинг қийинлаштирилган шароитларини қўллаш (кўп марта бурилишлар билан босқон ва диск улоқтириш). 5. Машқларни бажаришнинг фазавий чегараларини ўзгартириш (диаметри кичрайтирилган ёки кенгайтирилган улоқтириш айланалари). 6. Ҳаракатлар тезлиги ва суръатини ўзгартириш (учта ўрнига бешта югуриш қадами оралиғида ўрнатилган ғовлар оша югуриш). 7. Гуруҳли ёки жуфтлик машқларида қаршилиқ кўрсатувчи кучни ўзгартириш. 8. Машқлар бажарилишини қўшимча ҳаракатлар билан қийинлаштириш (360^0 га бурилиб узунликка сакраш ва бошқ.).

Ҳаракатларнинг мураккаблиги. Спортчиларнинг координацион имкониятларини такомиллаштиришда ҳар хил даражада мураккаб бўлган машқлар қўлланилади. Уларга анализаторлар, асаб-мушак аппарати фаолиятини рағбатлантирувчи нисбатан оддий машқлардан бошлаб, то организмни янада қийинроқ ҳаракатлар спортчиларда функционал имкониятларни тўлиқ сафарбар қилиш талаб этиладиган энг мураккаб машқларга тайёрловчи машқлар кириди.

Ҳар хил турдаги координацион қобилиятларни такомиллаштириш жараёни ҳаракатлар мураккаблиги максимал даражанинг 75-95% атрофида

Ўзгариб тургандагина самарали кечиши мумкин. Бу шундай даражаки, ундан юқорилаб кетилса спортчи топширикни (мувозанатни ёки маромни сақлаш, вақт ва маконда мўлжал ола билиш ва ҳ.к.) бажара олмай қолади.

Ёш спортчиларни тайёрлаш учун координацион мураккаблиги катта бўлмаган (максимал даражага нисбатан 40-60%) ва ўртача бўлган (максимал даражага нисбатан 60-75%) топшириқлар етарлича самара келтиради.

Юқори малакали спортчиларда координацион имкониятларнинг намоён бўлишини ҳамда ривожланишни рағбатлантирувчи умумий иш ҳажмида ҳар хил даражада мураккаб бўлган топшириқларнинг намунавий нисбатлари қуйидагича: катта бўлмаган мураккабликдаги топшириқ – 5-10%, ўртача мураккабликдаги топшириқ – 30-40%, юқори мураккабликдаги топшириқ – 40-50%, энг катта атрофидаги ва энг катта мураккабликка эга топшириқ – 10-15%.

1.4. Эгилувчанликни ривожлантиришнинг асосий воситалари.

Эгилувчанликни ривожлантириш вазифаларини амалга оширишда энг асосий воситалар – булар умумривожлантирувчи ва махсус тайёргарлик машқларидир. Бу машқлар фаол, суст ва комбинациялашган машқларга бўлинади. Санаб ўтилган машқлар гуруҳлари ҳам динамик, ҳам статик режимларда қўлланилади. Умумривожлантирувчи машқлар асосий ва спорт-амалий гимнастика воситаларидан танлаб олинади. Махсус тайёргарлик машқлари ўз спорт тури элементларидан танланади. Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқларга қуйидагилар киради: 1) айрим тана аъзолари томонидан силтаниш ҳаракатлари (масалан, оёқларни олдинга, орқага силташлар); 2) пружинасимон машқлар (масалан, олдинга ташланишда юқorigа ва пастга пружинасимон тебранишлар; 3) максимал амплитуда билан бажариладиган ҳамма фаол ҳаракатлар (масалан, олдинга эгилишлар серияси); 4) бир неча секунд ичида максимал амплитудани сақлаб туриш билан боғлиқ статик машқлар (масалан, шпагат).

Эгилувчанликнинг ривожланишини назорат қилиш.

Ҳаракатларнинг бўғимлардаги максимал амплитудаси эгилувчанлик ўлчови бўлиб хизмат қилади. Эгилувчанлик градусларда ёки тўғри чизикли birlikларда ўлчанади. Ҳаракатчанлик даражасини градусларда ўлчаш учун “гонометр” асбобидан фойдаланилади. Чизикли ўлчамларда эгилувчанликни ўлчаш силжитилаётган тана аъзоси учининг дастлабки ҳолатдан бошлаб то ҳаракатнинг энг баланд нуқтасигача бўлган силжиш йўлини аниқлашга асосланган. Тана аъзосининг маълум бир нуқтаси силжиётган масофа ўлчанади. Тестлашни стандарт шароитларга риоя қилган ҳолда ўтказиш лозим. Бу шароитларга қуйидагилар киради: а) ҳаво ҳарорати; б) бир хил (стандарт) бадан қиздириш; в) тана аъзоларининг дастлабки ҳолати; г) ўлчашлар тартиби ва методикаси; д) уринишлар сони ва ҳ.к.

Шундай қилиб, ўтказилган тадқиқотлар ядро итқитувчиларнинг, бизнинг назаримизда, назарий аҳамиятга эга бўлган етакчи жисмоний сифатлари динамикасини аниқлашгагина имкон бериб қолмай, машғулотнинг восита ва усуллари тақомиллаштириш йўллари белгилаб олиш учун шароит яратди, чунки текширилувчиларнинг мусобақа натижаларида ҳам ижобий силжишлар юз берди. Демак, мураббий-ўқитувчи гуруҳининг машғулот дарсларида қўлланадиган усул ҳамда воситалар тўғри, бу эса амалиётда жиддий аҳамиятга эга.

Ядрони оёқларни параллел жойлаштирган ҳолатда жойидан туриб ҳамда ирғиб бажариш. Ядро ёки тўлдирма тўпни (ҳар хил оғирлик) бош устидан орқага ва пастдан олдинга ташлаш. Имитациялар (штанга грифи билан): жойидан туриб; гриф билан бурилишлар.

Штанга: ётган ҳолда штангани сиқиб кўтариш, ўтириб-туришлар, кадоқтош билан қўлларни букиб-ёзиш, штанга лаппаклари билан бурилишлари; қорин пресси ва бел қисмини ривожлантирувчи машқлар;

гавда атрофида айланиш; даст кўтариш, жойда штанга билан қайчисимон кадам ташлаш.

Жойидан туриб уч кадамдан, зарб билан югуриб келишдан узунликка сакраш, бир оёқдан иккинчисига сакрашлар – 5x20 марта. Барьерлар оша сакрашлар, бир оёқда ҳақкалаш.

Тезланишлар: 3x60 м, 3x50 м, 3x100, тоққа қараб югуриш 50-70 м, кросс югуришлар.

Юқоридаги сифатлар ўз ўрнида юқори малакага эга енгил атлетикачиларга асосланган бўлиб, иш фаолияти жараёнида машғулотларнинг «каттик», тез ва интенсив давомийлиги, ҳар бир эпизодда кўриниб туради, уларни рационал кун тартиби, овқатланиши ва ташқи муҳитга тез мосланувчанлик хусусида руҳий, жисмоний ва тиббиц жавобгарликни ҳис этиш туйғуларини жиддий шакллантиради.

Енгил атлетикачиларнинг бундай жисмоний сифатлари тадқиқотчилар фикрига кўра бевосита жисмоний ривожланиш даражаси, улар организмнинг анатома-физиологик ҳолати ва бевосита мушаклар фаолиятига боғлиқдир. Ёш енгил атлетикачиларнинг тиббий-педагогик мониторингини такомиллаштиришда бевосита улар организмнинг физиологик ҳолатига катта эътибор бериш лозим. БЎСМ тарбияланувчиларининг аксарияти балоғат даврига тўғри келади. Балоғат даври болалик давридан жинсий етилиш белгилари билан кескин фарқ қилади. Жинсий етилишгача бўлган даврда гипоталамус, гипофиз ва гонад фаолиятининг қайта боғланиш тизими негатив ҳолатда фаолият кўрсатади ва организмнинг гормонал даражаси паст бўлади. Жинсий етилиш даврида гипоталамусда ишлаб чиқиладиган гонадотрофин гармонини синтези ва секрецияси кучаяди, бу эса гипофизни олдинги бўлагида ишлаб чиқиладиган гонадотрофинни ишлаб чиқаришни тезлаштиради ва кейинчалик организмда гонаднинг жинсий стероидлари эстероген ва тестастеронларни даражаси ортади. Жинсий етилиш даври қизларда 10 ёшда (8-12) ўғил болаларда 12

ёшда (9-15) бошланади. Жинсий этилишни илк белгилари қизларда кўкрак безини катталашиши ва ҳайз кўриш, ўғил болаларда тухумларни катталашиши ва мўйлов, соқол тукларини пайдо бўлиши. Жинсий стероидлар секрециясини кучайиши билан ўсмир ёшлар организмдаги тўқимларнинг ҳам тузилиши ўзгаради, бўйи ва тана вазни ортада, қизларнинг қорин, чаноқ ва сон саҳоларида ёғ тўқимлари тўпланади.

Ёш энгил атлетикачиларнинг функционал ҳолати ташқи муҳитга, жисмоний ҳаракати ва овқатланишига бевосита боғлиқдир.

II БОБ. 2.1. Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлигини тиббий назоратнинг аҳамияти

Умумтайёргарлик босқичини бошлашдан олдин чуқур тиббий-педагогик ўтказиш ва тестдан ўтказиш алоҳида аҳамиятга эга. Шунда ёш энгил атлетикачилар ҳақида ахборот олиниб келгуси йилларда уни таққослаш учун керак бўлади. Ҳамма машқ машғулотлари бутун танани умумий иш қобилиятини оширишга йўналтирилган бўлади. Бу босқич асосан умумривожлантирувчи ва махсус ривожлантирувчи олти кунлик цикллардан иборат бўлади. Бунда бериладиган энгил ва ўрта кучланишларга танани мсолаштириш, энгил атлетикачинини олдинда бўладиган ўйинларга тайёрлашдан иборат бўлиб, таянч-ҳаракат аъзолари тизимини ва нафас олиш тизимини бўлажак мусобақаларга тайёрлашдан иборат.

Жисмоний тайёргарлик пайтида ёш энгил атлетикачиларнинг йўқотган энергияси ва уни қоплаш учун истеъмол қиладиган овқатининг таркиби ҳам муҳим ўрин тутди. Ўйин вақтида энгил атлетикачинини энергия сарф қилиши ўлчамлари машқ вақтидаги ўлчамларга мос ҳолатда бўлиши керак. Машқ вақтидаги ҳаракат координацияси спорт майдонидаги ўйин вақтидаги ҳаракат координациясига тўғри келиши билан бирга йўқотилган энергия миқдори, қабул қилинган овқат рациони орқали қопланиши керак.

Овқатланишни энергия сарф қилишига мос келишини аниқлашни энг оддий усули спортчи оғирлигини тарозида тортишдир. Агарда энергия сарф этилиши овқатланишга мутаносиб бўлса тана оғирлиги деярли ўзгармайди,

бир ҳилда бўлади. Агарда спортчи тана массаси кўпайиб, ёғ йиғила бошласа, мускуллари катталашмаса ёки аксинча тана массаси камайиб, сув йўкота бошласа, бу ҳолат кўпинча етарли овқатланмаганликдан далолат беради. Бундай ҳолатларда қўйидагиларни инобатга олиш керак. Спорт тренировкаси жараёнида сув йўқотиш ва ихтиёрсиз ҳар хил ҳаракатларга сарф бўлган энергия ҳисобига тана массаси 1-8 кг камаяди. Кейин секин-аста спорт маҳорати оша борган сари масса стабил-турғун ҳолатга келади. Мускуллар тараққий этиш ҳисобига ошиши ҳам мумкин. Агарда тренировка ошиб кетса 2-5 кг камайишини қайд қилиб ўтишган.

Умумтайёрлов босқичида тиббий назоратнинг асосий вазифалари

1. Ёш енгил атлетикачиларнинг умумий функционал имкониятларини ошириш ва тиклаш.

2. Ҳаракат билими, уни саломатликга таъсири ва жисмоний ҳаракат тўғри фойдаланиш имкониятлари ҳажмини ошириш ва тиклаш.

3. Катта ҳажмдаги машқ ишларини бажаришдаги рухий-асабий чидамликни шакллантириш.

4. Ёш енгил атлетикачиларнинг жисмоний ривожланиш даражаси, бериладиган жисмоний юкламалар меъёри ва уларнинг саломатлигига таъсирини тиббий назорат қилиш энг муҳим ва долзарб масала ҳисобланади.

2.2. Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлик педагогик назоратнинг аҳамияти

Энг асосий босқич ёш енгил атлетикачиларнинг тайёрлаш босқичидир. Бу босқич ўз навбатида энг катта икки босқичга бўлинади: «умумтайёрлов» ва «махсус тайёрлов». Умумтайёрлов ва махсус тайёрлов босқичида педагогик назорат муҳим ўрин тутаети.

Бу босқичларни давомийлиги енгил атлетикачиларнинг мутахассислашганига ва мусобақа календарига боғлитқ бўлиб, 3-3,5 ойни ташкил этади. Шу давргача ҳосил бўлган фикрларга биноан тайёрлов

босқичини давомийлигига боғлиқ бўлиб, уқанча узок бўлса спортчи тайёргарлиги шунча кучли ва мустаҳкам бўлади.

Жисмоний тайёргарлик ва мусобақа даврида енгил атлетикачиларнинг тиббий-педагогик назорати, рационал овқатланиши асосан спортчи шаклланадиган асосни мустаҳкам бўлишига йўналитирилиши керак. Ёш енгил атлетикачиларнинг педагогик назоратни «Алпомиш» ва «Барчиной» тестлари бўйича синов турлари ва меъёрларига асосланган ҳолда рационал имкониятларини оширишга, жисмоний қобилиятини ҳар тарафлама ривожлантиришга (кучлилик, тезкорлик, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик) қаратиш лозим. Шу сабабли машқни асосий қисми умумий тайёргарлик даврида берилади, бу даврда спортчига берилган жисмоний юклама ва бажариш даврида йўқотган энергияни аниқ ҳажми муҳим ўрин тутди. Лекин умумий тайёргарликга нисбатан махсус тайёргарлик жараёнида берилган жисмоний юклама ва у йўқотган энергия миқдори ошади. Шунга қарамадан биринчи босқичида умумий тайёргарлик даврида берилган жисмоний машқлар ҳажми ва йўқотилган энергия бошқа босқичдагиларга нисбатан кўпроқ ўринни эгаллайди. Тайёрлашни кейинги босқичида умумий иш қобилиятини оширишга, машқлар берилади. Секин-аста машқ талабларига эътиборни ошириб борилади. Чидамкорликни оширишга диққат эътибор бериладиган бўлса, аввалига аэроб шароитга таъсир этадиган машқлар қўлланила бошланади, натижада кислород қарзи тўлдирилади, ундан сўнг аэроб гликолитик ва охириги анааэроб-алактат механизмга таъсир этадиган машқлар қўлланилади. Шунга мутаносиб ҳолатда машқ жараёнлари ҳам ўзгаради: бир хилдан ва ўзгарувчандан қайтадан ва интерваллига томон боради. Кучни ривожлантиришга бағишланган машқлар бошланишида умум кучни оширишга йўналтирилган бўлса, сўнгра тезлик-кучни оширишга яъни «портлаш» кабилида олиб борилади. Умумий олгандан бир текис охиста ҳажми ва интенсивлигини оширишга йўналтирилади, бунда ҳажми озроқ олдинги ўринларга ўтади. Бу

босқичида енгил атлетикачиларга кўпроқ углеводларга бой овқат рациона тавсия этилади.

Ёш енгил атлетикачилар келиши билан умумтайёрлов босқичида аввалги йилдаги ишни қўшган ҳолатда кўчириш лозим. Умумтайёрлов босқичида машқ машғулотлари жисмоний тайёргарликни ҳар турли томонларини ривожлантиришга йўналтирилади. Машқ машғулотлари вақтида кўп вақт чидамкорликни мустаҳкамлашга ва тиклашга сарф этилиши лозим, сўнгра тезкорлик кучлилик эгилувчанлик чаққонлик ҳаракат координацияси сифатларини ривожлантиришга йўналтирилади.

Енгил атлетикачиларнинг имкониятига қараб, масофа узунлиги ва югуриш тезлигини ўзгартириш билан иш миқдорини ҳар ҳил, одамнинг чидамлигинива бошқа фазилатлари ривожланишига таъсир этиш мумкин. Масалан, унчалик тез эмас, лекин узоқ вақт югуришнинг (ўрмон ёки паркда) гигиеник аҳамияти катта бўлиб, бу соғломлаштиришнинг энг яхши воситаларидан бири ҳисобланади. Юқори тезлик югурувчи шуғулланувчиларига, хусусан уларнинг юрак-қон томир ва нафас олиш системаларига қўйилган талабни ва чидамликни оширадиган зўр восита бўлиб ҳисобланади.

Жуда катта тезликда югуриш эса, тезликни югуриш эса тезликни ривожлантириш машғулотларига киради. Югуриш билан шуғулланиш жараёнида киши иродаси мустаҳкамланади, ўз кучини тақсимлаш олиш, тўсиқлардан ўта билиш, очик жойда мўлжал ола билиш қобилияти ҳосил бўлади.

Югуриш ҳам томондан жисмоний ривожланишнинг асосий воситаларидан биридир. Барча мутахасисликдаги, енгил атлетикачиларнинг ҳам, бошқа спорт турлари билан ҳам шуғулланувчиларнинг ҳам машғулотларда югуришга кўп эътибор берилиши, шунингдек, фаол дам олиш, соғломлаштириш ва иш қобилиятини сақлаш воситаси сифатида югуришнинг улуши катта экани ана шундан.

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

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

Текис югуриш маълум масофага ёки вақтбай тарзда югуриш йўлкасида (соат стрелкаси ҳаракатига тескари йўналишда) ўтказилади. 400 метр ва ундан қисқа масофага югуришда ҳар бир югурувчи учун алоҳида йўлка ажратилади. Қолган масофага югуриш умумий йўлкада ўтказилади. Белгиланган масофадан ўтиш учун сарфланган вақт секундомер билан ўлчанади. Жисмоний тайёргарликни кўчайтириш мақсадида носпецифик воситаларнинг кенг даражасидан фойдаланиш лозим: сакраш, оғирлаштирилган машқлар, ҳар-хил югуришлар, сузиш, акробатика, спортнинг миллий ва ҳаракатли ўйинларидан. Махсус машқлар ҳаракат координациясини тиклашга, техник таъсуротлар ритмини яхшилашга йўналтирилган бўлади. Агарда умумтайёргарликни биринчи босқичларида енгил атлетикачилар машқ машғулотларида эркин машқ ўтаган бўлсалар, иккинчи ҳафтадан бошлаб спортчилар мақсадга йўналтирилган ҳолда машқ қилиб ўзларини нафас тизимларини ривожлантиришга ҳаракат қиладилар. Бу босқичда юқоридагилар асосий ҳисобланади. Шу сабабли бу босқичда ҳар хил спорт турларидаги машқлар қўлланилади, (сузиш, енгил атлетика, ҳаракатли ўйинлар, югуриш) ҳамда махсус техник-тактик машқлар қўлланилади.

Машқ машғулотларни ҳажмини шундай танлаб олиш керакки юрак уриши бир минутда 180 мартани ташкил этсин, дам олиш давомийлигини шундай аниқлаш лозимки юрак уриши 180 дан 120-130 ларга тушиб қолсин. Такрорлаш сони: 6-8 марта олдинма-кетин ёки 2 марта 4-5 тадан такрорлаш

керак, ҳар бирида 3-6 минут дам олсин. Бу босқичда кучни ҳам малакалаштириш лозим, чунки куч югуриш тезлигини ва шаклланишини ҳал этади, Техник-тактик машғулотлар индивидуал олиб борилади. Машқлар координация мураккаблиги оҳиста ошириб борилади. Машқ воситаларини тахминий нисбати 65-60% машқлар носпецифик, 35-40% махсус машқлардир, қайтариш, интервал, ўзгартириш, бир ўлчамли ва доиравий усуллар қўлланилади.

Бу босқичда кучни ҳам малакалаштириш лозим, чунки куч югуриш тезлигини ва шаклланишини ҳал этади, энгил атлетикачиларни усталарини моделини таърифига яқинлаштиради. Ёш энгил атлетикачи динамик кучи (тезлик), бу ерда машқларни танлаб олиши лозим, уларни бажариш асосий ҳаракатларни бажаришга ҳалакит бермасин (енгил, ўрта оғирлик).

Машқ машғулотларини доимий айланма усулларида фойдаланиш лозим бўлиб аниқ «бекатларда» машқ машғулотлари ва дам олишдан тўғри фойдаланиш керак. Жисмоний тайёргарликнинг иккинчи ва учинчи ҳафтадан бошлаб машқ машғулотлар мазмунини ўзгартириб техник-тактик машқларни киритиш лозим, ёш энгил атлетикачи югуриш, сакраш ва улоқтиришларнинг энг содда элементларини ўзлаштириши керак. Асосан айрим элементлари жуда кўп қайтариб техник усулларни малакасини ошириб осонгина бажара оладиган бўлиши керак.

Умумтайёрлов босқичини асосий вазифаси энгил атлетикачиларни функционал имкониятларини оширишдир мураббий бу муаммони қандай усул ва воситалар билан ечилиши лозимлигини ҳал этиши лозим. Бу мураккаб муаммони ҳал этиш борасида шундай машқлар танланиши лозимки, уни машқланишига жуда яхши таъсир кўрсатиши лозим. Шунинг учун машқ таърифи ўйин ёки мусобақа вақтида қўлланиладиган машқлар таърифи билан мос келиши керак. Машқларни физик сифатлари ҳам мусобақа вақтидагига мос келиши керак.

Ёш энгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлик жараёнида педагогик назорати, муҳим аҳамиятга эгалиги шундаки, спортчиға

берилаётган ҳар қандай жисмоний машқ унинг функционал ҳолатидан келиб чиқиши, саломатлигига ижобий таъсир этиши, вақт ўтиши билан сифат ва спортдаги кўрсаткичлар ошиб бориши лозим.

2.3. Илмий изланишни ташкил этиш

Илмий изланишни мақсад ва вазифаларидан келиб чиқиб, тиббий-педагогик кузатувни ташкил этиш усуллари ва вазифаси кўйидагиларни ташкил этди.

-Жисмоний тайёргарлик босқичида ёш енгил атлетикачиларга бериладиган махсус машқ ва уни миқдорини, йўқотган энергиясини ва овқат рациони таркибини аниқлаш;

- Ёш енгил атлетикачиларнинг функционал ҳолатини тўғри баҳолаш учун антропометрик ва физиометрик маълумотларни олиш;

- Жисмоний машқларни ёш енгил атлетикачилар саломатлигига таъсирини билиш учун «ўзини-ўзи назорат қилиш» кундалигини жорий этиш;

-Махсус сўровнома асосида БЎСМ ларига қабул қилинаётган болаларда спортчи иқтидор ва қобилиятга мураббийларнинг педагогик ёндошувини аниқлаш;

- Жисмоний тайёргарлик босқичида спортчилар функционал ҳолатини, физиологик жараёнларни, йўқотган энергиясини ва овқат рациони таркибини аниқлаш микроцикл жараёнида махсус ва умумий жисмоний машқларни нисбатини кўрсатиш ва таҳлил қилиш;

- Умумтайёрлов босқичида жисмоний ишларни режалаштириш ва амалий тавсиянома ишлаб чиқиш;

-Енгил атлетикачиларнинг энергия сарфини ўрганиш ва овқатни берадиган энергиясини нисбатини кўрсатиш.

Юқорида кўрсатилган вазифаларни бажариш учун кўйидаги текширув ва таҳлил услубларидан фойдаланилади.

III БОБ 3.1. Махсус сўровнома асосида КДУ, НДПИ ва БЎСМ энгил атлетикачиларни тиббий-биологик назрат қилиш.

Ёш энгил атлетикачиларни жисмоний тайёргарлик ва мусобақа жараёнида тиббий-педагогик мониторингини такомиллаштириш учун Қорақалпоқ давлат Университети, НДПИ, Нукус шаҳар БЎСМ қўйилаги махсус суровнома асосида уларни ўрганиб, таҳлил қилдик, ўзини-ўзи назорат қилиш кундалигини жорий этдик.

С Ў Р О В Н О М А

(БЎСМ болалари учун)

Исми, шарифи _____

Ёши, тўғилган йили, оий _____

Вазни _____

Бўйи: турганда _____

ўтирганда _____

5. Бош айланаси _____

6. Бўйин айланаси _____

7. Кўкрак кафаси _____

Нафас олганда _____

чиқарганда _____

оралиқда _____

8. Елка айланаси: ўнг _____ чап _____

тинч пайтида _____

таранг ҳолатда _____

9. Сон айланаси: ўнг _____ чап _____

10. Болалар айланаси: ўнг _____ чап _____

11. Динометрия: ўнг _____ чап _____

12. Нафас олиш сони _____

13. Томир уриш сони _____

14. А/Б _____ ўнг _____ чап _____

15. Спорт тури _____

Ўзини-ўзи назорат қилиш кундалиги

№	Кўрсаткичлар	Натижалари
1.	Юрак уриши сони эрталаб ётганда 15сонияда	
2.	Юрак уриши сони эрталаб турганда 15 сонияда	
3.	Юрак уришидаги фарқ	
4.	Вазни жисмоний тайёргарликгача	
5.	Вахни жисмоний тайёргарликдан сўнг	
6.	Шикояти	
7.	Ўзини ҳис қилиши	
8.	Ўйқуси	
9.	Иштаҳаси	
10.	Мушакларда оғрик	
11.	Шуғулланишга истаги	
12.	Терлаши	
13.	Кайфияти	
14.	Кўллар диномометрияси	

4.		
5.	1	Бутун танасидаги оғриқлар
6.	1	Ошқозон ичак фаолияти
7.	1	Ишлаш қобилияти
8.	1	Спортдаги натижалари

3.2. Кузатувчи педагогик усули

КДУ, НДПИ, БЎСМлари ёш енгил атлетикачиларини жисмоний тайёргарлик ва мусобақа жараёнида педагогик кузатувни ташкил этишда кўйидагилардан фойдаландик.

Машқ вақтида иш ҳажмини аниқлаш учун М.А. Годик тавсия этган таснифдан етарлича фойдаландик.

Машқ вақтидаги иш ҳажмини аниқлаш учун кўйидаги таркиблар қайд этилди:

- катталиги (ҳажм ва интенсивлиги, %)
- йўналтирилганлиги (аэроб, анаэроб-алактат, гликолитик-анаэроб, аралаш).
- махсуслиги (махсус ва номахсус)
- координация мураккаблиги (оддий ва мураккаб).

Бажариладиган ишни катталиги сония, минут, соатларда қайд этилди. Бажарилган иш интенсивлиги юрак уриши частотаси орқали баҳоланади. Йўналтирилган пульс катталиги билан аниқланади.

- 1 минутда 150 марта аэроб иш (чидамкорлик ривожланиши)
- 1 минутда 160-170 марта – анаэроб – гликолитик (тезлик чидамкорлигини ривожланиши).

- 1 минутда 180 марта ва ундан юқори – анаэроб алактат (тезкорлик ва тезкорлик-кучлилик сифатини ривожланиши).

- 1 минутда 130-150 марта аралаш (хамма чидамкорликни ривожланиши).

Математик-статистик усули

Кузатув натижаларида олинган ҳамма маълумотлар математика, статистика усулида ишлаб чиқилди. Микроциклда ўтказилган ҳамма машғулотлар ва алоҳида машқ машғулотларини фоиз нисбати ҳисоблаб чиқилди. Бундан ташқари ўртача арифметика қиймати (x), ўртача арифметика ҳато ва вариация коэффиценти (y) ҳисобланди.

Юқоридаги кўрсатилган ҳисобатлар Зациорский В.М., Годик М.А. Граевская Н.Д. ва бошқа муаллифлар томонидан тавсия этилган.

3.3. Енгил атлетикачиларни жисмоний тайёргарлик ва мусобақа даврида тиббий назорати

Биз ёш енгил атлетикачиларнинг жисмоний ривожланиш даражасини ва функционал ҳолатини ўрганиш мақсадида Қорақалпоқ давлат университети, НДПИ енгил атлетчилари Универсиада 2013 мусобақасига тайярлик даврида ва Нукус шаҳар БЎСМ ларида енгил атлетикачилари ўртасида махсус сўровнома асосида тадқиқот ўтказиб, антропометрик ва физиометрик маълумотларни олдик.

Ёш енгил атлетикачиларининг антрометрик маълумотлари

№	Кўрсаткичлар	ҚДУ		НДПИ		БЎСМ енгил атлетика гуруҳи	
		Ў (п-3) х	Қ (п-4) х	Ў (п-6) х	Қ (п-3) х	Ў (п-6) х	Қ (п-3) х
1.	Вазни (кг)	64	55	64	53	47,2	48,4
2.	Бўйи (см)						

	турганда	170	160	169	155	153	152
	ўтирганда	78	76	79	75	76	75
3.	Кўкрак						
	кафаси	82	78	84	80	80	77
	нафас олганда	86	81	88	81	83	80
	чиқарганда	78	76	80	78	77	74
4.	Динометрия Ўнг						
	қўл	38	32	38	28	26	24
	Чап қўл	33	32	33	25	24	22

Юқоридаги жадвалда келтирилган маълумотлардан кўриниб турибдики, антропометрик кўрсаткичлар ҚДУ НДПИ, БЎСМ ларида тарбияланаётган болалардан ҚДУ ва НДПИ бир мунча фарқ қилади. Вазни 6-15 кг га кўп, бўйи 7-11 смга балантлиги аниқланди.

БЎСМ ларида тарбияланаётган 15-16 ёшли болаларни функционал ҳолатини билиш учун ўтказилган физиоетрик текширув натижалари 10 ёш энгил атлетикачиларнинг 8 тасида юрак уриши ва қон босими кўрсаткичларини жисмоний тайёргарликдан сўнг 40 дақиқадан кейин ўз меъёрига келгани, (Қорақалпоқ давлат Университети, НДПИта, Нукус шаҳар БЎСМ) эса жисмоний тайёргарликдан сўнг 40 дақиқа ва бир соатдан кейин ҳам тўлиқ меъёрига келмагани аниқланди. Ушбу кўрсаткичлар иккинчи ва учинчи жадвалларда келтирилган.

Энгил атлетикачиларнинг физиоетрик кўрсаткичлари

	<i>ЖТ қадар</i>	<i>ЖТ дастлабки пайтида</i>	<i>ЖТ охирида</i>	<i>ЖТ дан 40 дақиқадан кейин</i>
ЮРАК УРИШИ сони 1 дақиқадан				
ҚДУ	80	108	168	97
	82	110	172	98
НДПИ	78	107	170	95
	79	108	170	96
Нукус шаҳар БЎСМ	80	109	168	98
	80	110	169	98
ҚОН БОСИМИ мм/рт устунлиги				
ҚДУ	100/70	-	130/80	110/70
	90/60	-	130/70	100/70
НДПИ	100/70	-	130/80	110/70

	90/60		130/70	100/70
Нукус шаҳар БЎСМ	110/80 100/70	-	140/90 130/70	120/75 100/65

Енгил атлетикачиларнинг физиоетрик кўрсаткичлари

	<i>ЖТ олдидаи</i>	<i>ЖТ сўнг</i>	<i>40 дақиқадан сўнг</i>	<i>1 соатдан кейин</i>
ЮРАК УРИШИ сони 1 дақиқадан				
ҚДУ	80	174	102	92
НДПИ	78	168	102	91
Нукус шаҳар БЎСМ	80 82	170 171	100 103	94 96
ҚОН БОСИМИ мм/рт устунлиги				
ҚДУ	90/60	140/80	120/70	100/70
НДПИ	90/60	130/75	110/70	100/60
Нукус шаҳар БЎСМ	100/70 100/60	140/80 135/75	120/70 120/70	100/70 100/65

ЖТ – жисмоний тайёргарлик

Жадвалларда келтирилган кўрсаткичлар 6 нафар енгил атлетикачининг 6 нафаридан жисмоний тайёргарлик ва мусобақадан кейин 40 дақиқа ва бир соатдан кейин ҳам юрак, қон-томир тизими фаолиятидаги ўзгаришлар ўз ҳолатига қайтмаган. Бу кўрсаткич шу болалар бажараётган жисмоний машқларини, жисмоний ривожланиш даражасига мос эмаслигидан, жисмоний зуриқиш белгилари борлигидан далолат беради.

Биз болаларда жисмоний зўриқиш бор-йўқлиги, даражаси ва улар организмини функционал фаолиятини тўғри баҳолаш учун ҳар бир болага ўзини-ўзи назорат қилиш кундалигини тўлдириб боришини тавсия этдик.

Бу кундалигида бола ҳар куни кайфияти, иштаҳаси, эрталабки пульсини ётгандаги ва тургандаги фарқни, жисмоний тайёргарликдан кейинги вазнидаги ўзгаришни, танаси ва мушакларидаги оғриқлар бор йўқлигини, уйқуси ҳолатини, жисмоний тарбия машқларига истаги бор йўқлигини қайд қилиб боради. Мураббий эса ўзини-ўзи назорат қилиш кундаги бўлмаса, жисмоний машқларни бажаришга рухсат бермайди.

Михайлов Антон енгил атлетиканинг қисқа масофага югуриш тури билан шуғулланади, спортдаги кўрсаткичлари 100 м ва 400 метрга «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест синовларига тўғри келади.

Михайлов Антон ўзини-ўзи назорат қилиш кундалиги

№	Кўрсаткичлар	Натижалари
1	Юрак уриши сони эрталаб ётганда 15 сонияда	16
2	Юрак уриши сони эрталаб турганда 15 сонияда	20
3	Юрак уришидаги фарқ	4
4	Вазни жисмоний тайёргарликгача	43
5	Вазни жисмоний тайёргарликгача сўнг	42,6
6	Шикояти	Йўқ
7	Ўзини ҳис қилиши	Яхши
8	Уйқуси	9 соат
9	Иштаҳаси	Меъёрида
10	Мушакларда оғрик	Фақат ушлаб қурилганда
11	Шуғулланишга истаги	Юқори
12	Терлаши	Етарлича
13	Кайфияти	Яхши
14	Қўллар диномометрияси	Ўнг 25 кг, чап 22 кг
15	Бутун танасидаги оғриқлар	Йўқ
16	Ошқозон ичак фаолияти	Бир меъёрида, ҳар куни
17	Ишлаш қобилияти	Унумли
18	Спортдаги натижалари	Ўсиш кузатилаяпти

Ўзини-ўзи назорат қилиш кундалигидан кўриниб турибдики, бу спортчини функционал ҳолатида ўзгариш йўқ.

Утанбетов Азамат ўзини-ўзи назорат қилиш кундалиги

№	Кўрсаткичлар	Натижалари
		- х
1	Юрак уриши сони эрталаб ётганда 15 сонияда	18
2	Юрак уриши сони эрталаб турганда 15 сонияда	23
3	Юрак уришидаги фарқ	5
4	Вазни жисмоний тайёргарликгача	48
5	Вазни жисмоний тайёргарликгача сўнг	45,3
6	Шикояти	Чарчашни ҳис қилиш
7	Ўзини ҳис қилиши	Ўртача
8	Уйқуси	7-8 соат
9	Иштаҳаси	Йўқроқ, мажбурий овқат ейди
10	Мушакларда оғрик	Ушлаганда, ҳаракат қилганда
11	Шуғулланишга истаги	Бор
12	Терлаши	Ҳаддан кўп
13	Кайфияти	Ўзгарувчан
14	Қўллар диномометрияси	Ўнг 26 кг, чап 25 кг
15	Бутун танасидаги оғриқлар	Вақти-вақти билан
16	Ошқозон ичак фаолияти	Ич қотиши кўзатилади
17	Ишлаш қобилияти	Бир оз паст
18	Спортдаги натижалари	Ўсиш кузатилмаяпти

Бу энгил атлетикачиларимиз қисқа масофага югуриш тури билан шуғулланади, ўзини-ўзи назорат қилиш кундалигидаги маълумотлардан кўриниб турибдики, болага берилган жисмоний машқлар юкламаси, жисмоний тайёргарлик машқлари, боланинг жисмоний тайёргарлик даражасига мос эмас, болада жисмоний зўриқиш белгилари бор. Бу боланинг жисмоний юкламалари қайта кўриб чиқилиб, жисмоний тайёргарлик соатлари қисқартирилди, дам олиш соати оширилди.

Физиоетрик маълумотларига кўра функционал ҳолатида ўзгариши бор 9 та ёш энгил атлетикачиларнинг ўзини-ўзи назорат қилиш кундалиги таҳлил қилинганда асосан бу болаларда, уйқусининг нотинчлиги, иштаҳаси пастлиги, танасида оғриқлар борлиги, жисмоний тарбия билан шуғулланишга истар-истамас келиши, вазнининг камайиши кўзатилди.

Спортчиларда жисмоний тайёргарликдан сўнг вазни камайиши на фақат терлаш ҳисобига, балки улар организмида оқсилнинг етишмаслигида ҳам кўзатилади. Спортчи вазнининг 2 кгдан кўпроқ камайиши, жисмоний зўриқиш ёки йўқотган энергиясини тўлиқ копланмаётганидан далолат беради, бу эса ўз ўрнида улар саломатлигига салбий таъсир кўрсатади.

Шуни инобатга олиб, биз ёш энгил атлетикачиларнинг кун тартиби билан танишиб, бир кунда йўқотадиган энергиясини ва истеъмол қиладиган овқат таркиби ва берадиган энергиясини ҳисоблаб чиқдик.

Ёш энгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлик босқичида энергия сарфлаш

Ёш энгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлик жараёнида йўқотган энергияси ҚДУ, НДПИ, Нукус шаҳар БЎСМ тарбияланувчиларининг жисмоний тайёргарлик ва мусобақа жараёнида ҳатти-ҳаракатлари ва кун тартиби асосан махсус хронометрик жадвал асосида ҳисоблаб чиқилди. Биринчи навбатда ёш энгил атлетикачиларнинг кун тартиби билан танишдик ва бу маълумотлар қўйидаги жадвалда келтирилади.

БЎСМ ёш енгил атлетикачиларининг бир кунлик тайёргарлик жараёни

№	Вақти	Кун тартиби
1.	7:00	Туриш
2.	7:15	Ўлчаш: бўй, оғирлик, пульс
3.	7:30	Эрталабки бадан қиздириш машқи
4.	8:00	Эрталабки нонушта
5.	8:30	Мактабда ўқиши
6.	10:30	Эрталабки тайёргарлик (жисмоний тайёргарлик)
7.	12:00	Дам олиш
8.	13:00	Тушлик
9.	14:00	Тушлик дам олиш вақти
10.	17:00	Ўй вазифаларини бажариш
11.	18:00	Кечки тайёргарлик (амалиёт назарияси)
12.	20:00	Кечки нонушта
13.	21:00	Актив дам олиш
14.	22:00	Ширин уйкуга кетиш.

Ёш енгил атлетикачиларининг бир кунда сарфлаган энергиясини аниқлаш жадвали

«___» _____ 2013 й

Ф.И.Ш: Михайлов Антон

№	Мехнат фаолияти	бошла ниши	туга ши	Вақт/ мин	энергия	Жами сарфланган энергия
1.	Ўйкудан туриш	-				
2.	Эрталабки бадан қиздириш	7 ¹⁵	7 ⁴⁵	30	0.0648	1.944
3.	Ювиниш	7 ⁴⁵	8 ¹⁵	30	0.0329	0.987
4.	Нонушта	8 ¹⁵	8 ⁵⁰	35	0.0236	0.826
5.	Китоб ўқиш	8 ⁵⁰	9 ³⁰	40	0.0229	0.916
6.	Кейиниш	9 ³⁰	10 ¹⁵	60	0.0267	0.602
7.	Мактабга бориш	10 ¹⁵	10 ¹⁵	30	0.0329	0.987
8.	Эрталабки жисмоний тайёргарлик	10 ³⁰	12 ³⁰	120	0.0845	1.014
9.	Ювиниш	12 ³⁰	13 ⁰⁰	30	0.0329	0.987
10.	Тушлик	13 ⁰⁰	13 ³⁰	45	0.0236	1.062
11.	Уйга қайтиш	13 ³⁰	14 ¹⁵	45	0.0267	1.2015
12.	Телевизор кўриш	14 ¹⁵	15 ⁰⁰	45	0.0229	1.305
13.	Ўтиб дам олиш	15 ⁰⁰	16 ⁰⁰	60	0.0183	1.098
14.	Тайёргарликга бориш	16 ⁰⁰	16 ⁴⁵	45	0.0267	1.2015
15.	Кийиниш	16 ⁴⁵	17 ⁰⁰	15	0.0329	0.4935
16.	Кечки тайёргарлик	17 ⁰⁰	19 ⁰⁰	120	0.0845	10.14
17.	Ювиниш	19 ⁰⁰	19 ³⁰	30	0.0329	0.987
18.	Кечки нонушта	19 ³⁰	20 ⁰⁰	30	0.0236	0.708
19.	Уйга қайтиш	20 ⁰⁰	20 ⁴⁵	45	0.0267	1.2015
20.	Дам олиш	20 ⁴⁵	20 ⁵⁵	45	0.0229	1.0305
21.	Телевизор кўриш	20 ⁵⁵	22 ³⁰	95	0.0229	2.1755
22.	Ухлаш	22 ³⁰	-	450	0.0155	6.975
	10.03.2013 й	61.352*43=2638,136 2638+220(15%)=2858 ккал				

**Ёш енгил атлетикачиларнинг мусобақа жараёнидаги
энергия сарфлаш**

Ёш енгил атлетикачиларнинг сарфлаган энгегиясини ҳисоблаш учун уларнинг мусобақа даврида бажарган ҳаракат ва машқларини ёзиб олиб, махсус жадвалга туширилди.

**Ёш енгил атлетикачиларнинг бир кунда сарфлаган энергиясини
аниқлаш жадвали**

«_____» _____ 2013 й

Ф.И.Ш: Утанбетов Азамат

№	Мехнат фаолияти	бошла ниши	туга ши	Вақт /мин	энергия	Жами сарфланган энергия
1.	Ўйкудан туриш	7 ⁰⁰	-			
2.	Эрталабки бадан қиздириш	7 ¹⁵	7 ⁴⁵	30	0.0648	1.944
3.	Ювиниш	7 ⁴⁵	8 ¹⁵	30	0.0329	0.987
4.	Нонушта	8 ¹⁵	8 ⁵⁰	35	0.0236	0.826
5.	Китоб ўқиш	8 ⁵⁰	9 ³⁰	40	0.0229	0.916
6.	Тайёргарлик бориш	9 ³⁰	10 ¹⁵	60	0.0267	0.602
7.	Кейиниш	10 ¹⁵	10 ³⁰	30	0.0329	0.987
8.	Эрталабки жисмоний тайёргарлик чидамкорлик машқ, тезкорлик	10 ³⁰	12 ³⁰	120	0.0845	10.14
9.	Ювиниш	12 ³⁰	13 ⁰⁰	30	0.0329	0.987
10.	Тушлик	13 ⁰⁰	13 ³⁰	45	0.0236	1.062
11.	Уйга қайтиш	13 ³⁰	14 ¹⁵	30	0.0267	0.801
12.	Телевизор кўриш	14 ¹⁵	15 ⁰⁰	45	0.0229	1.0305
13.	Ётиб дам олиш	15 ⁰⁰	16 ⁰⁰	60	0.0183	1.098
14.	Тайёргарликга бориш	16 ⁰⁰	17 ⁴⁵	45	0.0267	1.2015
15.	Кийиниш	17 ⁴⁵	18 ⁰⁰	15	0.0329	0.4935
16.	Кечки тайёргарлик	18 ⁰⁰	20 ⁰⁰	120	0.0845	10.14
17.	Ювиниш	20 ⁰⁰	20 ³⁰	30	0.0329	0.987
18.	Кечки нонушта	20 ³⁰	21 ⁰⁰	45	0.0236	0.708
19.	Уйга қайтиш	21 ⁰⁰	21 ⁴⁵	45	0.0267	1.2015
20.	Дам олиш	21 ⁴⁵	22 ³⁰	30	0.0229	1.0305
21.	Кечки сайр	22 ³⁰	23 ⁰⁰	30	0.0690	2.07
22.	Ухлаш	-	23 ³⁰	450	0.0155	6.975
	18.03.2013 й	54,286x43=3680,625 ккал 2334+466 (15%)=2800 ккал				

Ёш энгил атлетикачиларнинг овқатланиш тартиби ва озиқ-овқат маҳсулотларини таркиби ўрганилди.

Ёш энгил атлетикачилар истеъмол қиладиган озиқ-овқат маҳсулотларининг таркиби

Маҳсулот номи	Грамм	Маҳсулот		
		оқсил	ёғ	Углевод
Нон	530	40,28	3,18	277,2
Қаттиқ сут	200	6,6	0,1	7,6
Қуюлтирилган сут	200	5,6	6,4	9,14
Пишлоқ (сыр)	60	4,32	5,1	3,36
Творог	75	17,6	23,175	-
Тухум	60	10,8	0,36	0,9
Гречка	200	25,4	23,2	1,4
Гуруч	50	6,3	1,3	34
Ўсимлик ёғи	70	4,9	0,42	5,11
Сариғ ёғ	70	-	69,93	-
Картошка	50	0,3	4,1	0,45
Сабзи	150	3	0,15	28,8
Редиска	100	1,3	0,1	7,0
Карам	120	1,44	-	4,92
Лавлаби	110	1,98	-	5,94
Асал	120	2,04	-	12,96
Шакар	40	0,32	-	32,12
Узум	100	-	-	99,8
Анор	200	1,4	-	17,2
Нок	250	2,25	-	29,5
Ўрик	200	0,8	-	21,4
Гилос	150	1,35	-	15,6
Олма	200	2,2	-	24,6
Апелсин	150	0,6	-	16,95
Лимон	200	1,8	-	16,8
Соклар: олма	75	0,675	-	2,7
томат	100	0,5	-	11,8
Пряник	100	1,0	-	3,3
Нухат	110	5,28	3,08	85,47
Гушт	75	17,25	1,2	43,275
Балиқ	400	75,6	49,6	-
Товуқ	200	38	1,6	-
	200	35,6	24,6	0,8
		1 гр оқсил 4,1 ккал	1 гр ёғ 9,1 ккал	1 гр оқсил 4,1 ккал

Махсус хронометрик жадвалдан фойдаланиб, ҳар бир ёш енгил атлетикачининг мусобақадан кейин 1 кг вазнига йўқотган энергиясини ҳисоблаб, уларнинг тана оғирлигига кўпайтириб, сарфлаган энергиясини умумий ҳажми аниқланди ва ундан 15% асосий модда алмашинув ва ҳисобга олинмаган энергия деб топилди ҳамда уларни жамлаб, йўқотилган энергиянинг умумий миқдори аниқланди.

Болаларни вазни ва бажараётган жисмоний машқларини инобатга олган ҳолда чидамкорликни ва кучлилиликни оширишга йўналтирилган кўйидаги овқат рационларини тавсия этдик.

Чидамкорликни оширишга йўналтирилган овқат рационни

1	Гўшт, балиқ, товук	630 гр
2	Сут, қаттиқ	800 мл
3	Манная каша	20 гр
4	Тухум	1 шт
5	Нон	650 гр
6	Нухат	25 гр
7	Гречка	50 гр
8	Ўсимлик ёғи	40 гр
9	Сариқ ёғ	20 гр
10	Сабзавотлар	730 гр
11	Асал, шакар	150 гр
12	Мевалар	1 кг
		3300 кқал

Тезлик-куч сифатини оширишга қаратилган овқат рационни

1	Гўшт, балиқ, товук	630 гр
2	Сут ва сут маҳсулотлари	850 мл
3	Пишловқ (сыр), творог	140гр
4	Тухум	2 шт
5	Нон	530 гр
6	Гречка	25 гр
7	Гуруч	30 гр
8	Спагетти (лапша)	40 гр
9	Ўсимлик ёғи	50 гр
10	Сариёғ	15 гр
11	Картошка	100 гр
12	Савзавотлар	750 гр
13	Асал, шакар	100 гр
14	Мевалар	700 гр
		5455 кқал

Ёш енгил атлетикачиларнинг энергия сарфлагандан кейин тўғри овқатланиши

Ортиқча бажарилган жисмоний ҳаракат юрак, қон-томир ва жигарга таъсир этиб, турли касалликларни ривожланишини ошиши учун энг муҳим омиллардан бири ҳисобланади. Барча болалар келиб чиқиш наслига боғлиқ ҳолда турли-туман гавда тузилиши ва бўй-бастидан тузилган. Тана массаси кўрсаткичидан фойдаланилади (ТМК). Бўйга омс келадиган, нуқтадан горизантал чизимқ ўтказилади.

Агарда тана массаси кўрсаткичи:

-1,85 дан паст бўлса, унда ўз вақтида тўғри овқатланиб, бир неча килограмм вазнини ошириши зарур бўлади;

- 20 дан 25 гача бўлса-оғирлик оптимал доирадан бўлади;

- 26 дан 30 гача бўлса жисмоний ҳаракат меъёрини ошириб, бир неча килограмм оғирликни ташлаш зарур бўлади;

- 31 дан юқори, унда муҳими оғирликни ташлаш керак, чунки 25 дан 30 гача ораликда бўлиши керак.

Бола тўғри ривожланиши, ўсиб ўлғайиши учун, турмуш тарзидан, бажараётган меҳнат фаолиятига мос ҳолда овқатланиши мақсадга мувофиқ бўлади. Мутахассислар фикрига кўра, юрак, қон-томир тизимини мукамал ишлаши, ўсиш ва ривожланиш, ички безлар фаолиятини яхши йўлаши учун, инсонлан рационал овқатланиш, турли-туман озик-овқат маҳсулотлари зарур бўлади. Овқат таркиби керакли оқсил, ёғ ва углеводларга, витаминлар ва минерал моддаларга бой бўлиши керак.

Болалар спортини ривожлантиришда рационал кун тартиби ва овқатланиши билан бирга тиббий назоратнинг яна бир муҳим тамони бу жисмоний тайёргарлик ва мусобақа жараёнида шикастланишлар ва жисмоний зўриқишларни олдини олиш.

Жисмоний тайёргарлик машқларини бажариш жараёнида содир бўладиган шикастланишлар ва бошқа патологик ҳолатларни олдини олиш учун болани спорт машқларидан кейинги умумий аҳволини, яъни «жисмоний

зўриқиш ҳолати кузатилмаяпти-ми», ана шу кўрсаткични билиш жуда муҳимдир.

Боланинг жисмоний ҳаракат ва спорт машқларидан кейинги умумий ҳолатини тўғри баҳолаш спорт машқлари жараёнида кузатиладиган жисмоний толиқишни аниқлаш учун ўта муҳимдир. Ана шу кўрсаткич мониторингини нафақат мураббий, балки ота-она ҳамда спорт шифокори ҳам олиб бориши лозим.

Жисмоний зўриқиш ҳолатини тўғри баҳолаш учун ота-оналар қўйидагиларга эътибор беришлари керак:

- Бола жисмоний тайёргарлик машғулотларидан кейин дам олган бўлсада ўзини беҳол сезишига.

- Тунда ёмон ўхлаши ёки уйқусиз бўлиб қолишига.
- Кайфиятини тушиб кетиши ва ўта таъсирчан бўлиб қолишига.
- Болани истаб-истамай тайёргарлик машқларига қатнашишига:
- Болада иштаҳани пасайиши.

Болада жисмоний зўриқиш ҳолатини тўғри баҳолашда мураббийлар қўйидагиларга эътибор бериши керак:

- Бола жисмоний тайёргарлик машғулотлари жараёнида ўзини ҳолсиз сезишига.

- Спорт машқларини ўзи қизиқиб эмас, балки зўрма-зўраки бажаришига.
- Навбатдаги бажарилиши керак бўлган машқлар болани жаҳлини чиқариш чиқармаслигига.

- Жисмоний тайёргарлик машқини бажаришга бор кучини сарфлашига.
- Болани жисмоний тайёргарлик машқларига қизиқишни йўқотиб, эртанги машғулотга кўрқа-писа боришига.

Болада жисмоний зўриқиш ҳолатини тўғри баҳолашда спорт шифокори қўйидагиларга эътибор бериши керак:

- Болада эрталабки пульсни тезлашишига.
- Ўйқуни сифати ва давомийлигига (нотинч ва кам ухласа).

- Болани оғирлигига (агар бола эрталаб хожатхонадан бўшашиб келгандан кейинги вазни кам бўлса ва иштаҳаси йўқолса жисмоний зўриқишни асосий белгиси ҳисобланади).

Ўсмир кизларда ҳайз циклини бузилиши ёки йўқолишига қоннинг биохимик таҳлилида , ферменттин, гемоглобин кўрсаткичларининг ўзгаришига ва иммун ҳолатини пасайишига.

Юқорида қайд этилган оғоҳлантирувчи белгилар, ҳолат ва кўрсаткичлар ота-оналар, мурабийлар ва спорт шифокорларини болани жисмоний тайёргарлик машғулотларини давом эттириши учун тайёргарлик режасига ўзгартириш киритишига эътиборини қаратади. Чунки доимий ва интенсив жисмоний зўриқиш нафақат мушаклар дистрофиясига, балки суяк тўқималарининг деструкциясига олиб келади, бунинг оқибатида турли хил сурункали микротравмалар ва касалликлар пайдо бўлиши мумкин. Бундай нохушликларнинг олдини олиш учун спорт шифокори ушбу ҳолатга «Жисмоний зўриқиш» ташхисини қўйиб, болани жисмоний ҳолатини қайта тиклаш терапиясини ўтказиши мумкин.

Юқоридаги жисмоний зўриқиш ва шикастланишларга олиб келувчи омиллар болалар спортини ривожлантиришга тўсиқ бўла олмайди, балким уларга жисмоний тарбияни соғломлаштирувчи турини аниқлаб олган ҳолда, ҳар бир болага қиёсий ёндошишга йўлланиа беради. Агар бирорта болада спортни бирор турига туғма қобилияти бўлсада, жисмоний ривожланиш даражасига мос келмаса, бу боладан катта спортчи чиқмайди дейиш керак эмас, аксинча ана шундай қобилияти болани соғломлаштирувчи жисмоний тарбия орқали катта спортга олиб чиқиб, юксак муваффақият қозаниш мумкин, аммо жисмонан бақувват бўла туриб, қобилияти йўқ боладан катта спортчи чиқиши амри маҳолдир.

Тўғри танланган мурабий малакали спорт шифокори, тўғри танланган спорт кийими, анжом ва майдони, тўғри ташкил этилган жисмоний тайёргарлик машғулотлари ҳамда тўғри овқатланиш режиси болани

жисмонан чиниқишига ва спортни ўзи қизиққан турини мукамал эгалашига ёрдам берадиган асосий омилларидир.

Республикамизда болалар спортини ривожлантиришга берилаётган эътибор, педагоглар ва мураббийлар олдига оммавий спортдан профессионал спортга болаларнинг иқтидорли ва туғма қобилиятига қараб танлаб олиш ва уларни спортга на фақат жисмоний балки руҳий тайёрлаш ва тарбиялашдек долзарб вазифани кўяди. Ана шу вазифани амалга ошириш учун, спортча қобилият ва иқтидорни ўрганиш тизимини биз қўйидаги схемада таъсаввур қилишимиз ва ўрганишимиз лозим: бир бутун организм аъзолар тизими аъзолар-туқималар-туқималарни хужайра ва хужайрадан ташқари элементлари. Спортда қобилият ва иқтидорни ўрганиш тизимига педагогик ёндашув ана шу схемани мукамал билишни талаб этади. Сабаби педагог ҳар битта болани анатома-физиологик хусусиятларидан келиб чиқиб, унинг руҳий, жисмоний, ҳаттоки ижтимоий ҳолатини билиши, жисмоний ривожланиш даражасига қараб, жисмоний тайёргарлик машқларни юқламасини белгилайди. Биз спортча иқтидорни ўрганиш тизимига педагогик ёндашувни Республикамиздаги ҳолатни аниқлаш мақсадида Қорақалпоқ давлат университети, НДПИ, Нукус шаҳар БЎСМ болалар ва ўсмирлар мактабларида махсус сўровнома асосида илмий текширишлар олиб бориб қўйидаги натижаларга эришдек.

XXI аср спорти болалар ва ўсмирлар спорти мураббийлардан педагогик қобилиятни яна бир асосий қирраси «алоҳида бир бола билан ҳам, жамоа билан ишлай олишини талаб қилади». Бугунги кун спорти мураббийлар олдига қўйган яна бир талаби, уларнинг болалар ҳаёти ва ўқиши билан қизиқишидир.

Спорт билан шуғулланувчи болаларни ўқиши ва ҳаёти билан мураббийларни қизиқиши замирида болалардаги табиий қобилият билан наслга боғлиқ туғма иқтидорни мужассамлиги ётади. Ана шу уйғунликни аниқлашда мураббийлар болаларни ўқиши ва ҳаёти билан яқиндан таниш бўлиши лозим.

Болалар ва ўсмирлар спорти мураббийлари болаларни спорт мактабларига қабул қилишда болани на фақат соғломлигига балки боланинг спортга қизиқишига, ота-онасининг спортга бўлган муносабатига ва энг асосийси болани қобилиятига эътибор бериши ўта муҳимдир. Шунинг учун мураббийларга берилган болаларни спорт мактабларига қабул қилишда нималарга эътибор берасиз? деган саволга мураббийларнинг 2,9 фоизи соғломлигига, 2,2 фоизи қизиқишига, 4,4 фоизи спортга бўлган қобилиятига деб жавоб берган бўлсалар, 89,9 фоизи юқоридагиларни барчасига эътибор бераман деб жавоб беришган. Дарҳақиқат болани ота-онасини спортга муносабати юқори бўлса, маълум жисмоний тайёргарлик жараёнидан кейин, спортда юксак натижаларга эришиш мумкин. Болалардаги спортга бўлган қизиқиш, қобилият ва иқтидорни мураббий томонидан тўғри баҳоланиши, кейинчалик спортда эришиладиган муваффақиятни асоси бўлади.

Боладаги спортга бўлган қобилият ва иқтидор 3 хил мезонда баҳоланади:

1. Жисмоний қобилиятни ривожланиши (педагогик мезон)
2. Антропометрик кўрсаткичлар (соматометрик мезон)
3. Психофизиологик кўрсаткич, яъни руҳий потенциал, асосий хусусиятни руҳий тизимда пайдо бўлиши (психофизиологик мезон).

Ана шу 3 хил мезони уйғунлиги спортда эришиладиган энг юқори чўққини пойдеворидир.

Болалар ва ўсмирлар спорт мураббийлари болаларга жисмоний тайёргарлик машқларини техник ва тўғри бажаришни ўргатиш билан бирга, машқни бажаришда ўзига ишонишга, ҳар қандай мураккаб машқни ҳаракат қилса бажара олишига, мусобақа пайтида рақибдан кўрқиш ёки ундай зўрман демасдан, уни ҳурмат қилишига ишонтириш керак деб жавоб берган. 89,7 фоиз мураббийлар эса ҳаммасига ишонтира олиш керак деб кўрсатганлар. Юқоридагиларни ҳаммасига ишониши, амалда исботлаши бевосита болани руҳий яъни психофизиологик ҳолатига боғлиқдир.

Боладаги руҳий тизим тури ва унинг спорт билан шуғулланиш жараёнидаги аҳамиятни болалар спорти мураббийи жуда яхши билиши

лозим. Чунки қобилият ва иқтидор асосида яшириниб ётган табиий ва биологик хусусиятлар руҳий барқарорликда намоён бўлади.

Демак, мунтазамлик тамойилини амалга жорий этишда жисмоний тайёргарлик ривожланишининг асосини ташкил этувчи функционал ҳамда тузилишига оид мослашув жараёнларининг узлуксизлиги, яъни доимийлигини таъминлаш лозим. Бунга, энг аввал, ҳар бир тайёргарликни такомиллаштириш учун энг мақбул саналган ҳаракат фаоллиги режимига риоя қилиш орқали эришилади, унинг асосида эса, маълумки иш ва дам олишни у ёки бу тарзда навбатлаш тартиблари ётади.

Педагогик таъсуротлар натижасини ўстиришда юксалтириббориш ва мослаштирув-адекват чегаравийлиги тамойили. Мазкур тамойил жисмоний тайёргарлик ривожланишининг босқичма-босқичлиги ва бир текисда бормаслиги қонуниятларига асосланади. Бу тамойилга кўра, жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш жараёнида иккита, бир қарашда ўзаро зид йўналишларни уйғунлаштириш зарур бўлади.

Аста-секин, даражама-даража, яъни тадрижий равишда юкломани ҳам алоҳида бир машғулотда, ҳам қатор машғулотлар давомида ошириб бориш инсон организмнинг уларга мослашишини осонлаштиради, содир бўлаётган мослашув жараёнлари чуқурлаштиради ва мустаҳкамлайди, шу тариқа юкломаларнинг янги, юқорироқ даражасига ўтиш учун шароит яратишга ёрдам беради. Организмдаги аъзолар ва тизимларнинг жисмоний имкониятларига мос келмайдиган, ҳаддан ташқари баланд талаблар қўйиш, жисмоний тайёргарликни тез ўстиришга ўриниш (жадаллаштирилган машғулотлар тесқари таъсир кўрсатиб, саломатлик учун зарарли бўлиши ҳам мумкин).

Шуни ёдда тутиш керакки, юклама таъсирида организмдаги турли аъзолар, тизим ва функцияларнинг морфологик такомиллашуви суръатлар бир ҳил бўлмайди. Демак, шуғулланиш жараёнида турли йўналишда машқларни қўллаш ҳар бир ҳолатда юкломанинг ўзига ҳос тарзда ошириб борилишини талаб қилади. Масалан, «шпагат» машқи учун бўғимларда

ҳаракатчанлигини оширишда жиддий ютуқларга 3 ойлик машғулотлар давомида эришиш мумкин, ҳаракат аппаратининг бир неча гуруҳлардагина ҳажми, сезиларли катталаштириш учункаимда 6 ой зарур бўлади. Айтилган вақтда юрак-қон томир ва нафас тизимлари фаолиятини яхшилаш мақсадида 10-12 ой давомида мунтазам шуғулланиш керак. Жисмоний тайёргарлик хусусида сўз борганда, бу тафовутларни содда қилиб қўйдагича ифодалаш мумкин: эгилувчанлик кун сайин ортиб боради; кун ҳафта сайин: тезкорлик-ой сайин; чидамлилиқ эса йил сайин.

Юкламаларни ошириб боришидаги тадрижийлик чегаравий (максимал) юкламаларнинг қўлланилишини истисно этмайди, балки кўзда тутлади. Бундай юкламалар муайян шароитларда жисмоний тайёргарликни ривожлашин даражасида жуда юқори ижобий ўзгаришларга сабаб бўла олади. Чегаравий юклама деганда, инсон организмнинг функционал захираларини тўла сафарбар этадиган, лекин унинг мослашиш имкониятлар чегарасидан чиқмайдиган юкламалар тушунилади. У организмнинг меъёрида фаолият кўрсатишига зарар келтирмайди, унинг ҳаддан зиёд зўриқишига сабаб бўлмайди. «Чегаравий» юклама тушунчаси нисбий маънога эга тайёрликнинг бир даражасида чегаравий ҳисобланган юклама бошқасига бундай саналмайди. Шу тариқа мунтазам машғулотлар жараёнида организмнинг функционал имкониятлари ортиб борар экан, илгари максимал бўлган юклама одатдагига айланиб боради.

Ёш енгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришда умумтайёрлов ва махсус тайёрлов ўқув-тайёргарлик машғулотлари муҳим ўрин тутлади.

Умумтайёргарлик жисмоний машғулотларида ёш енгил атлетикачиларнинг тезкорлик, кучлилиқ, чидамкорлик, эгилувчанлик, тезкор-кучлилиқ сифатларини ривожлантиришга эришилса, махсус тайёргарлик ўқув машғулотларида ёш енгил атлетикачиларнинг иродаси мустаҳкамланади, ўз кучини тақсимлай олиш, ҳар қандай машқни бажариш мулжалини олиш қобилиятини шакллантиради. Шунингдек машқлар

интенсивлиги меъёр ва нишок кўрсаткичи орқали шуғулланиш жараёнида юрак, қон-томир ва нафас олиш тизимларига талабни оширади ва шу орқали чиламлиликни яна ҳам оширади.

Ёш енгил атлетикчиларда умумтайёрлов жараёнида тезкорлик, кучлилик, чидамкорлик сифатларини ривожлантириш учун ҳар куни икки соатдан икки мартадан жисмоний тайёргарлик машғулотларини ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Юқорида кўрсатилган микроцикл шуғулланувчиларни жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда, ўзгаритириш киритиш мумкин, шунинг учун ҳам у тахминийдир. Ёш енгил атлетикачиларнинг спортга йўналтирилганлиги маҳорати, мутахассислик даражаси уларни жисмоний тайёргарлигига узвий боғлиқдир.

Шундай қилиб, максимал юкламанинг ҳақиқий кўрсаткичларини инсоннинг муайян жисмоний ҳолатига нисбатангина аниқлаш мумкин.

Албатта, жисмоний тайёргарликни ривожлантиришда максимал юкламалар шуғулланувчиларда тегишли тайёргарлик мавжуд бўлганда, уларнинг ёшини, алоҳида хусусиятларини, шунингдек, юкламаларнинг ҳам ўзига хос жиҳатларини эътиборга олган ҳолда, бошқа тамойилларга риоя қилган ҳолда қўллаш зарур.

Жисмоний юкламанинг катталаги унинг ҳажми ва шиддати билан тавсифланади. Шунга кўра юклама иш ҳажмини ошириш ёки уни бажариш шиддати кучайтириш ёхуд бир вақтнинг ўзида ҳар иккала кўрсаткични ўзгартириш ҳисобига амалга оширилади. Амалиётда юкламани тадрижий равишда орттириб боришнинг турли шаклларида фойдаланилади: тўғри чизиқли кўтарилувчи, поғонали, тўлқинсимон ва сакровчан равишда орттириш. Турли хусусиятли педагогик таъсиротларнинг вақт мобайнида оқилона тақсимлаш ва уйғунлаштириш тамойили.

Бу тамойил бир машғулот доирасида ҳам машғулотлар серияси доирасида ҳам катталиги ва йўналиши жиҳатидан турлича юкламаларнинг

ўзаро алоҳаси ҳамда навбатлашув тартибининг оқилона асосланганлиги, мақсадга мувофиқлигига риоя қилинишини талаб этади. Уни жорий этиш учун иш ва дам олишни навбатлаш негизида ётувчи қонуниятларни ҳамда жисмоний тайёргарликнинг «кўчиши» қонуниятларни ҳисобга олиш муҳим аҳамиятга эга.

Жисмоний тайёргарликнинг ривожлантириш жараёнида кўпроқ танлаб таъсир, қилувчи ва мажмуали характердаги, ҳар хил-катта, ўрта ва кичик юкламалардан фойдаланиш мумкин. Биринчи тилгп олинган юкламалар асосан алоҳида тайёргарликни, масалан, тезкорлик ва куч тайёргарликни, кейингилари эса турли фаолият чоғида тезкорлик ва чидамлилиқ имкониятларини изчил ёки мувозий тарзда (айни бир вақтда) такомиллаштиришни кўзда тутди.

Алоҳида машғулот ёки машғулотлар серияси давомида маълум бир тайёргарликни ривожлантиришда бир хил йўналишдаги юкламалардан фойдаланиш инсон организмга мажмуали юкламаларга қараганда анча чуқур, лекин чегараланган таъсир кўрсатиш ифодаланган. Амалиётда танлаб таъсир кўрсатувчи юкламаларнинг турли уйғунликдаги вариантлари кўп учрайди. Масалан, бир машғулот мобайнида чанғичи-пойгачининг аэроб чидамлилигини ривожлантириш учун фақат чанғи ролларда ҳаракатланишдан фойдаланиш мумкин. Лекин, бу машқ усулини турли усуллар режимида бажариш лозим: дастлаб оралиқли, кейин эса бир меъёрли усул қўлланилади ёки аксинча, бир усулдаги машғулот тузилишида бир йўналишли ҳар хил воситалар мажмуасидан фойдаланиш мумкин.

Мажмуали йўналишдаги юклама организмга анча кенг, аммо юзакироқ таъсир кўрсатади. Турли тайёргарликни ривожлантиришга қаратилган мажмуали йўналишдаги юкламаларни қўллашда биринчи навбатда кўйидагиларга эътибор бериш зарур.

а) Оқилона изчилликни, яъни ҳар хил тайёргарликни ривожлантиришга кўмаклашадиган юкламаларни машғулотга киритиш тартиби ва кетма-кетлигини аниқлаб олиш;

б) юкламалар ҳажми ва шиддатининг оқилона нисбатини танлаш.

Маълумки, тезкорлик хусусиятига эга бўлган юкламалар чидамлилигининг кўпроқ намоён этилишини талаб қиладиган юкламалар учун кўлай физиологик шароит яратади. Улар эса ўзидан кейин бир неча соат мобайнида (агар жиддий ўсиш юз берган бўлса), тезкорлик машқларининг бажарилишига салбий таъсир кўрсатадиган «из» қолдириб кетади.

Юқорида умумтайёрлов босқичида жисмоний сифатларни шакллантириш ва ривожлантириш учун келтирилган жисмоний юкламалар функционал ҳолатида ўзгариши йўқ 66 та ёш энгил атлетикачи учун самаралидир.

Ўтказилган тадқиқот натижасига (физиоетрик ва ўзини-ўзи назорат қилиш кундалиги таҳлили) кўра 9 та функционал ҳолатида ўзгариши бор болалар учун алоҳида ҳафталик цикл машғулотлари тавсия этилади. Уларга 1-1,5 соат кунига 2 марта жисмоний тайёргарлик машғулотлари ва ҳафтада икки кун дам олиш режалаштирилган ҳафталик цикл ишлаб чиқилган.

Функционал ҳолатида ўзгариши бўлган ёш энгил атлетикачилар учун умумтайёрлов босқичида ҳафталик циклини таҳминин чизмаси

Цикл кун	машғулот	Жисмоний иш таърифи йўналтирилганлиги
I	1	Куч-тезлик сифатини малакасини ошириш
		Кучни сифатини малакалаштириш
II	1	Чидамкорлик тезлигини малакалаштириш
		2
III	1	Чидамкорликни ҳамма кўринишини малакалаштириш
		2
IV	Дам олиш кун махсус тикланиш муолажалари	
V	1	Куч-тезлик сифатини малакалаштириш
		2
VI	1	Куч-тезлик сифатини малакалаштириш
		2
VII		Дам олиш. Тикланиш чора-тадбирлари

Ёш энгил атлетикачиларга аста-секин, даражама-даража, яъни тадрижий равишда юкламани ҳам алоҳида бир машғулотда, ҳам қатор машғулотлар

давомида ошириб бориш, улар организмнинг уларга организмнинг уларга мослашишини осонлаштиради, содир бўлаётган мослашув жараёнлари чуқурлаштиради ва мустаҳкамлайди, шу тариқа юкламаларнинг янги, юқорироқ даражасига ўтиш учун шароит яртишга ёрдам беради. Организмдаги аъзолар ва тизимларнинг жисмоний имкониятларига мос келмайдиган, ҳаддан ташқари баланд талаблар қўйиш, жисмоний тайёргарликни тез ўстиришга ўриниш (жадаллаштирилган машғулотлар) тесқари таъсир кўрсатиб, саломатлик учун зарарли бўлиши ҳам мумкин.

Шуни ёдда тутиш керакки, юклама таъсирида организмдаги турли аъзолар, тизим ва функцияларининг морфологик такомиллашуви суръатлари бир ҳил бўлмайди. Демак, шуғулланиш жараёнида турли йўналишдаги машқларни қўллаш ҳар бир ҳолатда юкламанинг ўзига хос тарзда ошириб борилишини талаб қилади. Масалан, «кўприк» машқи учун умуртқадаги ҳаракатчанликни, эгилиувчанликни оширишда жиддий ютуқларга 3-6 ойлик машғулотлар давомида эришиш мумкин, ҳаракат аппаратининг бир неча мушак гуруҳларидагина ҳажмини сезиларли катталаштириш учун камида 6 ой зарур бўлади. Аини вақтда юрак-қон томир ва нафас тизимлари фаолиятини яхшилаш мақсадида 10-12 ой давомида мунтазам шуғулланиш керак. Жисмоний тайёргарлик хусусида сўз борганда, бу тафовутларни содда қилиб қуйдагича ифодалаш мумкин: эгилиувчанлик кун сайин ортиб боради; куч-ҳафта сайин; тезкорлик-рй сайин; чидамлилиқ эса йил сайин.

Функционал ҳолатида ўзгариши бор 9 та ёш енгил атлетикачига берилган махсус жадвалдаги жисмоний тайёргарликдан кейин ўзини-ўзи назорат қилиш кундалиги таҳлил қилинганда ва физиоетрик текширув натижаларига кўра 6 ойда бу болалар организмнинг функционал ҳолати қайта тикланганлиги кўзатилди ва бу болалар тенгхурлари билан жамоавий машғулотларни давом этказди.

Ёш енгил атлетикачиларни махсус жисмоний тайёрлаш жараёнида умумжисмоний сифатлардан ташқари малакавий сифатлари шакллантирилади. Ёш енгил атлетикачилар махсус шуғулланиш жараёнида

енгил атлетика спорт турининг хусусиятлари, техникаси Билан яқиндан танишади.

Махсус тайёргарлик жараёнида жисмоний ривожланиш даражасида камчилиги йўқ, функционал ҳолатида ўзгариши йўқ ёш 66 та енгил атлетикачиларга қўйидаги тартибда жисмоний юкламалар берилди.

Функционал ҳолатида ўзгариши йўқ ёш енгил атлетикачиларга югуриш бўйича берилган махсус жисмоний юкламалар

Юклама мақсади	Юклама воситалари	Миқдори
Югуриш техникасини мукамал ўргатиш;	Тезланиш билан 50-60 метрга югуриш;	4-6 марта
Машғулот жараёнида камчиликларни аниқлаш;	Сони юқори кўтариб югуриш ва оёқни «эшкак эшгандек» йўлакга қўйиш;	4-6 марта
Югуриш маданиятини шакллантириш;	Сакраш қадамлари билан югуриш депсинаётган оёқ тўғриланади, силтанаётган оёқ тиззадан букланиб, олдинга ва юқорига қарарб фаол ҳаракатлантирилади;	30-40 метр 3-6 марта
	Сони юқорига кўтариб югуриш ва болдирни орқага силтаб «колесо» югуриш;	30-40 метр 3-4 марта
	Қўллар ҳаракати (жойда юргандек). Тирсақда букланган қўллар билан югуришдагидек ҳаракат қилиш	30-40 метр

Функционал ҳолатида ўзгариши бўлган 9 та ёш енгил атлетикачиларга махсус жисмоний тайёргарлик пайтида жисмоний юкламаларни ҳажми ва миқдори камайтирилиб, дам олиш давомийлиги бироз ўзайтирилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Агарда умумтайёргарликни биринчи босқичларида ёш енгил атлетикачилар жисмоний машғулотларида эркин машқларни бажарган бўлсалар, иккинчи ҳафтадан бошлаб, енгил атлетикачилар мақсадга йўналтирилган ҳолда машқ қилиб ўзларини нафас олиш ва юрак, қон томир тизимларини ривожлантиришга ҳаракат қиладилар. Бу босқичда юқоридагилар асосий ҳисобланади.

Жисмоний тайёргарлик машғулотларини тўғри ташкил этишда машғулотни сонига, давомийлигига ва меъёрий ёки кучлилиқ даражасига (интенсивность) ката эътибор бериш керак.

ХУЛОСА

Қорақалпоқ давлат Университети, НДПИ, Нукус шаҳар БЎСМ лари ёш энгил атлетикачилари ўртасида махсус сўровнома ва ўзини-ўзи назорат қилиш кундалигини жорий этиш, жисмоний юкламаларни индивидуал тарзда, болаларнинг жисмоний ривожланиш даражасига мос равишда танлаш юзасидан ўтказилган тадқиқот натижаларини чуқур таҳлил қилиб қўйидаги хулосаларга келинди:

1. Қорақалпоқ давлат Университети, НДПИ, Нукус шаҳар БЎСМ лари ёш энгил атлетикачилари ўртасида махсус сўровнома ўтказилиб, уларнинг жисмоний даражаси ўрганилади..

2. Ёш энгил атлетикачилари ўртасида ўзини-ўзи назорат қилиш кундалигини жорий этиш ва ҳар 10 кунда таҳлил қилиш ҳисобига ёш энгил атлетикачилардан организмда функционал ўзгаришлар, жисмоний зуриқишни илк белгилари борлиги аниқланади ва бу спортчилар учун индивидуаллаштирилган махсус жисмоний юкламалар ишлаб чиқилиб, тавсия этилди;

3. Қорақалпоқ давлат Университети, НДПИ, Нукус шаҳар БЎСМ лари ёш энгил атлетикачиларига чидамкорлик ва тезкорликни оширувчи жисмоний юкламалар берилди.

4. Вазн камайиши спортчилар организмда оксил этишмаслиги ва йўқотилган энергия тўла қопланмаслиги ҳисобига ҳам бўлишини инобатга олиб, ёш энгил атлетикачиларнинг кун тартиби ва овқатининг таркиби ўрганилди.

5. Йўқотган энергия билан қабул қиладиган энергия миқдори тенглигини таъминлаш мақсадида қўшимча овқат рациони тузилди ва ёш энгил атлетикачиларга истеъмол учун тавсия этилди.

1. Тадқиқот давомида Қорақалпоқ давлат Университети, НДПИ, Нукус шаҳар БЎСМ лари ёш энгил атлетикачилари ўртасида ўтказилган антропометрик, физиоетрик текширувлар, ўзини-ўзи назорат қилиш кундалигини жорий этиш ёш энгил атлетикачиларни жисмоний тайёргарлик

ва мусобақа даврида тиббий-педагогик мониторингини яратишга асос бўлади.

2. Илмий изланиш натижасида ёш энгил атлетикачиларни индивидуал чидамлилик ва тезкорлик- куч чидамлилиги сифатларининг шакллантиришда функционал ҳолатини тўғри баҳолаш ва жисмоний зуриқишни эрта аниқлаш ва уни коррекцияси, умумтайёрлов ва махсус тайёрлов машғулот жараёнларини тўғри ташкил этишга имкон яратади.

3. Ёш энгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлик ва мусобақа пайтида чидамкорлик ва тезкорлик юкламаларини бажариш жараёнида тиббий-педагогик назоратни такомиллаштириш мусобақа даврида спорт кўрсаткичларини самарасини оширади.

4. Ёш энгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлик ва мусобақа жараёнида йўқотган энергиясини тўлоқонли қоплашниши учун тавсия этилган овқат рациона, уларнинг сифатларини ўсишини таъминлаб беради.

Ёш энгил атлетикачиларни махсус жисмоний тайёрлаш жараёнида умумжисмоний сифатлардан ташқари малакавий сифатлари шакллантирилади. Ёш энгил атлетикачилар махсус шуғулланиш жараёнида энгил атлетика спорт турининг хусусиятлари, техникаси билан яқиндан танишади.

Махсус тайёргарлик жараёнида жисмоний ривожланиш даражасида камчилиги йўқ, функционал ҳолатида ўзгариши йўқ ёш 8 та энгил атлетикачиларга қўйидаги тартибда жисмоний юкламалар берилди.

**Функционал ҳолатида ўзгариши бўлган ёш енгил атлетикачилар учун
умумтайёрлов босқичида ҳафталик циклини
таҳминин чизмаси**

Цикл кун	машғулот	Жисмоний иш таърифи йўналтирилганлиги
I	1	Куч-тезлик сифатини малакасини ошириш
		Кучни сифатини малакалаштириш
II	1	Чидамкорлик тезлигини малакалаштириш
	2	Умумий чидамкорликни ривожлантириш, малакалаштириш
III	1	Чидамкорликни ҳамма кўринишини малакалаштириш
	2	Ҳаракат сифатини комплекс ривожлантириш машқ ўйини
IV	Дам олиш кун махсус тикланиш муолажалари	
V	1	Куч-тезлик сифатини малакалаштириш
	2	Умумий чидамкорликни ривожлантириш
VI	1	Куч-тезлик сифатини малакалаштириш
	2	Ҳаракат сифатини комплекс ривожлантириш машқ ўйини
VII	Дам олиш. Тикланиш чора-тадбирлари	

**Функционал ҳолатида ўзгариши йўқ ёш енгил атлетикачиларга
югуриш бўйича берилган махсус жисмоний юкламалар**

Юклама мақсади	Юклама воситалари	Миқдори
Югуриш техникасини мукамал ўргатиш;	Тезланиш билан 50-60 метрга югуриш;	4-6 марта
Машғулот жараёнида камчиликларни аниқлаш;	Сони юқори кўтариб югуриш ва оёқни «эшкак эшгандек» йўлакга қўйиш;	4-6 марта

Югуриш маданиятини шакллантириш;	Сакраш қадамлари билан югуриш депсинаётган оёқ тўғриланади, силтанаётган оёқ тиззадан букланиб, олдинга ва юқорига қарарб фаол ҳаракатлантирилади;	30-40 метр 3-6 марта
	Сони юқорига кўтариб югуриш ва болдирни орқага силтаб «колесо» югуриш;	30-40 метр 3-4 марта
	Қўллар ҳаракати (жойда юргандек). Тирсақда букланган қўллар билан югуришдагидек ҳаракат қилиш	30-40 метр

Юқоридаги жадвалда келтирилган маълумотлардан кўриниб турибдики, антропометрик кўрсаткичлар ҚДУ НДПИ, БЎСМ ларида тарбияланаётган болалардан ҚДУ ва НДПИ бир мунча фарқ қилади. Вазни 6-15 кг га кўп, бўйи 7-11 смга балантлиги аниқланди.

БЎСМ ларида тарбияланаётган 15-16 ёшли болаларни функционал ҳолатини билиш учун ўтказилган физиоетрик текширув натижалари 10 ёш енгил атлетикачиларнинг 8 тасида юрак уриши ва қон босими кўрсаткичларини жисмоний тайёргарликдан сўнг 40 дақиқадан кейин ўз меъёрига келгани, (Қорақалпоқ давлат Университети, НДПИта, Нукус шаҳар БЎСМ) эса жисмоний тайёргарликдан сўнг 40 дақиқа ва бир соатдан кейин ҳам тўлиқ меъёрига келмагани аниқланди. Ушбу кўрсаткичлар иккинчи ва учинчи жавдвалларда келтирилган.

Енгил атлетикачиларнинг физиоетрик кўрсаткичлари

	<i>ЖТ қадар</i>	<i>ЖТ дастлабки пайтида</i>	<i>ЖТ охирида</i>	<i>ЖТ дан 40 дақиқадан кейин</i>
ЮРАК УРИШИ сони 1 дақиқадан				
ҚДУ	х 80 82	х 108 110	х 168 172	х 97 98
НДПИ	78 79	107 108	170 170	95 96
Нукус шаҳар БЎСМ	80 80	109 110	168 169	98 98
ҚОН БОСИМИ мм/рт устунлиги				
ҚДУ	100/70 90/60	-	130/80 130/70	110/70 100/70
НДПИ	100/70 90/60	-	130/80 130/70	110/70 100/70
Нукус шаҳар БЎСМ	110/80 100/70	-	140/90 130/70	120/75 100/65

Енгил атлетикачиларнинг физиоетрик кўрсаткичлари

	<i>ЖТ олдида</i>	<i>ЖТ сўнг</i>	<i>40 дақиқадан сўнг</i>	<i>1 соатдан кейин</i>
ЮРАК УРИШИ сони 1 дақиқадан				
ҚДУ	80	174	102	92
НДПИ	78	168	102	91
Нукус шаҳар БЎСМ	80 82	170 171	100 103	94 96
ҚОН БОСИМИ мм/рт устунлиги				
ҚДУ	90/60	140/80	120/70	100/70
НДПИ	90/60	130/75	110/70	100/60
Нукус шаҳар БЎСМ	100/70 100/60	140/80 135/75	120/70 120/70	100/70 100/65

ЖТ – жисмоний тайёргарлик

Жадвалларда келтирилган кўрсаткичлар 6 нафар енгил атлетикачининг 6 нафаридан жисмоний тайёргарлик ва мусобақадан кейин 40 дақиқа ва бир соатдан кейин ҳам юрак, қон-томир тизими фаолиятидаги ўзгаришлар ўз ҳолатига қайтмаган. Бу кўрсаткич шу болалар бажараётган жисмоний машқларини, жисмоний ривожланиш даражасига мос эмаслигидан, жисмоний зуриқиш белгилари борлигидан далолат беради.

Адабиётлар

1. Ислом Каримов Баркамол авлод орзуси Тошкент 2000й 248 б.
2. Ислом Каримов Соглом авлод бизнинг келажагимиз Тошкент 2000й 208б.
3. Ислом Каримов Узбекистон XXI асир бусогасинда хавсизликка тахдид баркаррлик шартлари ва таракиет кафолатлари Тошкент 1997й 328 б.
4. Ислом Каримов «2012 йил ватанимиз таракиетини Янги боскичга кўтарадиган йил булади» Тошкент 2012 йил
5. Т. Усманходжаев Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти Тошкент 2004й 168 б.
6. А. Нормуродов Енгил атлетика Тошкент 2009й 224 б.
7. К. Шокиржонова Енгил атлетика Тошкент 2007й 354 б.
8. Д. Маркин Н. Озолин енгил атлетика Тошкент 1971й 660 б.
9. Н. Озолин Легкая атлетика Москва 1979г 600с.
10. К. Махкамжонова Бошлангич синфларда жисмоний тарбия Тошкент 1986й 241 б.
- 11/ П. Серимбетов К. Есемуратов каракалпак миллий харекетли ойынларын урениу Нокис 2005ж 30 б.
12. «Алпомиш и Барчиной» - Твое здоровье в твоих руках Ташкент 2002г 54с
13. Т. Арзимбетов, А. Сейтмуратова Улоктиришларни ургатиш методикаси Нукус 2009й 36 б.
14. Т. Арзимбетов, А. Сейтмуратова, А. Табинбаева 1-4 синфларда болаларнинг жисмоний тайергалигини тест оркали аниклаш Нукус 2009й 36 б.
15. И. Ниезов Енгил атлетика Фаргона 2005й 104 б.
16. Э. Андريس, р Кудратов Енгил атлетика Тошкент 1996й 126 б.
17. А. Абдуллаев, Ш. Хонкелдиев Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти Тошкент 2005й 231 б.
18. Т. Усманходжаев Жисмоний тарбия ва спорт машгулотлари Тошкент 2005й 352 б.