

**M.J. ABDULLAYEV**

**O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA  
YUGURUVCHILAR UCHUN  
MURABBIYNING KASBIY-PEDAGOGIK  
FAOLIYATI**



**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O`RTA MAXSUS  
TA`LIM VAZIRLIGI  
BUXORO DAVLAR UNIVERSITETI**

**ABDULLAYEV MEHRIDDIN JUNAYDULLOYEVICH**

# **YENGIL ATLETIKA**

**O`RTA VA UZOQ MASOFALARGA  
YUGURUVCHILAR UCHUN MURABBIYINING  
KASBIY-PEDAGOGIK FAOLIYATI**

**O`quv qo`llanma**

**BUXORO - 2014**

## **ANNOTATSIYA**

Ushbu o'quv qo'llanma Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari, sport maktablari, kasb-hunar kollej murabbiy va talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib. O'quv qo'llanma o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar mashg'uloti jarayonini boshqarish, mashg'ulotlarni qonuniyatlari, murabbiy faoliyatining asosiy yo'nalishlari, musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonlarida murabbiyning va o'qituvchilarni kasbiy pedagogik faoliyatini shakllantirishda, mashg'ulotlar jarayonini tashkil qilish hamda o'tkazishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

## **АННОТАЦИЯ**

Это учебное пособие предназначено для спортивных факультетов высших учебных заведений, спортивных школ, для студентов и преподавателей профессиональных колледжей. Учебное пособие является важным для организации процесса уроков для бегунов на длинное и короткое расстояниях, требования к урокам, основные направления действий тренеров, для формирования профессионально-педагогических действий тренера и преподавателя в процессе перед соревнованиями, для организации уроков.

## **ANNOTATION**

This teaching aid will serve as an important means in controlling the process of activities of runners of for and medium distance to formulate the rules of activities, main directions of coach's activity, pedagogical activity of coaches and teachers in the process of preparation before consultations

### **Taqrizchilar:**

Buxoro Davlat Universiteti Jismoniy tarbiya fakulteti dekani p.f.n  
**B.B.Mamurov**

Buxoro viloyat yengil atletika federatsiyasi bosh kotibi **Sh.K.Sharipov**

**O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2014 yil 23 avgustdagi 335 - sonli buyrug'iga asosan o'quv qo'llanma sifatida nashrga tavsiya etildi.**

## KIRISH



Yosh avlodni jismonan sog'lom aqlan etuk bo'lib o'sishlarida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati kattadir. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga bo'lgan e'tibor davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Bu borada qabul qilingan qonunlar jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlantirishga keng yo'l ochib bermoqda. Xususan "Ta'lim to'g'risidagi"<sup>1</sup> qonun va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"<sup>2</sup>, "Jismoniy tarbiya va sport" to'g'risidagi qonun<sup>3</sup>, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimovning «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil qilish to'g'risida»gi<sup>4</sup> farmoni va boshqa bir qancha qonun va farmonlar ta'lim muassasalari va boshqa turdagi sport jamiyatlarida sport turlari bo'yicha to'garaklarni tashkil etish, bolalarni jismoniy, ma'naviy-ahloqiy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini ishlab chiqish, murabbiylar va o'qituvchilarni kasbiy-pedagogik faoliyatini takomillashtirish talab qilmoqda.

Murabbiylik kasbi-inson faoliyatining eng murakkab jabhalaridan biridir. Bu kasbni tanlagan inson avvalo pedagog bo'lishi lozim, sportni yaxshi tushunishi, mashg'ulotlar jarayonini mohirona boshqarishni uddalashi, sinov-ta'qiqodlar o'tkazishlardan cho'chimasligi, shuningdek turli sohalaridagi maxsus bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi talab etiladi.

Jamiyat taraqqiyoti va ilm-fan rivoji millionlab insonlarning sport bilan shug'ullanishlarni taqozo qiladi. Bugungi kunga kelib sport insonni tarbiyalash omili va uning qobiliyatlarini yuzaga chiqaruvchi manba hisoblanadi. Zamonaviy sport, ilmiy-uslubiy bilimlarning yuqori darajasi, rekord natijalarning kundun-kun o'sib borganligi – o'quv mashg'ulot va tarbiya jarayonida markaziy shaxs hisoblanuvchi murabbiy faoliyatiga yuqori talablar qo'ymoqda. Zamonaviy

<sup>1</sup> O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risidagi" qonuni. T.. Xalq so'zi, 1997 yil 30 avgust

<sup>2</sup> O'zbekiston Respublikasi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi". T.. Xalq so'zi, 1997 yil 30 avgust

<sup>3</sup> O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport" to'g'risidagi qonuni (yangi tahriri) T.. Xalq so'zi, 2000 yil 28 may

<sup>4</sup> "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. T.. Xalq so'zi, 2002 yil.25 oktyabr

mutaxassis bu ilmiylikka asoslangan ish faoliyatini amaliyotda qo'llay oladigan mohir tashkilotchidir. U odamlar bilan ishlay olishi, jamoaviy tajribalarni qadirlash, hamkasblari fikrlarini inobatga olish va o'z faoliyatiga tanqidiy nazar bilan qarashi kerak bo'ladi. Bir so'z bilan aytganda zamonaviy mutaxassis keng bilimga ega yuksak ma'naviyatli insondir. Bu qayd etilgan fikrlar murabbiy shaxsiga taalluqli hisoblanadi.

Agar biz yuqori malakaga ega bo'lgan va o'z sohasining bilimdoni bo'lgan murabbiy haqida gapirmoqchi bo'lsak, avvalo uning shaxsiy ijodkorligi, pedagogik mahorati, chuqur va har tomonlama bilim va ko'nikmalarga ega va faol turmush tarzi yurituvchi yuksak ma'naviyatli insonni nazarda tutishimiz kerak bo'ladi.

Tinimsiz kundalik mehnat va ilmiy izlanish murabbiy faoliyati samarali kechishining asosiy shartidir. Har bir murabbiy uchun muhim sanaluvchi yillar davomida shakillanadi murabbiy faoliyatining samarali bo'lishi uchun esa mehnat sevarlik, yosh avlod bilan ishlashga bo'lgan ishtiyoq, o'z bilim va malakalarini kun sayn oshirib borish birdan bir yo'l bo'lib hisoblanadi.

Sportchini avvalo shaxs sifatida tarbiyalash, uni samarali tejamkor texnikaga ega bo'lishni ta'minlash, o'z harakatlarini boshqarishga o'rgatish, jismoniy tayyorgarligini oshirib borish – murabbiy ish faoliyatining asosini tashkil etishi lozim. Murabbiy sportchining ruhiy tayyorgarligiga ham alohida e'tibor qaratish talab etiladi. U shogirdlarida o'z kuch va mahoratlariga ishonchni singdira olishi va bu kuchni uzoq yillik faoliyat davomida to'g'ri taqsimlab tejamkorlik bilan foydalanishini o'rgatishi, mehnatsevarlik va uning natijasida shakillanib rivojlanib boruvchi iroda, tirishqoqlik va intiluvchanlik kabi xislatlarni tarbiyalashga jiddiy e'tibor qaratishi talab etiladi. Bugungi kun murabbiyi faqat o'zi shug'ulanayotgan sport turinigina bilishi emas, balki fiziologiya, psixologiya, anatomiya, sotsiologiya, singari fanlar bo'yicha ham fundamental bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak. Mashg'ulotlar jarayoniga ilmiy asoslangan holda kompleks yondashuv, pirovardida murabbiy o'z faoliyatida yuqori natijalarni qo'lga kiritishiga olib keladi. Amaliy faoliyatda murabbiyga vrach, ilmiy tekshiruv oliygihlari, oily va o'rta

maxsus bilim yurtlari yordam berishadi. Lekin malakali sprotchini tayyorlashda asosiy rol baribir murabbiyga bog'liq ekanligi hech kimga sir emas. Shundan kelib chiqib murabbiy faoliyatini o'rganishi, jumladan o'rta va uzoq masofalarga yugurish bo'yicha murabbiy faoliyatini o'rganish ko'pchilikda qiziqish uyg'otishi tabiiydir.

Ushbu o'quv qo'llanma orqali biz amaliy tajribalar, hamda maxsus uslubiy adabiyotlarga tayangan holda, sport murabiyi faoliyatini asosiy qirralarini ochib berishga va mashg'ulotlar jarayonining qoida va prinstiplarini kitobxonlar hukmiga havola etishga harakat qilib ko'rdik.

O'quv qo'llanma Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari, sport maktablari, kasb-hunar kollej murabbiy va talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib. O'quv qo'llanmada o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar mashg'uloti jarayonini boshqarish, mashg'ulotlarni qonuniyatlari, murabbiy faoliyatining asosiy yo'nalishlari, musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonlarida murabbiy va o'qituvchilarni kasbiy pedagogik faoliyatini shakllantirishda, mashg'ulotlar jarayonini tashkil qilish hamda o'tkazishning zamonaviy uslublari ko'rsatilgan.

## 1. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURISHNING RIVOJLANISH TARIXI



O'rta va uzoq masofalarga yugurish tarixi kishilik jamiyatining tarixi bilan chambarchas bog'liq hisoblanadi. Ibtidoiy tuzum davrida ovchilar qochib borayotgan yovvoyi hayvonlarga nayza sanchishi va jarohatlangan hayvonning nobud bo'lishini kutish uchun uning orqasidan uzoq masofaga yugurib borishi talab qilingan.

Quldorlik tuzumi davrida esa yugurish jismoniy jihatdan rivojlanishning bir qismi hisoblangan. Qadimgi davrda Olimpiada o'yinlarida dastlab 1 ta bosqichda (192,27 m) yugurish amalga oshirilgan.

Keyinroq o'yinlar dasturi kengaytirilgan bo'lib, uning tarkibiga 24 ta bosqichni ya'ni 4610,44 metr masofani o'z ichiga oluvchi, uzoq va o'rta masofalarga yugurish kiritilgan.

Katta uzoqlik masofalariga yugurish jismoniy mashqlar sifatida keng ommalashmagan. Katta masofalarga faqat poygachilar va professional yuguruvchilar yugurishlari qayd qilinadi. Ushbu ko'rinishda, masalan forslarga qarshi urushda yordam so'rash maqsadida Feydippidos ikki kun mobaynida Afinadan Spartagacha masofani chopib o'tgan.

Zamonaviy engil atlektikada o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlarining boshlang'ich manbalarini Angliyadan qidirish talab qilinadi. XVIII asrdayoq bu joyda professional yuguruvchilar shakllangan, bu yo'nalish keng ommalasha boshlangan. Ularning erishgan yutuqlari haqida yozma manbalarda qayd qilingan ma'lumotlar saqlanib qolgan. Jumladan, ushbu yuguruvchilar  $\frac{1}{4}$  (chorak) mildan 100 milgacha masofani yugurib o'tishlari qayd qilingan. XIX asrda nisbatan taniqli bo'lgan yuguruvchilardan biri – Barkli hisoblangan. 1801 yilda u 110 mil (tahminan 177,027 km) masofani 19.27.0 vaqt davomida bosib o'tishni uddalagan. XIX asrga kelib, yugurish sevimli engil atletika turlaridan biriga aylangan bo'lib, ushbu sport turi bilan professional va havaskorlik darajalarida shug'ullanishgan. Birinchi zamonaviy Olimpiada o'yinlarini o'tkazish vaqtida Angliya, AQSh va boshqa mamlakatlar yuguruvchilari qatnashishgan.

Turli xil mamlakatlarda chidamlilik bo'yicha yugurish musobaqalari tashkil qilinishi boshlangan. Zamonaviy engil atletika tarixi boshlanishi 1837 yilda Regbi shahri (Angliya) kollejida ta'lim oluvchilar o'rtasida bir mil (tahminan 2 km atrofida) masofaga yugurish musobaqalari o'tkazilishi bilan belgilanishi qayd qilinadi.

Ikkinchi jahon urushidan keyin o'rta va uzoq masofalarga yugurish rivojlantirilishida sotsialistik tuzumdagi mamlakatlar muhim o'rin tutishgan. 1964 yildan keyin uzoq va o'rta masofalarga yuguruvchilar bo'yicha dunyo elitasi (saralanganlar) tarkibini Afrika mintaqasi vakillari to'ldirishgan.

Birinchi jahon urushidan keyin ayollar o'rtasida 800 metrga yugurish musobaqasi o'tkazilgan. Biroq, 1928 yilda Amsterdam shahrida o'tkazilgan Olimpiada ushbu masofaga yuguruvchi ayollarning ko'pchiligi marraga etib kelishganda tinkasi qurib qolishi kuzatilganidan keyin bu masofaga yugurish musobaqalari Olimpiada

o'yinlari dasturi tarkibidan chiqarib tashlangan. 800 metr va 1500 metr masofaga yugurish musobaqalari faqat Sobiq Ittifoqda va Angliyadagina saqlanib qolgan va davom ettirilgan.

Ikkinchi jahon urushi tugaganidan keyin 800 metr masofaga yugurish musobaqalari Evropa birinchiligi dasturi tarkibiga kiritilgan. Bu erda birinchi o'rinlarni Angliyalik va Sobiq Ittifoqlik yuguruvchilar egallashgan. 800 metrga yugurish mashqlarining samarali tarzda rivojlantirilishi keyinchalik Evropa birinchiligi musobaqalari tarkibiga ayollar uchun 800 metr va 1500 metrga yugurish kiritilishi bilan belgilanadi.

Dunyo engil atletikasi tarixida aka – uka Znamenskiylar, V.Kust, T.Kazankin, L.Bragin, A.Shevstov – Lisenko, P.Bolotnikov kabi yuguruvchilar chidamlilik bo'yicha yugurishda yuksak natijalarga erishishgan.

5000 metr va 10000 metr masofalarga yugurish bo'yicha dunyoning eng kuchli 10 ta yuguruvchilari ro'yxati tarkibiga erkaklar orasida – V.Kust kiritilgan, ayollar o'rtasida esa – N.Olizarenko, T.Kazankina, N.Otkolenko, 1500 metr masofaga yugurish bo'yicha – T.Kazankin, L.Bragin, O.Dvirn, N.Olizarenko, Z.Zaysova, 3000 metr masofaga yugurish bo'yicha – T.Kazankin, L.Bragin, S.O'lmasova, Z.Zaysova, O.Bondarenko kabilar qayd qilingan.



## **1-Bob: MURABBIY FAOLIYATINING ASOSIY YO'NALISHLARI**



### **1.1. SPORT MASHG'ULOTLARINING – PEDAGOGIK JARAYONI**

Sport mashg'ulotlari pedagogik jarayon bo'lib, u murabbiy tomonidan uzoq yillar davomida har kuni o'tkazilib boriladi. Mashg'ulotlardan tarbiyaviy maqsad ko'zlangan bo'ladi va u pirovardida sportchi tomonidan yuqori natijalarga erishilishiga mo'ljallangandir.

O'quv mashg'ulot jarayonining asosiy qismlari – rejalashtirish, tashkillashtirish, mashg'ulotlarni reglamentlashtirish, ya'ni kunning ma'lum vaqtida o'tkazish, sportchining kundalik rejimi, pedagogik va tibbiy nazorat kabilar bo'lib hisoblanadi. Yuguruvchining mashg'ulotlari o'ziga xos ahamiyat kasb etib, u individual tarzda olib boriladi va masofaning uzunligiga bog'liq holda shaxsiy uslublar asosida o'tkaziladi. Shu bilan birgalikda uslublarning o'ziga xosligi va turlichaligi sportchining jismoniy xususiyatlarining rivojlanishi va harakat ko'nikmalarining shakllanib borishi kabi tabiiy – fiziologik qonunlarga tayanganlikka asoslangan bo'ladi va u mashg'ulotlar jarayonining asosini tashkil etadi.

Mashg'ulotlarga individual yondashuv – sportchining jinsi, yoshi, salomatligi, sport tayyorgarligi darajasi, yashash sharoiti kabi shaxsiy xususiyatlarni e'tiborga olgan holda uning jismoniy va ruhiy xususiyatlari shakllanishi va rivojlanib borishi, harakatlanish ko'nikmalarining egallab borishi darajasi va qolaversa uning shaxs sifatida shakllanib borishi kabi xususiyatlarining murabbiy tomonidan atroflicha hisobga olinib va ulardan kelib chiqib tashkillashtiruvchi jarayondir.

Yuqori sport ko'rsatkichlarini qo'lga kiritishiga harakatlanish – sportchini o'z oldiga qo'ygan maqsad sari intilishiga va mashg'ulotlariga jiddiylik va tirishqoqlik bilan yondashishiga olib keluvchi omil sanaladi. Yuqori natijalarga erishish esa sportchining umumjismoniy va maxsus xususiyatlarining rivojlanib borish darajasi,

sport texnikasi va taktikasini egallab borishi, musoboqalarga qatnashish tajribasining ortib borishi, ruhiy barqarorligi mustahkamlanib borishi nazariy bilimlari va amaliy ko'nikmalari oshib borishi kabi jihatlarga bog'liq bo'ladi.

Sport mukammalligiga uchta asosiy yo'nalish bo'yicha olib boriladi: tarbiya, ta'lim va rivolanishi.

Tarbiya – pedagogik jarayon bo'lib, u sportchidan ruhiy xususiyatlari shakllanganligi yuqori ma'naviyatlilik, mustahkam irodaga ega bo'lish, ijobiy odat va ko'nikmalarga ega bo'lishini talab qiladi.

Ta'lim (o'rganish) – nazariy bilimlarni o'rganish, texnika va taktikani egallab borish, musoboqalarda ishtirok etishni ta'minlab beradi.

Rivojlanish – sportchi organizmi funksional imkoniyatlarining mustahkamlanishi va o'sib borishini ta'minlash, uning jismoniy xususiyatlarining mukammalashib borishi, skelet muskullari hajmi ortib borishi, yurak – tomir va nafas yo'llari tizimi faoliyatlarining mustahkamlanishi, kislorodning organizm tomonidan sarflanishi va boshqa funksional imkoniyatlarning rivojlanishidir.

Umumiy va maxsus jismoniy, texnik, taktik, ruhiy va nazariy tayyorgarliklar yuqori sport mukammalligiga erishish uchun uzviy bog'liq bo'lgan yagona jarayondir va u turli usul, manba va yuklama(nagruzka)larni mashg'ulotlar va musoboqalar davomida berib borish orqali amalga oshiriladi.

**Rejalashtirish** - samarali mashg'ulotlar jarayoning zaruriy shartlaridan biri hisoblanib unga mos ravishda quyidagilar kiradi: maqsad va vazifalarni aniqlashtirish; natijalarni tahlil qilish; ularga erishishi uchun uslub va manbalarni tanlash; pedagogik nazorat. Yillar davomida va uzluksiz o'tkaziladigan mashg'ulotlarni rejalashtirishda sportchining yoshi, malaka va mahorati, tayyorgarlik etap va bo'limlari inobatga olinishi kerak. Shu bilan birgalikda sport mashg'ulotlarini o'tkazish uchun uslub va vositalar tanlanayotganda yengil atletikachi shaxsiga individual yondashishni talab qiladi.

Mashg'ulotlar jarayonining dasturlanishida va yuklamalar rejimini baholashda sportchilarga qo'yiladigan talablar muhim ahamiyat kasb qiladi. Bunday talablar qo'yishda quyidagi

ko'rsatkichlar asos sifatida qabul qilinadi: bajariladigan yuklamalar davomida kuzatiladigan ishchanlik darajasi, maksimal yuklamalar davridagi moslashuv imkoniyati va mashg'ulotlar davomida organizmda ro'y beradigan o'zgarishlar, yosh sportchining salomatligi va tanasida ro'y berishi mumkin bo'lgan funkstional holatlar va o'sish dinamikasi.

Ilmiy manbalarga ko'ra, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi 17-18 yashar sportchilarning musoboqalar davridagi oylik yuklamalari hajmi 400-600 km.ni tashkil etadi, shuning 38-40% i intensiv yugurishni tashkil etishi kerak. Bu aerob o'zgarishlarni muvofiqlashtirishda va organizmning kislorod yetishmasligini yengishdagi barqarorligini oshirishda ko'maklashadi. Bu yoshdagi o'smirlar organizmi o'ta yuqori (submaksimal) yuklamalar vaqtida harakatni amalga oshirayotganda kislorod iste'mol qilish hajmi 4600-5500 ml/min (74-80ml/kg)ni tashkil etishi aniqlangan. Bir minutda harakatlanadigan qon hajmi 30 l/min va undan ortiqroqni tashkil qilsa, yurak qisqarishlar soni minutiga 120-200, ayrim hollarda esa 210 va undan ortiqni tashkil etganligi kuzatilgan. Bunday ko'rsatkichlar yosh yengil atletikachining yuqori ishchanlik qobiliyatiga ega ekanligi va ular organizmining bunday harakatni ta'minlash uchun yetarli fiziologik imkoniyatlarga ega ekanligidan dalolat beradi. Lekin bunda, ko'rsatilayotgan natijalarning muhimiyligi faktori, yuklamalar to'g'ri taqsimlanishi va sportchi tanasining genetik imkoniyatlari izdan chiqmasligiga va unga putur yetkazmasligiga e'tiborni qaratish lozim bo'ladi.

Ma'lumki, sportchi iqtidorini namoyish qilishi uchun aniq maqsadga yo'naltirilgan mashaqqatli mehnat etadi. Sportda bunday mehnat – maqsadga yo'naltirilgan va to'g'ri rejalashtirilgan mashg'ulotdir. Bu esa boshlangich tayyorgarlikdan toki yuksak sport mahoratiga erishguncha bo'lgan davrni o'z ichiga oluvchi ko'p yillik jarayondir.

Murabbiy tanlov jarayonida o'rta va uzoq masofaga yuguruvchi atletning salomatligiga, fiziologik tana o'zgarishlari sur'atiga, organizmining energiya bilan ta'minlanish va funksional tejamkorligi, genetik xususiyatlariga, ruhiy barqarorlik darajasi kabi muhim sanaluvchi belgilarni inobatga olgan holda uni to'garakka jalb qilish

muhim bo'lib hisoblanadi. Bularning barchasi o'rta va uzoq masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarni tayyorlovchi murabbiy oldiga o'quv mashg'ulot jarayonini boshqarish va dasturlashni tashkil qilishda murakkab kasbiy vazifa va maqsadlar qo'yishini taqozo qiladi.

## **1.2. MASHG'ULOTLAR JARAYONINI BOSHQARISH**

Sport mashg'ulotlari jarayonini boshqarish-bu dinamik, ya'ni o'sib boruvchi boshqaruv tizimidir. Jamiyatdagi har qanday boshqaruv – u inson tomonidanmi, guruhlar tomonidanmi bo'lmasin, albatta unda «odam faktori» ishtirok etadi. Sportda boshqaruv jarayoni oldiga qo'yilgan maqsadga erishish borasida muhim ahamiyat kasb etuvchi, keyinchalik ro'y berishi ko'zda tutilgan rivojlanishlarni oldindan ko'ra bilishni taqozo etadi.

Barcha jabhalarda bo'lgani singari pedagogik sohada ham boshqaruvchilik xususiyatlariga ega bo'lgan murabbiy shaxsini tarbiyalash va yetishtirib chiqarish jarayoni qiyin va murakkab vazifa sanaladi. Boshqaruvchi rahbar insonlarni o'ziga jalb qila olish, ular o'rtasida do'stona ruhiy holatni yuzaga keltira olish, ularni ishchanlik holatida saqlay olish singari qobiliyatlarga ega bo'lishi kerak bo'ladi.

Murabbiy tomonidan ijtimoiy-ruhiy boshqaruv asoslari bo'yicha chuqur bilimga ega bo'lish-barcha sohalarda, shu jumladan jismoniy tarbiya va sport sohasida ham qonunlar tizimini yarata olishi uchun etarli bazaga erishishga imkoniyat yaratib beradi. Boshqaruvning bu asosiy qonuniyatlariga jumladan haqqoniylik, aniqlik, ilmiylik, rejalashtirish, maqsadga yo'naltirilganlik samaradorlik, shaxsiy va jamiyat manfaatlari uyg'unligi kabilarni misol keltirish mumkin.

Sport sohasidagi boshqaruvning eng muhim vazifalaridan biri bo'lib, u bilan shug'ullanayotgan insonlarda yuqori sport natijalariga erishish yo'lidagi sobitlik hisoblanadi. Natijalarga erishish esa o'z navbatida manfaatdorlikka erishishga bog'liq va pirovardida unga olib keladi. Mustaqillikka erishilgandan keyin O'zbekistonda ham sport faqatgina salomatlik manbai bo'lib qolmasdan, balki durustgina iqtisodiy manfaat ham keltirishi sportchilarni yanada ildam qadamlik bilan yuksak natijalarga etishga harakatlanishlari uchun omil bo'lib xizmat qilmoqda. Murabbiyning vazifasi esa sportchining manfaatlari

vatan manfaatlari bilan uyg'unlashib ketishini ta'minlashdir. Buning uchun Prezidentimiz I.A.Karimov barcha imkoniyatlarni yaratib berganlar va sportchi va ularning murabbiylarini har tomonlama qo'llab – quvvatlashga tayyor ekanliklarini muntazam ta'kidlab keladilar.

Har yili xalqaro sport anjumanlarida muvaffaqiyatli ishtirok etgan sportchilarni vatanimizning yuksak orden va medallari bilan taqdirlash marosimlarida murabbiylar ham shogirdlari qatori taqdirlanayotganliklari, davlatimiz va xalqimiz yurt sha'nini ko'tarayotgan farzandlarini qadirlashlarini va ularni hech qachon e'tibordan chetda qoldirmasliklarini his qilayotgan murabbiylar yanada shijoatli mehnat qilmoqdalar. Bugungi kun murabbiy boshqaruvda tadbirkorlik, menendjerlik, tashkilotchilik qobiliyatlarini namoyon qilishi kerakligi zamon talabiga aylanib ulgurdi.

Ma'lumki inson ehtiyojlari u yashab turgan jamiyatning manfaatlaridan kelib chiqadi. Zamonaviy boshqaruv tizimi tashkiliy ishlar echilishi rivojlanmaydi, ularning echimini esa hammadan ko'ra murabbiy yaxshiroq va tezkor anglab etadi. Buning uchun undan o'z ishining ustasi bo'lish, olib borayotgan faoliyatiga loyiqligi, boshqaruv sir – asrorlari va ilmini chuqur va mukammal egallagan bo'lishi talab etiladi.

Boshqaruvga bo'lgan talablarning yana bir muhimi mashg'ulotlarning uzluksiz davomiyligini ta'minlashdir. Buning uchun esa muayyan sharoit, holat va maqsadlarning chuqur o'ylab, tartibga solingan qat'iy amal qilinadigan tizimini oldindan belgilab olish kerak bo'ladi. Hozirgi kunda zamonaviy sportni ma'lumotlarsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. O'quv - mashg'ulot jarayoni murabbiydan juda chuqur ilmiy – nazariy tayyorgarlikka ega bo'lishi, har tomonlama tarbiyali bo'lishi, boy kasbiy – pedagogik malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishi lozim bo'ladi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda yuqori natijalarga erishishda bizning davrimizda katta hajmdagi mashg'ulotlar va musobaqalar jadvalida ishtirok etish bilan bog'liq. Bu esa murabbiydan shogirdlari uchun maqbul bo'lgan shaxsiy rejaviy jadval tuzib, unga qat'iy amal qilgan holda faoliyat yuritishni taqozo qiladi.

Kelajakda esa yuqori natijalarni qayd etish uchun va mashg'ulotlar samaradorligini bajarish uchun zamonaviy ilmiy-tadqiqod natijalaridan mashg'ulotlar davomida foydalanib borishi va bu natijalarni amaliyotda qo'llashni shogirdlariga o'rgatishdek, dolzarb masalani yechish ehtiyoji tug'iladi. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, vaqt o'tishi bilan sportchining jismoniy, ruhiy holatida o'zgarishlar sodir bo'ladi va u boshqaruvning o'zgaruvchan tizimidan foydalanishini talab qiladi. O'zgaruvchan boshqaruv tizimining maqsadi- yengil atletikachi jismoniy holatini doimiy ravishda yaxshilanib borishi, ishchanligini oshirish, texnika va taktikasini mukammallashtirish, yuqori sport formasiga chiqarish va uni ushlab turishi uchun kerakli bo'lgan eng maqbul mashg'ulotlar tizimini yaratish. Sportchilarning tayyorgarlik holatlarini baholashda tibbiy – pedagogik nazoratning ahamiyati judda kattadir. Tibbiy – pedagogik nazorat sportchining holatini, funksional imkoniyatlarini, mashg'ulotlarning samaradorligini, sportchi holatining musobaqalar vaqtidagi o'zgarishlarni va uning ko'rsatayotgan natijalarini tahlil qiladi.

Hozirgi paytga kelib sportchi holatining uch xil turi aniqlangan: permanent holati, ya'ni uzoq vaqt saqlanib turuvchi holat; ayni paytdagi holat-bu holat mashg'ulotlar ta'sirida kundun-kun o'zgarib turishi mumkin, uning o'zgaruvchanligi bosib o'tilayotgan masofa uzunligiga, dam olish vaqtiga, mashqlarni takrorlash soniga bog'liq.

Permanent holatini nazorat qilish usullari turli sport holatlarini baholash, sportchini qanday masofada yugurishi samarali ekanini aniqlashda, sportchilarni musobaqalar uchun ajratib olishda muhim o'rin tutadi.

Ayni paytdagi holatni nazorat qilish mashg'ulotlar uchun yuklamalar (nagruzka) tanlashda yoki ularni o'zgartirib turishda, sportchilar uchun individual (alohida) yuklamalar tanlashda yordam beradi. Shundan kelib chiqib pedagogik nazoratning uch xil turi mavjudligi aniqlangan: bosqichlararo sportchining alohida bosqichlardagi holati; hozirgi holat, kundalik holatni aniqlashda yordam beradi; ayni paytdagi (tezkor) holat, sportchining ayni paytdagi holatini aniqlab beradi.

Tezkor nazorat bir mashg'ulot paytidagi nazorat bo'lib, uning vazifasi mashqlarni takrorlash vaqtini aniqlab berish, ularning sonini va tig'izligini belgilashdir.

Bundan tashqari murabbiy mashg'ulotlar jarayonini boshqarayotib sportchi yo'l qo'yayotgan xatolarni o'z vaqtida aniqlashi va ularni tuzatishga yordamlashishi, texnika va taktikadagi kamchiliklarni bartaraf qilish choralarini ko'rish, jaroxat va holdan toyishi (peregruzka) larning oldini olishi kerak. Shuni yodda tutish lozimki murabbiy bajarayotgan mashqlar sifatini kuzatar ekan, sportchining harakatlari tez-tez aralashmasligi kerak, u faqat kuzatish bilan cheklanishi va sportchi bilan mustaqil bajarilgan mashqlar natijalarini tahlil qilishi kerak, ayrim holatlarda esa sportchilarni bir-birini kuzatib nazorat qilishlariga yo'l qo'yib berishi kerak. Bu sportchilarni texnik harakatlarni bajarishda erkin fikrlashga, pedagogik ko'nikmalarga ega bo'lishlariga yordam beradi. Bulardan tashqari tezkor nazoratning vazifalaridan yana biri – mashg'ulotlar vaqtida va mashg'ulotlardan so'ng sportchining yurak urishi (tomir urishi)ni sanashdir. Nazorat murabbiy, vrach, ruhshunos va sportchilarning o'zlari tomonidan amalga oshiriladi, bunda pedagogik, tibbiy – fiziologik, psixologik (ruhiy) uslublardan foydalaniladi. Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash lozimki, mashg'ulotlar jarayonini boshqarish ikki muhim vazifani echish uchun zarur hisoblanadi.

1. Mashg'ulotlarning sifat-tasvirlash jarayonidan son –raqam jarayoniga o'tishi.

2. Teskari aloqaning mustahkamlanishi, ya'ni o'quv – mashg'ulotlar ta'sirida yuzaga keluvchi turli o'zgarishlarni tahlil va baho berish usullari tizimini mustahkamlash.

Shunday qilib boshqaruv keng ma'noda quyidagi vazifalarni o'zida mujassam etadi; sportchilarni jalb qilib, ularni ajratib olish, tanlashning maqsadi va amalga oshirish vaqtini; sportchilarning funksional imkoniyatlarini, irodasini texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda qo'llaniladigan ta'limiy, tarbiyaviy ishlarni amalga oshirish uchun oraliq manfaatdorlik, rag'batlantirish va maqsad-vazifalar tizimini tuzib chiqish va uni amalga oshirish; sport musobaqalari jadvalini hisobga olgan holda rejaviy dasturlar tuzish. Shuningdek

mashg'ulotlarni boshqaruv tizimiga yillik, oylik, kunlik mashg'ulotlar rejasini tuzib chiqish va boshqa ko'plab vazifalar kiradi.

Tayyorgarlik jarayonida sportchining oldiga yangi shaxsiy vazifa va maqsadlar qo'yishi, mag'shulotlarning yanada samarali usul va vositalaridan foydalanish maksadida uning shaxsiy ko'rsatkich va imkoniyatlariga qayta-qayta murojaat qilish talab etiladi. Shuning uchun murabbiyda mashg'ulotlarni tahlil qilishi kundaligi va test ko'rsatkichlari natijalari bo'lishi muhim ahamiyat kasb etadi. Har tomonlama tayyorgarliksiz yuqori sport ko'rsatkichlariga erishib bo'lmaydi. Jismoniy, texnik va ruhiy tayyorgarliklar bir vaqtning o'ziga rivojlantirilib borilishi lozim. Bu esa sport mashg'ulotlarining qonuniyatlari (prinsip)ni rejalashtirishi va unga qat'iy rioya qilish kerakligini ko'rsatadi. Shuning uchun navbatdagi bo'limimizda sport mashg'ulotlari qonuniyatlari haqida fikr yuritamiz.

### **1.3. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING MODEL TAVSIFLARI**

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

800-1500 metr yoki 3000, 5000, 10000 metr masofaga yuqori tempda yugurish uchun sportchi baquvvat muskullarga ega bo'lishi, elastik va mustahkam pay bog'lamlari mavjud bo'lishi, bo'g'img'lar harakatchanligi yuqori darajada bo'lishi talab qilinadi. Ana shuning uchun xam o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilarning mashg'ulotlari tarkibiga yuk bilan mashq bajarish, gimnastika snaryadlarida mashq bajarish, turli xildagi sakrash va tezlik – kuchga oid mashqlar kiritiladi.



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

Sportchilarda maxsus chidamlilikning o'zlashtirilishida yuguruvchining tezkorligi katta rol o'ynaydi. Dunyo miqyosida nisbatan kuchli hisoblangan o'rta va uzoq masofaga yuguruvchi sportchilar 200 metrni sezilardi darajada yaxshi qiymatda – 23,0 sekund davomida va 400 metr masofani esa yaxshi darajada – 50,0 sekund davomida bosib o'tishlari qayd qilinadi. Shuningdek, masofa davomida tezkor tarzda yugurish va yuqori tezlikda start olish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi, bundan tashqari sezilarli darajada charchash holatidan keyin tezkor ko'rinishda yugurish qobiliyatiga ega bo'lish talab qilinadi. Tabiiyki, 800 metr masofaga yugurish davomida tezkorlik alohida muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Keniyalik yuguruvchi Devid Rudisha ushbu masofada yugurish bo'yicha dunyo rekordchisi sifatida mashhur hisoblanib (1:40,91), 100 metr masofani 10,8 sekund va 400 metrga masofani 47,2 sekunda bosib o'ta olgan.

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

O'rta masofalarga yuguruvchilar orasida turli xildagi tana tuzilishiga ega sportchilar kuzatilishiga qaramasdan, yuguruvchilarning o'rtacha tipi nisbatan bo'y uzunligi yuqori bo'lishi va tana og'irligi unchalik yuqori qiymatga ega bo'lmasligi bilan tavsiflanadi. Ushbu nuqtai nazardan, Tokio shahrida o'tkazilgan

Olimpiada o'yinlarida eng yaxshi natijalarga erishgan oltita yuguruvchi sportchilarning bo'yi va tana og'irligi bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichlar alohida e'tiborga olinadi. Jumladan, bunda 800 metrga yuguruvchilarning bo'yi 177,8 sm va tana og'irligi qiymati – 72,8 kg ni tashkil qilishi; 1500 metr masofaga yuguruvchi sportchilar bo'yi o'rtacha 180,5 sm va tana og'irligi 71,0 kg ni tashkil qilishi qayd qilingan. Yugurish masofasi ortib borishi bilan sportchilarning bo'yi va tana og'irligi ko'rsatkichlari qiymati pasayib borishi kuzatiladi. Bu holat shu bilan izohlaniladiki, ya'ni yuqori qiymatdagi tana og'irligi yugurish davomida katta miqdordagi kuch sarflanishini talab qiladi.

Sezilarli darajada mashg'ulotlar jarayonida o'zlashtiriluvchi yuguruvchilarning funkstional xususiyatlari favqulotda darajada muhim o'rin tutadi. O'rta masofalarga yuguruvchi sportchilarda o'pkaning tiriklik hajmi 6000 sm<sup>3</sup> ni tashkil qiladi. Ularda yurakning urish hajmi yuqori bo'lishi, qon tarkibida gemoglobin miqdori yuqoriligi, muskullarning qon bilan ta'minlanishi yaxshi darajada bo'lishi bilan ajralib turadi. Yaxshi darajada mashq qilgan yuguruvchilarda tinch holatda puls chastotasi o'rtacha qiymatdan biroz past bo'lishi (minutiga 60 ta urish) kuzatiladi. Sportchining o'rta masofalarga yugurishda yuqori darajadagi natijalarni qo'lga kiritish qobiliyatini aniqlashda uning asab tizimi tipiga ham alohida e'tibor qaratish talab qilinadi. Bunda kuchli, muvozanatlashgan «*tirik*» yoki kuchli – muvozanatlashgan «*hotirjam*» asab tizimi tiplari (I.P.Pavlov ma'lumotlari bo'yicha) yuguruvchilarning o'rta masofalarga yugurishi talablariga nisbatan mos keladi.

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

mashg'ulotlarni olib borish jarayonida har doim sportchining u yoki bu guruhga mansubligini hisobga olish talab qilinadi.

#### **1.4. MASHG'ULOTLARNING ASOSIY VOSITALARI**

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchining tayyorgarligi – bu ko'p qirrali jarayon hisoblanadi. U o'z tarkibiga jismoniy, texnik-taktik va irodaga oid tayyorgarlikni qamrab oladi. Bunda jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka ajratiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – muhim hisoblangan harakat sifatlarini: kuch, tezkorlik, egiluvchanlikni rivojlantirishdan tashkil topgan.

Maxsus tayyorgarlikning maqsadi – u tayyorlanayotgan masofa talablariga mos keluvchi sportchining maksimal chidamliligini rivojlantirishdan tashkil topadi. Chidamlilikning mezoni sifatida yuguruvchining uzoq vaqt davomida qadam optimal chastotasi va uzunligini ushlab turishi qayd qilinadi. Ushbu joydan tezlik va kuch sifatleri tushunchalari kelib chiqadi. Agar, yuguruvchida qadamlar tempi susayishi qayd qilinsa, demak unda tezlikka oid chidamlilik etarli emasligi qayd qilinadi, agar qadam uzunligi susayishi kuzatilsa, u holda kuchga oid chidamlilikning etarli emasligi baholanadi. Yuguruvchining maxsus tayyorgarligi asosiy vositasi sifatida turli xil shakllardagi, jumladan joy, stadion, tog', tog' oldi, qumlik, qor qoplami va boshqalar bo'ylab takroriy va tanaffus ko'rinishidagi yugurishning o'zi qayd qilinadi.

Turli xil masofalarga yugurishda mashq qilishning vositalari va usullari musobaqa vaqtida sportchi organizmida amalga oshuvchi biokimyoviy jarayonlar bilan belgilanadi.

Tez yugurishda organizm anaerob sharoitda ish bajaradi, bunda kislorodga bo'lgan talab darajasi uning iste'mol darajasiga nisbatan birmuncha ortib ketadi. Ushbu ko'rinishdagi sharoitda muskullarning ish bajarishi mahalliy yoki muskullarga oid chidamlilik deb nomlanadi. Bu ko'rinishdagi qisqa davriylikdagi va intensiv tarzda ish bajarishda, masalan 100 metrga yugurishda asosiy energiya, ya'ni 96% energiya anaerob reakstiyalar hisobiga va faqat 4% energiyagina aerob reakstiyalar hisobiga xosil bo'ladi. Ish bajarish davomiyligi

ortishi bilan kislorod ishtirokida xosil bo'luvchi energiyaning umumiy ulushi ortib boradi. 800 metr masofaga yugurish davomida uning ulushi taxminan 23%ni tashkil qiladi, 1500 metrga yugurishda – 50%ni tashkil qiladi. Ushbu vaziyatga mos holatda turli xil masofalarga yugurish bo'yicha sportchilarning mashg'ulotlari tuzib chiqiladi.

800 metr masofaga yugurishda yuguruvchilar kislorod tanqisligi sharoitida muskullarning ish bajarish qobiliyatining rivojlantirilishiga alohida e'tibor qaratilishi talab qilinadi. Bu holat mahalliy, muskul chidamliligini rivojlantirish imkoni beruvchi sezilarli hajmda tezkor ko'rinishdagi yugurishlarni bajarishni talab qiladi. O'rta masofalarga yugurishda tezlik va tempga oid mashg'ulotlar ishlari musobaqalar davri davomida butun umumiy ishning taxminan 70 – 80% qismini va shuningdek uncha yuqori darajada bo'lmagan tezlikka nisbatan 20 – 30%ni tashkil qilishi talab qilinadi. 1500 metrga yuguruvchi sportchilarda ushbu nisbat mos ravishda 50 va 50%ni tashkil qilishi qayd qilinadi.

Hozirgi vaqtda o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarda asosiy yugurish mashqlari mahalliy joy bo'ylab amalga oshiriladi. Joyda yugurish turli xil shakllarda amalga oshiriladi. Eng avvalo, bu turli xil tempda va turli xil masofalarga bir tekisda yugurishdan tashkil topgan bo'lishi mumkin. Nisbatan sekin tempda sportchi 1,5 – 2 soat davomida yugurishi mumkin.

Ma'lumki, bir qator etakchi o'rtava uzoq masofalarga yuguruvchilar, masalan P.Snell kabi sportchilar hatto marafon masofalari bo'yicha ham yugurishlarda yaxshi natijalarni ko'rsata olishgan. So'nggi yillarda aerob sharoitlardagi ushbu ko'rinishdagi mashg'ulotlar o'rta masofalarga yuguruvchilar uchun asosiy tayyorgarlik vositalaridan biriga aylanishi qayd qilinadi.

Bundan tashqari, mahalliy ochiq joy bo'ylab yugurishda turli xildagi takroriy va o'zgaruvchan shakllardagi yugurish usullaridan foydalanish mumkin, bu usullar Shvetsiyalik mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, «*fartlek*» deb nomlanadi. *Fartlek* usulining keng miqyosda ommalashishi yuguruvchilarning ko'proq va intensivroq mashq qilishga intilishlari bilan bog'liq holatda izohlaniladi. Ochiq joy bo'ylab mashq qilishda charchash kechroq

qayd qilinadi. Shuningdek, bunda muskullar tomirlarining tortishib qolishi va bo'g'implarning yallig'lanishi, pay bog'lamlari va suyaklarning uchki sohalarida yallig'lanish ehtimolligi darajasi kamayishi kuzatiladi. Bunda sportchi tabiiy qadamlarda yugurishni amalga oshiradi. Shuningdek, ochiq joyda amalga oshiriluvchi yugurish nisbatan ko'proq ko'tarinki kayfiyatda amalga oshiriladi, yuguruvchiga erkinlik, mashg'ulotlarga nisbatan ijodiy yondoshish imkoniyatini beradi.

Mashg'ulotlarning interval usuli dunyoning barcha mamlakatlarida keng ommalashgan. Bu usul o'zgaruvchan va takroriy yugurish shakllarida amalga oshiriladi. Birinchi holatda masofa kesimlari bo'ylab nisbatan intensiv tarzda yugurishlar bajariladi, bu mashqlar nisbatan sekinroq tempdagi yugurishlar bilan ketma – ketlikda bajariladi.

Ikkinchi holatda esa – yuqori tempda amalga oshirilgan mashqlardan so'ngra ayrim to'xtalishlardan keyin, to'liq dam olish oraliqlari belgilanishi talab qilinadi.

Takroriy va o'zgaruvchan yugurishda quyidagi omillarni hisobga olish talab qilinadi: jumladan, mashg'ulotlar kesimlari uzunligi, yugurish tezligi, yugurishlar son miqdori, yugurishlar oralig'idagi dam olish davomiyligi, dam olish tavsiflari.

Mashg'ulotlar yuklamalarining oshirilishi bitta yoki bir nechta omillarning o'zgartirilishi asosida amalga oshirilishi mumkin, bu esa trener yoki yuguruvchining ijodiy tashabbuskorligi imkoniyatlarining ro'yobga oshirilishi uchun keng imkoniyatlar beradi, bunda sportchining individual xususiyatlari, uning holati va hayot sharoitlari bo'yicha variastiyalanish qayd qilinadi.

*1 – jadval*

### **O'RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING MASHQ QILISHIDA ASOSIY VOSITALAR**

<b>Mashg'ulotlar vazifalari</b>	<b>Mashg'ulotlar vositalari</b>
1. Umumiy yugurishga oid chidamlilikni rivojlantirish	1. Ochiq joyda 1 – 2 soat davomiyligida yugurish. 2. Yuqori qiymatda, biroq uncha yuqori bo'lmagan tezlikda o'zgaruvchan yugurishdan foydalanish. 3. Harakatlar dinamikasi yuqori bo'lgan boshqa

	sport turlari bilan shug'ullanish.
2. Maxsus chidamlilikning rivojlantirilishi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ochiq joyda 30 minutgacha temp asosida yugurish.</li> <li>2. O'rta kesimlar bo'yicha o'zgaruvchan yugurish.</li> <li>3. O'rta kesimlar bo'ylab takroriy yugurish.</li> <li>4. Murakkab sharoitlarda (tog'da, qumda, to'siqlar osha) yugurish. Musobaqalarda ishtirok etish.</li> </ol>
3. Tezlik sifatini, tezlikka oid chidamlilikni rivojlantirish.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Optimal qiymatda, qisqa masofa kesimlari bo'yicha o'zgaruvchan va takroriy yugurishlar.</li> <li>2. Katta qiymatdagi to'siqli yugurish.</li> <li>3. Maxsus yugurish mashqlari.</li> <li>4. Joy nishabliklari bo'ylab yugurish.</li> <li>5. Sport o'yinlari (futbol, basketbol).</li> <li>6. Qisqa masofalarda musobaqalarda ishtirok etish.</li> </ol>
4. Yugurish taktikasini takomillashtirish, psixologik tayyorgarlik.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Taktik topshiriqlar va usullarni bajarish bilan bog'liq barcha yugurish turlari.</li> <li>2. Turli xil masofa kesimlarida marraga yaqinlashishda tezlikni oshirish bo'yicha mashqlarni bajarish.</li> <li>3. Murakkab sharoitlarda (quyoshli kunda, yomg'ir, shamol, yumshoq yo'lak, muzlik, kuchli darajada baland – pastqamliklarga ega joy, to'siqlar) mashg'ulotlarni amalga oshirish.</li> <li>4. Oldinda turgan musobaqalar sharoitlarini o'rganish.</li> </ol>
5. Yugurish texnikasini takomillashtirish.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Texnika nazorati bilan birgalikda barcha yugurish turlari.</li> <li>2. Maxsus yugurish mashqlari.</li> <li>3. Yugurishni kinotasmaga yozib olish, kinogrammani tahlil qilish.</li> </ol>
6. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Yuk bilan birlikda kuchga oid mashqlarni bajarish.</li> <li>2. Sakrash mashqlari, uloqtirish. Sport o'yinlari, suzish, eshkak eshish.</li> <li>3. Tog'da uzoq vaqt davomiyligidagi sayohat.</li> </ol>

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

### **1.5. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI**

Har bir murabbiyning o'zi havas qilgan, yuksak sport mahoratiga mukammal darajada erishgan (“ideal”) deb hisoblovchi sportchisi bo'ladi va u shogirdlarini o'sha sportchi darajasiga olib chiqishni orzu qiladi. Ma'lumki yengil atletikachida chidamlilikni rivojlantirishning yuqori darajasiga erishish uchun yugurishning turli shakllaridan foydalanish talab qilinadi. Shu bilan birgalikda yuqori va uzoq muddat bir ma'romda saqlanib turuvchi (stabil) sport ko'rsatgichlariga erishishning eng qulay va samarali yo'liga erishishda sportchi organizimining a'zolari va ular bajaradigan vazifalariga har tomonlama ta'sir etuvchi yugurish turiga yaqin bo'lgan keng qamrovli umumrivojlantiruvchi mashqlar to'plami va boshqa turli vositalardan foydalanish ham yaxshi samara berishi ma'lum. Murabbiyning vazifasi –sportchi bilan hamkorlikda uning sog'ligini asrash va kuchaytirishda, hartomonlama kamolga etishiga yordam beruvchi ana shu yo'lni topishdan iboratdir.

Sportchining jismoniy tayyorgarligi quyidagi uslubiy qonuniyatlarga amal qilgan holda amalga oshiriladi:

1. Yengil atletikachining yoshidan va malakasidan kelib chiqib mashg'ulotlarning samarali shaklidan foydalanish, oldiga qo'yilgan vazifalarni bajarishda davomiylik va ketma-ketlik bilan qat'iy bajarishi.

2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmining o'sishiga erishish va ular orasidagi mutanosiblikni yildan yilga o'zgarib borishini ta'minlash: jismoniy tayyorgarlik foiz hisobida oshirilib borishi kerak, umumiy jismoniy tayyorgarlik esa kamaytirilib.

3. Mashg'ulotlar yuklamalari hajmi va jadalligini oshirish, uzoq yilik mashg'ulotlar jarayoniga qatnashish faoliyati davomida yuklamalarni ko'paytirib borish.

4. Yengil atletikachi uzoq yillar faoliyatining barcha bosqichlarida asosiy jismoniy sifatlar hisoblanish tezlik, kuch, chidamlilik, eguluvchanchik, harakatlarni boshqarish va boshqa sifatlarni yakka holda va bir vaqtning o'zida rivojlantirib borishda munosiblikka rioya qilishi.

Sport mashg'ulotlariga kirishishning boshlang'ich tayyorgarlik davrida murabbiy o'z diqqatini sportchini har tomonlama tarbiyalashga va kelgusi iqtisoslashtirilishiga zamin yaratishga jalb qilishi lozim.

Jismoniy mashqlarning muntazam bajarilib turishi, umumrivojlantiruvchi, maxsus, yo'naltiruvchi va tasavvur, qiluvchi (imitation) mashqlarning bajarilishi – o'rta va uzoq masofaga yugurishi texnikasi va taktikasini o'zlashtirishga va jismoniy sifatlarning takomillashuviga olib keldi.

Sportchining jismoniy sifatlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'ladi, lekin ularni namoyish qilish sport turi va sportchining ixtisosligiga bog'liq ham bo'ladi. Murabbiy va sportchi tomonidan sport ko'rsatkichlari uchun hal qiluvchi ahamiyat kasb qiluvchi tananing funkstional imkoniyatlarini yaqqol hal qilish va uni ro'yobga chiqarish – mashg'ulotlar jarayonini aniq maqsad sari yo'naltirish imkonini beradi. O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar uchun chidamlilik muhim jismoniy sifat bo'lib hisoblanadi va uni namoyon qilish organizm imkoniyatlarining rivojlanishi darajasiga bog'liq.

Bu imkoniyatlarni namoyish qilish uchun asos bo'lib, yengil atletikachida umumiy chidamlilikni shakllantirishda xizmat qiluvchi uzoq muddatli davomli yugurishlar xizmat qiladi.

Chidamlilik –taboro oshib borayotgan toliqishga qaramasdan jismoniy mashqlarni samarali bajarish qobiliyatidir.



Chidamlilikning 2 xil turi mavjud: umumiy chidamlilik va maxsus chidamlilik.

Umumiy chidamlilik – uzoq davom etuvchi harakatlanish davrida ham yuqori ko'rsatkichlarni namoyon qilish qobiliyati.

Maxsus chidamlilik –sportchining o'z masofasida yugurishni amalga oshirishda tezlik va jadallikni pasaytirmasdan marrani bosib o'tish qobiliyati.

Chidamlilikning sifat ko'rsatkichi bo'lib o'rtacha tezlik hisoblansa, biologik asosini aerob va anaerob ishlab chiqarish tashkil qiladi.

Sportchilarda chidamlilikni oshirishda murabbiy tomonidan yuklamalarni tizim holiga keltirish va to'g'ri taqsimlash, bosqichlar va oraliqlarda yuklamalar tig'izligini to'g'ri belgilash muhim vazifa sanaladi.

Yosh organizimning fiziologik o'sib rivojlanish va uning xususiyatlarini e'tiborga olgan holda mutaxassis G. A. lekseev o'zining “Yugurishda yuklamalar tizimining taqsimlanishi” deb nomlangan maqolasida yuklamalarni 4 guruhga taqsimlab ko'rsatadi:

1. Aerob xususiyatli yuklamalar - Bu yuklamalar paytida energiya sarfi aerob energiya manbalari yordamida ta'minlanib turadi. Yugurishlar davomiyligi 30 daqiqadan tortib 3 –soatgacha davom etishi mumkin, tomir urishlar daqiqasiga 150 tani tashkil etadi.

2. Aerob-anaerob xususiyatli aralash yuklamalar - Bunday ish faoliyatida energiya ishlab chiqarishning aerob va anaerobik manbalarining roli oshadi, natijada kislorod iste'mol qilishning oshishi ta'minlanadi. Bu yuklama bir martalik 30-daqiqali yugurish, 2-4 martalik 3-10 daqiqali yugurishlar va tomir urish soni daqiqasiga 150-190 marta. Oraliq dam olishlar 30-90 soniya va iloji boricha tomir urishlari sonini daqiqasiga 120-130 martagacha kamaytirishga harakat qilish kerak.

3. Anaerob- glikolitik xususiyatli yuklamalar - Bu yuklamalarni bajarish paytida anaerob jarayonlar yuz berishi keskin ortadi, sut kislotasi ajralishi oshadi, kislorod etishmovchiligi keskin oshishi ta'sirida kuchli zo'riqish va toliqish paydo bo'ladi. Mashqlar davomiyligi 2-3 daqiqa, tomir urish soni daqiqasiga 190 marta va

undan yuqori, yugurishlar orasidagi dam olish davomiyligi 10 daqiqa, seriyalar orasida esa – 20 daqiqani tashkil qiladi.

Bu yuklamalarni tez-tez berish maqsadga muvofiq emas. Ularni faqat muhim musobaqalar oldidan sportchini yuqori sport formasiga chiqarish va ishchanligini keskin oshirish maqsadida tayinlash mumkin.

4. Anaerob-alaktot ta'sir o'tkazuvchi yuklamalar - vazni o'rtasidagi teskari aloqa qoidasiga amal qilishi talab qilinadi. Tezlik yengil atletkachining Bunda yugurish davomiyligi 10-15 soniya, takrorlashlar soni 3-5 marta, yugurishlar orasidagi dam olish 3 daqiqa, seriyalar orasida 4-6 daqiqa. Seriyalar soni 4-6 marta.

Murabbiy tomonidan organizimning energiya bilan ta'minlovchi a'zolarini bilish sportchining mahorati va tayyorgarlik darajasining asosini tashkil qiluvchi fiziologik imkoniyatlari rivojlanishiga maqsadga yo'naltirilgan ta'sir o'tkazish imkonini beradi.

Kuch – muskullar qisqarishi evaziga amalga oshiriladigan harkatlanish bo'lib yugursh jarayonida u jismoniy mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Bu jismoniy mashqlar 3 guruhga bo'linadi: o'z tana og'irligini engib o'tishga mo'ljallangan mashqlar, og'irliklar yordamida bajariladigan mashqlar, juftliklarda bajariladigan mashqlar.

Murabbiy bajariladigan mashqlarining sportchining jismoniy imkoniyatlariga mos kelishini undagi kuch sifatlarini e'tiborga olgan holda mashqlar xilma-xilligiga e'tibor qaratishi, og'irliklar yordamidagi va og'irliklarsiz bajariladigan mashqlardan almashlab foydalanishi, takrorlashlar soni bilan og'irliklar vazni o'rtasidaagi teskari aloqa qoidasiga amal qilishi talab qilinadi.

Tezlik-yengil atletkachining harkatlanish sifati bo'lib u masofoni katta tezlikda bosib o'tish imkoniyatini beradi, tezlik asosan asab tizimi faoliyatiga bog'liq. Sportchining tezligini oshirish jarayonini rivojlantirish uchun murabbiy uning yugurish texnikasini mukammallashtirishi, muskullar kuchi va bukiluvchanligini rivojlantirishi, bo'g'imlar harkatchanligini va chidamlilik darajasini oshirishga erishishi talab qilinadi.

Shuni nazarda tutish lozimki, ko'pincha yengil atletkachilarda tezlikning stabillashuvi, ya'ni bir joyda to'xtab qolishi kuzatiladi. Bu

holat hatto jismoniy va irodaviy sifatlar rivojlanib borsa ham davom etishi mumkin. Vujudga kelgan bunday asabga ham bog'liq bo'lgan noxushlikni bartaraf qilish va tezlik oshishini qayta tiklash uchun murabbiy ko'p martalab takrorlanuvchi kichik masofalarga tez yugurish tajribasidan, tezlikni almashtirib yugurishni, yugurish texnikasini o'zgartirmasdan turib qiyaliklarda yugurish kabi tajribalardan foydalanishi maqsadga muvofiqdir.

Chaqqonlik yoki epchillik sifati yuqori murakablikdagi tayanch koordinasiya harakatlari va mashqlarini bajarishga o'ragnishdagi mahoratni namoyish qilish qobiliyati, hamda yuzaga kelgan holatdan kelib chiqib harakatlarni tezlik bilan moslashtira olish layoqati. Harakat sifatlari ichida epchillik sifati alohida o'rin tutadi, uning namoyon qilinishi boshqa sifatlar bilan chambarchas bog'liqdir. Fiziologiya fani nuqtai nazarida epchillik – bu shartli reflekslarning namoyon qilinishi, miya jarayonlarining tez va to'g'ri qarorni qabul qila olishi (reakstiya) ni boshqarish orqali harakatlarni bajarish surati.

Egiluvchanlik sifati – bu mushaklarning faol va passiv harakatlanishi yoki jismoniy harakatlarni yuqori amplituda (gavdaning muvozonat holatidagiga nisbatan eng uzoqroq egilish nisbati) ostida bajarish qobiliyati. Mushaklar harakatchanligi egiluvchanlikning ko'rsatkichi hisoblanadi. Xarakatchanlik ko'p hollarda gavdaning og'ish graduslari bilan, ayrim hollarda esa santimetrlarda hisoblanadi.

Egiluvchanlik jismoniy mashqlarni sifat va son jihatdan mazmunli bajarishning asosiy shartlaridan biridir. Egiluvchanlikning etarli darajada rivojlanmaganligi kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlikning mukammallashuviga salbiy ta'sir ko'rsatishi bilan birga, yangi mashq va harakatlarni o'zlashtirish sur'atining pasayishiga ham sabab bo'ladi. Egiluvchanlik mushak va bo'g'imlarning qayishuvchanligi va tuzilish shakliga, markaziy nerv sistemasi holatiga, bosh miya qobig'ida muhofazalangan tormozlanishning yuz berish kabi omillarga bog'liq bo'ladi.

Yuqorida sanab o'tilgan jismoniy sifatlar bir biri bilan chambarchas bog'liqdir.

Shuning uchun amaliyotda murabbiylar mashg'ulotlar jarayonida ularni bir vaqtning o'zida rivojlantirib borishga va shu bilan birga bir-biriga moslashtirib rivojlantirib borishga harakat

qiladilar. Bu vazifa umumiy jismoniy tayyorgarlik yordamida amalga oshiriladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik - sport ixtisoslashuvini tanlashda, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda, sportchining funksional imkoniyatlarini namoyon qilishda zaruriy poydevor yaratib beradi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish davomida murabbiy quyidagi omillarni e'tiborga olishi talab qilinadi:

1. Sportchi jismoniy sifatlari rivojining boshlang'ich darajasini va uning xususiyatlarini.

2. Insonning asosiy jismoniy sifatlari o'rtasidagi mustahkam aloqani, ularni rivojlantirishga har tomonlama yondashuvni .

3. Pedagogik qonuniyatlardan aniq va unumli foydalanishni, ayniqsa ixtisoslashtirish qonuniyatidan foydalanishni.

4. Muayyan sharoitlardan va sportchining ayni vaqtdagi holatidan kelib chiqib yuklamalarni rejalashtirishni, mashqlarni tanlashni va ularning me'yorini belgilashni, o'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasiga oid tizimli bilimlarga ega bo'lishni.

5. Ayrim jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini (sifatlarning past darajada bo'lishi yuguruvchining sport mahorati o'sishini sekinlatishi mumkin).

Mashg'ulotlarni rejalashtirish – murabbiy faoliyatining asosini tashkil qilib, u o'tgan yilgi mavsum natijalarini tahlil qilish, joriy yil uchun eng maqbul natijani ko'zlash, mashg'ulotlar yuklamasi hajmi va tig'izligini belgilash, asosiy musoboqalar o'tkazish vaqti o'rnini aniqlab olishni o'z ichig olgan bo'lishi kerak.

Murabbiyning yugurish texnikasi maxoratini oshirish yo'lidagi sayi-harakatlari ko'p hollarda quyidagilarga bog'liq:

1. Sport mashg'ulotlarining samarli usullaridan foydalanishga

2. Rejalashtirilgan yuklamalar hajmi va tig'izligini o'zlashtirish, ishchanlikni tiklash uchun Yangi vosita va uslublarni izlash va ularni qo'llashga. (Bu esa o'zi yuqori malakaga ega bo'lishini talab qiladi).

3. O'rta va uzoq masofalarga yugurish ko'rsatgichlarini yaxshilash yuklamalar hajmi va tig'izligini oshirish borish, anaerob kun tartibi faoliyatidan unumli foydalanish, startlar sonini oshirish, sportchining sog'ligini oshirish va asrash asosida amalga oshiriladi.

Keyingi yillarda o'rta va uzoq masofalarga yugurishdagi peshqadamlikni Afrika va Latin Amerikasi davlatlari yengil atletikachilari qo'ldan bermay kelishayapti. Mutaxassislar fikricha Evropa va Osiyo qit'asi vakillarining bu masofalarda oqsayotganliklarining sababi oldingi yillar tajribasidan foydalanmaslik, bu borada olimlaro'tkazayotgan ta'dqiqotlar natijalarini etarlicha bilmaslik, bioritimlarning qudratli kuchi ta'siriga ishonmaslikdir.

Zamonaviy sport tayyorgarligi yengil atletikachida ortib borayotgan toshqinlar paytida ham yuqori yuklamalarni o'zlashtirishni, musobaqalar chog'ida harakatlarga kerakli tezlikni olish uchun moslashtira olishni tarbiyalashni taqozo qiladi. Bunda asosiy xususiyatlari tejamkorlik, tabiiylik va qulaylik bo'lgan yugurish texnikasining ahamiyati ham katta bo'lib hisoblanadi. Ijobiy va mustahkam ruhiy tayyorgarlik ham sportchilarga yuqori yuklamalarni o'zlashtirishda yordam beradi. Ma'lumki mashg'ulot yuklamalarini oshirish o'z qonuniyatlariga ega bo'lib, ularga amal qilgan holda murabbiy tomonidan aralash zigzaksimon va bosqichma-bosqich usullari yordamida berib borilishi kerak. Yuklamalarni tinmay oshirib borish esa ertami-kechmi albatta sportchining ularga moslashish imkoniyatlari bilan ziddiyat paydo bo'lishiga olib keladi. Shuning uchun mashg'ulotlar davomida dam olish va yuklamalarni vaqti –vaqti bilan kamaytirib turish ham kerak. Bu organizmning biologik jihatdan yuklamalarga moslashuvi uchun muhimdir. O'rta va uzoq masofalarda yugurishda murabbiy yuklamalarni haftalik bosqichda kichik oshirishlar, oylik bosqiyada o'rtacha oshirishlar va yillik bosqichlarda katta oshirishlardan foydalanib rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir.

Yillik tayyorgarlik davri 3 bosqichga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqalar va o'tish bosqichlari.

Tayyorgarlik davri 27-30 hafta davom etadi (oktyabr oyidan may oyining yarmigacha ) va 5 bo'limga bo'linib o'tkaziladi:

1. Kirish bo'limi (3-4 hafta), oktyabr-noyabr
2. Birinchi to'plam bo'limi (10-12 hafta), noyabr-yanvar oylari.
3. Ikkinchi to'plam bo'limi (5-6 hafta) fevral- martning o'rtalari (o'rta masofaga yuguruvchilar uchun qishki musobaqalar mavsumi).

4. Uchinchi to'plam bo'limi (5-6 hafta) mart-aprel

5. Musobaqalar oldi bo'limi (3-4 hafta) aprel-may.

Musobaqalar davri 14-16 hafta bo'lib, may oyidan sentyabr oyining boshlarigacha davom etadi. O'tish davri 3-4 haftani tashkil qiladi va sentyabr oyidan oktyabrning boshlarigacha davom etdi.

## **1.6. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIK**

Yuguruvchilarning texnik tayyorgarlik darajasi uning harakatlarining samaradorligi va tejamkorligi bilan aniqlanadi. Yugurish texnikasini tahlil qilish asosida, harakatlanish birligi sifatida ikki qadam qo'yish yoki stikl qabul qilinadi. Har bir stikl ikkita tayanch (chap va o'ng oyoq yordamida) davri va ikkita uchish fazalaridan tashkil topadi.

Yugurish davomida ichki va tashqi kuchlarning (tashqi kuchlarga muhitning qarshiligi, og'irlik kuchi va tayanch reakstiyasi kiritiladi) o'zaro ta'sirlashishlari natijasida yuguruvchining tanasi doimiy ravishda vertikal va gorizontal yo'nalishdagi tebranishlarni his qiladi. Bundan tashqari, yuguruvchining vazifalaridan biri – harakatlarning to'g'ri chiziqchiligi ta'minlashga qaratiladi, bunda tananing yonga va gorizontal yo'nalishda haddan ziyod tebranishlaridan qochish talab qilinadi.

Yaxshi yugurish texnikasi sifatida shunday yugurishni ko'rsatish mumkinki, ya'ni bunda barcha harakatlanishlar samarali ko'rinishga ega bo'lishi, silliq va hotirjam holatda bo'lishi, oldinga intilishning hech qanday keskin tarzda shiddatli zo'riqlansiz, to'g'ri chiziq bo'ylab amalga oshirilishi qayd qilinadi. Bu holatga sezilarli darajada tizzadan bukilgan oyoqda o'tirish orqali erishiladi. Bunda oyoq kafti oyoq barmoqlarining asosi oldingi qismiga bosiladi va navbatdagi holatda butun oyoq kafti va barmoqlar birgalikda pasaytiriladi. Oyoq kaftlari iloji boricha to'g'ri chiziq bo'ylab qo'yilib, ular tashqariga aylanishlarsiz holatda joylashtiriladi, bunda yonlama tebranishlar sezilarli darajada kamaytirilishi mumkin. Oldinga samarali tarzda harakatlanish uchun itarilish vaqtida barcha bo'g'imlar bo'yicha oqning to'liq rostlanishi muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu holat erkin

holatda oyoqning oldinga – yuqoriga siltanishi bilan amalga oshiriladi. Bu holatda son ushbu yugurish turi uchun chegaraviy darajadagi balandlikkacha ko'tariladi. Yugurish masofasi qanchlik uzoq bo'lsa, sonning ko'tarilishi balandligi qiymati shunchalik darajada pastroq bo'lishi talab qilinadi. Boldir sohasi bo'shashgan holatda bo'lishi ta'minlanadi.

Yugurish davomida qo'llar tirsak bo'g'imidan tahminan to'g'ri burchak ostida bukilgan holatda bo'lib, yugurish davomida bu holat o'zgartirilishi mumkin. O'rta va uzoq masofalarga yugurish davomida qo'llarning asosiy vazifasi – tananing barqaror holatini ushlab turishga qaratiladi.

Yugurish texnikasining muhim komponentlari sifatida qadam uzunligi va chastotasi qayd qilinadi. Ular o'rtasidagi nisbatlar optimal holatda bo'lishi talab qilinib, ya'ni tabiiy va ritmik ko'rinishdagi yugurishni ta'minlab berishi belgilanadi. Amaliyot natijalari ko'rsatishicha, 800 metr masofaga yugurish davomida qadamlarning o'rtacha uzunligi etakchi hisoblangan yuguruvchi sportchilarda 2,00–2,10 smni tashkil qilib, 1500 metrga yugurishda esa 1,90–2,00 smni tashkil qilishi qayd qilingan.

Yugurish davomida start alohida yugurish yo'laklari bo'ylab amalga oshirilgan sharoitda ayrim yuguruvchilarning past darajada start olishi kuzatiladi, barcha qolgan vaziyatlarda o'rta masofalarga yugurishda yuqori darajada start olishlar qayd qilinadi. Start olishdan keyin odatda, tezlik olish dastlabki 30 – 40 metr masofada amalga oshiriladi va bunda sportchi yuguruvchilarning harakatlari sprinterdagi holatni eslatadi. Qayrilish sohalarida yugurish davomida sportchilarning gavdasi engil tarzda oldinga egiladi, o'ng oyoqning old qismi ko'proq ichkariga qaratiladi, o'ng qo'lning tirsagi esa gavdadan uzoqlashtiriladi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda nafas olish burun va og'iz orqali amalga oshiriladi. Nafas olish ritmi yugurish ritmi bilan uyg'unlashtiriladi. Organizmning kislorodga bo'lgan talabi oshgan sharoitda nafas olish ritmi tezlashtirilishi talab qilinadi.

## 1.7. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIKGI

Hozirgi vaqtda har qanday ko'lamdagi musobaqalarda kuchiga ko'ra tahminan teng bo'lgan ko'plab yuguruvchilar ishtirok etishi qayd qilinib, bu holatda kim nisbatan taktik jihatdan yaxshiroq tayyorgarlikka ega bo'lsa va masofa bo'ylab kurash davomida o'ylangan holatda mo'ljal ola bilsa, o'sha sportchigina g'alabani qo'lga kiritishi kuzatiladi.

Ko'pgina yuguruvchilar, hatto mashhur yuguruvchilar ham taktik mahoratni egallashda sinovlar va xatolarga yo'l qo'yishlar orqali uzoq yo'lni bosib o'tishlari qayd qilinadi. Yuguruvchilar orasida har bir davrda namuna bo'la oluvchi vakillar mavjud hisoblangan. Jumladan, ular qatoriga F.Vanin, V.Kust, I.Filin, S.Popov, N.Sokolov, P.Bolotnikov, I.Belyaev, V.Kudinskiy va boshqalarni qo'shish mumkin. Afsuski, ko'p holatlarda ularning taktik jihatdan to'plagan tajribalari etarlicha darajada tahlil qilinmagan va umumlashtirilmagan, o'z navbatida ushbu tajribalardan keng sportchilar ommasiga samarali tadbiriq etilishi amalga oshirilmaydi.

Taktik tayyorgarlikning o'zi nima? Bu – maxsus bilimlarni o'zlashtirish, ko'nikma va malakalarni egallash, ularni belgilangan maqsadlarni hal qilishda maqsadga yo'naltirilgan ko'rinishda qo'llash – kutilgan natijalarni ko'rsata olish yoki ma'lum bir o'rinlarni egallash jarayoni hisoblanadi.

Yuguruvchi musobaqalarga tayyorlanishda nimalarni amalga oshirilishi talab qilinadi? Birinchidan, tayyorgarlik jarayonida tanlangan masofada yugurishning asosiy xususiyatlari va qonuniyatlarini hisobga olish talab qilinadi. Ikkinchidan, o'zining kuchi va imkoniyatlari, mashq qilganlik darajasi, maxsus yugurishga oid sifatleri, psixologik jihatdan tayyorgarligini hisobga olish talab qilinadi. Uchinchidan, o'z raqiblarning o'ziga xos tavsiflari va amaliy jihatdan imkoniyatlarini (ularning tayyorgarlik darajasi, psixik xususiyatlari, ular tomonidan qo'llaniluvchi taktik variantlar) hisobga olish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. to'rtinchidan, yugurish davomida turli xil tashqi omillarning (ob – havo sharoiti, yugurish



yo'lagining holati, kross trassasining reliefi, tomashabinlarning ko'rsatuvchi reakstiyasi va hakoza) e'tiborga olinishi talab qilinadi.

Ushbu bilimlarni egallash va ulardan mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida foydalanishda yuguruvchi tomonidan ma'lum bir masofalarga nisbatan eng to'g'ri taktik harakatlar rejasi tuzib chiqilishi, yugurish grafigi tuzilishi va yugurish davomida foydalanish uchun bir qancha asosiy taktik variantlarning belgilab olinishi amalga oshirilishi talab qilinadi. Musobaqa davomida sportchi masofa bo'ylab asosiy raqiblarning harakatlarini kuzatib borishi, o'z vaqtida va to'g'ri holatda, aniq tarzda ularning harakatlariga nisbatan mo'ljal ola bilishi, marraga yaqinlashish momentida tezlikni oshirish vatqini to'g'ri aniqlay olishi, har qanday taktik variantlarni qo'llash orqali marra chizig'ini oldinroq kesib o'tishga intilishga qodir bo'lishlari talab qilinadi. Bunda yuguruvchi ob – havoning har qanday o'zgarishlariga moslasha olishi, yugurish yo'laklari holatiga moslashishi va shunga o'xshash hakoza holatlarni amalga oshirishi talab qilinadi.

Sportchilarning taktik bilim va ko'nikmalari turli xil manbalar asosida o'zlashtiriladi, biroq eng asosiysi – bu maxsus mashg'ulotlar, tahminiy chamalablar va nazoratlar, shuningdek taqvim musobaqalari hisoblanadi.

Yuguruvchi mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida o'z oldiga qo'yuvchi taktik vazifalar juda turli xilda bo'lishi mumkin. Masalan, oldindan belgilangan tezlikda bir nechta aylanani yugurib o'tish yoki ma'lum bir masofa kesimlarini bosib o'tish; yugurishni tezkor tarzda boshlash va raqiblar guruhi tarkibida kerakli o'rinni egallash; turli xil vaziyatlarda raqiblarni quvib o'tish, yugurish ritmini o'zgartirish; ikkinchi 400 metrlik masofani tezroq va birinchi bo'lib bosib o'tish va hakoza ko'rinishlarda bo'lishi mumkin.

800 metr masofaga yugurishda vaqtning taqsimlanishi qanday amalga oshiriladi, bu albatta nisbatan oddiy ko'rinishga ega hisoblanadi. O'z navbatida, bunda yuguruvchilar ikkinchi 400 metrni birinchisiga nisbatan 3 – 4 sekund yomonroq natija bilan bosib o'tishadi. Ushbu ko'rinishda, agar siz 2.02,0 natijasini hisobga oladigan bo'lsangiz, u holatda birinchi 400 metrlik masofa 59,0 sekund va ikkinchi 400 metrlik masofa esa – 63,0 sekund davomida

bosib o'tilishi qayd qilinadi; 1.56,0 natija hisobga olinganda esa bu qiymatlar mos ravishda – 56,4 va 59,6 ni tashkil qilishi va hakozi ko'rinishga ega bo'lishi qayd qilinadi. Biroq, bu ko'rinishdagi vaqt taqsimlanishi qotib qolgan qoidaga aylantirilishi mumkin emas.

### **3.55,0 – 4.10,0 oralig'ida 1500 metrga yugurishda vaqtning tahminiy taqsimlanishi**

*2 – jadval*

<b>1500 metr</b>	<b>Birinchi 400 metr masofa</b>	<b>Ikkinchi 400 metr masofa</b>	<b>Uchinchi 400 metr masofa</b>	<b>300 metr masofa</b>
3.55,0	61,0	62,5	64,0	47,5
3.57,0	61,5	63,0	64,5	48,0
3.59,0	62,0	62,0	65,0	48,5
4.00,0	62,5	62,5	65,0	48,5
4.02,0	63,0	64,5	65,5	49,0
4.04,0	63,5	65,0	66,0	49,0
4.06,0	64,0	65,5	67,0	49,5
4.08,0	64,5	66,0	67,5	50,0
4.10,0	65,0	66,5	68,0	50,5

Alohida holatlarda, ya'ni murakkablashuvchi vaziyatlarga va yuguruvchining tayyorgarligi darajasiga bog'liq holatda yugurishning boshqacha variantlaridan ham foydalanish mumkin. Shunday qilib, 880 yard masofaga yugurishda dunyo rekordini o'rnatishda (1.44,0) D.Rayan dastlabki 440 yard masofani 53,0 sekundda va ikkinchi 400 metrlik masofani esa – 51,2 sekundda bosib o'tiganini qayd qilinadi.

## **1.8. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKGI**

Bugungi sportda sportchilarning ruhiy tayyorgarligi jihatlariga jiddiy e'tibor berilmoqda. Yengil atletikachi ruhiy tayyorgarligi holatini boshqarish uchun murabbiy uning shaxsini o'rganib chiqishi talab qilinadi. Chunki sportchi-yuguruvchi shaxsini faqat bir toonlama, ya'ni faqat uning sport faoliyatini o'rganish va uning sport

faoliyatini o'rganish va uning kundalik turmush tarzi va faqatgina uning o'zigagina xos bo'luvchi sport iqtidori jihatlarini o'rganmaslik mumkin emas.

Sport ruhiy ta'sir o'tkazishning muvaffaqiyati murabbiyning sport faoliyati umumiy ruhiy tasnifi bo'yicha ega bo'lgan bilim saviyasi darajasiga bog'liq. Ikkinchi muhim shart bo'lib, sport turining va sportchi shaxsini o'rganish bo'yicha psixogramma bilimlariga ega bo'lish hisoblanadi.

Ruhshunoslarning fikricha, shaxs muammolari echimi insonni shaxs sifatidagi barcha xususiyatlari to'plamida ham, uni qurshab turuvchi tashqi sharoitlarda ham emas, balki uning jamiyatdagi tutgan kundalik turmushidan izlanishi kerak. Zero, buning rostmana hayoti hisoblanadi.

Sportchi avvalo inson, kasb egasi, jamoat faoliyatiga, o'z oilasiga ega. Shuning uchun faqat uning sport faoliyatini o'rganish sezilarli samara bermaydi. Yana bir muhim jihat shundan iboratki, sport faoliyati deyarli hamma vaqt sportchiga shaxsiy yondashuv talab qiluvchi qiyin va ekstremal sharoitlarda kechadi.

Sportchining shaxs sifatidagi ruhiyatining ob'ektiv (haqqoniy) tavsifnomasi faqatgina uning ijtimoiy tipik jixatlarini emas, balki individual o'ziga xoslik xususiyat va jixatlarini ham aks ettirishi kerak. Sportchining bilish murabbiyga mashg'ulotlar samaradorligi sifatini oshirishda unga individual yondashuvi asoslab beradi.

Insonga xos bo'lgan ruhiy holatlarni ruhshunoslar asosan 3 guruhga bo'ladilar:

1. Ruhiy jarayonlar odatda qisqa muddatli bo'ladilar va tez-tez almashib turadilar.
2. Ruhiy holatlar esa uzoq davom etuvchi va mustahkam bo'ladilar.
3. Shaxs xususiyatlari.

Mana shu jihatlar ruhiy tayyorgarlik jarayoni borasidagi murabbiy faoliyat asosini tashkil qiladi. Uning vazifasi shudan iborat bo'lishi kerakki, shaxsiy xususiyatlarga asoslanib mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirishi va bu jarayon mobaynida jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish bilan bir qatorda,

mustaxka iroda, qat'iyat, ruhiy barqarorlik ham rivojlantirib borilishi ko'zda tutilgan bo'lishi kerak.

Ruhiy barqarorlik shakllantirilishi uchun esa o'z kuchiga ishonchni, sport kurashuviga intiluvchanlikni, yuqori natijalarga erishish yo'lida qat'iy g'ayrat- shijoatni tarbiyalash kerak. Mashg'ulot jarayoni doimo jiddiy bosim ostida kechishi xisobga olinadigan bo'lsa bu ish murabbiydan juda katta mas'uliyat va maxorat, ruhiy bilimlar asosiga ega bo'lishni talab qiladi.

Murabbiy eng boshidanoq sportchida mustahkam sport intizomini, mashg'ulotlarga va kun tartibiga qat'iy rioya qilish ko'nikmalrini tarbiyalashi kerak. Mashg'ulotlar jarayonida shunday yuklamalarni tanlash kerakki, u musobaqalardagiga yaqinlashtirilgan va xatto undan ham yuqoriroq bo'lishi kerak. Usobaqalarda g'olib chiqish uchun, mashg'ulotlarda maqsadga intiluvchanlik o'z faoliyatiga va tanlagan sport turiga muhabbat, yuqori bilim darajasi va tafakkurga ega bo'lish talab qilinadi. Sportchini musobaqalarga yuqori sport formasiga erishgan holda olib kelishning muhimligi haqida oldin fikr yuritgan Edik. O'zining mashg'ulot va musobaqalarning muayyan sharoitida ruhiy tayyorgarlik maqolasida nemis ruhshunosi va mutaxassisi Z.Myuller quyidagi omil va holatlarni sportchiga va u ko'rsatadigan sport natijasiga ta'siri bor deb hisoblaydi:

Musobaqalar vaqtining o'zgartirilishi, musobaqalarga etib kelish masofasi va vaqtining doimiyliigi va o'ziga xos qiyinchiliklari, raqiblarning yuqori natijalari, musobaqalar mavsumi boshlanishidagi muvaffaqiyatsiz natijalar, yuqori asabiylik, jismoniy toliqishlarni his qilish va hokazo. Murabbiy bu noxush holatlarning har biriga jiddiy munosabatda bo'lishi va musobaqalarga tayyorlanishda ularni o'z vaqtida va bartaraf qilish choralarini izlab topishi kerak.

Sportchining o'z ruhiy holatini boshqara olish qobiliyatining shakllantirilishi ham o'ta muhim sanaladi. Buning uchun murabbiy va sportchidan mustaqil yo'naltirilgan ta'sirlarning muhimligini anglash bo'yicha maxsus ruhiy bilimlarga ega bo'lish talab qiliadi. Bu boradagi izlanishlar shuni ko'rsatadiki, ruhiyatni boshqara olish tayyorgarligi murabbiy oldida sportchining ruhiy holatigagina emas, uning mashg'ulotlarga shaxsiy yondashuv borasidagi butun faoliyat

jarayonida keng imkoniyatlarni ochadi. Ruhiy holatni boshqarish usulini faqat shunday murabbiylar qo'llay oladiki, ular bu usulning ta'sir mexanizmini xis qiladilar va unga ishonadilar, sportchi ishonchini qozona oladilar, uni u yoki bu harakatni bajarishning mohiyatini anglashga o'rgatadilar.

Ruhiy tayyorgarlik jarayoni ikki asosiy yo'nalish bo'yicha rivojlantirib borilishi kerak.

1. Umumiy ruhiy tayyorgarlikning sport faoliyati davomida ruhiy vazifalarni bajaruvchi a'zolar faoliyatini rivojlantirish va mukamallashtirish. Bu sportchilarda ichki tuyg'u va hissiyotlarini mustaqil va ongli ravishda boshqarishni rivojlantirish. Yengil atletikachilarda bu sifatlar mashg'ulotlar va musobaqalarga qatnashish davomida shakllanib boradi va asosan ularning shakllanishi mashg'ulotlar maqsadi, irodaning o'sish dinamikasi, shijoat, tirishqoqlik kabi sifatarning rivojlanish darajasiga bog'liq. Ular sportchi shaxsi barqarorligi va ishonchliligini belgilovchi sifatlar bo'lib hisoblanadi.

Bu barqarorlik sportchining qiyin (ekstremal) sharoitlarda ham kerakli ishchanlik qobiliyatini va samarali faoliyatni namoyish qila olish xususiyatlarida namoyon bo'ladi.

Shuningdek yengil atletikachida yillar davomida olib boradigan tajriba, katta hajmdagi yugurish amaliyoti, uning yuqori izchilligi, harakatlanishning aniq maqsadga yo'naltirilganligi, sportchining tafakkur darajasi bilan bog'liq bo'lgan muhim sifat hisoblanmish o'z kuchiga, maxoratiga ishonch sifatini rivojlantirish murabbiy oldida turgan dolzarb muammo bo'lib hisoblanadi.

Bu sifatning barchasi, taktik tayyorgarlik bilan bog'liq holda, sportchi yuqori ko'rsatkichlar namoyish qilishi uchun xizmat qiladi va sportchini ortiqcha tashqi ta'sirlardan xalos qilishga yordam beradi. Sportchini ish kayfiyatiga tayyorlay bilish mashg'ulot va musobaqalar uning manfaatlariga xizmat qilishiga ishontirish, mashg'ulotlar ularga shodlik va huzur bag'ishlashi mumkinligini uqtirish murabbiyning pedagogik maxoratiga bog'liq. Ruhiy kayfiyat sportchining irodasini mustahkamlash, unda musobaqalar vaqtida tashabusskorlik va qat'iyat kabi sifatarni namoyish qilishiga ham yordam beradi.

2. Bevosita musobaqalar oldidan sportchini maxsus ruhiy tayyorlash. Musobaqalar jarayonida sportchi ruhiy holatini shartli ravishda quyidagilarga bo'lish mumkin: uzoq muddatli startlar oldi holat, so'nggi start oldi mashg'ulotidan keyingi ruhiy holat, start holati, musobaqa holati va musobaqadan keyingi holat.

Sanab o'tilgan bu holatlar yengil atletikachining sport faoliyatida doimo uchrab turadi.

Murabbiyning musobaqa oldi tayyorgarligidagi vazifasi, sportchini to'g'ri kun tartibi (uyqu, mashg'ulotlar, ovqatlanish, muloqot)ga rioya qilish sportchini kutilmagan tasodiflardan va noxushliklardan muxofaza qilish hisobiga uni yuqori sport formasi va ruhiy tayyorgarlik darajasida musobaqagacha etib kelishini ta'minlash. Sportchi bilan hamkorlikda uning haqiqiy tayyorgarlik darajasidan, musobaqani o'tkazish sharoitlaridan, qatnashchilar tarkibidan kelib chiqib yugurish grafigini rejalashtirish.

Sport holati sportchining individual xususiyatlari, chigalyozdi mashqlari, raqiblar bilan muloqotlar ta'sirida kelib chiqadigan ruhiy xolatdir.

Murabbiy sportchining shijoat (temperament) darajasi, xissiyotlarga beriluvchanligi va ularni jilovlay olish mahorati va boshqa sifatlarni inobatga olib chigalyozdi mashqlari (razmetka) ni rejalashtiradi. Musobaqa xolati musobaqalar o'tish davomida kelib chiqib u tomoshabinlar munosabatiga, yugurishning shiddatiga va dinamikasiga, o'zi va raqiblari tanlagan taktik usul va vositalarga bog'liq bo'ladi. Musobaqalar vaqtida sportchining harakteri namoyon bo'ladi, shu bilan birgalikda uning irodasi, tirishqoqligi, raqiblarga nisbatan muhosasizligi, faolligi, bir so'z bilan aytganda har tomonlama tayyorgarlik darajasi aniq bo'ladi.

Odatda musobaqalardan keyingi sportchining ruhiy xolatiga murabbiylar etarli e'tibor qaratmaydilar, adabiyotlarda ham bu haqda kam yozilgan. Lekin musobaqalardan keyingi holatni o'rganish ham juda muhim bo'lib u murabbiyga sportchi shaxsini yanada yaxshiroq o'rganishga va keyingi mashg'ulot va musobaqalarni rejalashtirib olishga imkon beradi. Muvaffaqiyat ham, muvaffaqiyatsizlik ham sportchi holatida jiddiy iz qoldiradi va uning qiziqishlari va ishchanlik qobiliyatiga ta'sir qiladi. Sportchining ruhiy holati uning qayta

tiklanish jarayoniga ham o'z ta'sirini o'tkazmasdan qo'ymaydi. Musobaqa natijalarini murabbiy tomonidan tahlil qilinishi va sportchining o'z-o'zini tanqidiy taxlil qilishi musobaqalar jarayonining muhim jihatlaridan biridir.

## **1.9. MURABBIYNING TARBIYAVIY ISHLARDAGI O'RNI**

Jamiyatimiz oldida turgan dolzarb masalalardan biri bolalikdan boshlaboq jimoniy va ruhiy jihatdan baquvvat, har tomonlama kamol topgan, kelajakda shu vatanga sadoqat bilan xizmat qiluvchi yosh avlodni tarbiyalashdan iborat.

Tarbiyaviy ishlarning samarasi murabbiy tomonidan sportchi tarbiyasiga keng kamrovli yondashuviy, ya'ni siyosiy –g'oyaviy, ma'naviy va mehnat tarbiyasining yaxlitligini ta'minlay olishiga bevosita bog'liqdir.

Sadoqat, burch, halollik, el-yurtga xizmat qilish hisi, Prezidentga hurmat kabi muqqadas tushunchalar dastlabki mashg'ulotlardan boshlab sportchi ongi va shuuriga singdirib borilishi shart.

Hozirgi davrda jamiyatdagi ijtimoiy –iqtisodiy va siyosiy sharoitlar xalqimizning turmuz tarzi, atrof muhit tomonidan insonga o'tkazilayotgan ta'sir kabi omillar har tomonlama kamol topgan insonni tarbiyalashda hal qiluvchi o'rin tutmoqda. Inson, jumladan sportchi ham, o'z xatti-xarakterlar yurish –turishi jamiyat oldida nechog'li muhim va foydali ekanligini chuqur anglab etishi lozim. O'z oldiga aniq va yuksak maqsadlar qo'yib, unga etishishda sobitlik va matonat bilan intiluvchi avlodni tarbiyalash uchun esa uning shaxsini chuqur o'rganmoq va unga yaqinlashmoq kerak. Uning kayfiyati, qiziqishlari, dunyoqarashi, bilim saviyasini bilish, uning ishonchini qozonish va shu yo'llar bilan uning ijtimoiy faolligini oshirish zarurdir.

Mashg'ulotlar jarayonida murabbiy va sportchi o'rtasida doimiy muloqot o'rnatiladi va sportchi tarbiya berish uchun keng imkoniyatlar yaratiladi.

Murabbiy g'oya va qadriyatlarning tashuvchisi sifatida yuzaga kelgan har bir holatda sportchiga tarbiya berib, unga ijobiy ta'sir o'tkazish uchun o'z fikr va qarashlarini namoyon etilishi zarurdir.

Murabbiy oldiga qo'yilgan bu shartdan esa mantiqa boshqalari kelib chiqadi. Ulardan saosiyarlari sifatida o'z oldiga aniq maqsadlar qo'ya olish, yuqori kasbiy – pedagogik tayyorgarlikka ega bo'lishi, fan va madaniyatning turli sohalariga oid bilim va ko'nikmalariga ega bo'lishi kabilarni sanab o'tishi mumkin. Murabbiy faoliyati uning vatanparvarlik sifatleri bilan yo'g'irilgan bo'lishi va u o'zidagi bu sifatni shogirdlariga tarbiyalab borishi zaruriy hisoblanadi. Vatanimiz sportchilari chet ellarda o'tkaziladigan katta sport anjumanlarida qatnasha turib doimo o'zlarining yuksak ma'naviy xususiyatlarini, mustaqil irodalarini, vatanga sadoqatlarini, vatanimiz va xalqimiz oldidagi burchlarini namoyish etib kelganlar. Shogirdlarga ma'naviy ko'nikmalarini shakllantirish uchun pirovardida jamiyat ahamiyatiga molik maqsadlarni shaxsiy ahamiyatga molik maqsadga aylantirishga mo'ljallangan xilma-xil pedagogik ta'sirlar jamg'armasiga ega bo'lish talab etiladi.

Sportchilarni tarbiyalashda murabbiy oldida muayyan qiyinchiliklar uchrab turadi: sport jamoasi, maktab oiladagi tarbiyaning bir-biriga moslashtirilmagani; atrofdagilarning salbiy ta'siri va boshqalar. Odatda murabbiy har xil yoshdagi va tafakkur darajasi turli darajadagi sportchilar bilan shug'ullanishiga to'g'ri keladi, shuning uchun tarbiyaviy ishlar etarli samara berishi uchun ularning har biriga alohida yondashuv talab qilinadi. Ma'lumki murabbiy sportchi bilan u uchun sevimli va qiziqarli bo'lgan sport faoliyati vaqtida ko'proq muloqot qiladi. Bu paytda sportchining xulq – atvori va o'zini tutishi boshqacha bo'ladi. Faqat, sportdagi muvaffaqiyatsizliklarga murabbiyga qiyin hollarda o'zini qanday tutishi va uning xulq – atvoriga baho berish imkoniyatini yuzaga keltiradi. Shuning uchun murabbiy uchun sportchi bilan mashg'ulotlaridan tashqari kundalik hayotda ham muloqotda bo'lib turish ham muhimdir.

Murabbiy shogirdlarida har bir O'zbekistonlikka xos bo'lgan samimiylik, o'zaro hurmat, ezgulik, birodarlik, millatlararo munosabatlarda o'zaro, iliqlik, kabi sifatleri rivojlantirib borishga majburdir.



U shogirdining nafaqat sport ko'rsatkichlari, balki o'qishi, mehnatga munosabati, o'rtoqlari bilan muloqati va ma'naviy darajasi bilan ham qiziqishi talab qiladi.

Murabbiy shogirdlarida qat'iy intizomni tarbiyalay olishi kerak. Intizom kishilarni jamoaga birlashishga, ularning jipslashuviga, maqsad sari intilishga yordam beradi. Sportchi intizomi unga o'z burchini chuqur anglab etishida, murabbiy tomonidan berilgan topshiriqlarni o'z vaqtida va bekamu-ko'st bajarishiga zamin yaratadi. Taniqli pedagog A.S. Makarenko intizom faol xususiyat bo'lib, u qiyinchiliklarni sabat bilan engib o'tishga va oldinga intilishga ko'maklashadi deb hisoblaydi. Shu bilan birga u intizomning muhim jihatlaridan biri chidamlilik deb atagan. Sportchida ongli va mustahkam intizom bo'lmasa, u hech qachon yuqori natijalarga erisha olmaydi. Sport ko'rsatkichlari darajasi mehnatsevarlikka ham bog'liq bo'ladi. Ma'lumki har bir insonda qobiliyat mavjud bo'lib, u amaliy faoliyat natijasida maqsadga etish yo'lida faol kuchga aylanuvchi vositadir. Sport yordamida mehnatsevarlikni tarbiyalash bugungi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotmay kelayotgan dolzarb muammodir.

Murabbiy sportchilar bilan ishlashda tarbiyaning yana bir ko'rinishi bo'lgaan shogirdlarining sport mashg'ulotlari sohasidagi bilim va ko'nikmalarini oshirishga ham alohida e'tibor qaratishi lozim. O'z navbatida, sport mahorati rivojlanib borgan sari, sportchilarda iroda va ijobiy xususiyatlar rivoji o'ziga xos o'rin kasb etadi. Yuqori sport ko'rsatkichlariga erishmoqchi bo'lgan sportchilarda irodaning ko'rinishlari bo'lib hisoblangan maqsadga intiluvchanlik, faollik, intizom va chidamlilik kabi xislatlar mujassam bo'lishi zaruriy shartdir.

Yengil atletikachilarni tarbiyalashda mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil qilish, sportchilar harakatlarini haqqoniy baholash va murabbiyning shaxsiy iborat ko'rsatishi ham alohida ahamiyat kasb qiladi. Har bir sportchining mahorati o'sib borishida, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishi pasaymasligida murabbiy tomonidan mohirlik bilan boshqarilishi ko'zda tutilgan jamoada jipslashib ishlashga o'rganishning roli ham muhimdir.

## **2-Bob: SPORT MASHG'ULOTLARINING PRINSIPLARI**



Mashg'ulotlar jarayonini tuzib chiqish va uni amalga oshirishning asosini mashg'ulot prinsiplari, tashkil etadi. Pedagogik prinsip - bu ilmiy asoslangan, rejalashtirilgan va amalga oshirilishi ko'zda tutilgan sport mashg'ulotlari qonun va qoidalardir. Ularni qo'llash, avvalo, inson va uni o'rab turgan atrof-muhit uyg'unligini anglab yetishdan kelib chiqadi. Ular bir butun organizmga tana a'zolari va tizimlarit o'rtasidagi uzviylikdan, mashg'ulot yuklamalarining sportchining funksional va tana moslashishi imkoniyatlariga mos ravishda to'g'ri tuzib chiqilganligi, organizm qaytatiklanish uchun to'ldirishlar (kompensatsiya) o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklardan kelib chiqadi. Mashg'ulotlar davrida qo'llaniladigan eng muhim va hal qiluvchi prinsiplarga misol qilib, hartomonlamaviylik, ixtisoslashtirish, onglilik va faollik, birin-ketinlik, takroriylik, ko'rgazmalilik va shaxsiyliklarni sanab o'tish mumkin. O'rta va uzoq masofaga yuguruvchi yengil atletikachilar mashg'ulotlarida sanab o'tilgan prinsiplardan birini alohida ta'kidlash nisbiy qabul qilingandir, chunki bu prinsiplarning barchasi bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ular birgalikda yagona tizimni tashkil etadilar. Murabbiy tomonidan bu prinsiplarning barchasini bilish va ularga rioya qilish majburiydir, chunki bu prinsiplar ta'lim, tarbiya va malaka oshirishning yagona jarayoniga xos bo'lib ulardan ongli ravishda keng qamrovli foydalanish muhimdir. Bundan tashqari ularda yengil atletikachilarni tayyorlash qo'llaniladigan boy va ilg'or tajribalar mujassamlashgan.

### **2.1. HAR TOMONLAMAVIYLILIK PRINSIPI**

Bu prinsip o'rta va uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarni tayyorlashda har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi. Ya'ni irodasining yuqori darajadagi sifatini, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishni, yurak-tomir, nafas olish va qon aylanish tizimlarini ishchanligini oshirishni, o'z harakatlarini boshqarishni ta'minlaydi.

Hartomonlamaviylik prinsipi organizimning barcha tizimi va a'zolari, ruhiy va fiziologik faoliyatlari o'rtasidagi aloqani yo'lga qo'yishda ko'maklashadi. Mashg'ulotlar ta'siri ostida organizim a'zolari va tizimlarining u yoki bunisida yuz beradigan turli xil va ko'p sonli o'zgarishlar, organizimning yaxlit faoliyat olib borishi uchun zamin hozirlaydi. Har tomonlama rivojlanish darajasini oshirish-sportchining jismoniy tayyorgarligining yuqori darajasiga etishida, uning texnik va taktik malakasini yaxshilanishida, hamda organizimning tashqi ta'sirlarga chidamliligini kuchaytirishda yordamlashuvchi asosiy shartlardan biri bo'lib hisoblanadi. Har tomonlama tayyorgarlik va iqtisoslashtirilgan yil davomida to'xtovsiz olib boriladigan mashg'ulotlar bilan maqbullashtirish ham hal qiluvchi ahamiyat kasb qilishini ta'kidlab o'tish maqsadga muvofiqdir. Yuqori sport ko'rsatgichlariga erishishni har tomonlama jismoniy rivojlanishni takomillashtirish va uning negizida asab, yurak-tomir, nafas yo'llari kabi tizimlarning yanada qiyinroq va mukammalroq yuklamalarga moslashishini, yuqori darajadagi ruhiy-asab va fiziologik ta'sirlarga chidamliligini oshirishni rivojlantirishsiz tasavvur ham qilib bo'lmaydi. Hartomonlamaviylik prinsipi ayniqsa yosh sportchilar bilan shug'ullanganda muhim ahamiyat kasb etadi. V.P.Filin o'zining "Jismoniy tarbiyaning yosh xususiyatlari asoslari" asarida ko'p yillik sport mashg'ulotlarining to'rt davrini ko'rsatib o'tgan:

1. Har tomonlama jismoniy rivojlanish uchun dastlabki sport tayyorgarligi.
2. Boshlang'ich sport tayyorgarligi.
3. Tanlagan sport turi bo'yicha maqsadga yo'naltirilgan tayyorgarlik.
4. Sport mahoratini oshirish va yuqori natijalarga erishish.

Faqatgina mashg'ulotlar jarayonini ilmiylikka asoslangan holda to'g'ri tashkil qilib, umumjismoniy tayyorgarlik va asosiy tayyorgarlikni muvofiqlashtirib, mukamal texnik-taktik tayyorgarlikka erishibgina yuqori sport natijalarini qo'lga kiritish mumkin.

## 2.2. IXSOSLATISHTIRISH PRINSIPI

Bu prinsipi yugurayotganda chidamlilikni oshirish maqsadida tananing ma'lum qismlariga va a'zolariga ko'rsatilishi lozim bo'lgan ta'sirning ongli ravishda yo'naltirilganligini belgilab beradi. Eng yosh boshlovchi sportchidan to eng yuqori cho'qqilarga erishishgan mahoratli sportchiga aylanguncha bo'lgan yilni bosib o'tishda yugurish ishlarining hajmi va tig'izlik darajasi tuntazam ko'paytirilib boriladi. Bunda shuni nazarda tutish lozimki, ixtisoslashtirish prinsipi organizimga jismoniy ta'sirni amalga oshirish maqsadida turli manba va usullardan foydalanishni taqozo qiladi.

Ixtisoslashtirilgan yuklamalar tayyorgarlikning ilk mashg'ulotlaridanoq berilishini biologik konuniyatlar taqazo qilishini yodda saqlash ham muhim ahamiyat kasb etadi, zero pirovard maqsad chidamli va takomillashgan organizim "qurishdir". Bunda organizimni mukammallashtirish o'rta va uzoq masofalarda yugurish talablariga qa'tiy rioya qilgan holda amalga oshirilishi lozim. Ixtisoslashtirish prinsipining bosh maqsadi ham, murabbiy va sportchining maqsadlari singari –yuqori sport mahoratiga erishishida eng qulay va eng tez etkazuvchi yo'lni topish va unga erishishdan iborat.

## 2.3. ONGLILIK VA FAOLLILIK PRINSIPI

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi yengil atletikachilarning sport faoliyatida murabbiy onglilik va faollik prinsipiga alohida e'tibor qaratishi maqsadga muvofiqdir. Agar mashg'ulotlar jarayoni ongli ravishda tashkil etilgan bo'lsa va o'tkazilsa, har bir sportchi o'z harakatlarining maqsadini anglab etadi. Mashg'ulotlarga kuzda tutilgan maqsad va vazifalarni, ularga erishishda foydalaniladigan usul va vositalar ahamiyatini ongli ravishda his qilish, yengil atletika va taktikaga o'rgatish yanada tezroq va osonroq, samaraliroq chiqishini ta'minlaydi, ruhiy va jismoniy sifatlarni yaxshiroq rivojlantiradi, organizimning fiziologik imkoniyatlarini oshiradi.

Mashg'ulotlar jarayoniga ongli va faollik bilan munosabatda bo'lish yugurish nazariyasi va uslubiyoti bo'yicha bilimlarni kengaytiradi; sportchiga mashg'ulotlarda yaxshiroq samaralarga

erishishda va sport musobaqalarida omadliroq qatnashib, kerakli natijalarni qo'lga kiritish imkonini beradi.

Bugungi kunga kelib sport pedagogikasida yangi yo'nalish, ya'ni pedagogik kineziologiya yo'nalishi yuzaga keldi. Pedagogik kineznologiya bu pedagogik asosda qurilgan harakat faoliyatini boshqarish haqidagi ta'limot. Bu yangi yo'nalishning mohiyati harakat tuzilishini anglash, harakatlarni ongli ravishda o'z-o'zini boshqarishni diqqatni jalb qilmagan holda faoliyat yuritishini yo'lga qo'yishga erishishdan iborat bu bir vaqtning o'zida yo'naltirilgan harakatlanish, bu harakatlarni chuqur anglash va tushunib amalga oshirishni talab qiluvchi muayyan uslubni ishlab chiqish yordamida yugurish texnikasini yanada yuqori darajaga ko'tarish va uni yangicha talqin qilishni talab qiluvchi yo'nalishdir. Bu yo'nalishdir. Bu yo'nalish haqida dastlabki ma'lumot bergan mutaxassis X.X.Gross bo'lib, u o'zining "Pedagogik kineziologiya –sport pedagogikasi va biomexanikada yangi yo'nalish" asarida bu haqda batafsil ma'lumot berib o'tgan.

#### **2.4. BIRIN-KETINLILIK PRINSIPI**

Bu prinsip mashg'ulotlardagi yuklamalarni birin-ketin oshirishni, mashg'ulot ilari hajmini va tizimini birin-ketin ko'paytirib borishi, bajariladigan harakat vazifalarni murakkablashtirib borishni ko'zda tutadi. Birin-ketinlik prinsipi shunga asosan shakllanadiki, organizimdagi tizim va a'zolarining berilayotgan yuklamalarga moslashuvi darhol ro'y bermaydi, buning uchun ma'lum vaqt talab qilinadi.

Butun mashg'ulot jarayoni shunday tuzilishi kerakki, yuklamalar organizimning ishchanlik faoliyatini oshirsin.

Shuni yodda tutish kerakki, yuklamalar etarli bo'lmasa sportchiga uning nafi tegmaydi, me'yoridan oshiq bo'lsa esa og'ir oqibatlarni keltirib chiqaradi. Mashg'ulotlarda sportchilarga yuklama berishni oshirib borish har doim ham bir xil bo'lavermaydi. Ayrim hollarda samaraga erishish uchun yuklamalarni ko'paytirish o'rniga ularni kamaytirish extiyoji tug'iladi. Murabbiylar bu ishni sportchi organizmi energiya ta'minotini tiklash maqsadida, yoki bo'lmasa

ya'nada ko'proq yuklama berish oldidan organizimga dam berish maqsadida qilishlari mumkin.

Mashg'ulot yuklamalarining vaqti-vaqti bilan kamaytirib turishi sportchining sport mahoratini oshirish uchun o'z ustida ishlashi uchun ham zamin yaratadi. Birin- ketinlik prinsipiga amal qilgan holda haftalik, oylik, yillik va ko'p yillik (perspektiv) reja tuziladi.

Tajribalar shuni ko'rsatadiki, sportchilar tez-tez birin-ketinlik prinsipini buzib turishadi. Oqibatda esa avval tayanch- harakat tizimi a'zolarida noxushliklar sodir bo'la boshlaydi (muskul va bo'g'implarda og'riq paydo bo'lishi, suyaklarda shamollash kelib chiqishi), keyinchalik bu tananing umumiy holatida charchoqning paydo bo'lishi. Bu esa natijalarning pasayib ketishiga va sportchida mashg'ulotlarga qatnashish istagining yo'qolib borishigaolib kelishi mumkin. Demak, birdan sportchining malaka darajasi va mahoratini e'tiborga olmasdan turib beriladigan katta yuklamalar samara o'rniga ziyon keltirishi mumkin ekan.

Mutaxassis A.N.Krestovnikov fikricha, organizimga o'qyiladigan talablar birin-ketinlik bilan oshirib borilishi kerak, chunki faqat shu yo'l bilangina yugurishda bevosita ishtirok etadigan a'zolar bilan nafas olish va qon aylanish tizimi faoliyatining birgalikda rivojlantirishga erishish mumkin. Ular o'rtasida paydo bo'ladigan mutanosiblik maksimal kuchni namoyish etish imkoniyatini beradi.

Biroq barcha mutaxassislar ham birin-ketinlilik prinsipini qo'llab -quvvatlayvermaydilar. Masalan yana bir russ mutaxassisi N.G.Ozolin takidlashicha birin- ketinlik prinsiplariga amal qilish ayrim hollarda jismoniy mashqlar soddalashib ketishiga, organizm funksional imkoniyatlari rivojlanishi kechikishiga sabab bo'ladi. Oqibatda sportchining jiddiy ruhiy va jismoniy kurash olib borish qobiliyati pasayishi mumkin.

Sanab o'tilgan didaktik prinsiplardan tashqari, amaliyotda yuklamalarni oshirib borishning boshqa usullari ham uchrab turadi.

Mashg'ulot yuklamalarini oshirib borish ko'rsatkichlariga quyidagicha yondashish ham mumkin: yuklamalar hajmini mashg'ulotlardan - mashg'ulotlarga doimiy oshirib borish; yuklamalarni haftadan - haftaga bosqichma - bosqich oshirish va 3- 4

haftaga bir haftalik kamaytirish; katta, o'rta va kichik yuklamalarni zikzaksimon usulda almashtirib turish.

## 2.5. TAKRORIYLILIK PRINSIPI

O'rta va uzoq masofada kiruvchilar mashg'ulotlarini tashkil qilishda takroriylik prinsipi ham hal qiluvchi rol o'ynaydi. Prinsipning maqsadi – sportchilar funksional imkoniyatlarini yanada takomillashtirish, ular tana azolari va tizimlarida ijobiy o'zgarishlarini oshirish, tanadagi shartli refleks aloqalarini kuchaytirishda takroriy tasir etishning samaradorligini taminlashdir. Bu ayrim mashqlar, topshiriqlar, oraliq stikllar bosqichlarda amalga oshirilgan harakatlarning takrorlanishiga bo'lgan zaruriyatlardan kelib chiqadigan prinsipdir.

Biroq shuni yodda tutish kerakki, takrorlashlardan bir xillikka yo'l qo'ymaslik kerak. Chunki bir xillik organizmdagi ijobiy o'zgarishlar jarayonini tormozlasha, organizmning yuklamalarga bo'lgan tasirini susaytirishi, yuguruvchilarga xos bo'lgan bir xil faoliyat bilan uzoq shug'ullanishida samaradorlikning pasayishiga, sportchilarga monotoniya (bir xillik joyda turib qolishi, o'smaslik)ning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Sportchilarda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish pasaya boshlaydi, asabiylik, hali mashg'ulotlarga kirishmasdanoq toliqish hisi paydo bo'lishi, bulardan tashqari monotoniyaning belgilaridan bo'lgan arterial qon bosimining pasayishi va natijada ishchanlik faoliyatining pasayishi kuzatiladi. Bundan ko'rinib turibdiki, monotoniya oddiy harakatlanish ko'nikmalari emas, avvallo murakkab tizimlar ko'proq zarar ko'radi.

Fizialogiya fanidan malumki bajarilgan jismoniy ishdan keyin organizmda bir qancha holatlar ro'y beradi, toliqish holati, tiklanish holati va yuqori ishchanlikka qaytish holatlari. Har bir holatning davomiyligi bajarilgan yuklamalar hajmi va tig'izligiga, sportchining chiniqish darajasigi bog'liq. Mashg'ulotlar jarayonini shunday rejalashtirish kerakki, har bir keyingi mashg'ulotni o'tkazish vaqti uchinchi holat, yani yuqori ishchanlikka qaytish holatiga to'g'ri kelsin. Lekin, bu degani organizm hal qilishi to'liq tiklanmagan holatiga maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulotlarni o'tkazmasik kerak

degani emas, bunday mashg'ulotlar ham samarali rivojlanishlarga olib kelishi kuzatilgan.

Barcha hollarda jismoniy mukamallikka erishish – ish va dam olishning, charchoq va to'g'ri munosibligiga erishishga bog'liq. Chunki yuklamalar va hordiq - bir modalning ikki tomonidir.

Takrorlashlar soni to'planilgan tajribalar, ilmiy xulosalar, pedagogik kuzatishlar, tibbiy nazorat natijalari va sportchining ayni paytdagi jismoniy ruhiy holatlaridan kelib chiqib belgilanadi. Taniqli russ murabbiyi A.NVorobyov takidlashicha mashg'ulotlar quyidagi sxema bo'yicha o'tkazilishi kerak.

Yuklama - darhol natijalarni aniqlash – o'zgartirishlar kiritish - yana yuklama berish. Takroriy prinsipi sportchining nazorat yo'naltiruvchi va asosiy musoboqalarda mumkin qadar tez- tez ishtirok etishini toqozo qiladi.

## **2.6. KO'RGAZMALILIK PRINSIPI**

Mazkur prinsip yugurish texnikasiga o'rgatishning boshlang'ich davri muhim ahamiyat kasb etadi. Harakatlar namoyishi, kinogramalar ,o'quv kinofilimlari, video yozuvlardan foydalanish talim jarayonining tezlashishiga, yugurish texnikasini to'g'ri o'zlashtirishga olib keladi.

Ko'rgazmalilik sportchida ma'naviy –irodaviy xususiyatlarni tarbiyalashda va buning oqibatida organizimning yanada yuqori funksional imkoniyatlarni namoyish qilishi uchun ham o'ziga xos o'rin tutadi.

Mahoratli sportchining o'rganuvchi sportchining o'rganuvchi sportchiga namunasi yosh sportchiga qiyinchiliklarni engishda, mashqlarni aniqroq bajarishda, charchoqni engishda yordam beradi. Ko'rgazmaning namoyishi va unda ko'rsatilgan harakatni sportchi tomonidan bajarilishini taqqoslash-sportchini tarbiyalash va jismoniy mahoratini takomillashtirishga xizmat qiladi.



## **2.7. SHAXSIYLIK PRINSIPI** *(individual yondashuv)*

Zamonaviy mashg'ulotlar jarayonida shaxsiylik prinsipining o'rni juda muhimdir. Sportchiga alohida yondashib, unga ta'lim berish uchun uning shaxsini yaxshilab o'rganish talab qilinadi. Bunda uning salomatligining holati, ruhiy holati, jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasini aniqlab olish talab etiladi. Bugungi kunga kelib murabbiylar shogirdlikka tanlashdan oldin yengil atletika-sportchining kislorodni o'zlashtirishi imkoniyatlari, yurak- tomir va nafas olish tizimi faoliyatining rivojlanishi, kislorod tanqisligiga chidamliligi, fiziologik va antropologik (insonning biologik tabiati) imkoniyatlari darajasi kabi ko'plab ma'lumotlarga ega bo'lishga harakat qiladilar. Chunki, bu ma'lumotlarga ega bo'lish murabbiyga o'quv mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish imkoniyatini beradi. Sportchi ruhiy holati darajasini aniqlash esa murabbiyga uning shaxsiga har tomonlama ta'sir o'tkazishning eng qulay usulini qo'llashga yordam beradi.

Yuqorida ta'kidlab o'tilgan barcha prinsiplar bir-biri bilan o'zaro bog'liq bo'lib, pedagogik rag'batlantirish, manfaatdorlik, muayyan maqsad sari intiluvchanlik, ijobiy hissiyotlar rang-barangligi, mashqlarni bajarishida fikrni jamlash orqali sportchi shaxsini tarbiyalashda va uning sport mahoratini mukammal darajaga yetkazishda bir butun yaxlitk jarayonni tashkil etadi.

### 3-BOB. MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK DAVRIDA MURABBIYNING FAOLIYATI



Sport mashg'ulotlarining murabbiydan kasbiy yetuklik va pedagogik mahorat darajasi yuqori darajada bo'lishini talab qiluvchi bosqichlaridan biri musobaqa oldi tayyorgarligidir. Bu bosqichda murabbiy o'z faoliyatini sportchini musobaqalarda yuqori sport formasiga erishib etib kelishini ta'minlashga qaratishi kerak. Ma'lumki yuqori sport formasiga erish sport mahoratining rivojlanishining mantiqiy davomidir. Sportchini musobaqalar oldidan yuqori sport formasiga erishtirishning davomiyligi sportchining tayyorgarlik darajasi va malakasiga bog'liq. Masalan III va II razryadli sportchilarga yuqori sport formasiga erishish uchun 20-25 kun vaqt sarflansa, I razryadli sportchilar va sport ustaligiga nomzodlar 7-10 kun mobaynida bunga erisha oladilar. Sport formasi deganda biz sportchining yuqori ishchanlik qobiliyatini namoyish qilishiga imkon beruvchi harakatlanish fiziologik va ruhiy sifatlarga ega bo'lishii tushunamiz. Murabbiy musobaqalarga 15-17 kun qolganda yuqori yuklamalar berishni rejalashtirishi kerak, bunda nazorat bellashuvlariga alohida urg'u berish lozim. Bu nazorat bellashuvlari o'quv- mashg'ulot sifatida qabul qilinishi va sport formasini "so'nggi cho'qqiga" ko'tarish vazifasini o'tashi kerak.

Bu bosqicha musobaqalar yuklamasidan foydalanish zarurdir, chunki bu yuklamalar umumiy nostandart moslashuvlar mexanizmini yaratishi, himoyalaniish quvvatini safarbar qilishi, oqsillar parchalanishini oshirishi, murakkab musobaqalar sharoitida ruhiy ishonch va barqarorlikni shakllantirishi ko'zda tutiladi.

Asosiy startga 7-10 kun qolganda murabbiy qisqartirilgan uzluksiz mashg'ulotlarni o'tkazishi kerak. Keyinchalik mashg'ulotlar orasidagi dam olishlarni ko'paytirishi va bevosita musobaqalar oldidan esa musobaqada yugurish kerak bo'lgan masofaning uchdan bir yoki chorak qismiga musobaqalar tezligida yugurish mashg'ulotlarini o'tkazish kerak.

Shuni yodda tutish lozimki musobaqalarga qatnashish munosabati bilan mashg'ulot yuklamalarini haddan tashqari

kamaytirib yubormaslik kerak, bu organizmning tiklanish imkoniyatini to'xtatib qo'yishi va maxsus tayyorgarlik darajasini pasaytirib yuborishi mumkin.

Yuqori sport formasiga erishishi davrida sportchi salomatligining xolti ham muhim rol o'ynaydi. Keyingi yillarda olib borilgan izlanishlar va tabiiy xulosalar shuni ko'rsatmoqdaki, bu bosqichda yengil atletikachilar ko'pincha shamollab qolishlari va oldingi (xronik) kasalliklari qayta qo'zg'ashi kuzatiladi. Sportchilar yuqori sport formasiga erishishi jarayonida 1-2 kg ga ozishlari ro'y beradi. Murabbiy shuni esdan chiqarmasligi kerakki, muddatidan oldin ozishlik organizmning qarshilik ko'rsatish imkoniyatlarini pasaytirishi va kasallikka chalinishiga olib kelishi mumkin. Bu davrda organizmni vitamin va oqsillarga boy taomlar bilan oziqlantirish talab qilinadi.

O'z kuchiga bo'lgan ishonch, ruhiyatining ijobiy xisssiyotlar bilan boyitish sportchining tayyorgarlik darajasining oshishiga xizmat qiluvchi qo'shimcha omillardir. Bu ma'noda murabbiyning ichki sezgisi, uning sport ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi noxushliklarni bartaraf qilish uchun samarali ta'sir ko'rsatish omillarini tanlay bilishi musobaqa oldi tayyorgarligini oshirishga yordam beradi. Sportchining bevosita musobaqa oldi tayyorgarlik davrida o'z ichki kechinma va xisssiyotlarini boshqara olishi juda muhim ahamiyat kasb qilishi barchaga ma'lumdir.

Xulosa qilib shuni ta'kidlash lozimki, bevosita musobaqa oldi tayyorgarlik davrida murabbiy oldida turgan asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:

1. Yuklamalarni individual rejalashtirishning eng qulay usullarini tanlash.

2. Pedagogik nazorat ko'rsatkichlari tahlilini o'z vaqtida o'tkazish.

3. Sportchi organizmini o'z vaqtida vitamin (darmondori)lar bilan ta'minlashni tashkil qilish, uning to'g'ri ovqatlanish rejimiga qat'iy rioya qilishini nazorat qilish va salomatligi holatini doimiy kuzatib borish.

Ma'lumki sport formasi shakllanishida jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda ruhiy tayyorgarlikning ham o'zni muhim sanaladi.

Yuqori sport ko'rsatkichlarini qayd qilish yuqori texnik tayyorgarlik, taktik fikrlash, ruhiy sifatlar tizimiga ega bo'lish, qayta tiklaish vositalaridan unumli foydalanish hisobiga yuz beradi.

### **3.1. MASHG'ULOTLARNI DAVRLARGA BO'LIB CHIQISH**

Yuguruvchilarning mashg'ulotlari o'z navbatida, to'rt yilga rejalashtiriladi. Ushbu davr davomida yirik halqaro musobaqalar – Olimpiada o'yinlari, Mintaqalar miqyosidagi birinchilik va boshqalar o'tkazilishi takrorlanadi.

Hozirgi vaqtda ko'p yillik mashg'ulotlarni rejalashtirishning asosini mashg'ulotlarning yillik stikli tashkil qiladi. U boshlovchi sportchilarga boshlang'ich musobaqalarda ishtirok etish uchun talab qilinuvchi sport formasiga kirish imkonini beradi, shuningdek voyaga etgan sportchilarda esa – yangi, nisbatan yuqori darajadagi sport formasiga kirish uchun mavjud asoslarni qayta tiklash va yaxshilash imkonini yaratib beradi. Mashg'ulotlarning yillik stikli quyidagi uchta davrga ajratiladi: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davri.

Mashg'ulotlarning tayyorgarlik davri – bu nisbatan davomiylilikda amalga oshadi. U olti oyga cho'ziladi: ya'ni, noyabr oyidan aprel oyigacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Yuqori sport razryadiga ega bo'lgan sportchilar uchun musobaqalar oktyabr oyining oxirlari va noyabr oyining boshlarida yakunlanadi, u dekabr oyida boshlanishi va iyun oyida tugallanishi ham mumkin.

Tayyorgarlik davrining oxirida yuguruvchi sport formasiga kirishi talab qilinadi, ya'ni may – iyun oylarida amalga oshiriluvchi asosiy musobaqalarga tayyor bo'lishi kerak. Sport formasiga erishish ikkita bosqichda amalga oshiriladi. Birinchi bosqich, ya'ni umumiy tayyorgarlik bosqichi to'rt oy davomiyligiga ega bo'lib, bunda yosh yuguruvchilarning sport formasiga kirishlari uchun boshlang'ich asoslar yaratiladi, tajribali sportchilar uchun esa sport formasining qayta tiklanishi va takomillashtirilishi amalga oshiriladi. Ushbu vaqt davomida asosiy sifatlarning – kuch, tezlik va umumiy chidamlilikning rivojlanish darajasini oshirishga qaratilgan katta hajmda turli xildagi jismoniy mashqlar qo'llaniladi.

Etakchi sportchilar tomonidan to'plangan tajriba va maxsus amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalari ko'rsatishicha, umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ushbu bosqichda umumiy mashg'ulotlar vaqtining 60–75%gacha qismini ajratish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Ikkinchi, maxsus tayyorgarlik bosqichida yuguruvchilar sport formasiga kirishi amalga oshiriladi. Bu mashg'ulotlar mashqlarining intensivligi darajasi oshirilishi, maxsus chidamlilikning rivojlantirilishiga yo'naltirilgan yugurishlar va maxsus mashqlarning solishtirma ulushi oshirilishi (60–75%gacha) orqali erishiladi. Ikkinchi bosqichning davomiyligi ikki oyni tashkil qiladi.

Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida (noyabr – fevral oylari) asosiy vazifa – umumiy chidamlilikni rivojlantirishdan tashkil topgan bo'lib, bunda uning ko'rsatkichi sifatida tinch holatda puls chastotasining sezilarli darajada susaytirilishi (minutiga 50 marta urishgacha va undan kamroq) qayd qilinadi. Asosiy vosita – sekin yugurish, davomiyligi asta – sekin oshirib boriluvchi yugurishdan tashkil topadi.

Ikkinchi bosqichning (mart, aprel) asosiy vazifasi – bu umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish va takomillashtirish hisoblanadi. Asosiy vosita – asta sekin tezlik oshiriluvchi va turli xil umumiyliklardagi interval va takroriy yugurishlar, nazorat yugurish (tahminiy chamalab) va musobaqalar hisoblanadi.

Tahminiy chamalab va musobaqalar (oyiga 1 – 2 marta) hajmiga ko'ra katta hisoblangan mashg'ulotlar ishlari fonida amalga oshirilib, bunda navbatdagi 2 – 3 kun davomida biroz kamaytirilish qo'llaniladi. Aprel oyi davomida amalga oshiriluvchi mashg'ulotlar tavsiflari ham mart oyidagi kabi ko'rinishga ega bo'lib, faqat bunda zal sharoitidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlaridan ochiq havoda amalga oshiriluvchi mashqlariga o'tiladi. Interval yugurishlar uzoq masofali kesimlar bo'ylab yugurish mashqlari bilan tarkibiy jihatidan to'ldiriladi.

Mart va aprel oylari davomida fevral oyiga nisbatan solishtirilganda mashg'ulotlar ishlari 20 – 30%gacha kamaytiriladi, yugurishlar tezligi esa o'sib borishda davom ettiriladi.

Musobaqalar davri may – iyun oyida boshlanib, sentyabr oyigacha davom ettiriladi, kuchli yuguruvchilar uchun oktyabr oyida ham amalga oshiriladi. May – iyun oyidagi asosiy belgilangan vazifa – tayyorgarlik davrida o'zlashtirilgan sifatlarni sintezlash, sport formasini mustahkamlash, yuqori darajada mashq qilganlik holatiga erishish hisoblanib, navbatdagi oylar davomida esa – sport formasini yanada takomillashtirish va maksimal darajada yuqori sport natijalari ko'rsatkichlariga erishishga intilish vazifasi belgilanadi. Bunda asosiy vazifa – yugurish yo'lagi va ochiq joyda rejalashtirilgan natijalar uchun talab qilingan tezlikda turli xil umumiyliklarda takroriy va o'zgaruvchan yugurishlardan tashkil topadi. Ko'pgina yuguruvchilar uchun mashg'ulotlar ishlari hajmi nisbatan pasaytiriladi va oldin erishilgan maksimal hajmning 60 – 70% ulushini tashkil qiladi. Qo'shimcha mashqlarni ham o'z ichiga oluvchi mashg'ulotlar miqdori bitta – ikkitaga kamaytiriladi.

May oyi davomida mashg'ulotlarning bir qismi stadion yugurish yo'lakchasida yoki ochiq joyda amalga oshiriladi, bu holat bevosita yugurish tezligini nazorat qilish imkonini beradi. Navbatdagi oylarda mashg'ulotlar mashqlari miqdori ochiq joyda oshirib boriladi va 800 metr masofaga yuguruvchi sportchilar uchun bu mashqlarning ulushi 40 – 50%ni, 1500 metr masofaga yuguruvchilar uchun esa – 60 – 80%ni tashkil qiladi.

Agar, tayyorgarlik davri davomida barcha musobaqalar o'quv mashg'ulotlari sifatida qaralsa, musobaqalar davri davomida esa kamida 2–3 ta musobalar o'tkaziladi, shuningdek kuchli yuguruvchilar uchun 3–4 ta musobaqa tashkil qilinib, bu yil davomida bosib o'tilgan butun ishlarning yakuniy natijalarini qarab chiqish imkonini berishi talab qilinadi. Ushbu nisbatan ma'suliyatli musobaqalar bilan birgalikda har haftalik 3–5 ta turli xil masofalarga start yugurishlari va nazorat yugurishlari tashkil qilinadi. Ma'suliyatli musobaqalar qanchalik yaqin qolgan bo'lsa, amalga oshiriluvchi sinov musobaqalari va nazorat yugurishlar musobaqalari shunchalik qisqa qilib belgilanadi yoki aksincha. Har bir asosiy musobaqa yaqinlashtiruvchi musobaqalar ma'lum bir belgilangan vazifalarni hal qilishga qaratilishi talab qilinadi, ya'ni u yoki bu darajadagi kuch,

taktik usular, tezkorlik va marra chizig'iga yaqinlashishda oldinga tashlanish davomiyligi va hakoza holatlarga e'tibor qaratilishi kerak.

3 – jadval

### April oyida yugurishlarning uzunligi, soni va tezligi

Kesimlar uzunligi	17 – 18 yoshdagi o'smirlar		Yoshlar va kattalar	
	Takrorlashlar soni	Tezlik	Takrorlashlar soni	Tezlik
100 m	20 tagacha	15,5	24 tagacha	15,0
200 m	«10	31,0-32,0	«12	30,0-31,0
300 m	«6-7	48,0	«8	47,0-48,0
400 m	«5	64,0	«6	63,0-64,0
600 m	«3	1.36,0-1.40,0	«4	1.36,0-1.40,0
800 m	«2	2.12,0-2.15,0	«3	2.15,0-2.20,0
1000 m	«2	2.55,0-3.05,0	«2	2.50,0-3.00,3
1500 m	1	4.30,0	1	4.25,0
2000 m	1	6.10,0-6.20,0	1	6.05,0-6.15,0

Ma'suliyatli musobaqalarga o'zini «rostlab olish» uchun ko'pgina yuguruvchilarga 10–14 kun etarli hisoblanadi. Ushbu kunlar davomida o'z navbatida, mashg'ulotlar ishlari hajmi sezilarli darajada kamaytiriladi, biroq intensivlik darajasi oldingi darajada qoldiriladi va hatto oshirilishi mumkin. So'nggi maksimal darajadagi yuklama kamida musobaqagacha besh kun qolganda amalga oshiriladi. Albatta, barcha yuguruvchilar uchun chigil yozdi mashqlarini amalga oshirish zaruriy holat hisoblanib, uning asosiy maqsadi–ortiqcha asabiy zo'riqishlarni bartaraf qilishga qaratiladi.

Ushbu davrda umumiy rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning hajmi sezilarli darajada kamaytiriladi: ya'ni, haftasiga 1–2 martagacha, bu holat erishilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini saqlab qolishga qaratiladi.

#### **Musobaqalar davri davomida (may – iyun oylari) haftalik mashg'ulotlar stikli uchun namuna:**

*Dushanba:* Ochiq joyda engil o'zgaruvchan tempda qayta tiklanish (musobaqadan keyin) ko'rinishidagi yugurish: 800 metr masofaga yuguruvchilar uchun 20 – 30 minut davomida va 1500 metrga yuguruvchilar uchun – 30-40 minut davomida.

*Seshanba:* Musobaqa tezligiga teng yoki undan ortiq tezlikda stadionda yoki tekis ochiq joyda interval (dastlab o'zgaruvchan, keyin esa takroriy) tipda yugurish.

*Chorshanba:* Musobaqa tezligida interval yugurish, biroq bunda har bir yuguruvchi uchun chegaraviy darajadagi uzunlik masofasi bo'yicha kesimlar tanlab olinadi, bir necha o'n metrdan 100 metrgacha uzunlik masofasi kesimlari bo'yicha yugurish tezligi maksimal darajasigacha kuchaytiriladi. Bu nisbatan zo'riqishli mashg'ulotlarga kiritiladi.

*Payshanba:* Musobaqa tezligiga teng tezlikda uzoq masofali kesim bo'ylab yugurish (agar, kesim masofaning yarmisidan oshmasa) va birmuncha past tezlikda (agar, kesim masofaning yarmisidan ortiq bo'lsa) yugurish: 58,0-60,0 da 4-5x400 m; 1.19,0-1.22,0 da 3-4x500 m; 1.34,0-1.36,0 da 4-6x600 m; 2.15,0-2.18,8 da 3-4x800 m; 3.28,0-3.30,0 da 2-3x1200 m (1500 m ga).

*Juma:* Dam olish yoki ochiq joyda engillashtirilgan mashg'g'ulotlarni bajarish: o'zgaruvchan tempda bitta ikkita tezashtiriluvchi yugurishlar asosida 800 metr masofaga yuguruvchilar uchun 300 metrgacha, 1500 metr masofaga yuguruvchilar uchun 500 metrgacha kross.

*Shanba:* Chigil yozdi mashqlarini bajarish.

*Yakshanba:* Turli xil masofalarda musobaqa yoki nazorat yugurishlarida ishtirok etish.

O'tish davri 2 – 4 haftaga cho'ziladi. Bu davr oktyabr yoki noyabr oyida boshlanib, musobaqalar qachon tugallanishiga bog'liq holatda belgilanadi. Uning asosiy vazifasi – musobaqalarda zo'riqishli mashg'ulotlardan keyin yuguruvchilarda kuch qayta tiklanishi, organizm faoliyatining murakkab ritmlardan o'ziga kelishi va navbatdagi talab darajasi oshiriluvchi asosdagi yangi ritmlar uchun sharoit yaratilishiga qaratiladi. Bunda asosiy vositalar – o'rtacha, bir tekisdagi va o'zgaruvchan tempda kross yugurish va yugurish bilan bog'liq bo'lmagan, turli xildagi jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishdan tashkil topadi. O'smirlar uchun mashg'ulotlar mashqlari miqdori 3 – 4 kunni va yoshlar va kattalar uchun esa – 4 – 5 kunni tashkil qilishi belgilanadi.



### 3.2. TAYYORGARLIK DAVRI

Kirish bo'limida 3-4 haftalik davr organizmni ish jarayoniga moslashtirishga ajratiladi. Yugurishlarning umumiy hajmi maksimal yugurishning 50-90% ga qadar oshirilib boriladi va asosan aerob xususiyatga ega bo'ladi. Aerob- anaerob kun tartibi shaklidagi aralash tayyorgarlikdagi yugurish umumiy yugurishning 10-15 % ni tashkil qiladi. Mashg'ulotlar soni haftasiga 12 martagacha ko'paytirilib boriladi.

Birinchi to'plam bo'lish sportchining tezlik-kuch va aerob imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Yugurishning umumiy hajmi rejalashtirilgan maksimal hajmning 90–100% tashkil etadi. Aralash usuldagi yugurish hajmi o'rta masofaga yuguruvchilarda va 3000 metrga to'siqlar osha yuguruvchilarda 25 - 30% ni, uzoq masofaga yuguruvchilar (stayerlar)da va marafonga yuguruvchilarda umumiy hajmning 35% ni tashkil qiladi. Anaerob tartibda yugurish o'rta masofaga yuguruvchilar uchun 3%, uzoq masofaga yuguruvchilar, marafonlar va 3000 metrga to'siqlar osha yuguruvchilarda 1-2 % ni tashkil etadi. Mashg'ulotlar soni 14 ta, ayrim hollarda esa 16 tagacha etkaziladi (haftasiga).

Ikkinchi to'plam bo'limi ohistalik bilan yanada jiddiyroq mashg'ulotlarga o'tishga mo'ljallangan.

O'rta masofalarga yuguruvchilar uchun bu bo'lim asosan anaerob xususiyatli yuklamalarning oshirilishi hisobiga yugurish hajmining bir oz qisqartirishi va musobaqalarga qatnashishni mo'ljallaydi.

Uzoq masofaga yuguruvchilar, marafonchilarda aralash (aerob- anaerob) tizimda kun tartibi umumiy hajmning 40 % ga qadar oshiriladi. Kross musobaqalari seriyasida qatnashishlari ham ko'zda tutiladi.

O'rta masofaga yuguruvchilar uchun qishda musobaqalar mavsumida qatnashishning ko'zda tutilishi yopiq inshootlarda musobaqalar va qisman kross musobaqalarining ayni shu paytda o'tkazilishidadir; uzoq masofalarga yuguruvchilar va marafonchilarda esa aksicha, kross musobaqalarda qatnashish va qisman yopiq inshootlardagi musobaqalarda qatnashish ko'zda tutiladi.

Qishki musobaqalarda qatnashishning asosiy maqsadimavsumning asosiy musobaqalarda qatnashish uchun tayyorgarlik darajasini aniqlab olish va nazorat qilish, taktik mahoratni oshirish va davomli tayyorgarlik davriga ruhiy tayyorgarlik darajasini oshirishdir.

Biroq sportchilarni qishki musobaqalarda qatnashishlari uchun maxsus tayyorgarlik o'tkazilmaydi.

Uchinchi to'plam bo'limi o'rta masofaga yuguruvchilar uchun qishki musobaqalar yakunlangach boshlanadi. Bu bo'lim yuklamalar hajmini saqlab qolgan holda uning tig'izligini oshirishni o'zda tutadi. Anaerob tartibli yugurish hisyasi 4-5% ga etkaziladi, aralash tartibda yugurish esa umumiy hajmining 25-30% gacha etadi.

Uzoq masofalarga yuguruvchilar va marafonchilarda bu bo'lim qiyalik va toqqa yugurishlar o'tkazilishlari hisobidan va sakrashlar o'tkazilishi hisobidan tezlik-kuch sifatleri tayyorgarliklarini oshirishni ko'zda tutadi. Aralash va anaerob yo'nalishdagi mashg'ulot yuklamalari o'zgaruvchan shartlarda va tog' sharoitlarida o'tkaziladi. Yugurish hajmi umumiy hajmning 90-95% ni, aralash yoki o'zgaruvchan zonalarda yugurish esa umumiy hajmning 35% ni tashkil qiladi.

Musobaqalar oldi bo'limi katta hajmdagi mashg'ulot yuklamalarini bajarish tayyorgarligidan asta-sekinlik bilan mashg'ulotlarning faol vaositalari, ya'ni qisqa masofa kesimlarida yugurish, nazorat yugurishlari va musobaqalarga o'tishga mo'ljallangan, yugurishning haftalik hajmi bu bo'limda umumiy hajmning 80-90% ni tashkil qiladi. Aralash tartibli yugurishlar esa o'rta masofaga yuguruvchilar uchun umumiy hajmning 15-20% ni, uzoq masofaga yuguruvchilar va 3000 metrga to'siqlar osha yuguruvchilar uchun 30% ni, marafonchi yuguruvchilar uchun esa 35-40% ni tashkil qiladi. Barcha turdagi yuguruvchilar uchun anaerob zonada yugurish 5-10% dan oshmasligi kerak.

Anaerob zonada yugurishning asta-sekinlik bilan oshirilib borishi sport formasiga erishishga yordam berish bilan birga, yugurishning tejamkor va samarali texnikasini egallashni ham ta'minlaydi.

Bu bo'lim o'rta, uzoq va 3000 metrga to'siqlar osha yuguruvchilarning kam ahamiyatli musobaqalarda qatnashishlari,

marafonchi yuguruvchilar esa Kubok musobaqalarida qatnashishlari bilan yakunlanadi.

Tayyorgarlik davrida chidamlilikni oshirish bo'yicha barcha turdagi yuguruvchilar uchun mashg'ulotlar quyidagi xususiyatlarga ega:

- bu bosqich uchun xos bo'lgan, tig'izlik darajasi o'zgartirib borishini talab qiluvchi va o'tkazilishi majburiy bo'lgan yuklamalarni kamaytirib, organizning tiklanish jarayonining o'z vaqtida va tizim holida o'tkazib turish. Yuklamalarni kamaytirish davrida sportchi organizmida ruhiy toliqishlar darajasi psaytiriladi, profilaktik tiklanish tadbirlari o'tkaziladi.

- Yugurish muttasilligi oshishi va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlarida jadallashuv tufayli musobaqalar davriga kelib sportchi organizmi holdan toyishini hisobga olib pedagogik va tibbiy biologik nazoratlarni kuchaytirish ehtiyojining tug'ilishi.

- Yuguruvchilarning tayyorgarligidagi texnik taktik kamchilarni bartaraf qilish, ularni boshqa muhitga darhol moslashish qobiliyatlarini, tezlik ritmini o'zgartirib yugurishga va marraga yaqin tezlikni oshirish va saqlab turishga o'rgatish maqsadida mashg'ulotlar o'tkazishning tezlik-kuch vositalaridan foydalanishni kamaytirish. O'rta masofalarga yuguruvchilarda bunday mashqlar butun yillik tayyorgarlik jarayoni davomida bir xil taqsimlangan bo'lsa, 3000 metrga to'siqlar osha yuguruvchilar va marafon yuguruvchilari tezlik kuch vositalaridan foydalanib yugurishga asosan uchinchi bo'limda, ya'ni mart-aprel oylarida ko'proq e'tibor beradilar. Tayyorgarlik mashg'ulotlari davomida sportchilarga doimiy ravishda yugurish qadami sur'at –ritmini o'zgartirib borishni maslahat berish talab qilinadi.

- Kross masofalari startlarida qatnashish soni uzoq masofalarga yuguruvchilar marafonga yuguruvchilar va 3000 metrga to'siqlar osha yuguruvchilarda 4-5 taga etkazilishi lozim bo'lsa, o'rta masofalarda yuguruvchilar bunga qo'shimcha tarzda 5-6 marta yopiq inshootlarda o'tkaziladigan startlarda ham ishtirok etishlari lozim.

3000 metrga to'siqlar osha yuguruvchilarning tayyorgarlik davridagi yana bir o'ziga xos jihati shundan iboratki ular 2:1 tizimida, ya'ni ikki xafta yuklamalarni bajarib bir xafta dam olish amaliyotini

qo'llashlari talab etiladi. Dam olish haftasidan foydalanishning maqsadi umumiy va tig'iz umumiy yugurish yuklamasining kamaytirilishi hisobidan maxsus-kuch tayrgarligi va to'siqlar tayyorgarligi hajmining oshirilishidir.

### **3.3. MUSOBAQA DAVRI**

Musobaqalar davrining asosiy vazifasi bo'lib mavsumning asosiy, hal qiluvchi startlarida yuqori sport natijalari ko'rsatishga erishishdir. Musobaqalar davri 4 bo'limdan iborat bo'limi mumkin:

1. bo'lim - shahar birinchiligi, xalqaro uchrashuvlardan iborat dastlabki startlar majmuasi.

2. bo'lim-mamlakat chempionatida qatnashish uchun saralash musobaqalarida ishtirok etish.

3. bo'lim - yilning asosiy startida qatnashish uchun tayyorgarlik vazifasini o'tovchi kam ruhiy bosim talab qiluvchi musobaqalarda qatnashish.

4. bo'lim - asosiy startdan keyingi musobaqalar tizimida ishtirok etish.

Musobaqalar davrining bunday tuzilmasi ma'lum ma'noda olimpiada yiliga tayyorgarlik ko'rishga ham zamin hozirlaydi. Bunda dastlabki kam ahamiyatli musobaqalarda ishtirok etish mashg'ulot tayyorgarligi vazifasini bajaradi, ikkinchi bo'lim yuqori sport ko'rsatkichlarini qo'lga kiritishga mo'ljallansa, uchinchi bo'lim hal qiluvchi asosiy start sari eltuvchi yo'l sifatida qaralishi mumkin.

Musobaqalar davrida katta kuch va ruhiy bosim talab qiluvchi musobaqalardan keyin sportchi tanasining qayta kuch to'plashi va tiklanishi uchun aerob rejimdagi yugurishlar hajmini etarli rejimdagi yugurishlar hajmini etarli me'yorda saqlab turish lozim bo'ladi.

Musobaqalar davrini bir nechta kross startlarida qatnashish bilan tugallash tavsiya qilinadi.

### **3.4. O'TISH DAVRI**

Musobaqalar davri tugagach sentyabr oyida 3-4 haftalik o'tish davri rejalashtiriladi. O'tish davrining maqsadi—faol dam olish jarohat

va kasalliklarni davolab ulardan forig' bo'lish, chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tish. Bu bosqichda mashg'ulotlar individual xususiyatga ega bo'lib, haftada 3-4 yengil mashg'ulotlar sekin yugurishlar, harakatli sport o'yinlari, suzish va sayr qilish ko'rinishlarida olib boriladi.

Yillik mashg'ulotlar jarayonini tashkil etish va rejalashtirish murabbiy tomonidan o'tkazilishi aytib o'tilgan edi. Tayyorgarlik davrida murabbiy faoliyatidan tegishli maqsad ko'zlangan bo'ladi. Masalan, birinchi to'plam bo'limining vazifasi harakat tezligini turlicha sur'atlarga almashtirib yuqori yuklamalar ostida uzoq davomiylikni ta'minlab yugurish natijasida sportchining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va yugurish ishlari hajmini oshirishdir. Bunday yuqori yuklamali mashg'ulotlar sportchining aerob – anaerob imkoniyatlarini takomillashtirishga va natijada musobaqalar davridagi maxsus davrda o'quv mashg'ulot jarayonining yanada samaraliroq o'tishi uchun zamin hozirlashga sabab bo'ladi. Tayyorgarlik bosqichida sportchiga yuqori darajada qiyinlashtirilgan yuklamalarni berish unda maxsus sifatlarni rivojlashtirishga yordam beradi va yengil atletikachining tayyorgarlik darajasi holati haqida ma'lumotga ega bo'lish imkoniyatini yaratadi.

Shuningdek murakkablashtirilgan sharoitlarda (tog'da yugurish, qumda yugurish va maxsus belbog'da yugurish) ham ijobiy natijalar berishi ma'lum.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarni tayyorlash mashg'ulotlarida bir xil sur'atda yugurishga ko'p vaqt ajratiladi. Bu xildagi yugurishga turli mutaxassislar turlicha munosabat bildiradilar. Ayrimlarning fikricha, bir xil sur'atda yugurish mashg'ulotlar samaradorligini pasaytiruvchi omillidir. Boshqalar esa bu omildan tejamkorlik samarasini oshirish maqsadida musobaqalar vaqtida foydalanishni maslahat berib, mashg'ulotlarda bu yugurishdan jiddiy yuklamalardan so'ng qayta tiklanish va kuch to'plash maqsadida foydalanilsa ziyon qilmasligini uqtiradilar.

Qishki musobaqalar mavsumi barcha turdagi yengil atletikalarni tayyorlash jarayonida o'z aksini topgan. U murabbiyga sportchining ayni paytdagi tayyorgarlik jarayoni darajasi haqida ma'lumotlarga ega bo'lish imkonini beradi, uning ruhiy tayyorgarligini

mustahkamlaydi, mashg'ulotlar rejasiga qo'shimcha va o'zgartirishlar kiritishga yordam beradi.

Murabbiy musobaqalarga tayyorgarlik sur'atlarni va vaqtini jadallashtirishga harakat qilmasligi lozim. Chunki qishki mavsum musobaqalari asosiy startlarga bo'lgan tayyorgarlik uchun ko'prik vazifasini o'tashi nazarda tutilishi kerak.

Ikkinchi to'plam bo'lishi yugurish izchilligini oshirish va hajmini bir me'yorga keltirishni maqsad qilib qo'ygan. Yuqori darajadagi sportchilarni tayyorlashda murabbiylar kerakli yugurish hajmi va me'yorini saqlash maqsadida asosan maydon yo'lakchalarida o'tkaziladigan asosiy ashg'ulot yuklamalari va o'rtacha va sekin sur'atda yugurish usullarini o'z ichiga olgan kunlik 2-3 martalik mashg'ulotlarni o'tkazish amaliyotdan foydalanadilar.

Bu bosqichda 2-3 martalik mashg'ulotlarni o'tkazish sportchining individual xususiyatlaridan kelib chiqib belgilanadi va ortiqcha asabiylashmasdan mashg'ulotlarni o'tkazish imkonini beradi.

Mashg'ulotlar hajmi va izchilligini turlicha usul va vositalardan foydalanib olib borilishi asosan xolerik va melanxolik tipli karakter xususiyatlariga ega bo'lgan o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilarni "uyqidan" uyg'otishga xizmat qiladi.

Nazariya va amaliyot shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlar jarayonida, ayniqsa kichik mikrostikllarda, jismoniy mashqlar shaklini o'zgartirib turish, ya'ni xilma-xilligiga erishish yaxshi, samara beradi. U mashg'ulotlar o'sishi (diamikasi) va mazmunidan sportchining tayyorgarlik mahorati darajasidan, tashqi ta'sirlardan kelib chiqib tanlanadi. Mikrostikllar tuzilmasiga o'zgartirishlar kirita turib, yugurish mashqlari tizimini yangilay turib, o'quv mashg'ulotlari sonini o'zgartirib, dam omillar va ularning xilma-xilligiga e'tibor bera turib, yuklamalar hajmi, o'sish dinamikasi, jadallik va izchilligini o'zgartira turib murabbiy va sportchi turli tashqi noxushliklar ta'sirini kamaytirishga va tayyorgarlik maxorati darajasini oshirishga erishadilar. Davomiylik, izchillik, takroriylik, yugurish masofasi, dam olishlar turlari va ular o'rtasidagi oraliq vaqt, mashg'ulotlarni o'tkazish uchun qulay sharoitlar yaratilishi, yuklamalarning ko'p qirrali murabbiyga tayyorgarlikning samarali usul va vositalarini

tanlashda, yuklamalar darajasini moslashtirishga imkoniyat yaratib beradi. Hozirgi paytda yuguruvchilarni tayyorlash mashg'ulotlarida ularning chidamlilik sifatlarini rivojlantirish uchun turli usullar qo'llanilmoqda (usullarni, shartli ravishda, to'xtovsiz, oraliqli va mashg'ulotlar usullariga ajratish mumkin. Biroq ular asosan birgalikda qo'llaniladi. ) agar o'rta masofalarga yuguruvchilar ko'pincha o'z mashg'ulotlarida musobaqa, oraliqli va to'xtovsiz usullardan foydalanishsa, uzoq masofa yuguruvchilar, ya'ni stayerlar o'zgaruvchan va bir ma'romda yuguriladigan to'xtovsiz usulga ko'proq e'tibor berishadi.

Yengil atletikachining shaxs sifatida shakllanishiga, uning jismoniy va ruhiy sifatлари o'sishiga yordam beruvchi guruhda mashg'ulot o'tish amaliyotiga ham etarli e'tibor borishning ahamiyati katta bo'lib hisoblanadi. Mashg'ulotlar amaliyotida tez-tez sportchilarning o'z sport formalarini yo'qotishdan qo'rqib dam olishdan voz kechish holatlari uchrab turadi, bu xolat esa sportchining toliqishiga va natijada mahorati rivojlanishi to'xtab qolishiga olib keladi. Shuning uchun sport firmasini kerakli me'yorda tutib turishda yuklamalar bilan dam olishni mutanosib tarzda olib borish muhim o'rin tutadi, murabbiylar bunga jiddiy e'tibor qaratishlari talab etiladi.

Sportchining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish jarayonida unda jismoniy sifatlarni shakllantiruvchi quyidagi qonuniyatlarga diqqatni jalb qilish talab qilinadi:

- Harakat va jismoniy sifatlarni qaysi faoliyat bilan shug'ullanilsa, o'sha faoliyat jarayonida namoyon bo'ladi (bizning holatimizda bu – yugurish sport turi).

- Jismoniy sifatlarning rivojlanishi uchun faqatgina ish emas, balki dam olish ham kerak.

- Jismoniy sifatlarning rivojlanish imkoniyati mashqlarni muntazam takrorlab turish jarayonida yuz beradi.

- Jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish uchun birin-ketin va doimiy ravishda yuklamalar hajmini oshirib borish kerak.

- Tananing funksional va struktura o'zgarishlari ijobiy yoki salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

- Jismoniy sifatlardan birining ko'proq rivojlanishi bilan bog'liq holda yuz beradi.

- Faqat etarli jismoniy va maxsus tayyorgarlik darajasi mukammal bo'lgan sportchigina yuqori sport natijalari namoyish qilishi mumkin, bunga esa mukammal yugurish texnikasini o'zgartirib erishish mumkin.

Sportchining texnik tayyorgarligi bir vatqning o'zida harakatlanish ko'nikmalari shakllanishi natijasidir. Sport maxorati – yuqori natijalar va ko'rsatkichlar, tejamkorlik, barqarorlik, hamda ishonchlilik maxsulidir.

Qachonki sportchi texnik ko'nikmalarga ega bo'lsa, u o'z umumiy va maxsus tayyorgarliklarini to'liq namoyon qila oladi. Yuguruvchining harakatlanish strukturasi (tuzilmasi) yugurish texnikasining asosini tashkil qiladi va u gavdaning, oyoq va qo'llarning, yugurish qadami tebranishlarining harakatlanishlaridan iborat bo'ladi. Bunda nafas olishning o'rnini xal juda katta bo'lib hisoblandi, ya'ni nafas olish ma'romi, chuqurligi, tabiiyligi, zo'riqmasligi.

Yugurish texnikasining shakllanishi sezilarli darajada murabbiyning didaktik (kuzatuvchanlik, ko'zdan kechirmaslik) ko'nikmalariga bog'liq. Mutaxassislarning tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki o'rta va uzoq masofaga yuguruvchi sportchilar bilan shug'ulladigan murabbiy uchun harakatlanish ko'nikmalarini shakllantirish davrida esatolarni ko'ra olish va sababini aniqlash, yuguruvchi harakatlarini kuzatish uchun joyni to'g'ri tanlash, sportchining yo shva individual xususiyatlarini hisobga olgan holda kuzatuv natijalarini taxlil qilish xal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Texnika mahorati o'sa borishi bilan murabbiy sportchining shaxsiy jihatlariga ko'proq e'tibor qaratish lozim bo'ladi, chunki bu bosqichda texnika ko'proq individual harakterga ega bo'ladi.

Harakatlanish ko'nikmalari shakllanishining boshlang'ich davrida murabbiyning butun diqqati harakatlanishni to'g'ri bajarishga qaratilishi lozim, chunki shakllanib ulgurgan ko'nikmani o'zgartirish sportchi uchun qiyin kechadi va muhim musobaqalar vaqtida u yana xatosini takrorlashi mumkin.



Har bir kishiga xos bo'lgan yugurishdagi tabiiylikni inobatga olgan holda, yugurish texnikasiga o'rgatishda yaxlitlik usulidan foydalanish tavsiya etiladi. Yugurish mashqlari sportchida harakatlanish ko'nikmalari uning individual xususiyatlariga imkon qadar mos keladigan darajada tanlanishi kerak.

Yugurish texnikasini shakllantirishda va xatolarni tuzatishda oyoq tovonida va uchlarida sakrashlar, tizzalarni baland ko'tarib yugurish kabi o'xshatish (imitastiya) mashqlarini bajarishni tavsiya qilish mumkin.

Sakrash mashqlari faqatgina yangi yosh sportchilardagina emas, balki tajribali sportchilarda ham texnikani rivojlantirishda yordam beradi. Sport texnikasini egallash va uni takomillashtirish davrida murabbiy uchun qisqa va lo'nda qilib tushuntirish va texnik elementlarni ko'rsatib berish muhim ahamiyat, kasb etadi. Sport mahoratining oshib borishi bilan esa shaxsiy namoyish usulining ta'siri kamayib boradi, biroq so'zning ta'sir kuchi, kuzatuvlar, yo'l qo'yilgan xatolarni kuzatishga imkon beruvchi texnika vositalaridan foydalanishning roli oshib boradi.

O'rta va uzoq masoflarga yugurish samaradorligini oshirishda harakatlarning tejamkorligi, zararlanayotgan kuchning aniq yo'naltirilganligi, uzluksizligi va birin-ketinligiga rioya qilish murabbiy tomonidan doimiy nazorat qilib turilishi kerak, zamonaviy yugurish texnikasi asosida yugurayotganda qadam tebranishlarini eng qulay yo'l bilan oshirish tashkil qiladi.

Qadam tebranishlarini oshirishda esa o'z navbatida itarilish fazasining og'irlik umumiy markazi og'ishini kamaytirishning, oyoq sonlarining va tizzadan tovongacha bo'lgan qismi (golen) amplitudasi va tovonni yo'lakchaga to'g'ri tushishi muhim ahamiyat kasb qiladi.

Yugurishda kislorod bo'lgan talab keskin ortadi, nafas olish tezligi va chuqurligini o'zgartirish va oqibatda o'pkada havoni haydash (ventilyastiya) faoliyati ham tezlashadi. Yugurish sharoitlari murabbiy va sportchiga mashg'ulotlar jarayonida nafas olishning tabiiyligi va ma'romini to'g'ri shakllantirib, uni yanada rivojlantirib borish uchun kata imkoiyatlar yaratadi. Alohida e'tiborni nafasni chiqarishga qaratish lozim, chunki u nafas olishning to'liq bo'lishini

ta'minlab beradi. Nafas olish sur'ati bilan qadam tashlash sur'ati moslashishi muhimdir.

Mahoratli sportchi texnikasining o'ziga xos jihati shundaki, u yugurish vaqtida o'z kuch va harakatlarini o'z vaqtida va kerakli yo'nalishda o'zgartiradi, harakat tezligini pasaytirmagan holda inerstiya yordamida yugura oladi va bu bilan ishlovchi muskullarga dam beradi. Lekin bunday qobiliyatga ega bo'lish mashg'ulotlar jarayonining eng murakkab holati bo'lib, u sportchidan juda ko'p va mashaqqatli tayyorgarlik talab qiladi.

O'rta va uzoq masofalarga yushurish tarixiga nazar soladigan bo'lsak shunday holatlar ham uchraydiki, juda yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan mahoratli, texnikasi mukammal sportchilik musobaqalarda mg'lubiyatga uchraganlar. Buning sababi, ularning taktik xatoga yo'l qo'yishlari, muayyan sharoitni hisobga olmasdan harakatlanishlari, raqiblar kuchini e'tiborga olmaganliklari, bir so'z bilan aytganda musobaqadagi taktik kurashga tayyor emasliklaridir.

Shuning uchun sport kurashida taktik tayyorgarlikka ega bo'lish har bir sportchi uchun juda muhimdir.

Ko'pincha barcha boshqa imkoniyatlari teng sportchilar bellashganda taktik tayyorgarlik hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shuning uchun murabbiydan hozirgi zamon musobaqalariga tayyorgarlik jarayonida masofani bosib o'tishning aniq taktik uslubiga ega bo'lishi talab qilinadi.

Sport strategiyasi- murabbiy musobaqalar kurashini olib borish maqsadida sportchi tayyorgarligini boshqarish san'ati yoki maxoratidir. Murabbiy musobaqalarda kurashish mahoratini egallash maqsadida yangi taktik yo'llar, usullar va vositalar ishlab chiqishga diqqatini qaratmog'i lozim, mashg'ulotlar paytida bu usullar mrdelini yaratishi, buning uchun mashg'ulotlarni musobaqalar sharoiti (vaqti, o'rni va x) ga yaqinlashtirilgan sharoitlarda o'tkazishga harakat qilishi lozim. Tayyorgarlik strategiyasini tuzib chiqishda musobaqalar jadvalini bilish va unga tayyorlanish, hamda musobaqalar kurashi borishini bevosita kuzatish ham muhim ahamiyat kasb qiladi.

Taktika - eng yuqori natijaga erishish yoki raqiblar ustidan g'alaba qozonish maqsadida bellashuvlarda ishtirok etishning eng qulay va to'g'ri usul - vosita va shakllarini qo'llashdir.

Murabbiy musobaqa ishtirokchilari tarkibini bilgan holda sportchi bilan hamkorlikda musobaqani o'tkazish sharoitlarini, sportchining ayni paytdagi jismoniy, ruhiy holatini, tayyorgarlik darajasini, kurash olib borish mahoratini, raqiblarining kuchli va zaif tomonlarini o'rganganligini yoki o'rgamaganligini hisobga olib yugurish taktikasini rejalashtirib olishlari kerak. Muayyan sharoitlarda ko'zda tutilgan natijaga erishish imkoniyatini beruvchi yugurish jadvalini (grafik) tuzib chiqish ham, g'oyat muhimdir. Jadval tuzayotganda murabbiyning vazifasi shogirdining imkoniyatlarini to'g'ri baholagan holda 200,400,1000 metr, masofa yarmida ko'rsatishi kerak bo'lgan natijani oldindan belgilaydi va sportchi oldiga maqsad qilib qo'yadi. Shogirdining individual xususiyatlarini, uning sport sifatlarini, yugurish sur'atini o'zlashtirish darajasini uzoq muddat davomida aniq ma'romni saqlab yugurish imkoniyatlarini, o'zib ketish (rivok), tezlashish va davomiy kurashga kirishish qobiliyatini bilishi murabbiyga aniq va bajarsa bo'ladigan jadval tuzib olishga va xatto kutilmaganda musobaqa kurashi sharoitlari o'zgarganda ham rejalashtirilgan natijaga imkoniyatini beradi.

Shartli ravishda sportchi-yuguruvchilarni ikki guruhga ajratish mumkin. Birinchi guruhga oldinda yugurib, yugurishni va yuguruvchilarni boshqarib o'z ortidan ergashtiruvchi sportchilar, ya'ni peshqadam sportchilar kiradi, ikkinchi guruhga esa peshqadamlar ortidan yugurib ularni ta'qib qiluvchi sportchilar kiradi. Agar kerakli tayyorgarlikka ega bo'linsa, yugurishda peshqadamlik qilish g'alaba qozonish va kerakli natijaga erishish imkonini beradi, lekin yuqorida ta'kidlab o'tilganidek etarli tayyorgarlik va yuksak ruhiy barqarorlikka ega bo'lishlikni talab qiladi. Jamoaviy taktika, ya'ni startda bir jamoa yoki murabbiyning bir necha sportchilari ishtirok etayotgan musobaqada qo'llaniladigan taktika ham muhim rol o'ynaydi. Sport kurashini olib borishning taktik usullari xilma-xildir: butun masofani bir xil sur'atli tezlikda yugurib o'tish, yugurish boshida, o'rtasida va so'ngida tezlanish va sekinlashish, masofada o'zib ketishlar, yuqori tezlikda boshlash va hokazo. Rossiyalik mutaxassizlar V. Borilkevich va A. Kalinichenkolarning yugurish taktikasini o'rganib chiqish borasidagi ta'qiqotlari shuni ko'rsatadiki, energiya chaqirish borasida yugurish masofasining o'rtalarida tezlikni

pasaytirish yaxshi Samara berishi mumkin ekan. Ularning fikricha, tezlik biroz pasaytirish, marra boshida tanada paydo bo'ladigan noxushliklarni bartaraf qilishga, organizm a'zolarining funksiyalari (vazifalari) yaxshilanishiga va marra oxirida aerob imkoniyatlardan to'liq foydalanish imkonini yaratadi. Ta'qiqotlar natijalari yana shuni ko'rsatadiki, bir xil sur'atda yugurish sportchi uchun sezilarli, ko'rsatkichlarga etishish imkonini bermaydi va u ham jismoniy, ham ruhiy jixatdan ko'p kuch sarflashni talab qiladi.

Murabbiy sportchini asosiy taktik qoida va usullar bilan tanishtirishi va uning taktik fikrlash sifatini rivojlantirishi kerak. Bu qoidalar jumlasiga yugurish paytida sportchiga taktik o'ylanma amalga oshirishida va raqiblari harakatlanishlarini kuzatib borishga imkon beruvchi joyni tanlashni o'rgatish ham kiradi. Raqiblardan o'zib ketishni yakunlovchi bosqichda to'g'ri finishga chiqishda amalga oshirish kerak bo'ladi. Bu ishni tezlik olish, o'zib ketish va yakunlovchi marraga etish orqali amalga oshirish va bunda tezlikni pasaytirmaslikka harakat qilish kerak. Bunda sportchining ruhiy tayyorgarligi juda muhimdir. Yugurishni juda yuqori tezlikda boshlamaslik va tez-tez raqiblariga o'girilib qaramaslik kerak, chunki bu sportchining o'z kuchiga ishonmasligini sezdirib qo'yadi.

Taktik tayyorgarlikni olib borishda murabbiy quyidagi omillarga e'tibor qaratishi talab qilinadi:

- taktik harakatlarning turli usullarini o'rgatish, sportchining individual xususiyatlarini hisobga olib har qanday sharoitda hm kurash olib borish ko'nikmasini hosil qilish;

- taktik harakatlarga o'rgatayotganda pedagogik qonuniyatlarga rioya qilishni, shu jumladan, kechikuvchi transformastiya (bir holatdan ikkinchi holatga o'ta olish qobiliyati) qonuniyatidan ham foydalanishni uqtirishi kerak.

- Mashg'ulotlar jarayonida va nazorat musobaqalari davomida taktik kurash ko'rinishlaridan biri hisoblanuvchi soxta ta'surot uyg'otish, haqiqiy imkoniyatlari darajasini ko'rsatmaslik va raqibni chalg'itishni ham sportchi uddalashi kerak.

- Sportchiga mustaqil taktik fikrlashni rivojlantirish.

Mashg'ulot yuklamalarini o'zlashtirish, sport bellashuvlari olib borishning texnik va taktik tayyorgarligiga ega bo'lish hali sportchi

muvaffaqiyati uchun kafolat bera olmaydi. Sportchini musobaqalarga hozirlovchi bevosita musobaqa oldi tayyorgarligi alohida mashaqqat va mas'uliyat talab qiluvchi davridir.

### **3.5. QAYTA TIKLANISH VOSITALARIDAN FOYDALANISHNING AHAMIYATI**

Zamonaviy sportda mashg'ulotlar yuklamalari darajasi shunchalik ortdiki, sportchi organizmining ishchanlik qobiliyatini qayta tiklash uchun maxsus vositalardan foydalanmasdan turib, sport faoliyatida muvaffaqiyatlarga erishish mumkin bo'lmay qoldi. Undan tashqari, oshiqcha ruhiy va jismoniy toliqishlar faqatgina ishchanlik qobiliyatini pasaytiribgina qolmasdan, har xil kasalliklarga chalinishga mayillikni ham kuchaytiradi.

Qayta tiklanish jarayoni unga tizimli yondoshuvni talab qiladi va butun mashg'ulotlar jarayoni mobaynida keng qamrovli tadbir choralar ishlab chiqish ehtiyojini tug'diradi. Sport fiziologiyasidan ma'lumki, ish faoliyati va qayta tiklanish jarayoni sport mashg'ulotlari jarayonining ikki tomonidan bugungi kunga kelib sportchining funksional imkoniyatlarini qayta tiklash uchun zaruriy vosita va usullar to'plamini tanlash va tashkil qilish birinchi darajali zaruratga aylandi, chunki u nafaqat yuqori ko'rsatkichlar namoyish qilish omili, balki sportchi sog'ligini asrash va u uzoq muddat o'z sport faoliyatini davom ettirishi garovi bo'lib ham xizmat qiladi. Qayta tiklanishning asosini golistaz, ya'ni organizm ichki muhitini asrash jarayoni tashkil qiladi. Organizm qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, uning o'z a'zolari faoliyatini boshqara olish xususiyati ham shunchalik mukammal bo'ladi. Ma'lumki tayyorgarlik darajasining oshib borishi bilan organizmning yuklamalarga moslashish darajasi ham oshadi va u bo'sh vaqtlarda funksiyalarni (vazifalarini) tejash imkonini beradi.

Musobaqalardan so'ng qayta tiklanish muhlati biokimyoviy ko'rsatkichlarga asosan turlicha bo'lishi mumkin. Masalan 800-1500 metrga yuguruvchilarda organizmining qayta tiklanishi uchun odatda 16-20 soat kerak bo'ladi.

Mutaxassislar A.V. Korobkov va L.I. Ioffe qayta tiklanishning quyidagi jarayonlarini sanab o'tadilar:

- 1) faoliyat oldi;
- 2) joriy;
- 3) faoliyatdan keyingi;
- 4) mavsumiy.

Tayyorgarlik darajasining rivojlanishi va ishchanlikning oshishi faqatgina qayta tiklanish jarayoni organizmda energiya manbalari to'plami yuzaga kelsagina ro'y berishi mumkin. Biroq organizmning ishchanligini va faoliyat darajasini ijobiy oshirish maqsadida ma'lum bir bosqichlarda qayta tiklanish oxirigacha etmasdan turib ham mashg'ulot yuklamalarini bajarishga kirishish amaliyoti qo'llaniladi. Qayta tiklanish manbalari tasnifi 3 guruhga bo'linadi:

- 1) pedagogik manbalar;
- 2) tibbiy-biologik manbalar;
- 3) passiv va faol ruhiy manbalar.

Bu manbalarni birgalikda qo'llash mashg'ulotlar davomiyligidan, yuklamalar darajasidan, sportchining individual imkoniyatlaridan va shuningdek murabbiyning malakasidan hamma pedagogik mahoratidan kelib chiqib amalga oshiriladi.

Pedagogik usul va vositalar qayta tiklanish jarayonining asosini tashkil qilib ular bevosita mashg'ulotlar yordamida va kun tartibiga qat'iy rioya qilish hisobiga amalga oshiriladi. Pedagogik qayta tiklanish qonuniyatlarini buzish esa tibbiy- biologik va ruhiy manbalar yordamida olib borilgan faoliyatni ham yo'qqa chiqaradi. Qayta tiklanishning pedagogik usul va manbalarini qo'llash tadbirlarini tuzayotib va amalga oshirayotib murabbiy quyidagi 2 guruhga bo'linuvchi omillarga e'tiborni qaratishi lozim.

Birinchi guruhga mashg'ulotlarni individual yondoshuv asosida olib borish, ularni aralash tarzda o'tkazish (oson-qiyin va ko'p-kam), mashg'ulotlar o'rni va sharoitlari xilma-xilligini ta'minlash, yugurish yo'lagi qoplamasini va joy relesini to'g'ri tanlay bilish kabilar kiradi. Bu guruhga shuningdek, maxsus tiklanish kichik oraliqlardan foydalanish, profilaktik dam olish kunlarini tashkil qilish, ku tartibini qayta tiklanishga moslab tuzib chiqish kabilar ham kiradi.

Ikkinchi guruhga alohida mashg'ulot mashqlari tadbirlarini tashkil qilish, chigalyozdi mashqlarini individuallashtirish, mashqlarni bajarishning tejamkor ketma-ketligiga rioya qilish, faol

dam olish, mashg'ulot yuklamalari orasidagi dam olishni tashkil qilish, ijobiy xissiyotlar muhitini yaratish, uqalashlar va o'z-o'zini uqalashlardan foydalanish, tana fiziologik o'zgarishlari jarayonini hisobga olishlar kiradi. Sanab o'tilgan omillarning istalgan birining buzilishi ortiqcha toliqishlarga va yuklamalar ta'sirining pasayishiga hatto kasalliklarga ham olib keladi. Ta'kidlash lozimki, ko'pincha kasalliklarning manbasi bo'lib zo'riqishlar xizmat qiladi. Shuning uchun sport tibbiyoti bilan shug'ullanuvchi mutaxassislar ortiqcha jismoniy va ruhiy yuklamalarning organizmga salbiy ta'sirining ikki xolatiga e'tibor qaratishni ta'kidlaydilar.

Birinchidan umumiy toliqish va uning oqibatida sportchilarda sog'ligiga arz qilishdan tashqari organizm umumiy funksional holatining pasayishi, kasalliklarga qarshilik ko'rsatish qobiliyatining kamayishi kuzatiladi. Bu pasayishlarning darajasi turlicha.

Ikkinchidan zo'riqish va uning ta'sirida nafaqat ayrim a'zolar balki butun tana tizimida paydo bo'ladigan salbiy o'zgarishlar.

Zo'riqishlarga markaziy asab tizimi toliqishiga olib keluvchi ortiqcha mashg'ulotlarga qatnashishni misol keltirish mumkin. Mashg'ulotlarni o'tkazish o'rniga ham alohida e'tibor berish talab qilinadi. Kross tayyorgarligi o'tkazish yo'lagi diqqat bilan o'rganilib chiqilishi kerak, ayniqsa asfalt va sun'iy qoplamali yo'laklar xavfli bo'lib hisoblanadi. Shuningdek qattiq qoplamali yo'laklardan qum qoplamali yo'laklarga o'tish va aksincha bo'lganda ham extiyot bo'lish talab qilinadi. Mashg'ulotlarni o'tkazish jarayonida birin-ketinlik individual yondoshuv qonuniyatlariga amal qilish maqsadga muvofiq sanaladi. Bu qonuniyatlarning buzilishi suyak usti qoplamasi va axil tovonni qismining kasallanishiga olib kelishi mumkin.

Qayta tiklash vositalariga mashg'ulotlarning turli bosqichlarida uqalash, turli vannalar qabul qilish, kvarst, nuralash yordamida va turli fizioterapevtik muolajalar ko'magida davolash kiradi. Samarali tiklash vositasi sifatida bug'li hammomlar qabul qilishni ham sanab o'tish mumkin. Murabbiylar tibbiyot xodimlari bilan hamkorlikda jarohat va kasalliklarni doimiy ravishda aniqlash, bartaraf qilish va kelib chiqish sabablarini taxlil qilishni amalga oshirib borishlari lozim.

Umuman olganda tibbiy-biologik vositalar organizmning mashg'ulot yuklamalariga moslashishi, ishchanlik faoliyatining yaxshilanishi, energiya zaxiralari bilan boyitilishi, yalpi toliqishning bartaraf qilish uchun xizmat qiladi.

Zamonaviy mashg'ulotlar jarayonida ruhiy va ruhiy- gigienik usul va vositalar ham ruhiy toliqishni bartaraf qilish asab nerv tizimi faoliyatini tinchlantirish sohasida muhim ahamiyat kasb qiladi.

Barcha turdagi qayta tiklanish usul va vositalarning samarasini aniqlash maqsadida alohida mashg'ulot o'tkazilib, unda ko'rsatilgan natijalar tahlil qilinib ko'riladi va tegishli xulosalar qabul qilinadi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak qayta tiklanish jarayonini boshqarish uchun murabbiylr quyidagilarga rioya qilishlari kerak.

1. Sport mashulotlaridan keyin butun qayta tiklanish jarayonini rejalashtirib olishlari.

2. Yengil atletikachining individual xususiyatlaridan kelib chiqib pedagogik, tibbiy- biologik va ruhiy qayta tiklanish, usul va vositalaridan birgalikda foydalanishlari.

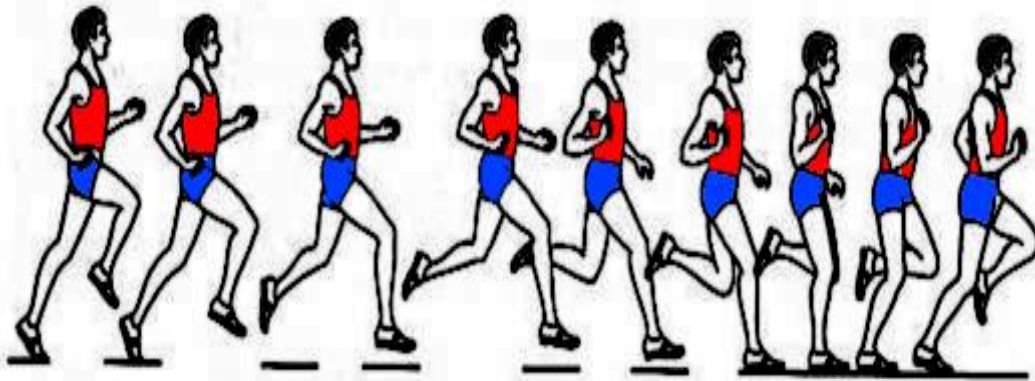
3. Doimiy ravishda muddatli, bosqichli va chuqurlashtirilgan tekshiruvlar o'tkazib, qayta tiklanish usul va vositalarining mashg'ulotlar jarayonida ijobiy natijalar berayotganlik darajasini aniqlash.



## 4-Bob. O'RTA VA UZOQ MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASI



O'rta masofalarga yugurishga 800 m va 1500 m ga yugurish, uzoq masofalarga yugurishga 3000 m dan 10000 m gacha yugurishlar kiradi. Ular stadionda yoki kross masofalarida o'tkaziladi. Yugurish jarayonini shartli ravishda quyidagilarga bo'lish mumkin: start va startdan tezlik olish, masofa bo'ylab yugurish va marraga etib kelish. Yugurish texnikasi asoslari eng konservativ bo'lib, ko'p asrlar davomida ular jiddiy o'zgarmagan. Etakchi sportchilarning individual texnikasini o'rganish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar faqat kichik o'zgarishlar kiritilishiga asos bo'lgan. Asosan turli xil omillarning yugurish texnikasiga ta'siri, yugurish tezligini hosil qilishda ma'lum bir mushaklarning ishi aniqlangan, yugurish texnikasi asosiy tavsiflarining biomexanikaviy parametrlari belgilab berilgan (1-rasm).

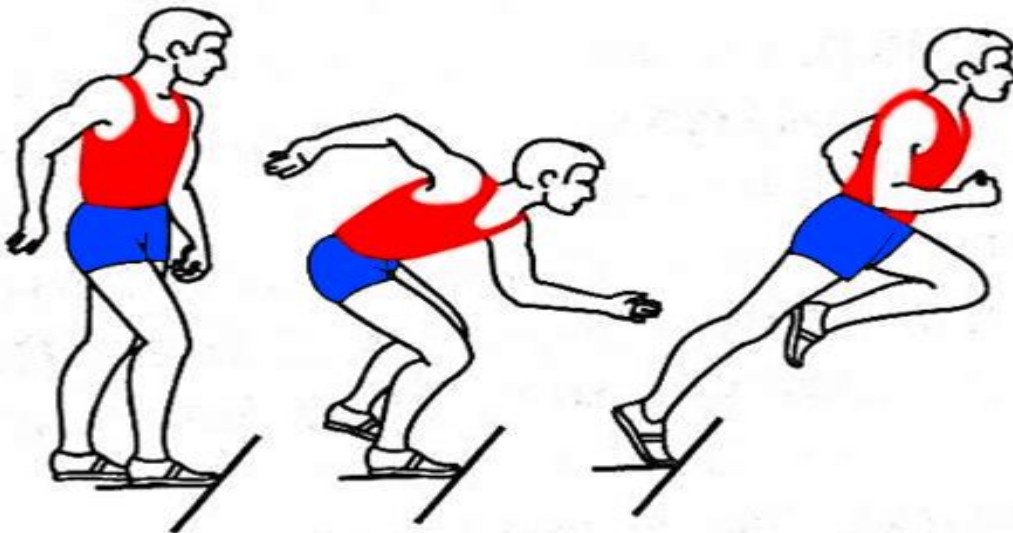


*1-rasm O'rta masofaga yugurish texnikasi*

Zamonaviy yugurish texnikasi asosini: a) harakatlanishning yuqori tezligiga; b) bu tezlikni kam energiya sarflagan holda butun yugurish masofasi davomida saqlab qolishga; v) har bir harakatda 119 erkinlikka va tabiiylikka erishiga bo'lgan intilish tashkil qiladi. Har bir yugurish turida optimal qadam uzunligi to'g'risida gapirish zarur bo'ladi; o'rta masofalarga yugurishda u qisqa masofalarga yugurishdagiga qaraganda kamroq va uzoq hamda o'ta uzoq masofalardagiga nisbatan ko'proq bo'ladi.

Kuchlanishlar shiddati va harakatlar tejamkorligi yugurish texnikasining eng asosiy ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Ular bir

tomondan, yuguruvchining tezlik-kuch tayyorgarligi bilan, ikkinchi tomondan, energetik zahira sarflanishining tejamkorligi bilan bog'liq. Masofa ortishi bilan harakatlarning tejamkorligi omili ish shiddati omili ahamiyatidan ustunlik qiladi, chunki qadamlar uzunligi va sur'ati kamayadi. Bu erda sportchining optimal shiddatga ega uzoq vaqt davom etadigan ishga bo'lgan qobiliyati birinchi o'ringa chiqadi. O'rta va uzoq masofalarga yugurish startdan boshlanadi. Musobaqa qoidalariga binoan ushbu holda ikkita buyruqdan iborat yuqori start qo'llaniladi. Start va start tezlanishi. —Startga!» buyrug'i bilan yuguruvchi start chizig'i yonida dastlabki holatni egallaydi. Depsinadigan oyoq chiziq oldida turadi, qadam tashlanadigan oyoq esa 2-2,5 oyoq kafti narida orqaga qo'yiladi. Gavda taxminan 40-45o oldinga egilgan, oyoqlar tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilgan, UOM oldinda turgan oyoqqa yaqin joylashgan. Yuguruvchi gavdasining holati qulay va mustahkam bo'lishi kerak. Qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi holatni egallaydi. Yuguruvchining nigohi taxminan 3-4 m oldinga yo'lkaga qaratilgan (2-rasm).



*2-rasm Yuqori start texnikasi*

Start beruvchining —Marsh buyrug'idan yoki o'q uzishidan keyin sportchi yugurishni faol boshlaydi. Sportchi startdan egilgan holatda yugurishni boshlaydi, keyin sekin-asta gavdasini rostlab, yugurish holatini egallaydi, bunda gavdaning egilishi 5-7° ga teng. Start tezlanishi masofa uzunligiga bog'liq. 800 m ga yugurishda

(bunda sportchilar birinchi 100 m masofani o'z yo'lkalari bo'ylab yuguradilar) yuguruvchining vazifasi yugurish yo'lkasi chetidan birinchi bo'lib o'rin egallab olish maqsadida shu masofa bo'lagini tez yugurib o'tishdan iborat. Bu erda quyidagilarni ajratish mumkin: 1) start tezlanishining o'zi, u taxminan 15-20 m davom etadi; 2) faol yugurish, u sportchining umumiy yo'lkaga chiqib olguniga qadar davom etadi, bu erda yugurish tezligi bir maromdagi tezlikka yaqinlashadi. Odatda, 800 m masofadagi birinchi 100 m tezligi boshqa masofa bo'laklaridagi yugurish tezligiga, hatto marraga etib kelishdagi tezlikka nisbatan birmuncha yuqori bo'ladi. Boshqa masofalarda start tezlanishi kichikroq, 10-15 m atrofida, bu erda eng asosiysi – tez tezlanish hisobiga yo'lka chetidan o'rin egallash, o'z yo'lini ko'paytirmasdan ikkinchi yo'lka bo'ylab yugurmaslik, keyin esa sportchi tayyorgarligiga mos holda bir maromda yugurishga o'tishdir.

Masofa bo'ylab yugurish. Masofaning to'g'ri bo'laklarida yugurish texnikasi burilishlardagi yugurish texnikasidan bir oz farq qiladi. Masofada yaxshi yugurish texnikasi quyidagi qirralari bilan namoyon bo'lishi mumkin:

- gavdaning oldinga bir oz egilganligi (4-5o);
- elka kamari bo'shashtirilgan;
- kuraklar bir oz bir-biriga yaqinlashtirilgan;
- bel bir oz tabiiy ochilgan;
- bosh tekis ushlanadi, yuz va bo'yin mushaklari zo'riqtirilmagan.

Bunday holat optimal variantda yugurishga yordam beradi, mushaklarning ortiqcha zo'riqishini bartaraf etadi. Yugurishda qo'llar 90° burchak ostida tirsak bo'g'imidan bukilgan, panjalar bir oz qisilgan. Qo'l harakatlari tebrangich harakatini eslatadi, lekin bunda elkani ko'tarmaslik zarur. Qo'llarning harakat yo'nalishlari: 1) oldinga-ichkariga, oldinga harakatlanayotgan qo'lning panjasi taxminan tana o'rtasiga etadi (ko'krakkacha); 2) orqaga-tashqariga, qo'lar yon tomonga uzoqqa chiqarib yuborilmaydi. Umuman olganda, qo'llarning barcha harakatlari yugurish yo'nalishi tomon yaqinlashishi kerak, chunki qo'llarning yon tomonga ortiqcha harakatlari gavdaning yon tomonlarga silkinib ketishiga olib keladi, bu yugurish tezligiga salbiy ta'sir qiladi va ortiqcha energiya sarflanishiga sabab bo'ladi. Elka suyagining harakatlanish burchagi yugurish tezligiga bog'liq

bo'ladi, ya'ni tezlik qancha yuqori bo'lsa, harakatlar shuncha chaqqonroq va kengroq bo'ladi. Shuni yodda tutish kerakki, qo'llarni ham oldindan, ham orqadan yuqoriga baland ko'tarib harakatlantirish xato hisoblanadi. Elka suyagi tebranishlari amplitudasini tirsak bo'g'ini harakatiga qarab aniqlab olish mumkin: u ko'proq yuqoriga harakat qila boshlashi bilanoq – mana shu amplituda chegarasi bo'ladi.

Yugurishda oyoqlarning harakatlanish texnikasini oyoq kaftining tayanchga qo'yilishidan ko'rib chiqish lozim. O'rta va uzoq masofalarga yugurishda oyoq kafti oyoq uchidan kaftning tashqari chekkasiga qo'yiladi, va vertikal holat lahzasigacha butun oyoq kaftiga tushiladi. Oyoq kaftlari bir-biriga parallel tarzda bir kaft kengligida qo'yiladi, oyoqning bosh barmog'i oldinga qaratilgan, oyoq kaftlarini tashqariga burish mumkin emas. Yuguruvchi oyoq kaftini zarb bilan emas, balki mushuk singari, yumshoq qo'yishi kerak. Oyoq kaftini erga qo'yish paytida tizza bo'g'imi bir oz bukilgan bo'ladi. Oyoqni erga qo'yish uzunligi yugurish tezligiga bog'liq: yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, oyoq UOM proeksiyasidan shuncha uzoqroqqa qo'yiladi. Vertikal lahzasigacha, amortizasiya fazasida oyoq tizza va tos-son bo'g'imlaridan ko'proq bukiladi. UOMning bir oz kamayishi kuzatiladi. Bu harakatni prujina bilan solishtirish mumkin, ya'ni prujina yengilgina siqiladi va keyin teskari samara – egiluvchan deformatsiya samarasi olinadi. Yuguruvchining hissiyotlari – u o'zini siqilishga qarshilik ko'rsatayotgan va, qarshilik qila turib, tanani tayanchdan itarayotgan prujina deb tasavvur qilishi kerak. Vertikal o'tib bo'lingandan so'ng oyoqning avval tos-son, keyin tizza bo'g'imlaridan faol tekislanishi sodir bo'ladi va shundan keyingina oyoq kafti boldirkaft bo'g'imidan bukiladi.

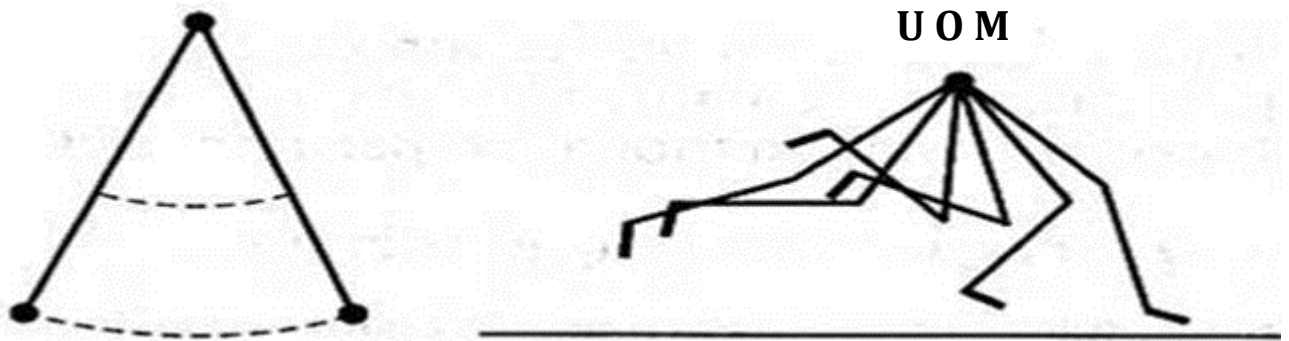
Depsinish lahzasi yugurish texnikasida eng asosiy element sanaladi, chunki yugurish tezligi kuchlanishlar shiddatiga va depsinish burchagiga bog'liq, depsinish burchagi qancha o'tkirroq bo'lsa, depsinish shiddati harakat yo'nalishiga shuncha yaqin keladi va tezlik shuncha yuqori bo'ladi. O'rta masofalarga yugurishda depsinish burchagi taxminan  $50-55^{\circ}$  ga teng, ancha uzoqroq masofalarda u birmuncha ortadi. Depsinish oldinga yo'naltirilgan bo'lishi va gavda egilishiga mos kelishi kerak. Yugurishda gavdaning egilishi  $2-3^{\circ}$

atrofida o'zgarib turadi, depsinish lahzasida oshadi va uchish fazasida kamayadi. Boshning holati ham gavda holatiga ta'sir qiladi: bosh ortiqcha oldinga egiltirib yuborilsa, bu gavdaning haddan ortiq egilib ketishiga, ko'krak va qorin pressi mushaklarining qisilishiga olib keladi; boshni orqaga egib yuborish esa elkaning orqaga og'ib ketishiga, depsinish samaradorligining pasayishiga va orqa mushagining qisilishiga sabab bo'ladi. Bo'sh oyoqning oldingayuqoriga yo'naltirilgan silkinishi faol depsinishga yordam beradi, u depsinishning oxirgi lahzasida tugaydi. Oyoq erdan uzilgandan so'ng tizza bo'g'imidan bukiladi, son vertikalga nisbatan oldinga harakatlanadi, boldir tayanchga deyarli parallel tarzda turadi. Orqa qadam fazasida qadam tashlaydigan oyoqning tizza bo'g'imidagi bukilish burchagi individual xususiyatlarga va yugurish tezligiga bog'liq: yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, oyoq tizza bo'g'imidan shuncha ko'proq bukiladi. Bu fazada depsinishda qatnashayotgan mushaklar bo'shashtirilgan bo'ladi. Vertikal lahzasidan keyin qadam tashlaydigan oyoq soni oldingayuqoriga harakatlanadi. Depsinadigan oyoq to'liq tekislangan paytda qadam tashlaydigan oyoq boldiri uning soniga parallel tarzda bo'ladi. Sonlar faol birlashtirilgan lahzadan so'ng (uchish fazasi) oldinda turgan oyoq pastga tusha boshlaydi, uning boldiri oldinga chiqariladi va oyoqni erga qo'yish oyoq kaftining oldingi qismidan boshlab amalga oshiriladi. Orqada turgan oyoq UOMning oyoq qo'yiladigan joyga tez yaqinlashishga yordam bergan holda, shu orqali tormozlanish kuchini kamaytirgan holda faol oldinga chiqariladi. SHuni yodda saqlash lozimki, oyoqni o'tkazish vaqtida uni tizza bo'g'imidan bukish tebrangich uzunligini kamaytirishga (oyoq – bu murakkab tarkibli tebrangich) va oyoqni o'tkazish davrini qisqartirishga yordam beradi (3-rasm).

Burilishlarni (keskin burilishlarni) yuguruvchining harakatlari:

- chapga (burilish markazi tomonga) bir oz egiladi;
- chap qo'l harakatlanish amplitudasi o'ng qo'lga nisbatan birmuncha kichikroq;
- o'ng elka bir oz oldinga chiqariladi;
- chap oyoqning qadam uzunligi o'ng oyoqqa nisbatan birmuncha kichikroq;
- o'ng oyoqning siltanish harakati bir oz ichkariga bajariladi;

- o'ng oyoq kafti ichkariga qayrilgan holda qo'yiladi.



*3-rasm Yugurishda silkinch oyoqning mayatnikka o'xshash harakati*

O'rta masofalarda yugurish tezligining qadam uzunligini oshirish hisobiga ortishi cheklangan, chunki juda katta qadam katta energiya sarfini taqozo etadi.

Yuguruvchilarda qadam uzunligi masofaga va individual qobiliyatlarga qarab taxminan 160-220 sm ni tashkil etadi. YUgurish tezligi, odatda, qadamlar uzunligi saqlangan holda ularning sur'ati hisobiga oshadi.

Marraga etib kelish. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar odatda oxirida marraga tashlanishni (otilishni) yoki spurt bajaradilar. Uning uzunligi masofaga va yuguruvchining potensial imkoniyatlariga qarab o'rtacha 150-200 m ga etadi. Marraga tashlanish vaqtida yugurish texnikasi bir oz o'zgaradi: gavdaning oldinga egilishi ortadi, qo'llarning yanada faolroq harakatlari kuzatiladi. Masofaning oxirgi metrlarida harakat texnikasi buzilishi mumkin, chunki toliqish boshlangan bo'ladi. Toliqishning ta'siri birinchi galda yugurish tezligiga ta'sir qiladi: harakatlar sur'ati pasayadi, tayanch vaqti ortadi, depsinish samaradorligi va depsinish shiddati kamayadi.

Yugurish texnikasi va, birinchi navbatda, yugurish qadamining tuzilishi hamma masofalarda saqlanib qoladi, faqat qadamlar uzunligi va sur'ati nisbatlari, kinematik va dinamik tavsiflar (masofa uzunligiga, yugurish tezligiga, har bir sportchining antropometrik xususiyatlariga va jismoniy imkoniyatlariga qarab) o'zgaradi.

## 4.1. YUGURISH TEXNIKASI ASOSLARI

*Yugurishning ta'rifi.* Yugurish – insonning tabiiy, stiklik, lokomotor harakatidir. Yugurish harakatining asosi qadam hisoblanadi. Bir oyoqda erdan deysinib, yuguruvchi bir muncha masofani boshqa oyoq erga qo'yilgan maxalgacha havoda bosib o'tadi. Bu vaqti-vaqti bilan takrorlanadigan tayanchli va tayanchsiz holatlar yugurishning stiklik mashq deb atalshga asos bo'lgan.

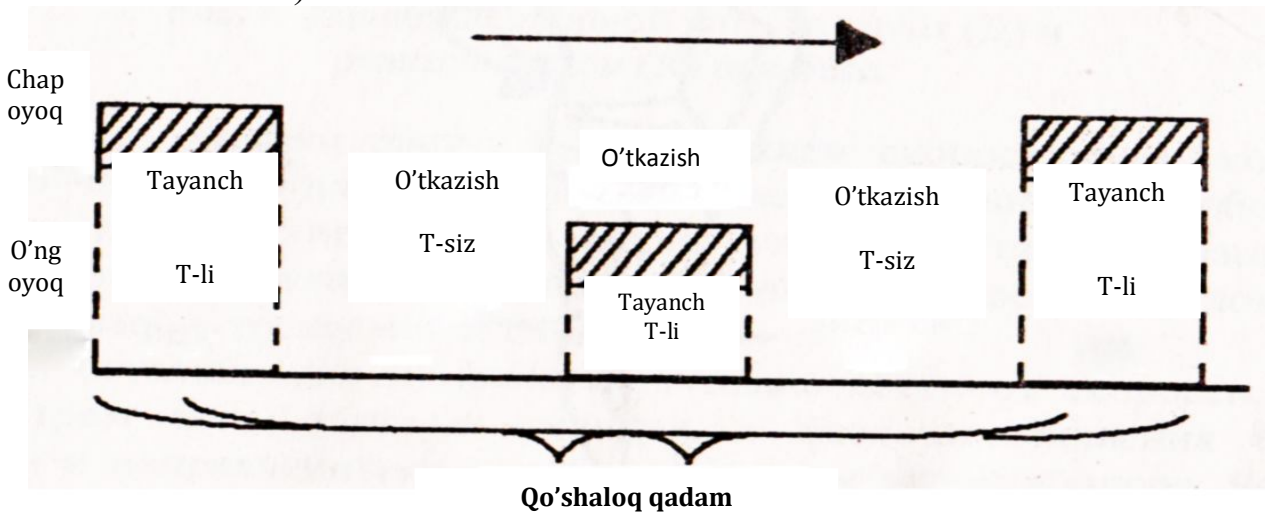
Yugurish va barcha lokomastiyalar (yurish, suzish va boshqalar) shu bilan ifodalanadiki, tananing ayrim a'zolari (tananing o'zi ham) harakat jarayonida dastlabki holatga ko'p marta qaytadi, ya'ni harakatning bir xil stikllari ko'p marta takrorlanadi. Yugurishda stikl deganda har qanday holatdan boshlab, tana a'zolari erkin tanlangan harakatdan to dastlabki holatga qaytguncha va butun tananing barcha harakatlari yig'indisini tushunish lozim.

Yugurish engil atletikaning boshqa turlari kabi yaxlit mashq hisoblanadi, lekin harakatlarni tahlil qiishda qulay bo'lishi uchun harakatlarni alohida davrlarga, fazalarga, pallalarga bo'lish qabul qilingan. Yugurish stiklik mashq bo'lganligi tufayli tuzilmali birlik sifatida ikki qadamdan iborat (o'ng va chap oyoqdan qadam tashlash, 1-rasm) bitta stikl qabul qilinadi.

Yugurishda harakatlar stikli (qo'shaloq qadam) va ikkinchi oyoqda bittalik tayanchning ikkita davridan va ikkita uchish davridan iborat (4, 5-rasmlar). Har bir oyoqning harakatlari yurishdagidek xuddi  $\text{u}$ sha fazalarga ega. Tayanch vaqtida old va orqa tayanch fazalari, oyoqlarni o'tkazish vaqtida orqa hamda oldingi oyoq fazalari farqlanadi. Ular oyoqni erga qo'yish va erdan uzish pallalariga, vertikal pallaga bo'linadi.

Tayanch vaqtida amortizastiya va deysinish fazalari ajratiladi, ular oyoqning tizza bo'limidan ko'p bukilish pallasiga bo'linadi, oyoqni o'tkazish davrida – tezlashgan va sekinlashgan o'tkazish fazalari hamda oyoqni tayanchga tushirish fazasi farqlanadi. Bu fazalar mos ravishda tormozlanishning boshlanishi pallasiga bo'linadi. Bu fazalarning chegaralari doimiy emas va vertikal pallasiga kelganda kamaymaydi.

Yugurish vaqtida qo'llarning harakatlari bilan (chalishtirma kombinastiya) elka kamari va tosning qarshi harakatlari qadamning uzayishiga yordam beradi hamda mushaklar ishini kuchaytiradi. Tayanch davrida silkinch oyoq tomondan tosning tushirilishi depsinishning amortizastiyasini yaxshilaydi va mushaklarning yaxshi bo'shashganidan dalolat beradi (6-rasm). Yugurish vaqtida tanani tik (vertikal) holatda ushlab yoki bir oz oldinga egish zarur. Tananing vertikal holati boldir kaft bo'limlarining old va orqa mushaklari ishi (tayanch oyoqda depsinish va silkinch oyoqni oldingi uzatish) uchun qulay sharoitlar yaratadi. Tanani oldinga egish depsinishni engillashtiradi, lekin shu bilan birga oyoqni oldinga chiqarishni qiyinlashtiradi (tezlik oshishi bilan tananing oldinga egilishi ortishi mumkin). Tananing orqaga egishi oyoqni oldingi chiqarishga yordam beradi, biroq depsinish burchagini oshiradi (yugurishda  $45-55^\circ$  atrofida bo'ladi).



**4-rasm Yugurish vaqtida tayanchli (T-li) va tayanchsiz (T-siz) davrlarning davomiyligi.**



**5-rasm Yugurishda qadamning davr va fazalari.**



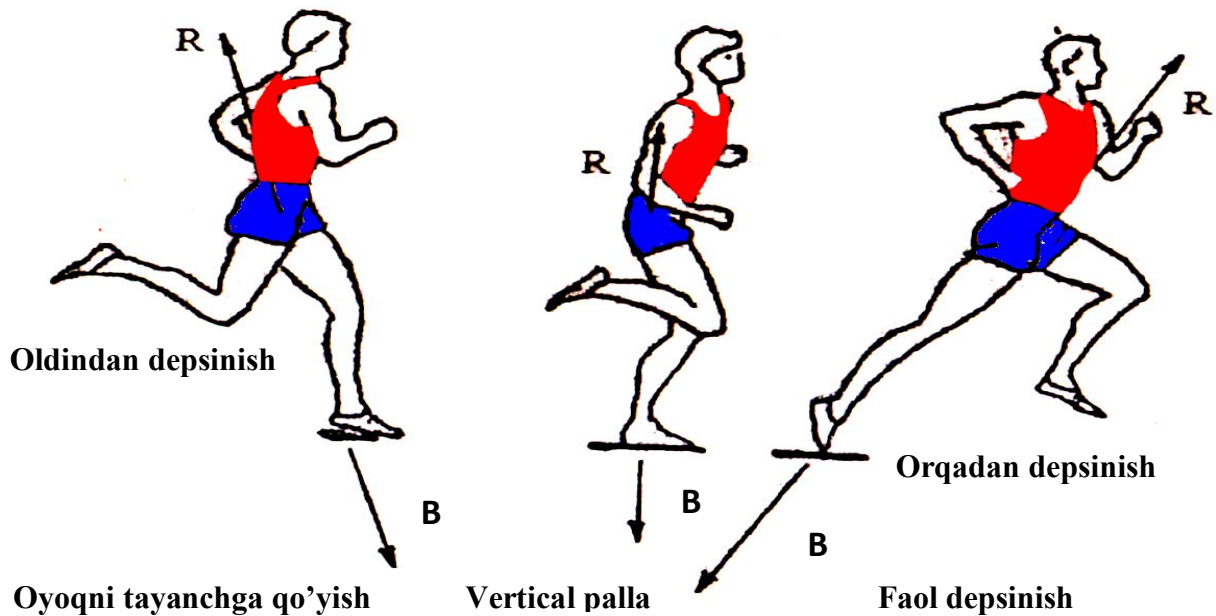


**6-rasm Yugurish vaqtida tosning harakatlanishi**

Yugurish vaqtida tayanch davri siltanish davriga qaraganda kam vaqt egallaydi. Bitta oyoqning siltanish davri vaqt bo'yicha ikkinchi oyoqning siltanish davriga to'g'ri keladi. Bu uchish fazasini belgilab beradi. Tayanch reakstiyasi vaqti-vaqti bilan yuzaga keladi, u uchish fazasi bilan bo'linadi. Tayanch davrida oyoqning erga erga bosim kuchi yurishdagiga qaraganda ko'proq bo'ladi, shuning uchun tayanch reakstiyasi ham ko'proq (7-rasm).

Tayanch reakstiyalari yugurish tezligi oshishi bilan ortadi. Tezlik qadamlar sur'atiga va uzunligshiga bog'liq. Tirnoqli oyoq qiyim tezlikni oshirishga yordam beradi, chunki tirnoqlar tayanchdan itarilishni yaxshilaydi va o'tkiroq burchak ostida depsinishga yordam beradi. Zero ishqalanish ortadi va sirpanish bo'lmaydi. Yugurish tezligiga qarab depsinish burchagi o'zgaradi. Tez yugurganda depsinish fazasida tayanch reakstiyalari katta bo'ladi va sekin yugurishga nisbatan tayanchga o'tkiroq burchak ostida yo'naltirilgan bo'ladi. Buning oqibatida tayanch reakstiyasining gorizontalk tarkibi o'sadi, zero depsinishda jismning tezlanishi unga bog'liq.

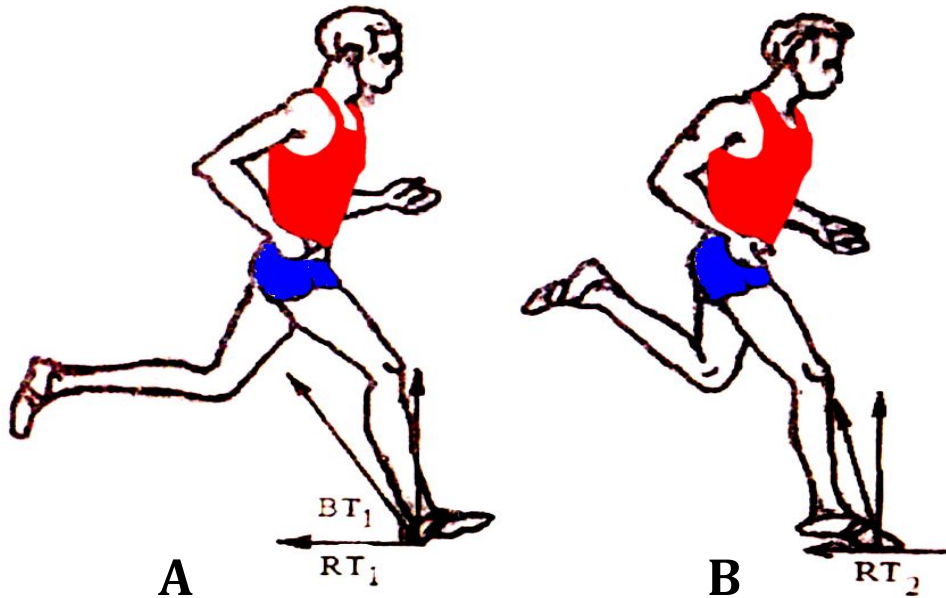
Tezlik oshganda tayanch reakstiyasining tormozlovchi roli oshadi. Tormozlanishni bo'shashtirish uchun tayanch reakstiyasining gorizontalk tarkibini kamaytirish lozim. Bunga mushaklarni cho'ziltirish va erga tushish burchagini oshirish orqali erishiladi.



*7-rasm Yugurishda tayanch oyoqning erga bosimi (B) va tayanch reakstiyasi (R).*

Agar oyoni tana UOM proekstiyasiga yaqinroq qo'yilsa, erga erga tushish burchagini oshirish mumkin (bunda tormozlovchi kuchning ta'sir qilish vaqti qisqaradi) (8-rasm). Oyoq tayanch oyoq uchidan tovonga yumshoq eshishli harakat yordamida tushiriladi. Biroq tormozlanishdan to'liq qutilish mumkin emas. Shu bilan birga, old tayanch reakstiyasi tortishish kuchi ta'sirida tanani keyinchalik tushirishga to'sqinlik qiladi va qadam tashlab siljish tezligining kamayishiga yordam beradi.

Oyoq kaftini erga qo'yishda tayanch oyoq mushaklari (masalan, tizza bo'g'imini bukuvchi mushaklar) tanani pastga tushirish bilan tezlikni so'ndiradilar. mushaklar cho'ziladi, zo'riqadi va depsinish fazasida qisqarishga tayyor turadilar. Oldindan tayanch fazasida oyoq kafti yumalab, uning tanyach nuqtalari ketma-ket tayanch bilan to'qnashadi. Yugurishda oyoq kaftini turlicha qo'yish mumkin: tovonga qo'yib oyoq uchida yumalab o'tish, tashqi qirrasiga qo'yib tovonga tushish. Bu oyoq kaftining erga tushish joyi va tananing UOM proekstiyasi orasidagi masofaga bog'liq (masofa qanchakam bo'lsa – oyoq kaftining tashqi qirrasigayoki oyoq uchiga tushish ehtimoli shuncha yuqori bo'ladi).



**8-rasm. Oyoqni ko'proq vertikal qo'yishda tomozlovchi kuchning (TR) kamayishi.**

Oyoq kafti qanday usulda erga tushmasin, vertikal pallada oyoq butun tagi bilan tayanadi. Oyoq kafti tashqi tashqi qirrasini yoki uchi bilan qo'yilgan paytda boldir oldinga egilganda oyoq kafti tagini bukuvchilar (uchshoxli mushak, ilik, oyoq kaftining chuqur erga bukuvchilari va kichik bersovie mushaklar) cho'zilib, amortizastiyalaydilar va depsinishdagi keyingi qisqarishga tayyorlanadilar. Agar oyoq kafti tovondan erga qo'yilsa, oyoq tagi bukuvchilari amortizator bo'lolmaydi va depsinishga kamroq tayyor bo'ladi. Depsinish kuchi depsinishda qatnashuvchi bo'g'imlardagi harakatlar amplitudasiga va tezligiga bog'liq. To'g'ri depsinish texnikasi depsinuvchi oyoq bo'g'imlaridagi harakatlar amplitudasidan to'liq foydalanish bilan ifodalanadi, bunda bo'g'imlar quyidagi ketma-ketlikda ishga tushadi: boldir-kaft bo'g'imidan yozilish, keyin tizza bo'g'imidan yozilishi va nafaqat oyoq kafti tagini va barmoqlarini bukish. To'g'ri depsinish texnikasida depsinish oyog'i bo'g'imlaridagi harakatlar amplitudasidan to'liq foydalaniladi.

Depsinish fazasi – yuguruvchining qadamma-qadam harakatlaridagi hal qiluvchi faza bo'lib, bu vaqtda old tayanch fazasida tormozlanishdan so'ng tezlik yana oshiriladi.

Uchish fazasi – itarilish kuchiga va yo'nalishiga bog'liq. Orqa qadam avval (depsinishdan keyin) butun oyoqning orqaga va bqoriga

harakatini, so'ngra uni oldinga vertikal pallaga o'tkazish boshlanishini o'z ichiga oladi. Silkinch oyoq verikal palladan o'tishi bilanoq, odingi qadam fazasi boshlanadi, u oyoq kaftini tayanchga qo'ygunga qadar davom etadi. Tananing oldinga samarali harakatlantirish uchun sonlarning uchishdagi harakatlari katta ahamiyatga ega. Tez yugurganda sonlarni ochish burchagi oshadi, buning natijasida antagenist mushaklar cho'ziladi va to'g'rilanadi, bu keyin sonlarning tez birlashtirilishiga yordam beradi. Bunda oldinga qadam tashlashni bajaradigan oyoq erga tezroq qo'yiladi, ikkinchi oyoq esa shunday kuchli tarzda oldinga chiqariladi.

Sonlarning bunday qarshi harakatlari keyingi fazada tanani yanada faolroq oldinga siljitishga va silkinch oyoqni tez chiqarishga yordam beradi. Demak, bu harakatlar yugurish sur'ati va tezligini o'zgartirishi mumkin.

Yugurish vaqtida tirsak bo'g'imlaridan bukilgan qo'llar elka qismidan oldinga va orqaga harakatlanadi (qisqa masofalarda katta quloq bilan yugurish tezligi kamayganda sekinlashadi va yo'nalishi bir oz o'zgaradi). Qo'l oldinga tananing o'rta chizig'iga qarab harakatlanadi, orqaga harakatlanganda esa tashqariga uzatiladi.

Yugurish vaqtida tana UOMning erga tebranishlari yurishga qaraganda ancha kam, kuchli depsinish natijasida esa UOMning vertikal tebranishlari ko'proq va 10 sm.dan ko'proqqa etadi. UOMning eng yuqori holati – uchish fazasida, eng pasti esa – deyarli vertikal pallada tayanch vaqtida. Bu paytda tos hammadan pastroq tushiriladi, UOM ko'ndalang yo'nalishda tayanch oyoq tomonga siljiydi.

Yugurishda yuqori natijalarga erishish uchun sportchi depsinish fazasida o'zining mushak kuchlanishlarini jamlay olishi, boshqa fazalar vaqtida esa mushaklarga ularni yangi kuchlanishlarga tayyorlash maqsadida dam olish uchun yaxshi sharoitlar yarata olishi lozim. Bunda “erkinlikka erishish” katta ahamiyatga ega, u harakat inerstiyasidan yaxshiroq foydalanishga asoslanadi va mushaklarni vaqti-vaqti bilan zo'riqishdan ozod etish imkonini beradi. Undan tashqari, u harakat koordinastiyasini yaxshilaydi. Silkinch va depsinuvchi oyoqlar mos holda harakatlanganda silkinch oyoq boldiri

depsinishning yakunlovchi pallasida depsinuvchi oyoq soniga parallel holda turadi.

Stadion yo'lkasida masofaning bir qismini viraj bo'ylab yugurish kerak. Buning natijasida yo'nalishni o'zgartirish uchun qo'shimcha kuch berish lozim bo'ladi. Yuguruvchi markazdan qochuvchi kuchni engib o'tish uchun tanasini burilish tomonga egadi, shuning evaziga tayanchdan depsinish yo'nalishi ham o'zgaradi. Tanani egish kattaligi to'g'ridan-to'g'ri yugurish tezligiga va viraj radiusiga teskai bog'liq.

Har qanday masofag yugurish – bu yaxlit mashq. Uni bajarish paytida yuguruvchi oldida umumiy vazifalardan tashqari, sport yugurishi texnikasini tahlil qilish yordamida hal qilishi mumkin bo'lgan xususiy vazifalar paydo bo'ladi.

Sport yugurishi texnikasini quyidagi qismlarga ajratish mumkin: 1) yuguruvchining startdagi holati; 2) start (startdan yugurib chiqish); 3) masofaning asosiy qismibo'ylab yugurish; 4) marrani bosib o'tish (yugurishning yakunlanishi); 5) marra chizig'idan o'tib to'xtash.

“Startga!” buyrug'i bilan yuguruvchilar start chizig'idaeng qulay holatni egallaydilar. Qisqa masofalarga yugurishda, harbiqatnashchi alohida yo'lka bo'ylab yugurayotgan paytda past start qo'llaniladi va bunda sportchi yo'lkada turgan oyoqlariga va qo'llariga yoki maxsus stanok-tirgakka tayanadilar.

“Diqqat!” buyrug'i bilan qisqa masofaga yugurishda va estafetada yuguruvchi yugurishni boshlash uchun qulay sharoit hosil qilish maqsadida startda o'z holatini bir oz o'zgartirishi mumkin. Past startda u oyoqlarini bir oz bukadi. Shu orqali u tanasini oldingayuqoriga ko'taradi va bir vaqtning o'zida tana og'irligini ko'proq qo'lga o'tkazadi. Yuqori startda oyoqlar bukiladi va tana oldinga egiladi. Pastki startda yuqori startga nisbatan harakatlar amplitudasi katta, depsinish burchagi kichikroq va oyoqlar mushaklari yugurish oldidan ko'proq statik yuklamadan bo'shroq.

Yugurishni boshlash uchun buyruq berilgandan so'ng sportchilar masofa uzunligiga, o'zlarining tayyorgarlik darajalariga va taktikalariga qarab tezlikni rivojlantiradilar.

Tezlikni oshirish uchun “start qadamlarini” bajaradilar, unda oldingi tayanch fazasida tormozlanish deyarli yo'q va uning yuqori kattaligi keyingi qadamlarda 3-4 qadamdan so'ng paydo bo'ladi.

Depsinish fazasi tanani oldinga asta-sekin egishni ko'paytirish, oyoq kaftini UOMning proekstiyasigacha tez keltirish hamda harakatlarning kengroq amplitudasi bilan kuchaytiriladi. Qadamlarni asta-sekin uzunlashtirib oyoq uchida yugurish va mushaklarning juda shiddatli ishi "star qadamlari"ga xosdir.

Startdan chiqishda birinchi qadamlar oyoq uchida bajariladi, chunki depsinishda qatnashadigan boldir-kaft bo'g'imi mushaklari tana ko'proq oldinga egilishi natijasida tovonga erga tushishiga imkon bermaydi. Yugurib chiqishning birinchiqadamlaridagi zo'riqishham tananing odinga egilish, tinch holat inerstiyasini tez engib o'tish va imkon qadar tez vaqt ichida maksimal tezlikka erishish extiyoji bilan bog'liq.

Yugurish tezligi oshishi bilan "start qadamlari" xususiyatlari asta-sekin yo'qoladi va sportchi bir tekishamda to'g'ri ichziqli (egallangan tezlikni saqlab qolgan holda) yugurishni boshlaydi.

Yuguruvchi masofa oxirida tezlikni oshiradi, egallangan tezlikni saqlab qolishga va zarur holda boshqa qatnashchilardan o'zib ketish uchun oxirgi qadamda maksimal darajada kuch beradi. Marra chizig'ini kesib o'tgandan so'ng keskin to'xtash tavsiya etilmaydi, chunki bu oyoq mushaklarining jarohatlanishiga olib kelishi mumkin. Yugurish tezligini oldingi tayanch fazasida tormozlanish yordamida asta-sekin kamaytirish lozim. Buning uchun inerstiya bo'yicha yugurishni davom ettiraverish kerak, bunda tanani bir oz orqaga og'dirish, oyoq kaftini imkon qadar proekstiyadan oldinroqqa qo'yish zarur.

#### **4.2. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHILAR BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI**

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning tayyorgarligi usullari masalasiga ko'p sondagi tadqiqotlar bag'ishlangan. Biroq, bu ko'rinishdagi tadqiqot ishlari odatda kvalifikastiyaga ega bo'lgan sportchilarning tayyorgarligi samaradorligini oshirishga yoki boshlang'ich tayyorlov davridagi yuguruvchilarning tayyorgarligi masalasiga qaratiladi. Shu bilan bir vaqtda, oily o'quv yurtlariga

kiruvchi va o'rta va uzoq masofalarga yugurish sport turiga ixtisoslashtiriluvchi o'smir yigitlar va qizlar 17 – 18 yoshda bo'lishi kuzatilib, odatda ularda ma'lum bir qo'lga kiritilgan natijalarni ko'rsatuvchi, razryadlar belgilanishi bo'yicha tegishli me'yorlar talablariga mos keluvchi ma'lum bir razryadlar mavjud emasligi qayd qilinadi.

Ko'pgina murabbiylar tomonidan boshlang'ich tayyorlov guruhlaridagi yuguruvchilar uchun maxsus chidamlilikni rivojlantirish imkonini beruvchi katta hajmdagi yugurish ishlarini amalga oshirishni tavsiya qilishadi, bu holat boshlang'ich bosqichdagi talaba – yuguruvchilarda sport mahorati sezilarli darajada ortishiga olib keladi. Shuningdek, bunda asosiy diqqat – e'tibor sof holatdagi yugurish mashqlari va iloji boricha qulay sharoitlarda mashqlarning amalga oshirilishiga asoslanilgan mashg'ulotlar tizimiga qaratiladi. Ushbu ko'rinishda, kuz faslining oxirlaridan bahor faslining o'rtalarigacha mashg'ulotlar asosan maneja amalga oshiriladi, bu mashqlar kesimlar bo'yicha tezlikka oid yugurish mashqlarining katta hajmda amalga oshirilishi talab qilinadi, biroq barqaror va yuksak sport natijalariga erishish uchun faqat davomiy bo'lmagan davr – ya'ni, 2 – 3 ta mavsumda amalga oshiriladi. Shuningdek, qayd qilib o'tish kerakki, mashg'ulotlar mashqlarining bir xilligi va jarayonning qiyin, og'ir o'tkazilishi jarohatlanishlar va psixologik noqulayliklarni vujudga keltirishi, charchash va haddan tashqari toliqish yig'ilib borishiga sabab bo'lishi mumkin. Bu ko'rinishdagi mashg'ulotlarda nisbatan ko'p kuzatiluvchi jarohatlar sifatida – bel sohasida, tovon (axilla paylari) pay bog'lamlari sohasida va tizza bo'g'imida og'riq his qilinishi, boldir – tovon bo'g'imida deformastiyaga olib keluvchi artroz, quymich asab tolasi nevrалgiyasi, boldir sohasida yallig'lanish va hakoazolarni ko'rsatib o'tish mumkin. Shu sababli, yosh yuguruvchilarning o'smirlik davrida yuksak natijalarga erishishi va navbatdagi bosqichlarda esa o'sish natijalarining susayib borishi bo'yicha ko'plab misollarni keltirish mumkin. Shuningdek, aksincha garchi bunda nisbatan uzoq vaqt talab qilinsada, fundamental asos sifatidagi tayyorgarlikdan o'tgan sportchilarda barqaror va yuksak natijalar qayd qilinishi kuzatiladi. Masalan, D.Baumann o'zining shaxsiy rekordini 32 yoshida o'rnatgan, V.Tanui esa bu ko'rsatkichni

33 yoshida qayd qilgan, A.Kirot o'z rekordini 34 yoshida o'rnatishga muvaffaq bo'lgan. E.Podkopaeva 44 yoshida dunyo chempioni bo'lishga erishgan, albatta bunda u 20 yildan ortiq musobaqalarda chiqishlar qilish stajiga va 10 yildan ortiq dunyo miqyosidagi musobaqalarda ishtirok etish stajiga ega bo'lgan. Yuguruvchilar guruhlarida sof holatdagi yugurish mashqlari bir tekis, kross, o'zgaruvchan va interval yugurishlar shaklida amalga oshirilib, shuningdek umumiy chidamlilik darajasini oshirishga qaratilgan boshqa vositalardan ham foydalaniladi, jumladan velosipedda yurish, chang'ida uchish, sport o'yinlari, suzish va hakoazolardan foydalaniladi, bu holatda yugurishda barqaror sport natijalariga erishish kuzatiladi. Yosh yuguruvchilar tomonidan foydalaniluvchi turli xildagi yuklamalar ularning jismoniy jihatdan uyg'un holatda rivojlanishlarini ta'minlaydi va ularning umumiy jismoniy jihatdan tayyorgarligi darajasi etarlicha yuqori bo'lishiga olib keladi, monoton ko'rinishdagi mashg'ulotlar kamaytirilishi ko'pgina muskullar, pay bog'lamlari va bo'g'imlar guruhlariga bir xildagi yuklama tushishini kamaytiradi.

Yosh yuguruvchilar tomonidan tayyorgarlikning birinchi yili davomida foydalaniluvchi asosiy mashg'ulotlar vositalari sifatida asosan krosslardan foydalanish, shuningdek fartlek mashqlari, ya'ni erkin masofa kesimlari bo'yicha o'zgaruvchan tezlikda yugurish, ochiq joyda (o'rmon, dala, dengiz qirg'og'i va boshqa joylarda) yugurish mashqlari tavsiya qilinadi. Fartlek mashqlari davomiyligi 30 minutdan 2 soatgacha variastiyalanadi, bunda yuguruish intensivligi esa tezlashish tezligi va uzunligiga bog'liq hisoblanadi, bu qiymat 100 metrdan 2 – 3 km gacha oraliqda tebranishga ega hisoblanadi. Bunda yuguruvchi hech qachon uzunlik masofasi, tezlashish intensivligi yoki dam olish vaqtini qat'iy tarzda rejalashtirishni amalga oshirmaydi. Yuguruvchi har doim yugurishning tezligini o'zini his qilish holatiga bog'liq holatda amalga oshiradi, bu holatda YuUCh (yurak urish chastotasi) 130 dan 190 urish/minutgacha oraliqda tebranib, ayrim vaziyatlarda esa 200 – 220 urish/minutgacha ortishi qayd qilinadi. Fartlek mashqlarida yuguruvchi tezlashishlar qismini maxsus yugurish mashqlari yoki kuch chidamligini oshirish maqsadlarida sakrash mashqlariga o'rin almashtirishi mumkin.



Ushbu ko'rinishda, yosh yuguruvchilar bilan ish olib borishda mashg'ulotlar jarayonini shunday tartibda tashkil qilish va mashg'ulotlar vositalari tanlash talab qilinadiki, bunda boshlovchi sportchi jismoniy mashqlarni bajarish va jumladan yugurish mashqlariga nisbatan o'zida qiziqish, muhabbat hissini shakllantirishi talab qilinadi. Afsuski, juda ko'p holatlarda mashg'ulotlar jarayoni «sinovlar», «qat'iy tartibga amal qilish», «o'zini bag'ishlash» kabi tushunchalar bilan tavsiflanadi. Ushbu ko'rinishda mashg'ulotlarga yondoshuvchi yuguruvchilarda odatda maksimal darajadagi samaradorlik qayd qilinmaydi. Ushbu sportchilarning erishgan natijalari ularning mashg'ulotlarga boshqacha yondoshuvlar asosida e'tibor qaratishlari vaziyatiga nisbatan anchagina past ko'rsatkichlarga ega bo'lishi aniqlangan. Albatta, sportchi mashg'ulotlarni bajarish davomida ushbu jarayondan jismoniy va psixologik nuqtai nazardan qoniqish, huzurlanish, zavqlanish hissini seza olsagina, mashg'ulotlardan o'ziga maksimal darajada foyda olishi mumkin. Yugurishda har kunlik mashg'ulot mashqlari og'ir ko'rinishdagi, engib o'tish talab qilinuvchi jismoniy va ma'naviy sinovlar zanjiridan tashkil topgan bo'lmasligi kerak. Biroq, bu holat mashg'ulotlarda qiyinchilik kuzatilmaydi degani emas. Yugurish asoslarini samarali tarzda o'zlashtirish uchun sportchidan ma'lum darajada sabot va mashaqqatli mehnat talab qilinadi. Afsuski, ko'pincha holatlarda qiyinchilik qochib bo'lmaydigan holatda o'z tarkibiga o'zini bag'ishlash, ayrim noqulayliklar holatlarini qamrab olishi ko'rinishidagi fikrlar qaror topgan. Qiyinchiliklar va zavqlanish deyarli bir – biriga qarama – qarshi qo'yilishi ham mumkin. Haqiqatda esa belgilangan maqsadlarga erishish uchun intilish, mashaqqatli yo'lni bosib o'tish sportchida shunchaki, qandaydir moddiy manfaatga erishishga nisbatan chuqur qoniqish hissini yuzaga keltirishi qayd qilinadi. Ushbu o'rinda mashhur marafonchi Ion Tompson (marafondagi erishgan natijasi – 2:09.12) tomonidan keltirilgan quyidagi fikrni keltirib o'tish maqsadga muvofiq hisoblanadi: «Timsolli tarzda fikr bildirganda, yugurish – bu bir lahzalik, ko'z ochib yumguncha o'tib ketuvchi, lov etib yonuvchi holat hisoblanadi... Aynan, mashg'ulotlar jarayonida olinuvchi zavq – shavq meni yugurishga va olg'a intilishga majburlaydi. Men har doim

mashg'ulotlar jarayonidagi mashqlarini bajarish davomida qoniqish hissini his qilaman, bu esa hech qachon menda qiyinchiliklar mavjud bo'lmasligiga olib keladi».

Ushbu ko'rinishda, yugurishga bo'lgan chinakam muhabbat – bu mashg'ulotlar mashqlari dasturining samaradorligini belgilab beruvchi asosiy omil hisoblanadi.

### **4.3. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYOTI**

O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatishda stadiondan tashqarida bo'lgan har xil tekisliklarda o'rgatilsa maqsadga muvofiqdir, chunki uzoq masofaga yugurishlardan musobaqa o'tkazilishi asosan stadiondan tashqarida o'tkaziladi. Quyidagi uning vazifalari, vositalari va uslubiy ko'rsatmalari keltirilgan.

**1-vazifa.** O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi bilan tanishtirish.

#### **Vositalar:**

1. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish.

2. Yugurish texnikasini malakali yuguruvchi tomonidan ko'rsatib berish.

3. Jahon, Osiyo, O'zbekistonda o'rta va uzoq masofani rivojlanishi, rekordlar haqida tushuntirish.

4. Ko'rgazmali qurollardan foydalanib texnikani tahlil qilish.

5. Musobaqa qoidalari bilan tanishtirish.

**Uslubiy ko'rsatma.** Yugurish texnikasi haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun ko'rgazmali qurollaridan foydalaniladi. O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini ko'rsatganda, shug'ullanuvchilar yon tomonda bo'lishlari maqsadga muvofiqdir. Yugurishni avval to'g'ri yo'lkada, so'ngra burilishda yugurib ko'rsatish kerak.

**2-vazifa.** To'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini o'rgatish

#### **Vositalar:**

1. To'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini ko'rsatish va tushuntirish.

2. 80-100 m masofalarda takror-takror yugurish.

3. Tizzani baland-baland ko'tarib yugurish.
4. Sakrab-sakrab yugurish.
5. Bedana qadam bilan yugurish.
6. Boldirni orqaga siltab yugurish.
7. Joyda turib qo'l harakatlariga taqlid kilib yugurish.

**Uslubiy ko'rsatma.** O'qituvchi oyoq tagini erga to'g'ri qo'yishni, depsinishni, qo'llarni to'g'ri harakatlariga e'tibor berishi lozim. Yugurishda avval tezlik kam, keyin esa o'rtacha tezlikda bo'lishi kerak. Bunda guruh-guruh bo'lib hamda yakka-yakka yugurish mumkin. O'qituvchi har bir sportchi kamchiliklarini ko'rsatib berish lozim.

**3-vazifa.** Yo'lkaning burilishida yugurish texnikasini o'rgatish.

**Vositalar:**

1. Burilishda yugurish texnikasini ko'rsatish va tushuntirish.
2. 80-100 m masofani takror-takror yugurish.
3. Maxsus yugurish mashqlarini avval katta radiusli yo'lkada, so'ngra sekin-sekin kichik radiusli yo'lkada bajarish.
4. To'g'ri yo'lkadan burilishga kirib borishda va aksincha, burilishdan to'g'ri yo'lkaga chiqishda yugurish

**Uslubiy ko'rsatma.** Burilishda shug'ullanuvchining harakati erkin bo'lish kerak. Aylana radiusini kichraytirib, 10-15 m gacha keltirish mumkin. Gavdaning aylana ichkarisi tomon engilish darajasi burilish radiusi qanchalik keskin ekan va yugurish tezligiga bog'liq. Burilish radiusiga qarab yugurish tezligi yuqori bo'lsa, gavda shuncha ko'p egiladi.

**4-vazifa.** Yuqori start texnikasini va start tezlanishini o'rgatish.

**Vositalar:**

1. Yuqori startdan yugurishni ko'rsatish.
2. Startga! komandalarini bajarish.
3. Diqqat komandalarini bajarish.
4. Marsh! komandasidan keyin 20-30 m ga yugurish.
5. Startdan keyin start tezlanishiga, undan keyin esa erkin yugurishga o'tish.
6. Burilish boshlanishida yukori startdan chiqishni bajarish.

**Uslubiy ko'rsatma.** Yuqori startdan chiqishni har xil holatdan sportchi o'ziga-o'zi komanda qilib chiqish. O'rgatish jarayonida -

Starta komandasini bajarish va marsh komandasi bilan chiqishni o'rganish. Yuqori startdan start olgandan so'ng 15-20 m gacha sportchi gavdasi to'g'rilanib boradi. Startdan chiqish texnikasini tuzatish uchun maxsus tayyorlov mashqlaridan foydalanish lozim.

**5-vazifa.** O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini shakllantirish.

**Vositalar:**

1. Maxsus yugurish mashqlarini bajarish.
2. 100-300 m ga takrorlash.
3. 400 m ga tezlikni o'zgartirib yugurish.
4. Yuqori startdan 400-800 m ga yugurib masofa oxirida tezlanish.
5. Musobaqalarda ishtirok etish.

**Uslubiy ko'rsatma.** O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar masofani bosib o'tishda ko'proq ortiqcha kuch sarflaydilar. Shu bois o'rgatish jarayonida maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi mashqlar uslubiyatidan foydalanish kerak. Bundan tashqari, maxsus yugurish mashqlarini har bir mashg'ulotda takrorlanib turilsa ham tejamli va chiroyli yugurish texnikasiga ega bo'ladi. Yugurish joyida yon tomonga tebranishga yo'l qo'ymaslik lozim. Qo'l va elka harakat rejimiga e'tibor berish.

#### **4.4. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING MAXSUS MASHQLARI**

Irsiy jihatdan uzatiluvchi (genetik belgilanuvchi) holat hisoblangan – yuguruvchilarning harakatlanish apparati qisqarish xususiyati yuqoriligi va taklif qilinuvchi maxsus mashqlar yugurish tezligi oshirilishi vazifasini hal qilishni tezlashtirish imkonini beradi.

Yugurish tezligi, tezkorlik, oyoq va qo'l harakatlari amplitudasining yuqoriligi kuchga oid sifatlarning yorqin holatda (shu sababli unga erishish juda qiyin hisoblanadi) portlash tarzida aks etishiga bog'liq bo'lib, uning impuls ko'rinishida vujudga kelishi – birinchi yo'nalish sifatida o'rin tutadi. Bo'g'imlarda harakatchanlikda ishtirok etish jarayonida saqlanib qoluvchi zahira energiya maksimal tezlikka erishishda sarflanadi. Juda tezkor yugurishlarda va tezkor

tarzda charchash, toliqish yuzaga kelish holatlarida bo'shshlarni (erkin harakatlanish) nazorat qilishni o'rganish juda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

V.B.Popov (1993) tomonidan hisoblanishicha, kuchning vujudga kelishi va ta'sir ko'rsatishi musobaqalarga oid mashqlarning maxsus va mashg'ulotlarga tegishli shakllari natijasi samaradorligi bilan belgilanadi.

V.B.Popov (1993) tomonidan qarab chiqiluvchi holatlar bo'yicha, yugurishda maksimal tezlikda yugurishni o'rganish va ushbu yo'nalishdagi sifatlarni rivojlantirish mashqlari bajarilishi turli xil amplituda qiymatlarida – ya'ni, maksimal qiymatda keng holatda minimal holatgacha, tezkor va juda tezkorlikda amalga oshirilishi talab qilinadi, biroq barcha holatlarda ortiqcha zo'riqishlarsiz amalga oshirilishi maqsadga muvofiqligi ta'kidlangan.



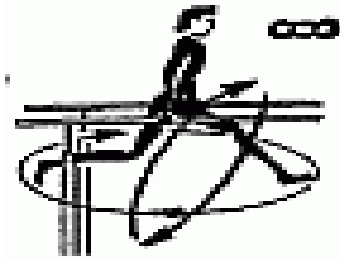
1. Baland ko'rinishda yarim o'tirgan holatda, oyoqlar elka kengligida yozilgan, qo'llar harakatda, yugurish holatidagi kabi tirsaklar qayrilgan, qo'llarga yuklama berilishi (gantel, ichiga qum, suv, tosh solingan plastik idishlar yordamida), zo'riqishlarsiz, navbat bilan, juda tez, biroq erkin holatda mashqni bajarish amalga oshiriladi.



2. Qadam tashlash holatida, to'g'ri holatdagi qo'llar bilan katta amplituda qiymatida harakatlanish, bunda asta – sekin ortib boruvchi chastotaga amal qilinib, amplituda qiymati biroz qisqartirilishi, shuningdek bukilgan qo'llar bilan, biroq maksimal chastotada va amplituda qiymati qisqartirilishi holatida mashq bajariladi.



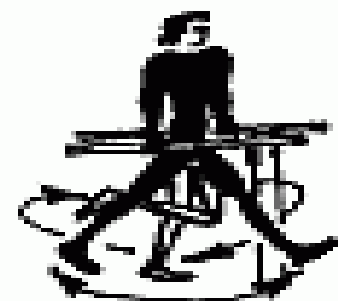
3. Qo'llar harakatda, yugurishdagi kabi tirsakdan qayrilgan holatda, elkada arg'imchoq yoki sochiq bilan, elkalar va qo'llarni silkitish va bo'shashtirish usullari oralig'ida harakatlar tempini asta – sekin maksimal darajasiga oshirish amalga oshiriladi.



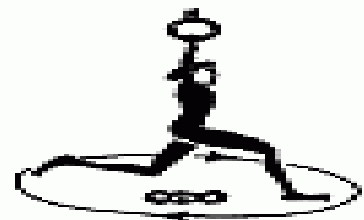
4. Yugurishdagi kabi oyoqlar bilan harakat mashqi, bunda brusda qo'llar bilan yuqoriga tayanish, bir oyoq bilan harakatlar soni 10 – 20 s davomida qayd qilinishi amalga oshirilishi, har bir o'tishlar oralig'ida 3 – 5 minut dam olish belgilanadi.



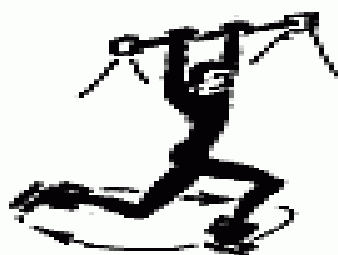
5. To'siqda keng amplituda asosida to'g'ri holatdagi oyoqlar bilan harakatlanish, chastota ortib borishi va amplitudaning minimal qiymatgacha ( $45^\circ$ ) kamayib borishiga amal qilinadi.



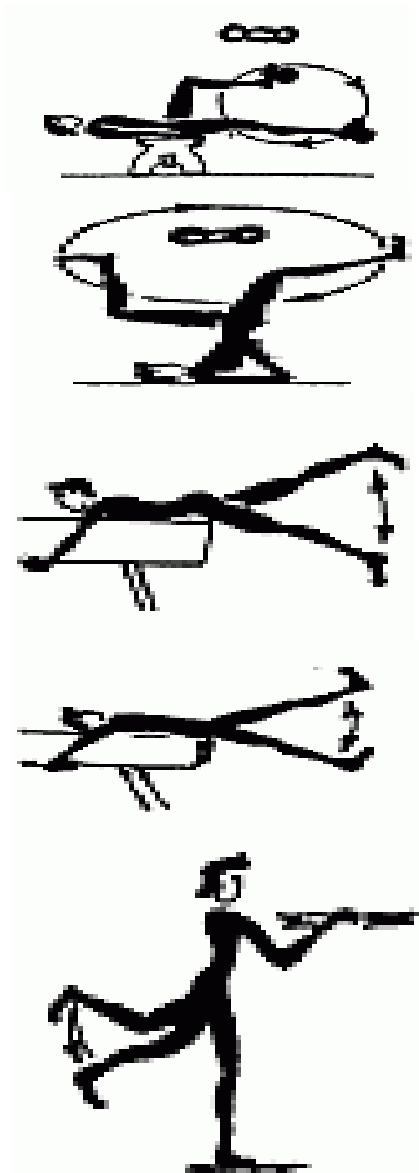
6.  $90^\circ$  gacha amplituda qiymatida to'g'ri oyoqlar bilan harakatlanish, yugurishdagi kabi erkin harakatlar maksimal chastotasiga o'tish bilan birgalikda harakatlarni bajarish.



7. Yugurishdagi kabi osilgan halqada harakatlarni bajarish.



8. Bunda ham halqada, biroq turnikda, boldir – tovon bo'g'imiga yuklama berilishi – og'irlashtirilgan oyoq kiyimi, og'ir tag qismiga ega, 0,5 – 2 kg og'irlikdagi qadama o'rnatilgan oyoq



kiyimi yordamida mashq bajarish.

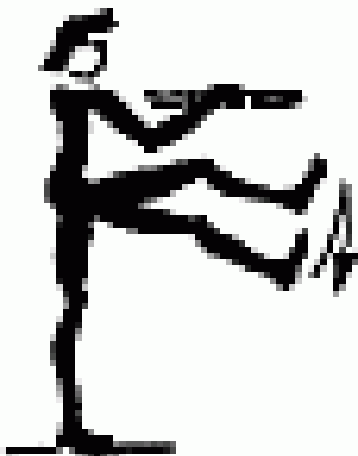
**9.** O'zgaruvchan temp bilan, skameykada ko'ndalang yotgan holatda, qo'llar bilan ushlab aylana harakatlarni amalga oshirish.

**10.** Kurak suyagida turish holatida, turli xil amplituda qiymatida oyoqlarning aylanma harakatlarini bajarish.

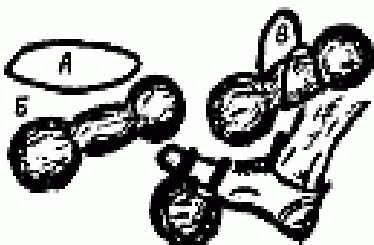
**11.** Baland tayanchdagi otcha (*kon*) ustida qorin bilan yotgan holatda, o'zgaruvchan tempda va amplituda qiymatida to'g'ri oyoqlar bilan qarama – qarshi yo'nalishda harakatlarni bajarish.

**12.** Bu mashq ham baland tayanchdagi otchada bajarilib, yotgan holatda, qo'llar bilan ushlangan holatda amalga oshiriladi.

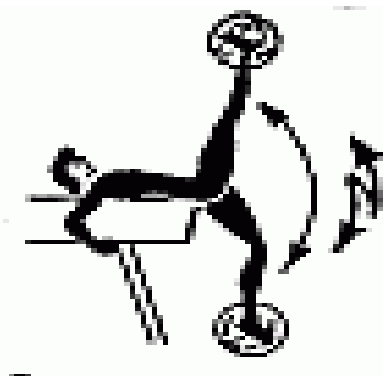
**13.** Bir oyoqda turish va qo'l bilan tayanchni (*devorni*) tutib turgan holatda, oyoqni erkin tarzda aylantirish, bunda takrorlagan ko'rinishda, faol tarzda orqaga aylantirish va tezda oldinga aylantirish amalga oshiriladi, bu holatda oyoqlarning orqada tezkor to'xtatilishi davomida nisbatan zo'riqish yuzaga keladi va shuningdek yuklama zo'riqishi tayanch oyoqni dastlab tizzagacha oldinga harakatlantirishda qayd qilinadi, keyin esa oyoq inerstiya kuchi bilan oldinga – yuqoriga ko'tarilishi amalga oshiriladi, oyoqlar holatining o'zgarishlari 10 – 15 aylanma harakatlardan keyin amalga oshiriladi, bu mashq xam og'irlik, yuk osish, masalan og'ir oyoq kiyimidan foydalanilib bajariladi.



**14.** Bu mashq xam ushbu yo'nalishda bajarilib, biroq bunda asosiy urg'u to'g'ri holatdagi oyoqning oldinga faol tarzda aylantirilishi va tezkor ko'rinishda orqaga harakatlanishga o'tishga qaratiladi, bunda nisbatan katta qiymatdagi zo'riqish  $45^\circ$  atrofida harakatlar almashinishida qayd qilinadi (tayanchni qo'l bilan mahkam ushlab turilgan ko'rinishda va tayanch oyoqni yaqinlashtirish orqali) keyin esa, oyoq erkin tarzda, inerstiya bilan orqaga harakatlanishda davom etadi.

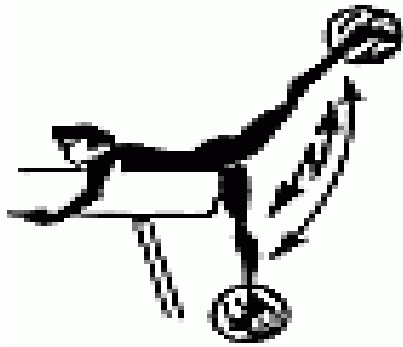


**15.** Og'irlikni mustaxkamlash – gantelni oyoq kiftiga mustaxkamlash usuli. Mustaxkam arqonning (A) halqasiga 1 – 3 kg (B) og'irlikdagi gantel bog'lanib, gantel ustidagi erkin holatdagi teshik (V) orqali oyoq kiftining oldingi qismi zich holatda kiritiladi. 2 – 3 dona oyoq kiyimi (*krossovka*) bog'ichlaridan bog'lam sifatida foydalanib, ular oyoq kifti tugallangan qism balandligi yaqinidan bog'lanadi.

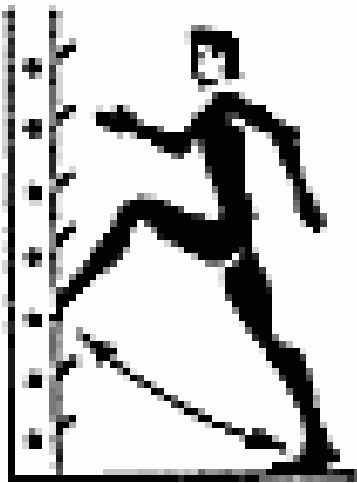


**16.** Baland tayanch (otcha, stol, tagkursi) ustida orqa bilan yotgan holatda, oldinga to'g'ri holatda uzatilgan oyoqlarni yuklama bilan birgalikda (oyoq kiftlari bilan tiqma koptokni qisib turgan holatda) tushirish va ko'tarish, bunda oyoqning quyi holatdan faol tarzda yuqoriga ko'tarilishiga urg'u beriladi.

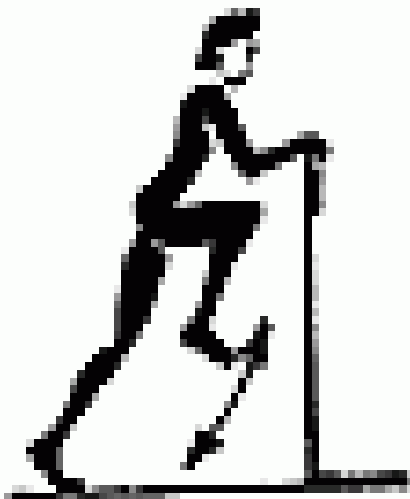




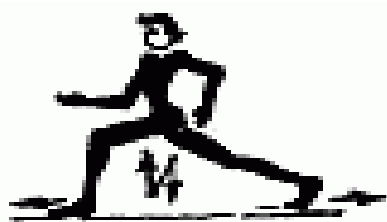
**17.** Bu mashqda xam, qorin bilan yotgan holatda, asosiy urg'u oyoqlarning quyidan yuqoriga ko'tarilishga qaratiladi, bunda xam oyoqni tezkorlikda ko'tarishda umurtqa pag'onasida egilish yuzaga kelgunga qadar tarang holatdagi tebranish vujudga keltiriladi.



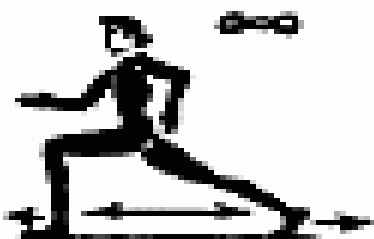
**18.** Keng qadam (qadam tashlash) holatida oyoqlarni gimnastika devorining 3 – 6 to'sinlariga (*reka*) yoki skameykaga tayagan holatda, taranglik ko'rinishidagi tebranish, bu mashq xam har ikkala oyoqlarning tezkor tarzda turtki asosida bajarilib, engil tarzda sakrash bilan oyoqlar holati o'zgartiriladi, asta – sekin almashtirish chastotasi oshirib boriladi, bunda huddi yugurishdagi kabi qo'llarning erkin ishlashi nazorat qilinadi; bu mashqda xam har bir o'tishlarda tayanch maksimal qiymatgacha oshiriladi.



**19.** Qo'llar bilan devorga tayangan holatda, sonni yuqoriga ko'tarish bilan joyida yugurish, masofani tayanchgacha o'zgartirish va harakatlar tempini o'zgartirish amalga oshiriladi, mashqni bajarish davomida gavdaning holati nazorat ostiga olinadi, nazorat vaqti davomida harakatlar tempi va soni qayd qilib boriladi. Bu mashqda 6 s davomida harakatlarning yuqori ko'rsatkichi bitta oyoqda (yoki juft qadamlarda) 18 martani tashkil qiladi.



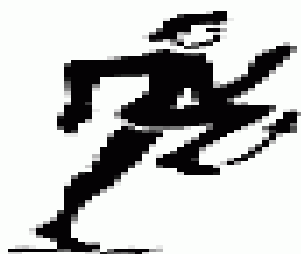
**20.** Tarang holatdagi tebranishlarning keng holatda pasayishini amalga oshirish, bunda xam harakatlarning amplitudasi va pasayishlar qiymati asta – sekin oshirib boriladi.



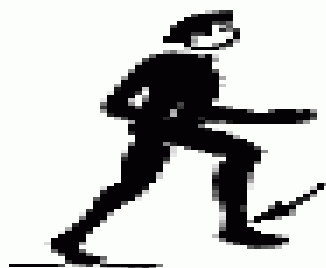
**21.** Bu mashqda xam qo'llarga gantel ushlangan holatda, har ikkala oyoqqa tayanib, past balandlikda sakrashda o'rtacha tushish holatida mashq bajarilib, asta – sekin harakatlar amplitudasi va chastotasi qiymati oshirib boriladi.



**22.** 15 – 20 qadamgacha keng holatdagi qadam tashlashda tarang tarzda tashlash va tezkorlikda oyoqlarning oldinga – yuqoriga qayrilishi amalga oshirilib, asta – sekin qadamlar tempi oshirib boriladi va navbatdagi qismda engil yugurishga o'tiladi, keyin esa oyoqlar siltanishi amalga oshiriladi.



**23.** Sonni baland ko'tarish, dastlab harakatlar bitta joyda turgan holatda bajariladi, keyin esa oldinga asta – sekin harakatlanish asosida bajariladi va sekin – asta harakatlar tempi 20 – 30 metr masofada oshiriladi va navbatdagi qismda engil yugurishga o'tiladi.



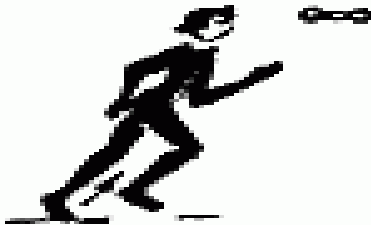
**24.** Yuqoridagi kabi mashq bajariladi, biroq bunda urg'u oyoq kiftining oldingi qismining tovon tegizilmagan holatda faol tarzda pastga tushirilishiga beriladi, 20 – 30 metrdan keyin engil yugurishga o'tiladi.



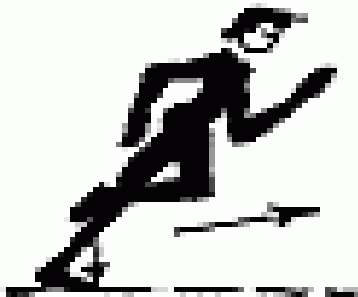
**25.** Tashlab sakrash bilan yugurish – boldirni erkin holatda tovon qismni dumg'azagacha tegishgacha orqaga «oshirish», gavdaga e'tibor qaratish – ya'ni, tananing vertikal holatda va tayanch sifatidagi oyoqda tayangan holatda turishini ta'minlash, mashqni engil yugurish bilan yakunlash.



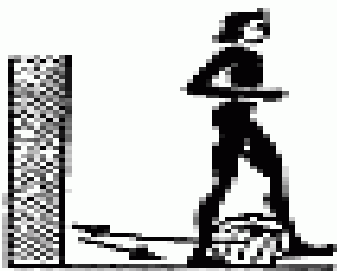
**26.** Sonni baland ko'tarib yugurish va boldirni – «g'ildirak» ko'rinishida oshirish, aylanuvchi oyoq sonining harakatlanish lahzasida tayanch sifatidagi oyoqqa e'tibor qaratish, oyoqning oldinga – orqaga to'liq holatda to'g'rilanishi, tos sohasi esa etarlicha darajada oldinga tashlanishi, qo'llarning yugurishdagi kabi erkin harakatlanishi, mashqni engil tarzidagi yugurish bilan yakunlash.



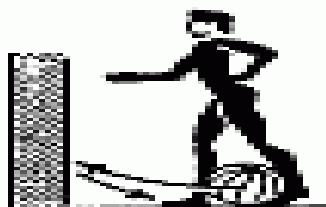
**27.** Oldinga harakatlanish, bunda tovonga tayanib olg'a intilish, qo'llar yugurishdagi kabi harakatlanadi, shuningdek qo'llarda gantel bilan xam ushbu mashq bajariladi.



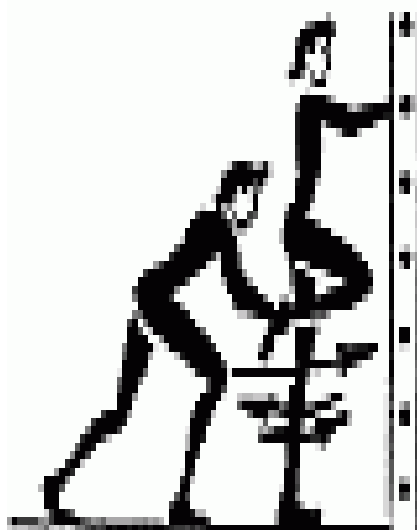
**28.** Asosiy turish holatida tana og'irligini tovonga tashlash, kift sohasini e'tibordan qoldirmasdan, qiyalikni saqlab 15 – 20 metrga yugurish.



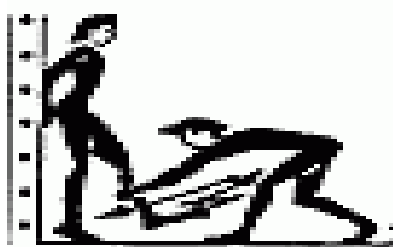
**29.** Tiqma ko'ptokni oyoq tovoni bilan turtish va zarba berish, bunda faollikning asta sekin oshirib borilishi.



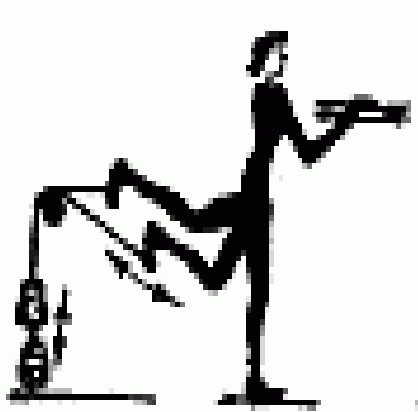
**30.** Tiqma ko'ptokni oyoq kifti bilan tashlash, turtish va zarba berish, bunda faollikning asta sekin oshirib borilishi.



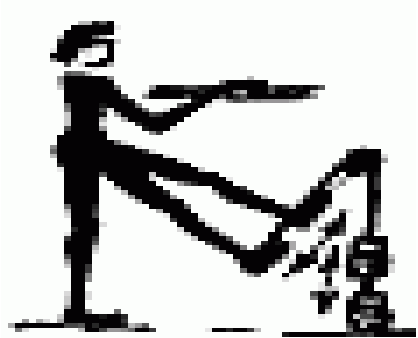
**31.** Bitta oyoqda asosiy turish holati, tayanchda mustaxkam holatda turish, hamkorning qarshiligi sharoitida oyoqni silkitish, nisbatan kuchli qarshilik oyoqning orqa chekka qismida qayd qilinadi, tayanch oldingi qismida oyoqlarning harakatini asta – sekin pasaytirib borish, 10 – 15 marta takrorlashdan keyin oyoqlarning holatini almashtirish, 30 – 40 metrga engil tarzda yugurish bilan mashqni yakunlash, yugurishda oyoqning engilligini his qilish.



**32.** Yuqoridagi kabi mashqni bajarish, biroq bunda hamkorning qarshiligi nisbatan oyoqning oldingi chekka sohasiga tushirilishi, oyoqning tayanch holatiga asta – sekin yaqinlashtirilishi, oyoqlarning holati almashtirilgandan keyin mashqni engil tarzda yugurish bilan yakunlash, yugurishda oyoqlarning engilligini his qilish.



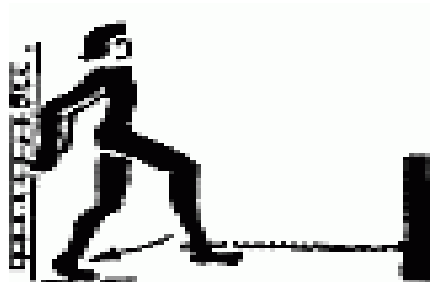
**33.** Hamkorni blok orqali ta'sir ko'rsatuvchi kamroq effektga ega yuklamaga almashtirish mumkin, orqa bilan turgan holatda, nisbatan ko'proq kuchlanish oyoqlarning oldinga harakatlanishi boshlanishida yuzaga keltiriladi, oyoqlar holatini almashtirishdan keyin mashq engil yugurish bilan tugallanadi.



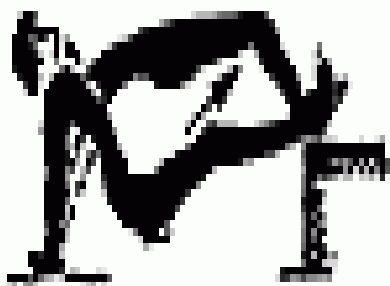
**34.** Yuqoridagi kabi mashq bajariladi, biroq bunda blokka yuz bilan turish holatida, nisbatan ko'proq kuchlanish oyoqlarning o'ziga tomon pastga tushirilishida qayd qilinadi, oyoqlar holatini almashtirishdan keyin mashq engil yugurish bilan tugallanadi.



**35.** Rezinadan yasalgan amortizator yordamida mashq bajarish, oyoqlarning harakati ishchi fazasida yozilishida nisbatan qarshilik ortishidan foydalanish juda muhim hisoblanadi, oyoqni tarang holatda chekka orqa holatda qimirlatish (yozish – bukish) amalga oshiriladi, bunda oyoqlarning birlashtirilishi uchun halqani muvofiqlashtirish talab qilinadi.



**36.** Yuqoridagi kabi mashq bajariladi, biroq tayanchda orqa bilan turish holatida, chekka oldingi holatda tarang tarzda qimirlatish (yozish – bukish) amalga oshiriladi. Amortizator qancha qisqa bo'lsa, oyoq harakatlari ishchi fazasida qarshilik shuncha katta bo'ladi.



**37.** Yotgan holatda orqa egilgan ko'rinishda, oyoq kaftlari ko'tarilgan (skameykada) tos sohasining ko'tarilishi sharoitida oyoqlar tizzasi asta – sekin bukilib – yozilib, mashqni bajarish tezligi asta – sekin oshirib boriladi, turish holati tugallanganidan keyin ish bajargan muskullar siltanadi.



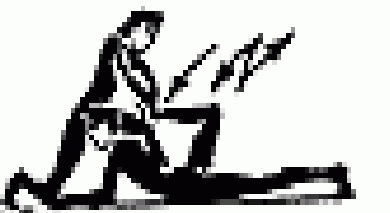
**38.** Yuqoridagi kabi mashq bajariladi, biroq ko'tarilgan holatda emas, balki boshqa holatda bajariladi, tos sohasining ko'tarilishi tananing egilishi bilan amalga oshiriladi, mashq tugallanganidan keyin muskullar siltanadi.



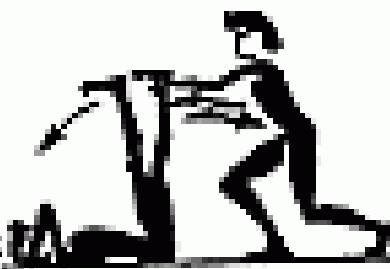
**39.** Yuqoridagi kabi mashq bajariladi, biroq asta – sekin oyoq tizzadan bukilib, mashq tugallanganidan keyin muskullar siltanadi.



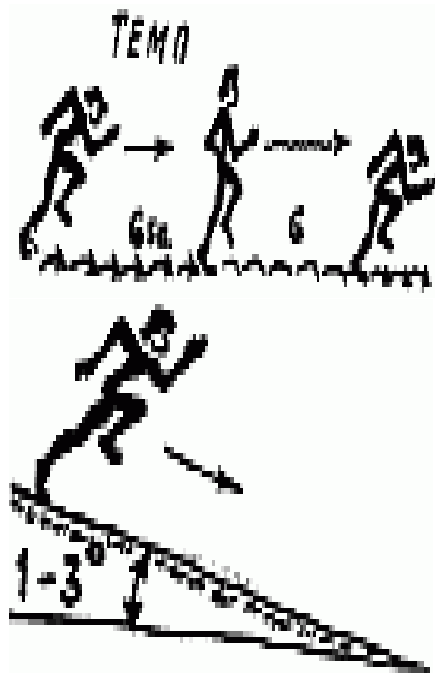
**40.** Qorinda yotish holatida, elka kamari oldingi qismiga tayaniladi, hamkor qarshiligi sharoitida oyoqlar navbat bilan tizzadan bukiladi, tarang tarzda qayrilish sharoitida qarshilik bilan oyoqlar bukilishi mashqi bajariladi.



**41.** Yuqoridagi holatda hamkor tarang holatdagi bosim ostida oyoqni tos – son bo'g'imidan bukishni amalga oshiradi va tizza bo'g'imida bukish amalga oshiriladi.

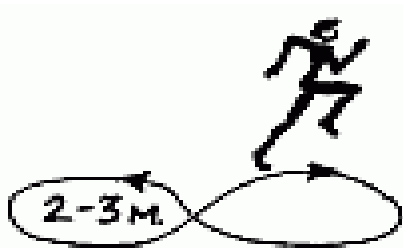


**42.** Orqa bilan yotgan holatda, qo'llar boshning orqasida, to'g'ri holatdagi oyoqlar yuqoriga ko'tariladi, hamkor navbat bilan tarang turki bilan oyoqlarni tos – son bo'g'imidan bosadi, quyi qarshilik turli xil faollikda amalga oshiriladi.



43. O'zgaruvchan kuchlanish va tempda yugurish: 6 – 10 qadam davomida faol holatda yugurish, 6 – 10 qadam davomida inertiya bo'yicha yugurish va hakoza, bunda mashq 80 – 120 metr masofa va undan ortiq kesimda amalga oshiriladi.

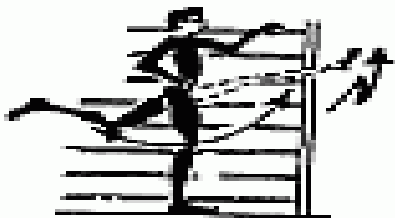
44. 1 – 3° nishablikka ega bo'lgan yo'lak o'ylab yugurish, bunda asosiy diqqat – e'tibor yugurishning engil tarzda amalga oshirilishiga qaratiladi, tovonning oyoq kaftining oldingi qismi bosilishida taranglik qayd qilinadi, yugurishning tempi va tezligi qiymatini asta – sekin, maksimal qiymatgacha oshirib boriladi, biroq bu holatda oyoqlarning erkin holatda harakatlanishi nazorat ostidan chiqarilmaydi. Yo'lakning katta qiymatdagi nishabligi faqat muskullarni mustaxkamlash maqsadlarida kuchga oid mashqlarni bajarishda foydalaniladi, bu mashqlar boldir – tovon bo'g'imining yo'lak bo'ylab bosilishida amortizatsiya fazasi sifatini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, ushbu mashqni bajarish davomida faqat maksimal qiymatda tezlik olish maqadlarida 15 – 20 metr masofadagi (10 – 12 yugurish qadami), nisbatan katta qiymatdagi nishablikka ega bo'lgan yugurish yo'laklaridan xam foydalaniladi, bunda yo'lakning navbatdagi qismida kichik o'lchamli yoki gorizontallik joylashtirilib, bu yo'lakda yugurish maksimal tezlik qiymatiga oshiriladi va harakatlar erkinligi nazorat ostiga olinadi.



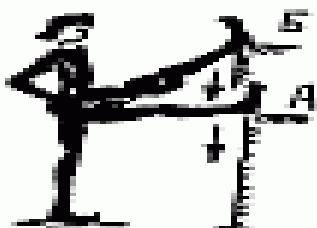
45. Oyoq kaftining oldingi qismi bo'ylab yuklama tushirish orqali lo'killab yugurish, bu mashq xam oyoq tovonining erga bosilmasligi (yaxshisi oyoq yalang holatda) holatida amalga oshiriladi.



46. Bir – ikki oyoqda joyida turib sakrash, oyoq tovoniga tayanib sakrash, bunda mashqni bajarish davomida har 5 – 4 – 3 sakrashdan keyin asta – sekin sakrash balandligi oshirib boriladi.



47. Oshib boruvchi amplituda bilan oyoqlarning erkin holatda siltab aylantirilishi mashqi.



48. Bitta oyoqda turgan holatda, oyoq yoyi bilan pastga yo'nalgan holatda, turli xil balandliklarda (*A*, *B*) bosish mashqi.

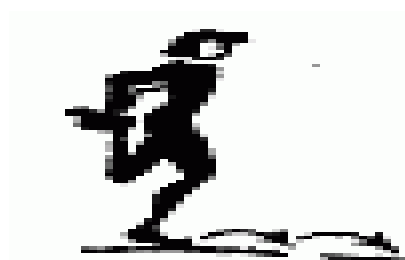


49. Nishablik yo'lak bo'ylab yuqoridan pastga tomon yo'nalishda yurish mashqi. Bu mashqda xam yurish yuqoridan pastga nishablik qismi bo'ylab burilish amalga oshiriladi.

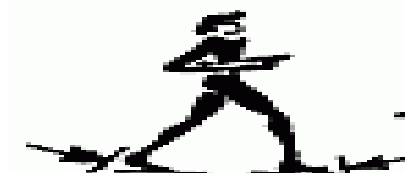


50. Oyoq kaftini bosmasdan nishablik bo'ylab sekin – asta (ohista) lo'killab yugurish.

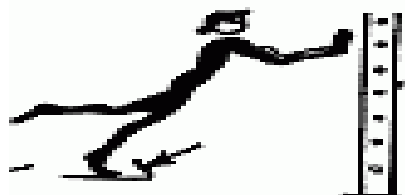




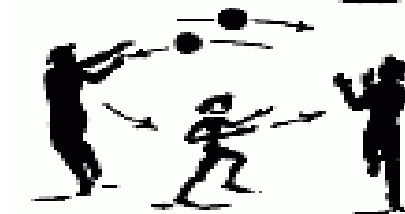
51. Bitta oyoqni orqa tomonga qayirgan holatda ushlab turish bilan, oyoq kaftining oldingi qismi oldinga harakatlanish orqali bir oyoqda sakrash mashqi.



52. O'rtacha tashlash bilan oyoqlar kiftining harakatlanishi mashqi.

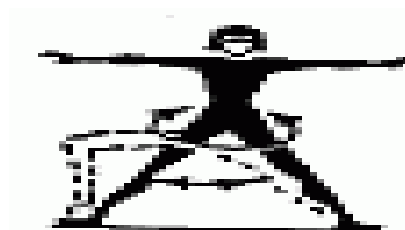


53. Qo'llar bilan devorga tiralish sharoitida oyoq kiftining oldingi qismini erga bosish mashqi.



54. Engil yugurish sharoitida juft – uchlik ko'inishida bitta – ikkita koptok uzatish mashqini bajarish.

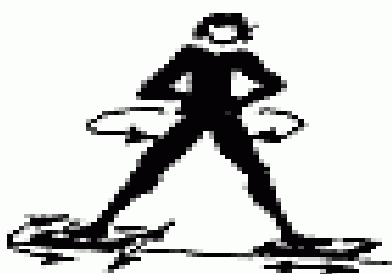
**TOS – SON BO'G'IMIDA HARAKATCHANLIKNI USHLASH VA YAXSHILASH, RIVOJLANTIRISH UCHUN, SHUNINGDEK MUSKULLARNING ELASTIKLIGINI SAQLASH UCHUN «barerchi gimnatikasi» MASHQINI QARAB CHIQUAMIZ.**



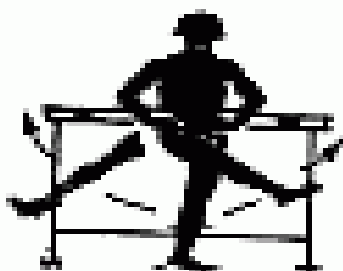
55. Tos sohasining ko'ndalang holatda aylanma pasayishi, shuningdek bo'ylama pasayish va orqaga harakatlanishi mashqi.



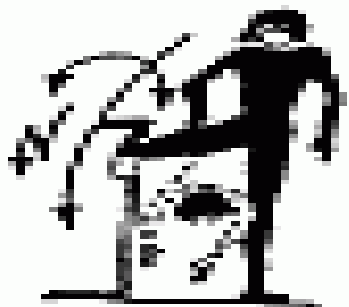
56. Yuqoridagi kabi mashq bajariladi, biroq bunda tos sohasining aylanishlari (kuchga oid) turli xil holatlarda, halqalarda osilib – tayanish, qo'lga trosni ushlab ko'inishlarida bajariladi.



**57.** Bu mashqda xam harakatchan tayanch (gilam to'shamasida sirpanuvchi) holatida, amplituda qiymati oshirib borilishi bilan oyoqning aylanma harakatlanishi va bir – biriga tegizilishi va ko'ndalang holatda pasaytirilishi amalga oshiriladi.



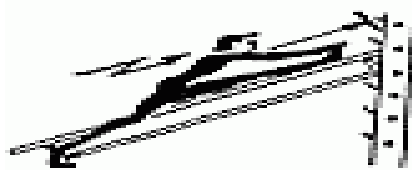
**58.** Oyoqni to'g'ri holtda tanafuslar bilan aylantirish, qo'llar belda, bu mashqda xam qo'llarni to'siqda ushlangan holatda, tana tos – son bo'g'imi oyoqlar aylantirilishi tomoniga aylantirilmaydi, tos sohasi oldinga chiqariladi, amplituda asta – sekin oshiriladi.



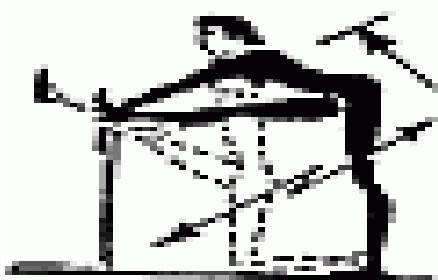
**59.** To'g'ri holtdagi tayanch oyoq prujinasimon egiladi, boshqa oyoq tizza va tos – son bo'g'imidan bukiladi, boldir bilan to'siqqa yotilgan holatda, 4 – 6 marta to'g'rilanishdan keyin birmuncha ortga chekiniladi.



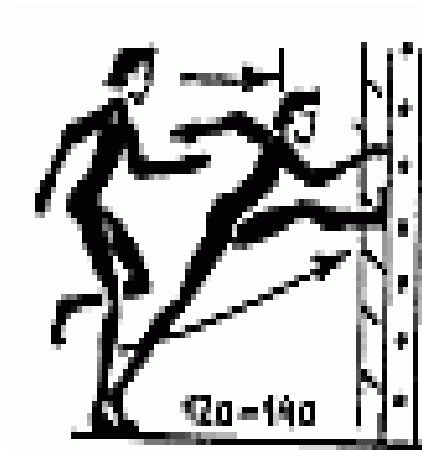
**60.** Oyoqlarning kerilishi holatida qo'llarning yozilishi va navbat bilan qarama – qarshi oyoqqa tegizilishi mashqi, navbat bilan oyoqlar almashtiriladi. .



**61.** Bu mashqda xam nishab holatidagi skameykaga tayangan tarzda tarang qiyalik sharoitida, oyoqlar ko'ndalang shpagat holatigacha keriladi.



**62.** Bitta oyoqda turgan holatda, qo'llar bilan to'siqqa tayanib, tayanch oyoq prujinasimon tarzda bukilishi va sekin – asta erga tizza bilan tegunga qadar pasayish amalga oshirilib, keyin ortga qaytiladi.



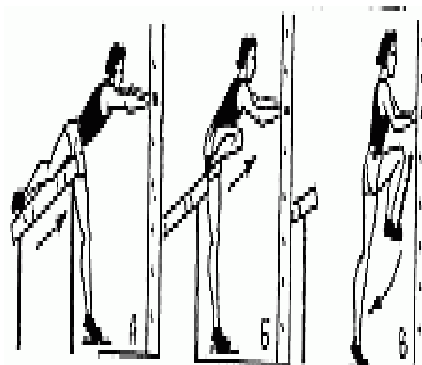
**63.** Boshlang'ich turgan holtdan oyoqqa tiralib itarilish bilan 120 – 140 sm devor balandligida tayanish orqali son sohasi faol tarzda ko'tariladi, aylantiriluvchi oyoq oldinga – yuqoriga ko'tarilib, tayanch oyoqning kafti oldingi qismi tepaga ko'tariladi va navbatdagi harakat davomida boldir pastga tashlanib, tovon qismi oldinga, devorga tayaniladi.



**64.** Yuqoridagi mashq kabi, boldir tayanchga (*kon*) yuqori ko'tarilib, qarama – qarshi holatdagi qo'l chiqariladi va tana egiladi.



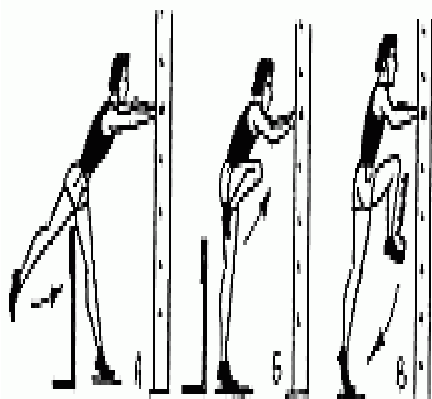
**65.** Bu mashqda xam *kon* orqali qadam tashlashda (past tayanch sharoitida) mashq bajariladi. Tayanchda baland turish holatida, yozilgan oyoq tizza sohasidan oldinga – yuqoriga tezkorlikda ko'tarilib, faol tarzda oyoq kafti pastga tayanch tomon pasaytiriladi, tayanch oyoqqa itariladi, oyoq tizzasini bukilib, qo'l va oyoqlarning qarama – qarshi uchrashishi ko'rinishidagi silliq va uzluksiz harakatlarga e'tibor qaratiladi.



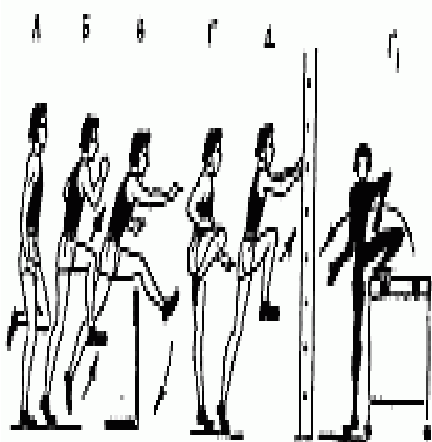
**66.** To'siqqa yonlama holatda turish va qo'llar bilan tayanchni tutib turish, tiraluvchi oyoqni ortga tashlash (*A*) va tovon bilan turli xil balandlikdagi to'siq (*B*) plankasi yonida sirpantirish orqali oyoqning tizzasini qat'iy tarzda oldinga chiqarish (*V*), keyin esa bo'shashgan oyoqni yozish orqali orqaga qaytarish va oyoqlarning almashtirilishini takrorlash, asta – sekin mashq faolligini oshirib borish.



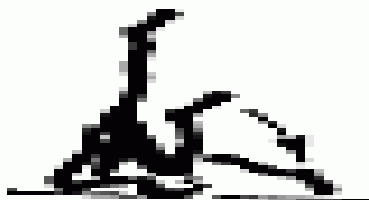
**67.** Qo'llar bilan ushlagan holatda ikkita to'siq orasida turish, erkin holatdagi oyoqni orqaga tashlash va to'siqning yuqoridagi plankasi bo'yicha siljitish orqali oyoq tizzalarini baland ko'tarish, bo'shashgan oyoqni yozish bilan orqaga qaytarish va mashqni takrorlash, to'siq balandligini oshirish.



**68.** Yon tomon bilan to'siqdan 15 – 20 sm uzoqlikda turish va uning oldida turgan holatda qo'llar bilan tayanchni ushlash, tiralish oyog'ini yozish bilan orqaga qaytish va sekin – asta, to'siqqa turtinmasdan, tizzani yuqoriga ko'tarib oldinga o'tish, keyin bo'shashgan holatda ortga qaytish, mashqni takrorlash, asta – sekin o'tishlarni tezlashtirish (*A, B, V*).



**69.** Bu mashqda xam yuqoridagi topshiriq beriladi, biroq to'siqqa (*A*) tomon 2 – 3 qadam yaqinlashgandan keyin, tashlanuvchi oyoq tizzasidan oldinga – yuqoriga (*B*) ko'tariladi va faol tarzda to'siqqa tushiriladi, tiralish asosida to'siqdan o'tkaziladi (*V, G* va *G*) va keyin tizza yuqoriga ko'tarilgan holatda, qo'llar bir vaqtning o'zida tayanchga (*D*) tiraladi.



**70.** Kurak sohasi bilan turgan holatda, navbat bilan bitta oyoq bosh orqali erga tegizilgunga qadar pasaytiriladi, boshqasi esa to'g'ri holatda qoladi.



71. To'siq ustida o'tirgandek o'tirgan holatda, tashlanuvchi oyoq to'g'ri holatda joylashtiriladi, tiraluvchi oyoq bukiladi va qiyalik bo'ylab oldinga ko'krak sohasi songa tegizilgunga qadar qayriladi; navbatdagi mashq xam ushbu holatda bajarilib, biroq oyoqlarning tezkorlik asosida, navbat bilan va bir vaqtning o'zida ko'tarilishi amalga oshiriladi.



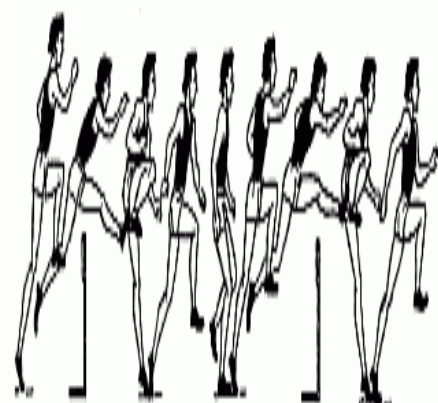
72. Bu mashqda xam oldindagi holatga amal qilinib, biroq orqaga orqa bilan o'tirgunga qadar chekiniladi, tiraluvchi oyoqning tizza sohasi erdan uzilmagan holatda mashq bajariladi, bu mashq hamkor yordamida bajarilishi mumkin.



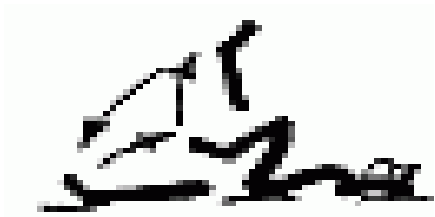
73. Yuqorida joylashgan hamkor prujinasimon ko'rinishda oyoqni bosadi, orqa bilan yotgan holatda oyoqlar shpagat tarzida yoziladi.



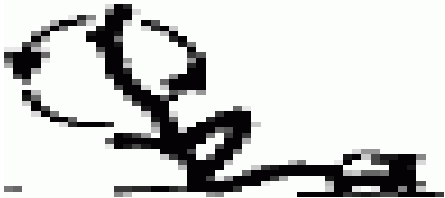
74. Yuqoridagi ko'rinishda oyoqlar yoziladi, biroq quyi holatda, kurak sohasi bilan turgan holatda mashq bajariladi.



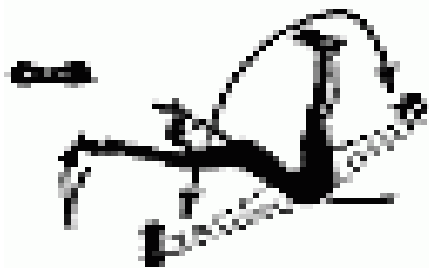
75. 3 – 5 – 7 to'siqlar osha faol holatda, ular oralig'ida bir qadam bo'ylab qadam tashlash mashqi, navbatdagi mashqda xam tor oraliq masofasidagi to'siqlar osha har bir qadam bo'ylab yurish (tashlanuvchi oyoq navbat bilan almashtiriladi), mashq davomida harakatlar tempi asta – sekin oshirib boriladi va qo'llarning harakatlari bilan muvofiqlik ta'minlanadi.



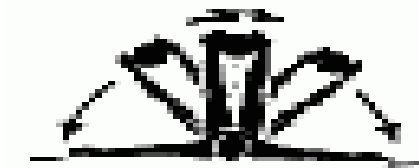
**76.** Orqa bilan yotgan holatda, oyoqlarni bukish, yuqoriga ko'tarish, tezda to'g'rilash va tushirish mashqi.



**77.** Orqa bilan yotgan holatda, qo'llar bosh orqasida, oyoqlar bilan pedalni aylantirish mashqi bajariladi.



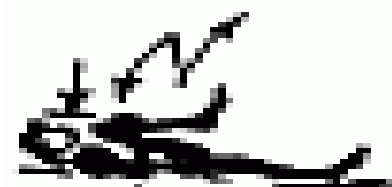
**78.** Orqa bilan yotgan holatda, qo'llar oldinga va balandga ko'tariladi, oyoqlar to'g'ri holatda ko'tariladi va tomonlarga tushiriladi, bunda chegaraviy daraja holatigacha ko'tarishga urg'u beriladi.



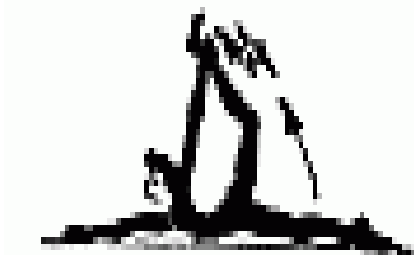
**79.** Bu mashq xam yuqoridagi kabi, oyoqlar orasiga koptok qisib olgan holatda bajariladi.



**80.** Orqa bilan yotgan holatda to'g'ri holatda oyoqlarni tanaga yig'ib olgan holatda, boldirni ushlagan holatda (A, B) mashq bajariladi.



**81.** Yuqoridagi mashq kabi bajarilib, biroq bitta oyoq tizza bo'g'imidan bukilgan holatda ko'krak tomonga yig'iladi, ikkinchi oyoq esa to'g'ri holatda qoladi.



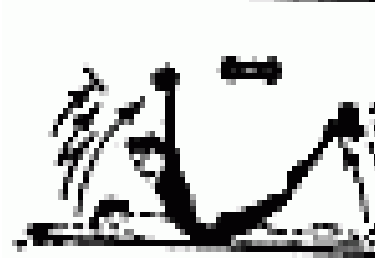
**82.** Qorinda yotgan holatda, oyoq va boldirni navbat bilan ushlash va oyoqlarning prujina ko'rinishida orqaga qayrilishi, bunda mashq davomida amplituda qiymati asta – sekin oshirib boriladi.



**83.** Ko'tarilgan holatda o'tirib, bitta oyoq tarang holatda tanaga yig'ib olinadi, ikkinchisi esa to'g'ri holatda qoladi.

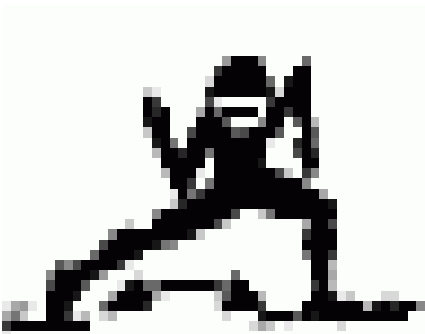


**84.** Orqa bilan yotgan holatda oyoqning tovoniga tiralib, burchak ostida tezkorlikda o'tirish mashqini bajarish, ushbu mashq oyoq kiftiga gantel tutib turish orqali xam bajariladi.



**85.** Qorinda yotgan holatda, oyoqlar va gavdani tezkorlikda bukish orqali ko'tarish va tushirish, qo'l va oyoqlarning ko'tarilishi asta – sekin oshirib boriladi.

**STARTDA TEZDA YUQORI TEZLIK OLISH SIFAT KO'NIKMALARINI EGALLASH VA TAKOMILLASHTIRISH MAQSADIDA NISBATAN FOYDALI BO'LGAN MASHQLARNI QARAB CHIQUAMIZ.**



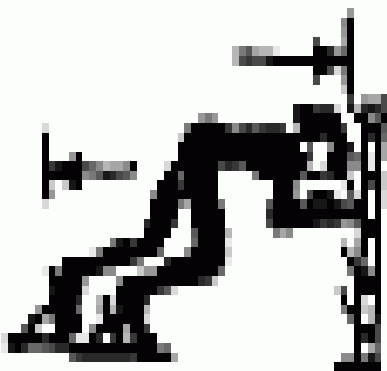
**86.** Joyida yarim o'tirgan holatda, tana korpusing kuchli burchak ostida (parallel tekislikda) navbat – bilan elkalar kengligi tomoniga burilishi, erkin holatda joylashgan oyoq orqaga harakatlantiriladi, qo'llar yugurish vaqtidagi kabi tirsakdan bukilgan holatda mashq bajariladi.



**87.** Bu mashq xam yuqoridagi holatda bajarilib, bukilgan oyoqlar oldinga harkatlantiriladi, tos sohasi ko'tarilmagan holatda ushlanib, har bir qadam tashlashda dam olish tarzida to'xtash amalga oshiriladi, bunda burchak qiyaligi va muvozanat saqlangan holatda, nigohlar pastdan oldinga yo'naltiriladi.



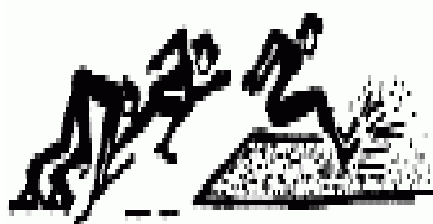
**88.** Yuqoridagi mashq kabi bajarilib, biroq asta – sekin qadamlar uzunligi va harakatlar tempi oshirib boriladi va keng qadamlar bilan engil tarzda yugurishga o'tiladi, bunda oyoq butun tag qismi bilan tashlanadi; bu mashqni bajarishda burchak qiyaligi va muvozanat saqlangan holatda, iyak sohasi o'ziga tortilgan holatda, biroz oldinga yo'naltiriladi.



**89.** Qo'llar bilan devorga tayangan holatda, burchak ostida turish orqali, oyoqlar erda yoki plankaga qo'yilgan holatda, asta – sekin navbat bilan, oldinda va orqada turgan oyoqlarga tayanch bosimi oshiriladi, navbatdagi holatda xam har ikkala oyoqqa asta – sekin va tezkorlikda, imkoni boricha maksimal qiymatda yuklama beriladi.

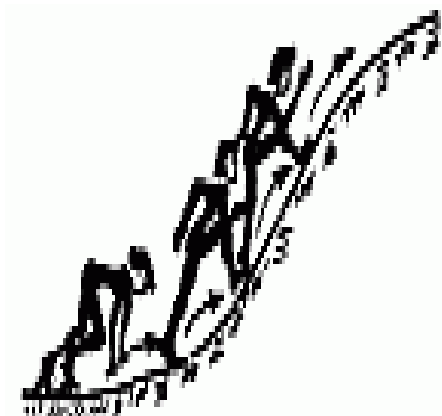


**90.** Burchak qiyaligi ostida turgan holatda, gavda erga parallel holatda joylashadi, devordan 80 – 120 sm balandlikda unga tayangan holatda, navbat bilan bukilgan oyoq kuch bilan tizzalar ko'krakka tekkinga qadar oldinga harakatlantiriladi.



**91.** Plankada turgan holatda, past start olish ilan siltanish orqali sakrash mashqini bajarish, bunda har ikkala oyoqda qum to'ldirilgan yoki porolon to'shalgan o'rachaga sakrab tushiladi.

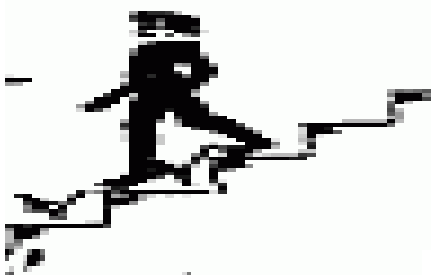




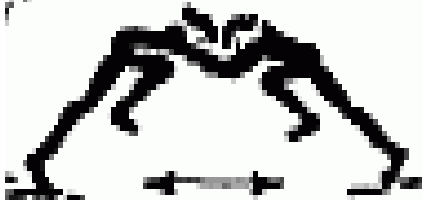
**92.** Tog' sharoitida pag'onalar parallel holatda yuza bo'ylab burchak ostida keng qadamlar bilan yurish mashqi, bunda oldingi oyoq to'son bo'g'imidan faol tarzda to'g'rilanadi va shu bilan bir vaqtda tizza bo'g'imida bukish holati shakllantiriladi, 20 – 30 qadamda asta – sekin uzunlik va temp oshirib boriladi.



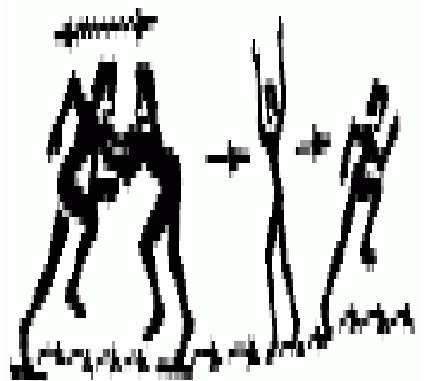
**93.** Burchak ostida holat ushlanib, pag'onalar bo'ylab yuqoriga yo'nalishda yugurish mashqi bajariladi, bunda qo'llar yugurish vaqtidagi kabi harakatlanadi, nigoh 3 – 4 ta pag'ona oldingan yo'naltiriladi.



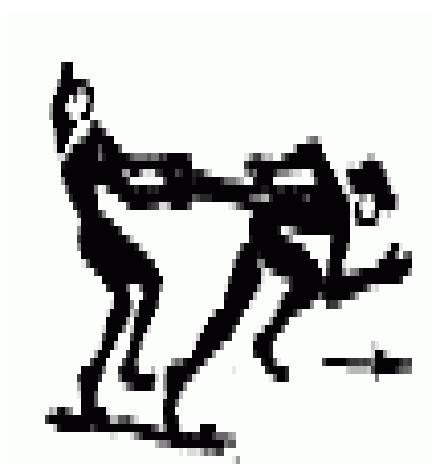
**94.** Pag'onalar bo'ylab pastga qaytish mashqi, bunda oyoqning boldir – tovon bo'g'imi va tizza bo'g'implarida tarang prujina holati yuzaga keltiriladi, bel to'g'ri holatda ushlanadi.



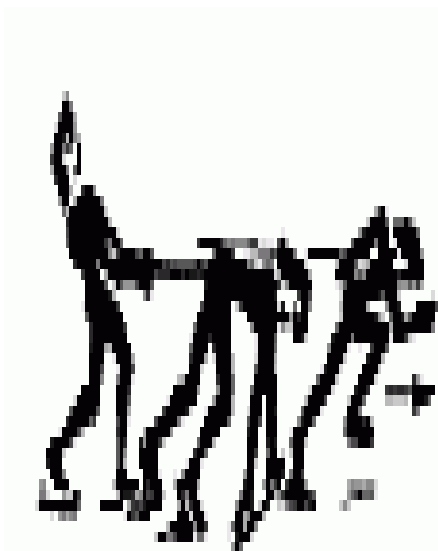
**95.** Qarama – qarshi joylashgan hamkorning elkaga tiralib turishi holatida, burchak saqlangan holatda, navbat bilan hamkorni oldinga surish mashqini bajarish.



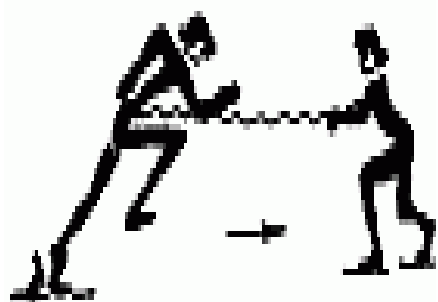
**96.** Bu mashq xam yuqoridagi mashq kabi bajarilib, faol holatda harakatlanish amalga oshiriladi – elkadan sherikning itarib turishi sharoitida qarshilik holatida, yugurishga harakat qilish, 6 – 10 qadamdan keyin ikkinchisi ushbu harakatni amalga oshiradi, so'ngra qo'llar elkadan olinib, uzoqlashiladi, birinchi yuguruvchi yugurishni davom ettiradi. Bu mashq bajarilishi davomida qarshilik olib tashlanganidan keyin yugurish engilligini



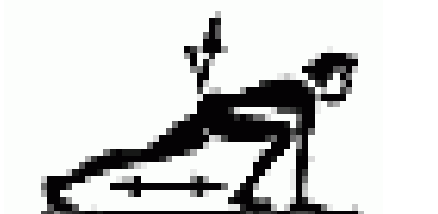
his qilishni eslab qolish muhim hisoblanad **97.** Sherikning orqa tomondan tutib turishi ko'rinishida qarshilik ko'rsatishi sharoitida burchak ostida egilib yugurish mashqi, bu mashq davomida silliq tarzda qarshilik kuchi kamaytirib boriladi, asta – sekin qarshilik to'liq qo'yib yuboriladi. Bu mashqni bajarishda qarshilik sharoitida oyoq muskullarining zo'riqishi va uning olib tashlanishidan keyingi holatdagi his qilishlar eslab qolinadi.



**98.** Start holatida hamkorning oldindan elkadan itarib turishi yoki start oluvchining orqasidan tortib turishi vaziyatida yugurishni boshlash mashqi. Bunda oldindan kelishgan tarzda, qarshilik ko'rsatish qiymati va davomiyligi, shuningdek yugurish qadamlari soni kelishib olinadi. Start olishda qarshilik bilan birgalikda va usiz yugurishni boshlashlar navbatlashtiriladi. His qilingan holatlar solishtiriladi va eng yaxshi amalga oshirilgan startlar eslab qolinadi.



**99.** Tortib turilgan rezina yordamida startdan yugurish, bunda hamkor oldindan rezinani tortib turadi va asta – sekin start oluvchidan uzoqlashtiradi. Bunda uzunroq rezina tanlang. Startlarni rezina bilan va usiz amalga oshirishni navbatlashtirib bajaring.



**100.** Qo'llar bilan tag to'shamaga tayangan holatda oyoqlar holatining tezkor tarzda almashtirilishi mashqi.

## XULOSA



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

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

Shogirdlarning shaxsiy hayotiga bular bo'lmasda aralashavermaslik, jamoa fikri va uning har bir a'zosi fikrini inobatga olishni yodda tutishi lozim. Jamoa a'zolariga bir xil munosabata bo'lmaslik jamoaviy hayotni murakkablashishiga olib kelishi mumkinligi. Hatto eng mohir va iqtidorli sportchi bo'lsa ham uning salbiy xislatiga e'tibor qilmaslik pedagog bilan o'quvchilar orasidagi munosabatga putur etkazishi, qolganlarini ham jamoa intizomini buzishlari uchun turtki bo'ladi.

Murabbiyning musobaqalar davrida o'zini tutishi ham muhim ahamiyat kasb qiladi. Shogirdlarining ishtiroki uchun mas'uliyatni his qilish, eng murakkab va ziddiyatli holatlarda ham o'zini munosib tutishi ularga muvaffaqiyatli qatnashishlari uchun dalda bo'lsa, kibru-xavo bilan qorilgan, tez-tez o'zgarib turuvchi tavsiyalar berish sportchilar ko'rsatadigan natijalarga foyda o'rniga ziyon keltirishi mumkin.

Mashhur ingliz stayeri Brendan Foster aytib o'tganidek, murabbiy maslahat so'rash va suyanish uchun eng kerakli shaxsdir.

Bu esa murabbiyga alohida mas'uliyat yuklaydi. Qat'iyat, o'ziga bo'lgan ishonch, g'alabaga intiluvchanlik murabbiy va sportchini bog'lab turuvchi rishta bo'lib, ularning uzoq yillik hamkorlik faoliyati uchun, yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishlari uchun zamin yaratadi.

Bir xil faoliyat bilan shug'ullanuvchi va bir xil maqsad sari intilayotgan insonlar guruhi bilan ishlaganda ular o'rtasida to'g'ri shaxslararo munosabatlarni o'rnashtirishga erishishi murabbiylik faoliyatining ustivor maqsadlaridan biridir. Murabbiy bilan sportchilar o'rtasida do'stona munosabatlarning o'rnatilishi jamoadagi ijtimoiy ruhiy muxitning ham iliqlashuviga olib keladi.

Murabbiy o'z shogirdlarining sport tashqarisidagi qiziqish va faoliyatlariga diqqatini qaratmog'i talab qilinadi. Ko'pgina mutaxassislar murabbiy munosabatlari o'zgaruvchan bo'lishi, u muayyan xolatdan kelib chiqqan holda, goxida keskin va qat'iyatli, qaysar va cho'rtesar bo'lsa, gohida yumshoq va mulozamatli, e'tiborli va g'amxo'r bo'lishi lozim.

Barcha yangiliklarni tez qabul qiluvchi va o'zlashtiruvchi, ijodkorlik qobiliyatlariga ega murabbiylar o'z faoliyatlarida bir joyda turib qolmaydilar va shogirdlaridan ham shuni talab qiladilar. Ular keng doirada aloqalar o'rnatganliklari evaziga, o'z davlatlaridagina emas, xalkaro maydonda ham sodir bo'layotgan sportdagi o'zgarish va yangiliklardan xabardor bo'lib turishga harakat qiladilar.

Zamonaviy fan mukammal yengil atletikachi obrazini yaratish imkonini beradi, bu tarbiyaviy faoliyat rivoji uchun ham juda muhimdir, chunki sportchilar nimaga intilayotganlarini his qilishlariga yordam beradi. Bunda sportchining individual

xususiyalari, uning ruhiy barqarorligi darajasi ham murabbiy tomonidan e'tiborga olinishi lozim.

O'rta masofalarga yuguruvchilar, masofada taktik quroli tezlik bilan kechishi va raqiblar doimiy nazorat ostida bo'lishini nazarga olib, o'zlarida shijoat va qat'iylik, g'oliblikka intilish, tavakkal qilishga moyillik, masofada o'z kuchini to'liq sarflash kabi sifatlarga ega bo'lishlari talab etiladi. Shu bilan birga o'rta masofalarga yuguruvchilar hissiyotlarga beriluvchanliklari, tanqidga yomon munosabatda bo'lishlari, boshqalarga ishonmasliklari, asabiy va janjalkashliklari bilan ham ajralib turishadi. Murabbiyning asosiy vazifalaridan biri sportchilardagi ana shu nuqsonlarni bartaraf qilishga harakat qilishdir.

Uzoq masofalarga yuguruvchilar esa bir qator boshqa xususiyatlar bilan ajralib turishadi. Faollik va ishchanlikning yuqori darajasi. Yuqori yuklamalarga bardosh berish layoqati kabi sifatlar bilan bir qatorda kamgaplik, uyatchanlik, har doim ham qat'iyatning etishmasligi, peshqadamga ehtiyoj sezish kabi kamchiliklar ham stayerlarga xosligini ruhshunoslar aniqlashga muvaffaq bo'lganlar.

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

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

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

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

- AST», 2004.
15. Pavlova O.I. Sovremennaya trenirovka yuniox legkoatletov. M., - 2004. 160 s.
  16. Popov V.B. 555 Spetsialnix uprajneniy v podgotovke legkoatletov. – M.: Olimpiya Press, Terra-Sport, 2002 g.
  17. Jilkin, A.I. Lyogkaya atletika: ucheb. posobie dlya stud. vissh. ped. ucheb. zavedeniy / A.I. Jilkin, V.S. Kuzmin, E.V. Sidorchuk. – M.: Akademiya, 2003.
  18. Ozolin, N.G. Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobejdat / N.G. Ozolin. – M.: OOO «Izdatelstvo Astrel»: OOO «Izdatelstvo AST», 2003.
  19. Polunin, A.I. Shkola bega Vyacheslava Evstratova / A.I. Polunin. – M.: Sovetskiy sport, 2003.
  20. Seluyanov, V.N. Podgotovka beguna na srednie distanstii / V.N. Seluyanov. – M.: SportAkademPress, 2001.
  21. Seluyanov V.N. Podgotovka beguna na srednie distanstii. – M.: TVT Divizion. 2007 g.
  22. Chinkin A.S., Chinkin M.N., Zotova F.R. Osnovi podgotovki begunov na dlinnie distanstii. / Metodicheskoe posobie / - M.: Izdatelstvo: «Fizicheskaya kultura» 2008 g.
  23. Olimov M.S. O'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi/(uslubiy qo'llanma) T.:2011 y
  24. Shakirjanova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida engil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar. /o'quv qo'llanma/ - T.: 2009.
  25. To'xtaboyev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish o'quv-uslubiy qo'llanma/ - T.: 2010
  26. Qudratov R., G'aniyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M.- Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. Uslubiy qo'llanma/ - T.: 2011
  27. [www.Google.uz](http://www.Google.uz).
  28. [www.Ziyonet.uz](http://www.Ziyonet.uz).
  29. [www.Jismoniy tarbiya va sport](http://www.Jismoniy tarbiya va sport).
  30. [www.Legkaya atletika.ru](http://www.Legkaya atletika.ru)

<b>MUNDARIJA.</b>	
<b>KIRISH.....</b>	
<b>O'rta va uzoq masofalarga yugurishning rivojlanish tarixi.....</b>	
<b>1-Bob: Murabbiy faoliyatining asosiy yo'nalishlari...</b>	
<b>1.1</b>	Sport mashg'ulotlarining – pedagogik jarayoni...
<b>1.2</b>	Mashg'ulotlar jarayonini boshqarish .....
<b>1.3.</b>	O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning model tavsiflari.....
<b>1.4.</b>	Mashg'ulotlarning asosiy vositalari.....
<b>1.5.</b>	O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligi.....
<b>1.6.</b>	O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning texnik tayyorgarlik.....
<b>1.7.</b>	O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning taktik tayyorgarlikgi.....
<b>1.8.</b>	O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning psixologik tayyorgarlikgi.....
<b>1.9.</b>	Murabbiyning tarbiyaviy ishlardagi o'rni.....
<b>2-Bob: Sport mashg'ulotlarining prinsiplari.....</b>	
<b>2.1.</b>	Har tomonlamaviylik prinsipi. ....
<b>2.2.</b>	Ixsoslatishtirish prinsipi.....
<b>2.3.</b>	Onglilik va faollilik prinsipi.....
<b>2.4.</b>	Birin-ketinlilik prinsipi. ....
<b>2.5.</b>	Takroriylik prinsipi. ....
<b>2.6.</b>	Ko'rgazmalilik prinsipi.....
<b>2.7.</b>	Shaxsiylik (individual yondashuv) prinsipi.....
<b>3-Bob: Musobaqa oldi tayyorgarlik davrida murabbiyning faoliyati.....</b>	
<b>3.1.</b>	Mashg'ulotlarni davrlarga bo'lib chiqish.....
<b>3.2.</b>	Tayyorgarlik davri.....
<b>3.3.</b>	Musobaqa davri.....
<b>3.4.</b>	O'tish davri.....
<b>3.5.</b>	Qayta tiklanish vositalaridan foydalanishning



	ahamiyati.....	
<b>4-Bob. O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasi.....</b>		
<b>4.1.</b>	Yugurish texnikasi asoslari.....	
<b>4.2.</b>	O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar boshlang'ich tayyorgarlik mashg'ulotlarining o'ziga xos xususiyatlari.....	
<b>4.3.</b>	O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	
<b>4.4.</b>	O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning maxsus mashqlari.....	
<b>Xulosa.....</b>		
<b>Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....</b>		