

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

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI  
VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI**



# **O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH USLUBIYATI**

**O'quv qo'llanma**

**TOSHKENT – 2015**

### **Mualliflar:**

Olimov M.S. – pedagogika fanlar nomzodi, milliy toifadagi hakam.

To'xtaboyev N.T. – pedagogika fanlar nomzodi, Respublika toifasidagi hakam.

Soliyev I.R. – O'zDJTI Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o'qituvchi, Respublika toifasidagi hakam.

Ortiqov X.T. – TKTI Jismoniy tarbiya va sport kafedrası katta o'qituvchisi, Respublika toifasidagi hakam.

### **Taqrizchilar:**

Isroilov Sh.X. – pedagogika fanlar nomzodi, dotsent,

Bayazitov K.F. – O'zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari vazirligi Olimpiya zahiralari boshqarma boshlig'i dosent, p.f.n.

O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining ilmiy-uslubiy kengashida muhokama qilingan va nashr uchun tavsiya qilingan.

## MUNDARIJA

Kirish .....	4
I bob. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH TURLARINI JAHONDA VA O'ZBEKISTONDA RIVOJLANISH TARIXI .....	7
I.1. O'rta va uzoq masofalarga yugurish turlarini jahonda rivojlanishi .....	7
I.2. O'rta va uzoq masofalarga yugurish turlarini O'zbekistonda rivojlanishi.....	11
I.3. Yengil atletikaning yugurish turlariga tavsif .....	15
I.4. Yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlarining xususiyatlari .....	16
II BOB. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYOTI.....	21
II.1. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyoti.....	21
II.2. O'rta masofaga yuguruvchilarni asosiy yugurish vosita va usullarining qo'llanishi .....	29
II.3. O'rta masofalarga yugurish mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyati...	65
III BOB. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURISHDA TEXNIK- TAKTIK VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI.....	73
III.1. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi va tez yuruvchi yosh sportchilar jismoniy va texnik tayyorgarligining asosiy vosita hamda usullari.....	73
III.2. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning taktik tayyorgarligi.....	79
III.3. O'rta masofalarga yuguruvchilarning psixologik tayyorgarligi.....	85
IV BOB. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHI SPORTCHILAR BILAN YILLIK TAYYORGARLIK YUKLAMALARINI SARALASH, MASHG'ULOTLAR SIKLINI TASHKIL ETISH VA REJALASHTIRISH.....	91
IV.1. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarni yillik mashg'ulot	91

yuklamalarini saralash .....	
IV.2. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilar bilan yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil etish va rejalashtirish.....	106
IV.3. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarni ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlar rejasi .....	115
IV.4. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning ko'p yillik tayyorgarligida sport natijalari dinamikasi .....	139

## KIRISH

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning kamol topib rivojlanishida yurtboshimiz I.A. Karimovning hissaları juda kattadir. Ayniqsa, yurtboshimizning 2012 yil XXIX yozgi Pekin Olimpiadasi oldidan sportchilarimizga so'zlagan nutqlarida sportga bo'lgan e'tiborning siyosat darajasiga ko'tarilganligidan dalolat beradi.

Yengil atletika sport turlarini rivojlanishida ham albatta bu farmonlarni o'rni beqiyosdir. O'rta va uzoq masofalarga yugurish turlarini ommalashishi va rivojlanishi 1925 yillardan boshlab Respublikamizda rivojlanib kelgan. O'rta va uzoq masofalarga yugurish turlari hozirgi kunda ham ommaviylashib, rivojlanib kelmoqda, lekin sport natijalarini o'sishiga olib borilayotgan mashg'ulot uslubiyatlari ijobiy ta'sir ko'rsatmayotganligi sezilmoqda. Jahon arenalarida sport natijalarining kun sayin o'sib borishi albatta mashg'ulot jarayonini yanada takomillashtirishni ilmiy jihatdan asoslangan uslublarini ishlab chiqishni taqozo etadi. O'rta va uzoq masofalarda sport natijalarning o'sishi so'nggi yillarda past darajada shakllanganligini olingan sport natijalaridan ko'rishimiz mumkin.

Mashg'ulot jarayonini ilmiy jihatdan o'rganish mashg'ulot yuklamalarini taqsimlanishi, hamda qo'llaniladigan vosita usullarini eskirganligi hozirgi kunda yuqori malakali o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarni tayyorlashda sport natijalarini pasayishiga ta'sir etmoqda.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarni tayyorlovchi BO'SM, IBO'OZSM, OZK va OO'YU fakultetlari murabbiylarining mashg'ulot jarayonlarini to'g'ri taqsimlashdagi kamchiliklar va yuklamalarni qo'llashdagi xatoliklar sport natijalarni o'sishiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Yugurish texnikasiga o'rgatishning dastlabki kundan boshlab shug'ullanuvchilar to'g'ri yugurish texnikasiga o'rgatmaslik keyinchalik sport natijalariga bevosita ta'sir o'tkazishni ko'rishimiz mumkin. Hozirgi kunda jahon arenalarida sport natijalari kun sayin o'sib kelmoqda. Shu bois o'rgatish jarayoniga yangicha innovatsion texnologiyalarni qo'llash ayni paytda dolzarb muammolardan sanaladi.

Biz, sportchilarni tayyorlashda yosh murabbiylar uchun mazkur o'quv qo'llanmaning zarurligi ularni mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etishi, yuklamalarini to'g'ri taqsimlanishida hamda vosita usullarni samarali variantlarini qo'llashida amaliy yordam beradi.

## **I BOB. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH TURLARINI JAHONDA VA O'ZBEKISTONDA RIVOJLANISH TARIXI.**

### **I.1. O'rta va uzoq masofalarga yugurish turlarini jahonda rivojlanishi**

Yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlari qadimiy sport turlaridan hisoblanadi. Insoniyat yaralgandan boshlab yugurish turlari bilan muntazam shug'ullanib kelgan. Qadimgi grek afsonalarida aytilishicha, qadimgi yunon pahlavoni Gerakl qirol Avgiem ustidan qozonilgan g'alaba sharafiga aka-ukalar o'rtasida yugurish musobaqasini tashkil etgan. Bu yugurish musobaqasi o'tkazish joyini 600 oyoq panjasi bilan o'lchab chiqib, bu masofani uzun stadion, ya'ni stadiy nomi bilan atagan. Stadion 192,27 *m* teng bo'lib, dastlabki yugurish musobaqalari ushbu stadionda o'tkazila boshlagan. O'rta masofaga yugurish Gipiy uzoq masofaga yuguruvchilarni giplitodramoslar deb atalgan. Bizgacha etib kelgan qadimiy qo'lyozmalarda yozilishicha Olimpiada o'yinlari qadimdan o'tkazilib kelinganligi haqida ma'lumotlar berilgan. Yugurish musobaqalari eramizdan avvalgi 776 yillarda ham o'tkazilganligi haqida ushbu qo'lyozmalarda ma'lumotlar qoldirilgan. 1580 yillarda ham qadimiy Yunonistonda va Evropa mamlakatlarida Afina va Angliya davlatlarida musobaqalar tashkil qilib o'tkazilganligi haqida ma'lumotlar berilgan. 1850-1870 yillar davomida ham yengil atletika turlari jahon bo'ylab rivojlana boshlagan.

Yengil atletika turlarini rivojlanishi manbalarda berilishicha, O'rta-er dengizi qirg'oqlaridan emas, balki Britaniya orollaridan boshlab rivojlana boshlaganligi haqida XII asrlarda yozib qoldirilgan bitiklardan bizga ma'lum. Yugurish turlarini rivojlanishi hamda ommalashishi haqida rossiyalik A.I.Jilkin va boshqa olimlar tomonidan berilgan ma'lumotlarda 1770 yillarda birinchi bor soatbay yugurishda 1 soat davomida 17 km 300 *m* natija qayd etilganligi berilgan. Keyinchalik XVIII asr o'rtalaridan boshlab Angliyaning London shahrida yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkazilganligi haqida bir qancha

ma'lumotlarda bayon etilgan. Angliyaning London shahri kollej o'quvchilari o'rtasida har xil masofalarga 1 yard; 4 yard, 2 milya masofalarga yugurish turlaridan musobaqa o'tkazilganligi olingan manbalardan bizga ma'lum. 1869 yillarda havaskor yengil atletika klublari Angliyada tashkil etila boshlagan, keyinchalik dunyoning ko'pgina davlatlarida ham havaskor yengil atletika klublari ochilgan. 1888 yilda Rossiyada Peterburgning Tyarlevo shaharchasida birinchi bor "Havaskor yengil atletika" klubi ochiladi. Italiya, Fransiya, Avstraliya, Germaniya, Finlyandiya, Chexiya kabi davlatlarda ham "Havaskor yengil atletika" klublari tashkil qilinadi va shu davrlardan boshlab ilk bora Yengil atletika klublari o'z faoliyatlarini boshlaganlar.

Gretsiyaning Afina shahrida 1896 yilning 6-15 aprel kunlari o'tkazilgan I Olimpiada o'yinlari dasturidan yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlari o'rin olgan. Lekin 800-1500 m. masofalarga yugurish turidan sportchilar ishtirok etishgan. 5000-1000 m. masofalarda sportchilar bo'lmaganligi uchun o'tkazilmagan. Ushbu Olimpiyada o'yinlarining 800-1500 m. masofalarida Avstraliyalik sportchi Flek E. g'alaba qozongan.

1900 yilning 20 may – 28 oktyabr oylarida Fransiyaning Parij shahrida o'tkazilgan II Olimpiada o'yinlaridan yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlaridan medallar uchun kurashgan Buyuk Britaniyalik A. Tizou 800 *m* va Ch. Bennet 1500 *m* masofada g'olib chiqqanlar. G'olib yengil atletikachilar Kontinental musobaqalarda ham bir necha bor mamlakat chempionati g'olib va sovrindori bo'lishgan. Keyinchalik dunyoning barcha mamlakatlarida o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni tarbiyalab halqaro musobaqalarga olib chiqishgan.

O'rta masofaga yugurish turlari 1904 yilda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida 800-1500 *m* masofalarga yugurish turlaridan Amerika qo'shma shtatlari vakili 800 *m* 1:56,0 va 1500 *m* masofalarda D.Laytbodi 4:05,4 natija bilan Olimpiada chempioni bo'lgan.

XIX asrning 1990 yillariga kelib dunyoda o'rta masofalarga yugurish turlari rivojlana boshlagan. Amerika Qo'shma Shtatlari sportchilaridan –



D.Laytbodi, M.Cheppard, D.Mexidit, angliyalik sportchilardan A.Jekson, A.Xill, fransiyalik J.Gilyamo, Finlyandiyadan Paavo Nurmi kabi etuk o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilar turli davrlarda Olimpiyada o'yinlari, mamlakat birichiligi musobaqalarida g'olib bo'lishgan.

1920-1930 yillarda finlyandiyalik dunyoga mashhur sportchi Paavo Nurmi uzoq masofalarga yugurishda jahon rekordlarini ko'p bor yangilagan sportchi sanaladi. Keyinchalik 1936-1942 yillar oralig'ida o'rta masofalarga yuguruvchilar safi yana bir sportchi germaniyalik Rudolf Xarbig bilan boyigan. U 800, 1500 m masofalarga yugurish turlaridan jahon rekordini o'rnatgan sportchi hisoblanadi.

1945-1956 yillar o'rtalarida daniyalik sportchi Gunnar Nils Nilson jahon sportiga o'zining yuqori texnikasi va yuksak sport natijalari bilan kirib kelgan. Shu davrda Gunnar Nilsonga teng keladigan o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchi bo'lmagan. U 1500 m masofani 3:40,8 natija ko'rsatib jahon rekordini yangilagan.

1950-1960 yillarda G'arbiy Germaniya vakili Gerbert Missalla, amerikaliklardan Tomas Dj. Merfi, M.Uitfild, T.Kurtney, lyuksemburglik J.Bartel, chexoslovakiyalik E.Zatopek, irlandiyalik R.Delaney, "Sobiq Ittifoqida" V.Kuts, yangi zellandiyalik P.Shnell, M.Xelberg, avstraliyalik X.Elliott, shu davrning eng kuchli sportchilaridan sanalgan. Yuqorida nomlari zikr etilganlar jahon chempionlari va ushbu turlarda rekord o'rnatgan sportchilardan hisoblanishgan.

1970-80 yillarda Jahon yengil atletikasida juda ko'plab yosh iqtidorli sportchilar etishib chiqdilar. Ulardan P.Balotnikov, R.Sharafutdinov, S.Koe, X.Rono, I. van Damme kabi jahon va Olimpiada chempionlari hamda jahon rekordchilari unvonini qo'lga kiritishgan. 1980-1990 yillar o'rtalarida Afrika qit'asi vakillari ham jahon yengil atletika sportiga yuqori sport natijalar bilan kirib keldi. Ulardan S.Auita (Marroka), S.Koskey (Keniya), portugaliyalik F.Mamede, K.Lopeshlar, A.Leytau, germaniyalik X.Kuntse kabi iqtidorli

sportchilar o'rta va uzoq masofalarni yanada rivojlanishiga o'z hissalarini qo'shganlar.

1990-2000 yillar oralig'ida juda ko'plab iqtidorli sportchilar bilan jahon yengil atletikasi safi kengaydi. Ulardan P.Ereng Keniya, marokalik Kalid Skax, Xammu Butaib, Braxim Butaib, Moxamed Issangar, J.L.Barbosa (Braziliya), U.Tanui, B.Konchellax (Keniya) A.Sudnik (Rossiya), D.Bauman, D.Ondieka, (Keniya), Abele Bekeli (Efiopiya) kabi etuk sportchilar jahon sportiga o'z hissalarini qo'shishdi.

2000-2014 yillarda jahon yengil atletika sportiga juda ko'plab yosh iqtidorli sportchilar kelib qo'shilishdi. 800 m. masofalarda Uilfred Bungey (Keniya), Yassef Kamel (Baxrayin), Mbaulin Mulaudzi (JAR), Yuriy Borzakovskiy (Rossiya), Alan Uebb (AQSh), jaxon rekordchisi Devid Rudisha (Keniya). Jahonda 1500, 5000, 10000 m masofalarga yugurish bo'yicha rekordchi efiopiyalik Keninisa Bekele bir necha bor xalqaro musobaqalar va olimpiada o'yinlari g'olib va sovrindori bo'lgan. Jahon yengil atletika sportida Bernard Lagat (AQSh), Rashid Ramzi (Baxrayn), Xayle Gebreselase (Efiopia) Abubaker Kaki (Sudan), hozirgi kunda yengil atletika sportini rivojlanishiga o'z hissalarini ko'shmoqdalar.

Dunyoning o'rta va uzoq masofalarga sportchilarni tayyorlovchi yetakchi murabbiylaridan, AQShlik E.S. Bill Xays, yangi zellandiyalik Kennet Boun, Artur Lidyand, avstraliyalik Persi Cherutti, vengeriyalik Gabero Gero, finlyandiyalik Denis Yoxonson va Armas Valste, lyuksemburglik Valdemar Gershler, gretsiyalik Missalides Simitex, angliyalik Djon Limure, rossiyalik G.I. Nikiforov, A.M. Evstatratovlarning yodga olish o'rinlidir. Yuqorida nomlari zikr etilgan murabbiylar Olimpiada chempionlari, jahon rekordchilarini tarbiyalab, jahon sportiga o'zlarining munosib hissalarini qo'shgan.

## **I.2. O'rta va uzoq masofalarga yugurish turlarini O'zbekistonda rivojlanishi**

Yengil atletikaning o'rta va uzoq masofaga yugurish tarixi Turkiston o'lkasida qadimdan rivojlanib kelgan sport turlaridan hisoblanadi. Buyuk mutaffakir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni yurish, yugurish, sakrash, suzish hamda gimnastika mashqlari bilan davolashda keng foydalangan. Bizga tarixdan ma'lumki, jahongir sarkarda Amur Temur o'z qo'shini jismoniy tayyorgarligini oshirishda har xil sharoitlarda suvda, qumloq, past, baland bo'lgan joylarda, tepaliklarga chiqishda yugurish turlaridan foydalanib kelgan.

Keyinchalik yugurish turlari chor Rossiyasi Turkiston o'lkasini bosib olgandan so'ng rivojlana boshlagan. Ilk bor ko'ngilli harbiy askarlar o'rtasida yengil atletika to'garaklari tuziladi. Ushbu to'garaklarda Moskva, Peterburg va Xarkov shaharlaridan kelgan ofitserlarning qarindosh-urug'lari va o'g'il-qizlari bu to'garaklarga a'zo bo'lishgan. Bular ichida Rossiyada mashhur bo'lgan Lev Barxash ushbu to'garaklarga rahbarlik qiladi. 1920 yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommaviy rivojlanishiga katta e'tibor berilgan. Shu jumladan yengil atletika sport turlarini ommaviy rivojlantirishga e'tibor qaratilgan.

Yengil atletikaning barcha turlari singari o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlari bilan ham to'garaklar a'zolari muntazam shug'ullanishni boshlashgan. 1920 yilning oktyabr oyida Toshkent shahrida I O'rta Osiyo Olimpiadasi o'tkazilgan. Ushbu Olimpiada dasturidan yengil atletikaning 12 turi bo'yicha ilk musobaqa o'tkazilgan, bunda Farg'ona viloyati jamoasi umumhisobda I o'rinni egallagan. Yugurishning 800-1500 m masofalarida D.Dadochevich va aka-uka Burmakinlar birinchi o'rinni egallashib, Farg'ona jamoasini I o'ringa chiqishini ta'minlagan. 1920-1930 yillar mobaynida O'zbekistonda yengil atletikaning o'rta va uzoq masofaga yugurish turlari rivojlana boshlagan. Samarqand, Buxoro, Toshkent, Farg'ona, Urganch shaharlarida yengil atletika turlari rivojlanishi keng ommalashtirilib borilgan. Ushbu davrlarda ishchi-dehqonlarni ham jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan

qiziqishini uyg'otish hamda shug'ullanishlari uchun sharoitlar yaratib berganlar. 1930 yillarga kelib jismoniy tarbiyaning rivojlanishida kuchli olg'a siljishlar davri bo'lgan.

1934 yilda O'zbekistonlik yengil atletikachilar O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston yengil atletikachilari bilan uchrashuvlar o'tkaza boshlaganlar. 1934 yilning 5-12 sentyabr kunlari o'tkazilgan bu musobaqada Qozog'iston yengil atletikachilari konkursdan tashqari ishtirok etadi. Bunda 1500-3000 *m* masofalarga yugurishda o'zbekistonlik sportchilar V.Sexlistrenko hamda 5000-10000 *m* masofaga yugurishda V.Bezrukov g'oliblikni qo'lga kiritgan.

Ayollardan ushbu musobaqada T.Boltalina 800 *m* masofaga yugurishda 2;46,0 natija bilan musobaqa g'olibasi bo'lgan.

1936 yilning sentyabr oyida IV umumo'zbek spartakiadasi bo'lib o'tgan. Ushbu spartakiada O'zbekistonning rekordlari o'rnatilgan. Jumladan, V.Sexlistrenko 1500-3000 *m* masofada O'zbekiston rekordlarini o'rnatgan. Ushbu spartakiada ayollardan Fotima Xasanova ham 800 *m* masofaga yugurishda O'zbekiston rekordini o'rnatgan. 1936 yil o'zbek sportchilari yengil atletika sport turidan 32 ta rekord o'rnatishga muvassar bo'lishgan.

1940 yillarda O'zbekistonda yengil atletika turlari yanada rivojlana boshlagan. Lekin 1941-1945 yillar Ulug' Vatan urushi yillari bo'lishiga qaramay, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston II Spartakiadasi 1943 yil Olma-ota shahrida bo'lib o'tadi. Ushbu Spartakiada 800-1500 *m* masofaga yugurish turlarida o'zbekistonlik Sadunin Spartakiada g'olibi bo'lgan.

1946 yilga kelib Respublikamizda yengil atletika turlaridan bir qancha Respublikamiz rekordlari o'rnatilgan. 400-800 *m* masofaga yugurishda Fotima Xasanova O'zbekiston rekordini qayta yangilagan.

1950 yillarda Respublikamiz terma jamoasi juda ko'plab iste'dodli yengil atletikachilar bilan boyigan, ular ichida o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilardan Aleksandr Chexonin, Nil Xaydarov va Mamatqul Altibayev kabi yetakchi sportchilar ham bor edi. Aleksandr Chexonin 1953 yilda 800-1000

*m* masofaga yugurishda O'zbekiston rekordini o'rnatgan. U uzoq masofalarga yugurish turlarida ham bir necha bor O'zbekiston chempioni bo'lgan.

1953 yilgacha Mamatqul Altibayev Respublikamizda, qolaversa sobiq Ittifoqda tengi yo'q sportchi hisoblangan. U 1500-5000-10000 *m* masofaga yugurishda eng yetakchi sportchi bo'lgan.

1953 yillarda ayollar o'rtasida Farida Xasanova 400-500-800-1000-1500 *m* masofalarga yugurishda O'zbekiston rekordchisi, u besh masofada musobaqalarda ishtirok etib barcha masofalarda chempionlik unvonini qo'lga kiritgan.

1959 yilda sobiq ittifoq respublikalari halqlari II spartakiadasi oldidan o'tkazilgan musobaqalarda Aleksandr Chexonin 800 *m* masofaga yugurishda O'zbekiston sharafini munosib himoya qilgan.

1960-1965 yillarda Abduqayim Abduraimov O'zbekistonda 800-1500-5000-10000 *m* masofaga yugurishda kuchli sportchilar qatoridan joy olgan.

1960-1970 yillarda Respublikamizda o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar soni ko'paya boshlagan, ulardan sport ustalari Vagiz Abdullin, Ozod Ro'zimetov, Pyotr Jdanov, Vladimir Xramov kabi yetakchi sportchilar Respublikamiz sharafini shu davrlarda munosib himoya qilganlar.

1965-1975 yillar o'zbekistonlik o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar ko'rsatgan natijalari hozirgi kungacha eng yaxshi natijalardan sanaladi. Yugurishning 5000-10000 *m* masofalarida sport ustasi Ashur Normurodov Litvaning Kolnus shahrida va Rossiyaning Podolsk shaharlarida O'zbekiston rekordini o'rnatgan. Keyinchalik 10000 *m* masofaga yugurishda Abduraxmon Ibragimov Moskvada o'tkazilgan "Spartak" uyashmasi birinchiligida O'zbekiston rekordini yangilagan. Bu davrning yana bir vakili Viktor Alekseevich Yesse, 800-1500-3000-5000-10000 *m* masofalarda bir necha bor O'zbekiston chempioni va yopiq maydonda 1500 *m* masofada 3:55.56 natija bilan O'zbekiston rekordchisi hisoblangan.

1980-1985 yillarda Anatoliy Dimov 1500-3000 *m* masofalarda Sobiq ittifoq chempioni hamda Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi sanaladi. Ushbu yillar oralig'ida iqtidorli o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar terma jamoamiz

sharafini Vyacheslav Anoxin, Pavel Danilov, Shavkat Gubaydullin kabi sportchilarimiz munosib himoya qilganlar. Ayollarimizdan jahon va evropa chempioni halqaro toifadagi sport ustasi Svetlana O'lmasova bir necha bor halqaro musobaqalar g'olibasi hamda rekordchisi sanaladi. Halqaro sport ustasi Zamira Zaytseva 1500-3000 m masofalarda O'zbekiston sportini dunyoga tanilishida katta hissa qo'shgan sportchidir. U bir necha bor halqaro musobaqalarda yurtimiz sharafini himoya etgan.

1985-1995 yillarda juda ko'plab yosh talantli sportchilar terma jamoamiz safiga kelib qo'shiladi. Ulardan Maxmud Sayfullaev, Ulug'bek Mamadaliev, Aleksandr Mexnyuk kabi istedadli sportchilar bir necha bor o'smirlar o'rtasida sobiq ittifoq musobaqalari g'olib va sovrindorlari bo'lgan.

1995-2000 yillar oralig'ida o'rta va uzoq masofaga yugurishda bir nechta istedadli sportchilar terma jamoamiz sharafini himoya qilishdi. Ulardan 800 m masofaga yugurishda Erkin Isoqov o'zini yuksak mahorat egasi ekanligini ko'rsatib 1:46.98 natija bilan O'zbekiston rekordini yangilagan sportchi hisoblanadi.

2000-2014 yillarda terma jamoamiz safini A'zam Aliev, Vasiliy Medvedov, Ruslan Nasirov, Marat Nizomov, Pyotr Andreev, Daniel Papov, Andrey Sarokin, Xayot Maxamatov, Xasan-Xusan Ergachevlar, qizlarimizdan Zamira Amirova, Anna Sidirova, Sitora Hamidova, Ekaterina Tunguskova, Mariya Ximilevskaya, Ziyoda Abdullaeva kabi sportchilar halqaro va ichki chempionat hamda birinchilik musobaqalarida g'olib va sovrindor bo'lib yurtimiz bayrog'ini yuqori ko'targanlar.

Shuni alohida ta'kidlash joizki 2014 yil Janubiy Koreyaning Incheon shahrida o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida 10000 m.ga yugurish bo'yicha O'zbekiston rekordini yangilaganligini e'tirof etish mumkin (32.12,54).

Yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarini rivojlanishida juda ko'plab yetakchi murabbiy ustozlar o'z mehnatlari bilan yengil atletikaning o'rta va uzoq masofaga yugurish turlarini rivojlanishiga hissa qo'shib kelishmoqdalar. O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiylardan Nil Mirzaevich Xaydarov,

Rais Fozil Akbarov, Fyodor Grigorenko, Yuriy Yashin, Baris Kochatkov, Ashur Normurodov, Viktor Yesse, Ozod Ro'zmetov, Anatoliy Kuzmin, Aleksey Zaytsev, Nadejda Sarokina, Radik Sayfulin, Natalya Egorova, Xoshim Turg'unov, Mirovoz Mirsodiqov, Avaz Islamov, Ro'zi Kurbanov, G'olib Ergachev, Nadejda Xolodova, Nadejda Manko, Vagis Abdulin, Hasan Ortiqov, Akbar Zokirov, Ravil Xayitov kabi yetakchi murabbiylar o'rta va uzoq masofaga yugurish turlarini respublikamizda rivojlanishida yillar davomida samarali mehnat qilib o'z hissalarini qo'shib kelishmoqda.

### **I.3. Yengil atletikaning yugurish turlariga tavsif**

Yugurish – joydan-joyga ko'chishning tabiiy usulidir. Yugurish sport turlari (voleybol, basketbol, futbol, qo'lto'pi, kurash, gimnastika, harakatli o'yinlar va h.k.) tarkibiga kirib, barchasida ishtirok etadi. Yugurish turi yengil atletikada alohida bo'limni tashkil etib, har bir masofalarga yugurishlar o'ziga xos o'rinni egallaydi. Yugurishning juda ko'p turlari yengil atletikaning organik qismi sanaladi. Yugurish jarayonida butun organizmning ish faoliyatiga qo'yiladigan talab ortib boradi. Yugurishda yurak qon-tomir tizimi nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, organizmda modda almashuvi yaxshilanadi. Yugurish bilan shug'ullanuvchilarning imkoniyatiga qarab masofa oralig'i, yugurish tezligini o'zgartirish bilan ish miqdorini har xil yuklamalarda bajarish sportchilarning chidamliligi, tezkorligi, kuch va boshqa jismoniy sifatlarini rivojlanishiga ta'sir etadi. Misol uchun, tabiiy sharoitda, dam olish oromgohlarida, parklarda sog'lomlashtiruvchi yugurish bilan shug'ullanishi aholini sog'ligini mustahkamlashda yaxshi usullardan hisoblanadi. Yugurish bilan shug'ullanish insonlarning irodasini mustaxkamlaydi. Yurak qon-tomir tizimi, nafas olish sistemalarini ish faoliyatini yaxshilaydi.

Yugurish – sport turlari ichida insonni har tomonlama garmonik rivojlanishida asosiy vositalardan hisoblanadi. Yugurish – qisqa masofaga yugurish, o'rta masofaga yugurish, uzoq masofalarga yugurish, o'ta uzoq

masofalarga yugurish, kross yugurish, marafon yugurish, soatbay yugurish, kunbay yugurish, to'siqlar osha yugurish (stipl-chez), g'ovlar osha yugurish va estafeta yugurish turlarini o'z ichiga oladi. Ushbu turlar ichida o'rta va uzoq masofaga yugurish bo'limiga quyidagi masofalar kiradi: 800, 1000, 1500, 1 milya (ya'ni 1609 m), 2000, 3000, 5000, 10000 m. Asosan, klassik turlarga 800, 1500, 5000 va 10000 m masofalarga yugurish kiradi. O'rta va uzoq masofalarga yugurishda yuqori startdan start olib yuguriladi. 800 m masofaga yugurishda barcha sportchilar o'z yo'lkasidan start olib, dastlabki 100 m masofada o'z yo'lkasida yugurib o'tadi, so'ngra umumiy yo'lkaga o'tib yugurishni davom ettiradi. 1500, 3000, 5000 va 10000 m masofalarga yuguruvchilar umumiy stardan start olib yuguradilar. O'rta va uzoq masofalarga yugurish turlari sportchidan yuqori darajada jismoniy tayyorgarlik va funksional texnik-taktik tayyorgarlikni hamda irodaviy fazilatlarini g'alabaga bo'lgan ishonch va maxsus chidamliligini talab qiladi.

#### **I.4. Yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlarining xususiyatlari**

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda yuqori natijalarga erishish sportchining har tomonlama tayyorgarligi darajasi bilan belgilanadi. Biroq yuqori darajadagi tayyorgarlikning har tomonlama rivojlangan, mukammal texnik va taktik tayyorgarligidan tashqari, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun zarur bo'lgan maxsus chidamlilikni o'stirishga e'tibor berishi lozim. Bu esa yuguruvchining butun masofa davomida tezlikni saqlab yugurishni talab etadi. Bu esa maxsus chidamlilik, bir tomondan, bosh miya po'stlog'idagi asab jarayonlarining kuchi va barqarorligiga ikkinchi tomondan, mushaklardagi energiya almashinuv jarayonlarining takomillashuvi bilan uzviy bog'liq bo'ladi.

Yugurish vaqtida charchoqni keltirib chiqaruvchi asosiy omil mushaklarning o'zida va harakatlantiruvchi asab hujayralarida yuz beradigan



jarayonlar hisoblanib, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda charchoq paydo bo'lganda, odatda, kislorod etishmovchiligi, karbonat angidridning ko'payib ketishi, qonda kislota miqdorining oshishiga olib keladi. Natijada asab tizimi, ichki organlar hamda mushaklar faoliyati qon tarkibi ancha o'zgargan sharoitda ishlashiga to'g'ri keladi. Bu holat yuguruvchidan o'z ish qobiliyatini saqlab turish uchun alohida, o'ziga xos chidamlilikni talab etadi. Yuguruvchining maxsus chidamliligi ko'pincha o'ziga xos charchoq bilan kurashish orqali tarbiyalanishini hisobga olsak, maxsus mashg'ulotlar davrida organizmni aynan shunday yuklamalar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish zarurligini ko'rsatadi.

Biz bilamizki, qisqa masofalarda erishiladigan yugurishning maksimal tezligini 20 sekunddan ortiq ushlab turish qiyin. Masofa uzaygani sayin yugurish tezligi ham pasayib boradi. Bunda S.A.Vakurov bergan ma'lumot bo'yicha yugurish tezligining pasayish kattaliklarini turli masofalarda turlicha tezlikka ega bo'lishini ko'rsatib o'tish maqsadga muvofiqdir (1-jadval).

*1-jadval*

**S.A.Vakurov bo'yicha turli masofalarda yugurishning maksimal tezligi**

Masofa ( <i>m</i> )	Yugurish vaqti (jahon rekordi, <i>daq, sek</i> )	Yugurish tezligi ( <i>m/sek</i> )
100	9.58	10.43
200	19.19	10.4
400	43.18	9.2
800	1:41.01	7.9
1500	3:26.0	7.3
3000	7:20.67	6.8
5000	12:37.47	6.6
10000	26:17.53	6.3
21 097,5	58:55.00	5.96
42 195	2:04:55.0	5.62

O'rta va uzoq masofalarga guruhida yugurish davomiyligining ortishi tezlikning keskin pasayishi bilan ifodalanadi. Uzoq masofalarda yugurish vaqtining ortishi tezlikning u darajada sezilarli pasaymasligiga olib keladi.

Har xil masofalarda yugurish tezligining bir xilda pasaymasligi shundan dalolat beradiki, demak, charchoqning paydo bo'lishiga turli sabablar ta'sir etadi.

Bu sabablar nimalarda aks etadi, ularning fiziologiyasi tabiati qanday. Bu savolga javob topish uchun organizmimizdagi hujayra va to'qimalarda ro'y beradigan hamda energiya almashinuvi, quvvat manbai bilan bog'liq bo'lgan jarayonlarni o'rganish har bir shug'ullanuvchi bilishi zarur bo'lgan omillar hisoblanadi.

Yugurish, har qanday boshqa shakldagi mushak faoliyati kabi muayyan quvvat sarfini talab qiladi. Ma'lumki, mushaklar faoliyati uchun quvvatni odam organizmi ikki turdagi kimyoviy o'zgarishlardan oladi. Birinchidan, havodagi kislorodning etarli miqdori mavjud bo'lganda ro'y beradigan energiya almashinuvining aerob jarayonlari deb ataluvchi nafas olish tufayli bo'lsa, ikkinchidan kislorod tanqisligi sharoitida bo'lib o'tadigan anaerob jarayonlar tufaylidir. Har xil masofalarga yugurishda quvvat almashinuvining anaerob va nafas olish jarayonlari nisbati bir-biridan tubdan farq qiladi. Bu nafas olish jarayoni nisbatini 2-jadvalda N.I.Volkov ma'lumot bo'yicha keltirdik.

*2-jadval*

**Yengil atletikachilarni model ko'rsatkichlari (N.I.Volkov bo'yicha)**

Masofa ( <i>m</i> )	Vaqt ( <i>daq, sek</i> )	Tezlik ( <i>m/sek</i> )	Ish vaqtida kislorod iste'moli ( <i>l</i> )	Kislorod qarzi ( <i>l</i> )	Qonda sut kislotalari ( <i>mg/%</i> )
100	11.2	8.92	4	96	132
200	23.6	8.47	6	94	198
400	51.8	7.72	8	92	277
800	1:56.1	6.89	23	77	211
1500	3:58.3	6.29	49	51	163

5000	16:10.1	5.15	73	27	109
10000	33:13.6	5.07	87	13	64

N.I. Volkov bergan ma'lumotlardan ayon bo'lyaptiki, biror masofaga yugurishda yuqori natijalarga erishish uchun sportchi qator maxsus jismoniy sifatlarga ega bo'lishi kerak, yugurishning xususiyati, uning tezligi va davomiyligiga qarab bu sifatlarning tabiati ham rang-barang bo'ladi. Shundan, har xil masofalarga yuguruvchilarni tayyorlash amaliyotida qo'llanadigan mashg'ulot usullariga har xil talablar qo'yiladi. Mazkur usullar yugurishning aynan shu masofasiga mos bo'lgan fiziologik va biokimyoviy xolatlariga muvofiq kelishi shart.

Shunday qilib, agar sprinter o'z mashg'ulotlarida asosan anaerob reaksiyalardan foydalanish qobiliyatini rivojlantirsa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar esa ko'proq nafas olish (aerob) imkoniyatlarini kengaytirishga intiladi. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar aerob va anaerob qobiliyatlarini takomillashtirishga harakat qilishi zarur. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar mashg'ulotlaridagi ayrim murakkabliklarni shunday izohlash mumkin. Ma'lumki, o'z fiziologik xususiyatlariga ko'ra mutlaqo qarama-qarshi sifatlar (tezlik va chidamlilik) o'zaro "chiqishmaydi", lekin yillik mashg'ulot jarayonida ularni birgalikda rivojlantirish birmuncha qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Bu esa sportchilar organizmidagi energiya almashinuviga o'z ta'sirini ko'rsatmasdan qolmaydi.

## NAZORAT SAVOLLARI

1. Bugungi kundagi jahondagi etakchi o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilardan kimlarni bilasiz?
2. O'zbekistonda o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlari qachon rivojlana boshlagan?
3. Yugurish turi insonlarning kunlik turmush tarzida qanday ahamiyatga ega?
4. O'rta va uzoq masofalarga yugurish turlari qanday xususiyatlarga ega?
5. O'zbekistonda etakchi murabbiylardan kimlarni bilasiz?
6. O'zbekiston mustaqillikka erishgan yillardan keyin o'rta va uzoq masofaga yugurish turlarida qaysi sportchilar jahon arenalarida yurtimiz sharafini himoya qilishgan va qilishmoqda?
7. Bugungi kunda o'rta masofalarga yuguruvchi sportchilarimizning sport natijalari sizni qoniqtiradimi?
8. O'rta masofaga yugurishda qaysi komponentlar mujassam bo'lishi kerak?
9. Yugurish vaqtida charchoqni keltirib chiqaruvchi asosiy omillarni sanab bering.
10. Qadimda "stadion" iborasi qaysi so'zdan olingan?

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Yengil atletika. A.N.Normurodov. "Ilm ziyo". 293 bet, 2009.
2. Yengil atletika. A.N.Normurodov. "Ilm ziyo". 256 bet, 2011.
3. Малыгина А.Ф., Арзуманов Г.Г. Легкая атлетика в школе. 1993. Ташкент, 203 стр.
4. Олимпийский спорт. В 2 т. В.Н.Платонов, М.Ш.Булатова, С.Н.Бубка. [и др.]: под общей ред. В.Н.Платонова. –К: Олимпийская литература, 2009, Т. 1. 736 с. ил. – Библиогр. С. 730-735.

## II BOB. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYOTI

### II.1. O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati

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

**1-vazifa.** Yugurish texnikasi bilan tanishtirish va to'g'ri tasavvur hosil qilish.

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

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

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

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

4x50 m masofaga TUK.

Bu vazifani hal etishda o'qituvchi yoki malakali sportchi tomonidan oyoqni erga to'g'ri qo'yishni o'rgatish, depsinish, silkinch oyoqni olinga chiqarish va qo'l harakatini to'g'ri harakatga o'rgatish. Mashg'ulotni dastlabki o'rgatish vaqtida yugurish tezligini pastroq, keyinchalik o'rtacha va jadal tezlikda guruh-guruh bo'lib yoki yakka tartibda yugurib o'tish orqali bajarishga o'rgatish. Bu davrda o'qituvchi sportchilarni kamchiliklarini aniqlaydi va to'g'rilash uchun maslahat berib borishi kerak.

**3-vazifa.** Burilishda yugurish texnikasini o'rgatish.

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

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

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

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

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

**5-vazifa.** Marraga kirishni o'rgatish.

Marraga kirib kelishda yugurish tezligini tushirmasdan so'nggi 15-20 m qolganda marra chizig'ini yuqori tezlikda bosib o'tishni o'rgatish. Marraga kirib

kelishni marradagi lentaga tashlashni qo'l, yyelka, ko'krak va oyoq harakatini marrani bosib o'tishga o'rgatish.

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

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

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

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

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

Tana tuzilishidagi alohida xususiyatlar, tabiiyki, yugurish texnikasiga ta'sir ko'rsatadi, bu esa yugurish texnikasini egallashda har bir sportchida o'ziga xos bo'lishini ko'rsatadi. Uzoq mashq qilish natijasida ancha barqaror ko'nikmalarni yuzaga keltirish mumkin, jumladan, noto'g'ri harakatlar ham ko'nikmaga aylanib qoladi. Natijada shug'ullanuvchi yugurish texnikasini noto'g'ri bajarishi mumkin va shu holatda yugurib ortiqcha energiya va vaqt sarflashi sport natijasiga ta'sir etadi. Shuning uchun yugurishni o'rgatishning dastlabki

bosqichidan boshlab to'g'ri yugurish harakatlariga o'rgatishga e'tibor berish maqsadga muvofiqdir.

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

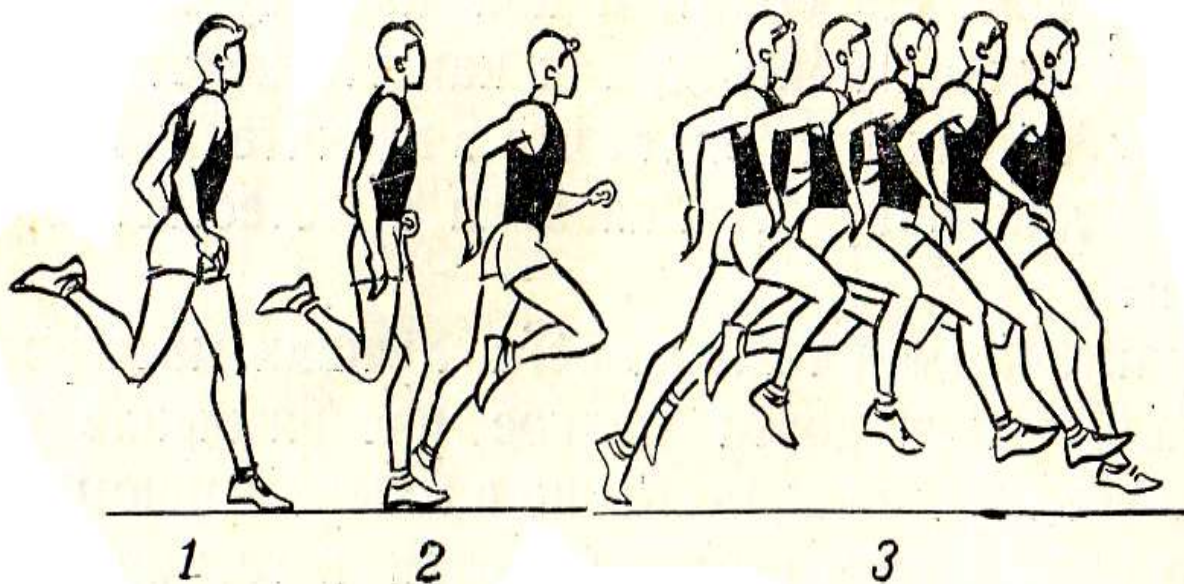
Odatda, yugurish texnikasini tahlil qilganda, ikkinchi qadam yoki harakat sikli harakat birligi sifatida belgilanadi. Har bir sikl tayanchning ikki davri va parvoznig ikki bosqichidan iborat bo'ladi. Yugurish vaqtida oyoqlar harakatida tayanch davrining davomiyligi har doim siltovchi harakatlar davri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

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

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

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

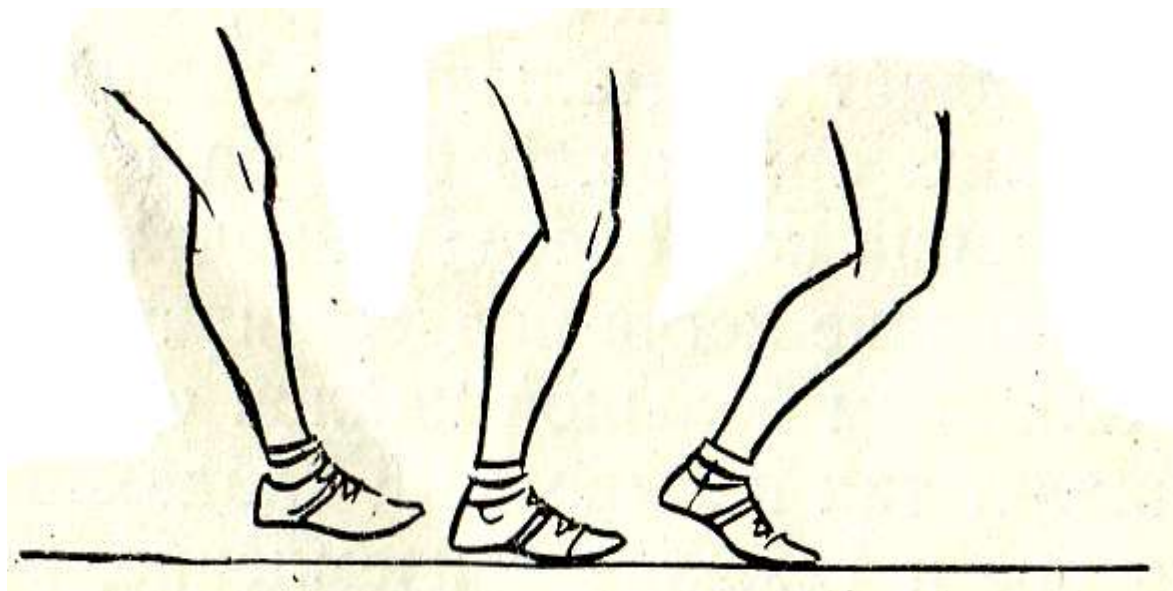




1-rasm.

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

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



2-rasm.

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

Amortizatsiya vaqtida katta vertikal tebranishning oldini olish maqsadida o'tkir burchak ostida itarilish tayanch oyoqni tizza va boldir-kaft bo'g'imida bukish hisobiga amalga oshadi. Boldir-kaft bo'g'imi qanchalik ko'p bukilsa, yuguruvchining harakatlari shuncha jadal bo'ladi, negaki bu holatda itarilish o'tkirroq burchak ostida ro'y beradi. Tizza bo'g'imida oyoq qattiq bukilmasligi kerak, chunki bu UOMning qo'shimcha pasayishiga olib keladi, natijada itarilish dinamikasi ancha og'irlashib, tabiiyki, yugurish tezligini sekinlashtiradi.

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

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

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

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

Gavdaning og'ish burchagi, yugurish tezligidan kelib chiqib, optimal darajada bo'lishi kerak. Faqat shundagina yugurish texnikasini buzuvchi turli jihatlardan qutulish mumkin. Bunda yugurish zarur muvozanat, qulay ritm, mushaklarning bo'shashishi hamda zo'riqishi galma-gal bajarilishida o'z ifodasini topadi. Bular oqilona texnikaning asosiy belgilari sanaladi. Yugurish vaqtida bosh to'g'ri tutiladi, nigoh 8-10 *m* oldinga tikilgan bo'lishi lozim. Bu yugurish vaqtida muvozanatni turg'un holda ushlab, yugurish tezligi oshirilganda gavdaning og'ish darajasini nazorat qilishga yordam beradi. Qo'llar faoliyati yugurishning egallangan ritmiga mos bo'lishi hamda gavdaning vertikal o'qi atrofidagi yengil aylanishiga muvofiq kelishi zarur. Qo'llarning

holati (baland, past) turlicha, yuguruvchining o'zi uchun qulay bo'lishi shart, u yuqori yelka kamarini zo'riqtirmasdan harakat qilishi kerak.

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

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

Yugurishning mukammal texnikasiga o'rgatishning eng yaxshi vositasi, tabiiyki, kichik tezlikda yugurish sanaladi. Adabiyotlarda berilishicha, 1970-80 yillarda dunyoning eng kuchli murabbiyi Artur Lidyord o'z shogirdlariga past sur'atda tez-tez va uzoq yugurishni taklif etar ekan, bunda u ikkita muhim vazifani hal etadi: birinchidan – umumiy chidamlilikni rivojlantirish, ikkinchidan – yugurish texnikasiga o'rgatishda to'g'ri ko'nikma malakalarini

shakllantiradi. Bunda qomatning to'g'ri tutilishiga – yugurish vaziyatiga va yugurish tezligini o'zgartirganda UOM og'ishini boshqara olish malakasiga diqqat qilish juda muhim. Bu yugurish chog'ida tana qismlarining zarur muvozanat hosil qilishiga ko'maklashadi va yuguruvchini, odatda, yugurishda bevosita ishtirok etmaydigan alohida mushaklar guruhining zo'riqishiga olib keluvchi ortiqcha kompensator harakatlardan xalos etadi.

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

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

## **II.2. O'rta masofaga yuguruvchilarni asosiy yugurish vosita va usullarining qo'llanishi**

Yengil atletikaning butun rivojlanish tarixi davomida uning har bir turi texnikasi faqat sportchilar va murabbiylarning o'zini tajribalaridan mashg'ulotlarni o'tkazishga e'tibor qaratib kelgan. Hozirgi kunda jahon arenalarida sport raqobatini keskinlashuvi sport natijalarini o'sib borishi mashg'ulot uslubiyatini yangi vosita va usullarini mashg'ulot jarayoniga tadbiq etishni taqozo etmoqda. O'rta masofalarga yuguruvchilarning zamonaviy tayyorlash tizimida mashg'ulotning vosita va usullarini ularni aerob hamda

anaerob imkoniyat darajasini rivojlantirish ta'siridan kelib chiqib, ikki turga bo'linadi. Bu aerob va anaerob rejimdagi imkoniyatlardir.

*Umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi vosita va usullarining qo'llanishi.* Uzoq masofalarga davomli, bir maromda yugurish. Yugurishning bu turida tezlik soatiga 8-12 km gacha yetishi mumkin. Odatda, yugurish organizm uchun etarlicha kislorod iste'mol qilish sharoitida o'tadi.

Davomli hamda bir maromda yugurish tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida (noyabr-dekabr) mashg'ulotning asosiy vositalardan sanaladi. Tayyorgarligi turlicha bo'lgan yuguruvchilarda bu turdagi yugurishda tezlikni o'lchab berish tomir urish sur'atini nazorat qilish yordamida amalga oshiriladi. Tomir bir daqiqada 140-160 zarba urganda, yugurish tezligi optimal sanaladi. Tayyorgarlik davrida bunday rejimda yugurib o'tiladigan masofalar 10-35 km, ularning davomiyligi esa 45 daqiqadan 3 soatgacha davom etadi.

Ilmiy tadqiqotlar (D.P. Suslov, A.Seluyanovlar tomonidan o'tkazilgan) natijasida olingan ma'lumotlariga ko'ra, mo'tadil me'yordagi uzoq davom etadigan yugurish ichki organlar hamda qon aylanish tizimini rivojlantirishning eng yaxshi vositasidir. Bunday mashg'ulot ta'sirida mikroskopik qon tomirlarining (kاپillyarlarning) umumiy miqdori 50% gacha, mushak quvvati zahiralari esa bir necha barobar ortishi mumkin.

Uzun kesmalarda davomli o'zgaruvchan yugurish. Amalda bunday yugurish nisbatan yuqori tezlikda dam olish tanaffuslari bilan 3 daqiqadan 8 daqiqagacha vaqtda mayda qadamlab 800 m dan 3000 m gacha kesmalarni yugurib o'tish yaxshi samara beradi. Keyingi, yugurish mashqi, odatda, tomir urishi 100-110 zarba/daq yoki 5 daq da 8-9 zarbagacha pasayganda boshlanadi. Kesmalardagi tezlik tomir urishi bilan nazorat qilib turiladi. U daqiqada 160-170 yoki 5 sek da 13-14 zarba atrofida bo'lishi kerak.

Qisqa kesmalarda davomli o'zgaruvchan yugurish. Adabiyotlarda bunday yugurish "oraliqli" ("intervalli") yoki oraliqlar bilan davomli yugurish deb ataladi. Mashg'ulotning bu turi nemis fiziologlari Rayndel va Raskam shuningdek, nemis murabbiyi Gershler tomonidan taklif etilgan. Bu mashg'ulot

turining sportchi organizmiga asosiy ta'siri – yurak urish tezligi hajmini oshirish. Yugurishni 100 dan 400 m gacha masofalarda taxminan quyidagicha nisbatlarda amalga oshiriladi: 100 m faol yugurish plyas 100 m lo'killab yugurish, 200 m faol yugurish plyas 200 m lo'killab yugurish va h.k. ( $100/100+200/200+100/100$  va h.k. yoki  $200/200+400/200+200/200$  va h.k.). Bunda ushbu tamoyillarga rioya qilinadi:

a) har bir kesma yoki kesmalar seriyasi marrasida tomir urish sur'ati ko'pi bilan 180 zarbani tashkil qilishi kerak. Aslida bu 200 m li kesmalarda yugurish tezligi 32-36 sek atrofida bo'ladi;

b) har bir keyingi kesma tomir urishi 120-140 zarbagacha pasayganidan keyingina yugurib o'tiladi, bu, odatda, 45-90 sek davomida lo'killab yugurilganidan keyin sodir bo'ladi;

v) agar 90 sek davom etgan tanaffusdan so'ng tomir urish sur'ati 120-140 zarba/daq gacha pasaymasa, mashg'ulot to'xtatiladi. Bu yugurish turidagi mashg'ulot 20-30 daq dan 1 soatgacha davom etadi, bunda yuguruvchining shug'ullanganlik darajasi, sport staji hisobga olinadi.

Qo'shimcha vositalar sifatida uzoq muddat parkda sayr qilish, xotirjam holatda suzish, ochiq joyda yurish va yengil yugurish ko'rinishida aralash harakatlanishlar va boshqa siklik sport turlaridan foydalanish mumkin.

#### *Yuguruvchilarning maxsus mashqlari.*

1. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish. Tayangan oyoq depsingandan so'ng silkinch oyoqni soni gorizontol holatgacha va undan yuqori ko'tariladi, yelka bo'shashtiriladi, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurishdagidek, tayanch oyoq va tana bir chiziqni tashkil etadi. Bu mashq harakatda (yugurishda) o'rtacha va tez (tempda) bajariladi, stadionning yugurish yo'lkasida, hamda zinapoyalarida. Ushbu mashqni bo'lakli yugurishlarda va o'zgaruvchan tempda asta tizzalarni baland ko'tarib yugurishdan oddiy yugurishga o'tib bajarish ham mumkin. Qo'llarni holati har xil bo'lishi mumkin: qo'llar bo'shashtirilgan holatda pastda yoki bel orqasiga qo'yish mumkin. Bu mashqni arg'amchida (skakalkada) sakrab bajarish ham mumkin. Mashqni bajarishda tovonni erdan depsinishidan

tayanch oyoqni oxirigacha to'g'irlanishiga e'tibor berish zarurdir. Tizzalarni yon tomonlarga ketishiga, tanani orqaga egilmaslikka va yyelkalarni ko'tarmaslik lozimdir.

2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. Navbatma-navbat oyoqlar tizza bo'g'imida bukilib orqaga tashlanib tez-tez harakatda bajariladi va bunda tos ozgina oldinga chiqarilib oyoq erkin, pastga tushirilib tanani umumiy markaziy og'irligi (UOM) proyeksiyasi yaqin bo'lgan joyga oyoq qo'yiladi. Qo'llar esa tirsakdan bukilib yugurishdagidek harakatlantirishda (2-rasm).

3. Oyoqdan oyoqqa oldinga (kiyiksimon) sakrab yugurish. Bu mashq ham tizzalarni baland ko'tarib yugurishdagidek bajarilib bunda depsinuvchi oyoq depsingandan so'ng gavda biroz oldinga engashadi, silkinch oyoq oldinga bukilgan holatda chiqariladi va shu payt depsinuvchi oyoq to'g'irlanib uchish fazasi sodir bo'ladi. Mashqni bajarishda depsinishga va qo'llar harakatiga e'tibor berish kerak. Chunki qo'llarni faol harakati mashqni to'g'ri bajarilishiga xizmat qiladi (3-rasm).

4. Oyoqdan-oyoqqa yuqoriga sakrab yugurish. Bunda qo'llar yugurishdagidek harakatda faol yordam beradi, oyoqlarda navbatma-navbat tizza bo'g'imida va oyoq uchida bukilib va depsinish natijasida to'g'irlanish kuchi hisobiga yuqoriga sakraladi. Mashq kuchi depsinib oldinga-yuqoriga, har xil tezlikda harakatlanib depsinish burchagi va tezligi hisobiga bajariladi. Bunda mashqni bajarilishiga va depsinuvchi oyoqni to'liq bukilishiga alohida e'tibor berish zarurdir (4-rasm).

5. Turgan joyda tizzalarni baland ko'tarib yugurishdagidek harakat qilish. Mashqni bajarayotganda gavadani to'g'ri tutishga ahamiyat berish kerak (5-rasm).

6. Bedana qadamlab yugurish, ya'ni mayda qadam bilan yugurish. Oldinda turgan oyoq navbatma-navbat oyoq uchida yugurib tayanch holatidagi oyoq to'la to'g'rilanadi, tana bilan bir chiziqni tashkil qilgan holda. Yyelka kamari bo'shashtiriladi. Qo'llar bo'shashtirilgan holda pastda. Mashq stadionning yo'lkasida, zinapoyalarda, tepadan pastga, o'rtacha va tez tempda. Mashqni har



xil bo'laklarda o'zgaruvchan tempda bedana qadamlab yugurishdan asta oddiy yugurishga o'tiladi yoki tez yugurishga o'tish ham mumkin. Bunda oyoqlar oyoq tagini uzunligida oldinga qo'yiladi va asta-sekin qadam uzunligi oshiriladi. Bunda tayanch oyoqni to'la to'g'rilanishiga tizza bo'g'inida yozilishida e'tibor berish shart. Shu bilan birga to'sni orqaga yubormaslik zarur. Tovonlar parallel holda qo'yiladi (6-rasm).

7. Yugurishdagidek qo'llarni harakatlantirish dastlabki holatdan oyoqlar yelka kengligida (yoki chap o'ng oyoq oldinda), tana ozroq oldinga egilgan, qo'llar tirsak bo'g'inida bukilgan. To'g'ri burchak ostida qo'llar bilan harakatni bajarish o'rtacha va tez tempda 10-20 soniya seriyalar bilan bajariladi. Bunda qo'llarni keng amplitudada harakati va yelka bo'g'inida bo'shashganligiga e'tibor berish kerak (7-rasm).

8. Pastki yoki yuqori startdan tezlanish olib tezlikka yugurish (8-rasm).

9. Biror bir devorga yoki shved gimnastik devoriga tayangan holda turgan joyda tizzalarni baland ko'tarib yugurish. Gavda 45-50<sup>o</sup> burchak ostida bo'lish kerak oyoqlarda navbatma-navbat erdan qattiq deysinib gorizontol holatdan ham yuqoriroq tizzalarni ko'tarish. Mashqni 10-20 sek lik seriyalar davomida o'rtacha va tez tempda bajarish kerak va bunda tayanch holatdagi oyoqni to'g'irlanishiga e'tibor berish zarur (9-rasm).

10. Yotgan holda va kuraklarga tayangan holda yugurishdagidek harakatlarni bajarish oyoqlar harakati o'rtacha va tez tempda 10-30 sekundlik seriyalarda bajariladi. Oyoqlarni erkin va keng harakatda bo'lishiga e'tibor berish zarur (10-rasm).

11. Chalqancha yotgan holda yugurishdagidek harakatlarni bajarish oyoqlar harakati o'rtacha va tez tempda 10-30 sekundlik seriyalarda bajariladi. Oyoqlarni erkin va keng harakatda bo'lishiga e'tibor berish (11-rasm) kerak.



1



2



3



4



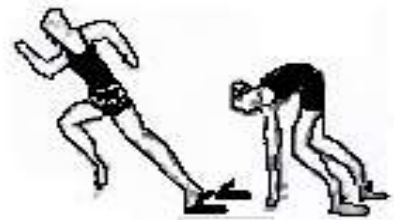
5



6



7



8



9



10



11

*O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda g'ovlar bilan mashqlar bajarish.*

1. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlarni yuqoriga ko'tarib tushurish; sur'ati – sust (1-rasm).

2. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlarni poldan 40-50 sm. ko'tarib, doirasimon aylantirish; sur'ati – o'rtacha (2-rasm).

3. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlarni poldan ko'tarib, o'ng va chap tomonga oyoqlar bilan katta amplituda o'ng va chap tomonlarga aylanma harakatlar past sur'atda bajariladi (3-rasm).

4. O'tirib, qo'lni orqaga tiragan dastlabki holatdan oyoqlarni yon tomonga uzatish. O'ng oyoqni yuqoriga ko'tarib, ayni vaqtda bel bukiladi va oyoq o'ng tomonga qo'yiladi; dastlabki holatga qaytiladi. Xuddi shu harakat chap oyoq bilan bajariladi. Katta amplituda bilan bajariladi, gavda va oyoqlar to'g'ri tutiladi, bajarilish sur'ati – sust (4-rasm).

5. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan o'ng oyoq uchini o'ng qo'l panjasiga tekkizish, qo'llar yon tomonda, oyoqlar birga qo'yiladi. Bosh, qo'llar va gavda polga mahkam bosiladi; sur'ati o'rtacha (5-rasm).

6. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlar va gavadani tez ko'tarish, ko'llar bosh orqasida, oyoqlar birga qo'yiladi. Ko'tarilish tez, dastlabki holatga qaytish sust sur'atda bajariladi (6-rasm).

7. Chalqancha yotgan holatda to'ldirma koptok tutgan oyoqlarni ko'tarish. Koptok oyoqlar orasiga olinib, rostlangan oyoqlar ko'tariladi va bosh orqasiga tushiriladi; dastlabki holatga sust sur'atda qaytiladi (7-rasm).

8. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoq kaftlari orasiga qisilgan koptok bilan oyoqlar aylantirish qo'llar yon tomonga. Koptok tutgan oyoqlar bir oz ko'tariladi va ular yon tomonga uzatilib, aylana "chiziladi". Mashq kichik va katta amplituda bilan bosh va yelkalar tayanchga tegib turadi; qo'llar joyidan qo'zg'almaydi; sur'ati sust va o'rtacha (8-rasm).

9. Polda o'tirgan holda koptok tutgan oyoqlarni bukish va yozish. Gavda orqaga engashtirilgan, qo'llarni orqaga tiragan holda koptok tutgan oyoqlar

polga parallel holda unga tekkizmay xarakatlantiriladi, qo'llar bukilmaydi, gavda to'g'ri tutiladi; sur'at o'rtacha yoki tez (9-rasm) bajariladi.



10. Cherik yordamida koptok bilan orqaga engashish. Mashq bajaruvchi polda o'tirgan holatda yuqoriga uzatilgan qo'llarda koptokni ushlab turadi. Cherigi uning oyoq kaftlarini polga bosadi. Mashq bajaruvchi asta-sekin polga yotib, keyin tez dastlabki holatga qaytadi (10-rasm).

11. Sakrab turib, oyoqlar bilan to'pni uloktirish mashq bajaruvchi to'pni oyoq kaftlari bilan siqib ushlab, yuqoriga sakraydi va ayni vaqtda uni oldinga-yuqoriga irg'itadi. Mashqni to'pni ilib oladigan cherik bilan bajarish kerak; sur'ati o'rtacha (11-rasm) davom etadi.

12. Gimnastika otida yon tomonga engashishlarni bajarish, qo'llar bosh orqasida, cherik boldir-kaft bo'limlaridan ushlab turadi. Engashishlar sust sur'atda bajariladi, dastlabki holatga esa tez qaytiladi (12-rasm).

13. Gimnastika otida o'tirgan holatda gavda bilan har ikki tomonga aylanma harakatlarni bajarish, oyoqlar oldinga uzatilgan, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan. Cherik bajaruvchining boldir-kaft bo'g'implardan qo'li bilan ushlab turadi. Mashq katta amplituda bilan bajariladi, gavda va qo'llar rostlangan; sur'ati – o'rtacha (13-rasm).

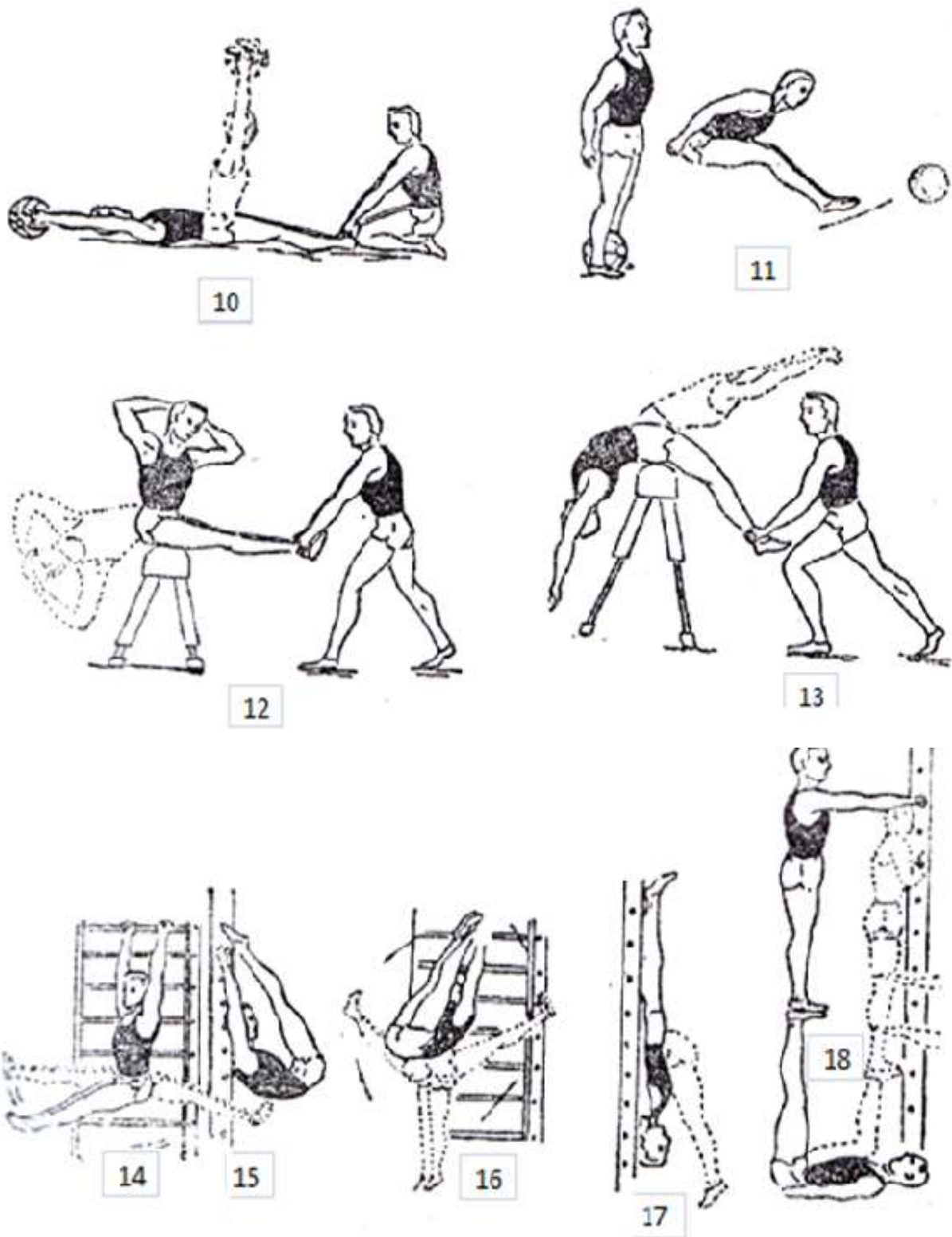
14. Gimnastika devorida oyoqlarni juftlab osilib turgan holda ularni ikki tomonga siltab ko'tarib-tushirish. Mashq, katta amplituda bilan bajariladi; sur'ati - o'rtacha (14-rasm).

15. Gimnastika devorida osilib turadigan holatda oyoqlarni ko'tarish. Rostlangan oyoqlar qo'llar tutib turgandan yuqorirokdagi poyaga tez tekiziladi keyin asta-sekin tushuriladi; sur'ati – o'rtacha (15-rasm).

16. Gimnastika devoridan oyoqlarni ikki tomonga aylantirish. Aylanalar rostlangan oyoqlar bilan bajariladi; sur'at-sust (16-rasm).

17. Gimnastika devorida bukilib osilgan holatda oyoqlarni ko'tarib-tushurish. Rostlangan oyoqlar tez yuqoriga ko'tariladi va asta-sekin dastlabki holatga qaytadi; sur'ati – o'rtacha (17-rasm).

18. Cherik chiqib olgan oyoqlar chalqancha yotgan holatda bukib yoziladi. Cherik gimnastika devori poyasini qo'llari bilan ushlaganicha mashq qiluvchining oyoq kaftlariga tik turadi; sur'ati sust (18-rasm).



19. Tayanchga yon tomon bilan turgancha, rostlangan oyoqni yon tomonga uzatish; sur'ati – sust (19-rasm).

20. Gimnastika devorida yon bilan turib o'ng va chap tomonga egilish, kaftlar yuqoriga ko'tarilgan o'ng oyoq, rostlanib uchi bilan gimnastika devori

poyasi ilib olinadi. Egilishlar vaqtida gavda va oyoqlar to'g'ri tutiladi; sur'ati o'rtacha va sust (20-rasm).

21. Tayanch yoki gimnastika devori yonida bukilgan oyoqlar yon tomonga galma-galdan uzatiladi. Oyoq ko'tarilganda, son, boldir va boldir-kaft poyaga parallel holatda turishlariga e'tibor berish kerak; tayanch oyoq va gavda to'g'ri tutiladi; sur'ati – o'rtacha (21-rasm).

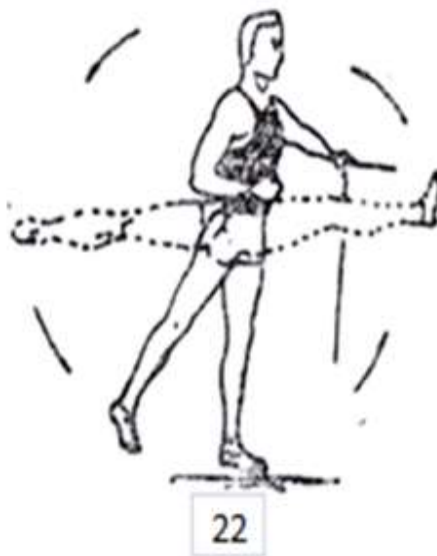
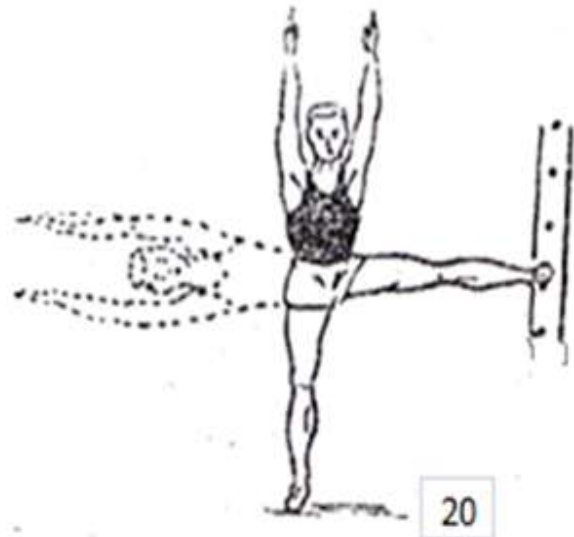
22. Tayanchga yon tomon bilan turib, tayanch tomondagi yon tekislik bo'ylab oyoqlar bilan aylanma harakatlar qilish. Qo'l bilan tayanch ushlanadi. Rostlangan oyoq yonga olib boriladi. Mashq katta amplituda bilan bajariladi. Gavda va oyoqlar to'g'ri tutiladi; sur'ati – o'rtacha (22-rasm).

23. Gimnastika otiga yon bilan turib, tayanchni qo'l bilan ushlagan holatda rostlangan oyoqni otni ustidan oshib tushish. Rostlangan oyoq orqaga uzatiladi, ot ustidan o'tkazib, oldinga cho'ziladi; gavda va tayanch oyoq to'g'ri tutiladi; sur'at – o'rtacha (23-rasm).

24. G'ov yoki gimnastika devoriga yon tomon bilan turib, qo'l bilan ushlagan o'ng yoki chap oyoqni oldinga yoki orqaga galma-galdan siltash. Oldinga siltaganda oyoq to'g'ri tutiladi, oyoq uchi o'ziga tortiladi, orqaga siltanganda oyoq bo'shashtirilib, tizza bo'g'imidan bukildi. Tizzani yon tomonga uzoqlashtirmaslik kerak. Tayanch oyoq va gavda to'g'ri tutiladi; mashqi – o'rtacha va tez (24-rasm) sur'atda bajariladi.

25. O'ng va chap oyoqni gavdaga ko'ndalang ravishda galma-galdan siltash. Qo'llar bilan g'ov yoki gimnastika devorini ushlab turish mumkin. Siltashlar vaqtida oyoqlar to'g'ri tutiladi, gavdani tos-son bo'g'imida siltov bajariladigan tomonga burmaslik kerak. Tos oldinga chiqariladi; sur'ati - o'rtacha (25-rasm) davom etadi.







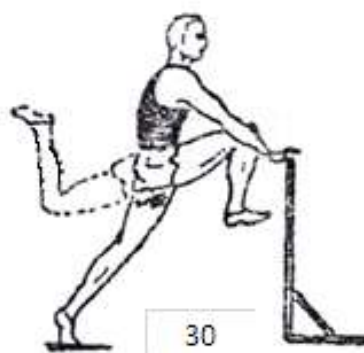
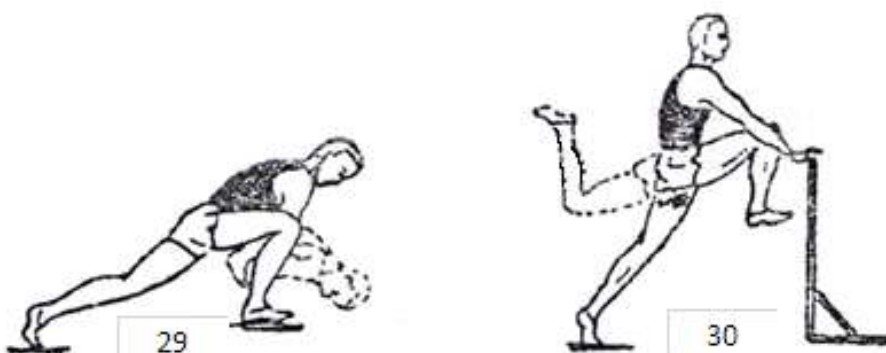
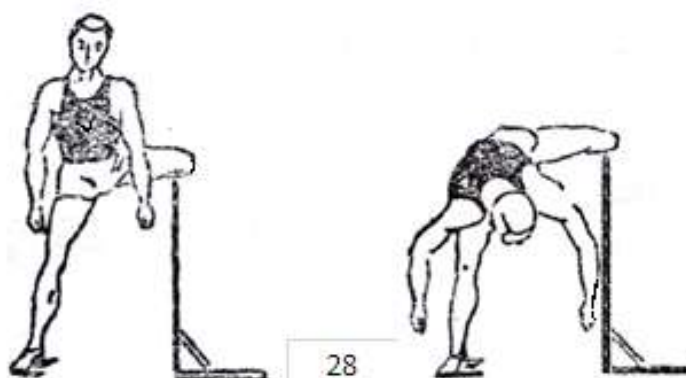
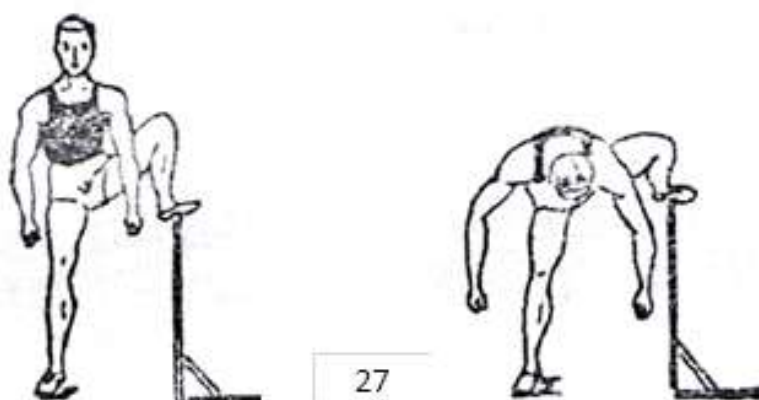
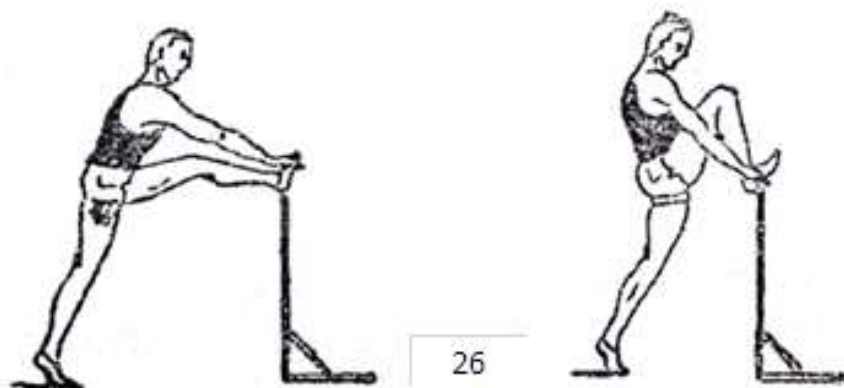
26. Rostlangan tayanch oyoq g'ovdan 100-200 *sm* uzoqlikda. Tosni oldinga harakatlantirish va ayni vaqtda gavdani tayanch oyoqning uchiga ko'tarish. Tizza bo'g'imida bir oz bukilgan oyoq balandlikda – g'ov ustida joylashadi. Tayanch oyoq uchiga ko'tarilish va tosni oldinga xarakatlantirish vaqtida tayanch ustida bo'lgan oyoq tizza va tos-son bo'g'implaridan bukiladi, yelkalar bir oz orqaga olinadi; sur'at – o'rtacha (26-rasm).

27. Bir oyoq tovonini tayanchga tekkizib, ikkinchi oyoqni yerga qo'ygan holatda gavda bilan tayanch oyoqqa tomon prujinasimon egilishlarni bajarish. Tayanch ustidan turgan oyoq uchi tashqi tomonga burilgan, boldir tayanchga nisbatan perpendikulyar holatda; sur'ati – o'rtacha va tez (27-rasm).

28. Gavda bilan tayanch oyoqqa prujinasimon egilishlarni bajarish, boshqa oyoq tizza va tos-son bo'g'implarida bukilib, boldiri g'ov ustida joylashadi. Egilishlar vaqtida tayanch oyoq tizza bo'g'imidan bukilmaydi. 3-4 marta egilishdan so'ng gavdani tayanch oyoq bilan bir to'g'ri chizikda joylashguniga qadar rostlash; sur'ati – o'rtacha va tez (28-rasm).

29. Chap oyoq bilan oldinga katta qadam tashlab bukib, o'ngini orqada bir oz bukkan holatda tosni oldinga chiqarib, ikki oyoqda prujinasimon tebranishlarni bajarish. Oyoqlar holatini almashtirish. Gavdaning tebranish oldindagi oyoqni tizza va tos-son bo'g'implaridan bukish va yozishlar hisobiga yuz beradi. Gavda rostlangan holatda qo'llar bilan erga tayanib muvozanatni saqlash mumkin; sur'ati – o'rtacha (29-rasmlar).

30. G'ovga (yoki gimnastika devoriga) qarab turgan holatda uni ushlab chap va ng oyoq bilan galma-galdan oldinga va orkaga siltashlarni bajarish. Oldinga siltash vaqtida tizza bo'g'imida bukilgan oyoq ko'krakka etguncha yuqoriga ko'tariladi. Orqaga siltash vaqtida tovon dumbaga etkaziladi, tizza yon tomonga uzoklashtirmaslik kerak; sur'ati – o'rtacha (30-rasm).



31. Oldindagi oyoqni bukkan holda prujinasimon harakat qilish. Oyoqlarni galma-gal almashib bajarish; sur'ati – tez (31-rasm).

32. Oyoqlarni oldinga orkaga kerib, prujinasimon tebrangan holda uzunasiga shpagat holatigacha tushish. Oyoqlar holati o'zgartiriladi. Prujinasimon tebranishlarni bajarganda gavda to'g'ri tutiladi (32-rasm).

33. O'tirgan holatda gavdani oldinga engashtirish. Chap oyoq, oldinga rostlangan holatda, uchi o'ziga tortilgan, o'ng oyoq tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilgan, yon tomonga surilgan. Oyoqlar holati almashtiriladi. Gavda oldinga engashtirilganida, oldindagi oyoq, bukilmaydi, bukilgan oyoqning esa tizzasi yuqoriga bir oz ko'tariladi, sur'ati o'rtacha va tez (33-rasm).

34. Gavdani o'ng va chap tomonga burish, oyoqlar ikki tomonga keng kerilgan, shuningdek, tos ham buriladi; sur'ati-o'rtacha (34-rasm).

35. Gavdani oldinga engashtirib, tirsak bo'g'imlarini keyin esa boshni erga tekkizish. Oyoqlar yon tomonga imkon qadar keng keriladi. Gavda engashtirilganda oyoqlar to'g'ri tutiladi. 3-4 marta engashgandan so'ng gavda rostlanadi; sur'at – o'rtacha (35-rasm).

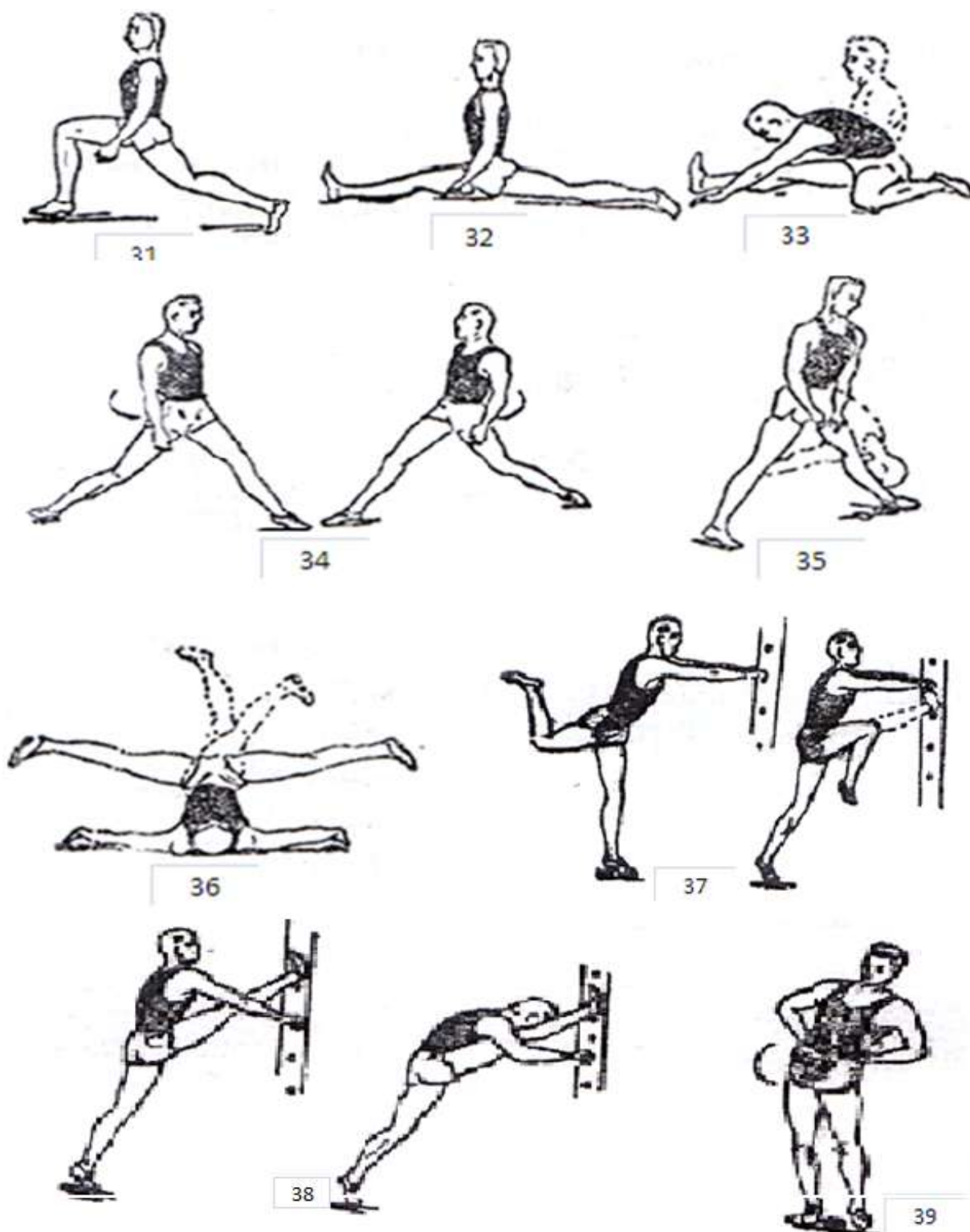
36. Chalqancha yotgan holatda oyoqlarni yuqoriga ko'tarib, orasini ochish va yana birlashtirish, qo'llar yon tomonda yoki belda; sur'ati o'rtacha yoki tez (36-rasm).

37. Gimnastika devorini ushlab, undan 100-110 sm uzoqlikda turgan holatda silkinch oyoqni oldinga va orqaga siltash kerak. Galma-gal oyoq harakatini almashtirib bajarish; sur'ati – o'rtacha – tez (37-rasm).

38. G'ov yoki gimnastika devoridan 100-120 *sm* uzoqlikda turgan holatda siltanuvchi oyoqqa gavdani engashtirishlarni bajarish. Siltanunchi oyoq g'ovga tovon bilan tayanadi. Oyoqlar holatini almashtirish. Gavdani oldinga siltab engashtirish kerak. Buning uchun avval u dastlabki holatdan keskin orqaga harakatlantiriladi. Gavda oldinga engashtirilganda, tayanch oyoq to'g'ri tutiladi va uchiga ko'tariladi, sur'ati o'rtacha va tez (38-rasm).

39. Qo'llarni belga qo'yib, oyoqlar orasini yelka kengligida ochgan holatda tos bilan chap va o'ngga aylanma harakatlarni bajarish. Harakatlar shunday

bajariladiki, oyoqlar va bosh bitta chizikda bo'lishi kerak; sur'ati o'rtacha va tez (39-rasm).



40. Balandlik ustiga qo'yilgan oyoqqa tomon gavdani engashtirishlarni bajarish. Tayanchga qarab, undan 100-120 *sm* masofada turiladi. Mashqni

bajarish vaqtida tayanch oyoq to'g'ri tutiladi. Gavda engashtirilgan vaqtda tayanch oyoq uchiga ko'tariladi; sur'ati – o'rtacha (40-rasm).

41. O'tirgan dastlabki holatdan gavda orqaga engashtiriladi, bunda o'ng oyoq oldinda, to'g'ri tutiladi, oyoq uchi o'ziga tortiladi, chap oyoq tizza va tosson bo'g'imlaridan bukilib, yon tomonga surilgan. Oyoqlar holatini o'zgartirish. Gavdani orkaga engshatirish vaqtida o'ng oyoqni bukmaslik kerak, chap bukilgan oyoq tizzasini yuqoriga kilib ko'tarilmaydi; sur'ati – o'rtacha (41-rasm).

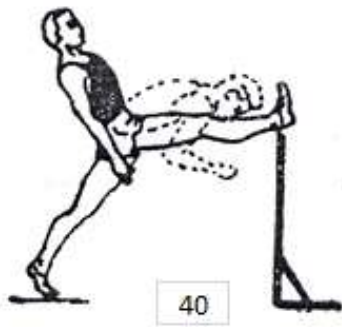
42. Bir oyoqni baland tayanchga qo'yib, oyoqlar orasini old-orqaga aylanishida uzunasiga shpagat holatiga ochish. Oyoqlar almashtiriladi. Tayanchdagi oyoq uchi o'ziga qarata tortiladi. Tayanch oyoq, tizza bo'g'imidan bukilmaydi odinga intilish zarur (42-rasm).

43. Oyoqlar orasini yelka kengligida ochib cho'qqayib o'tirganda qo'llar yordamida tizzalarni yon tomonga kerish gavda to'g'ri tutiladi. Tizzalarni kerish vaqtida gavda oldinga engashtirilmaydi. Oyoqlar uchiga tayanish kerak; sur'ati – sust (43-rasm).

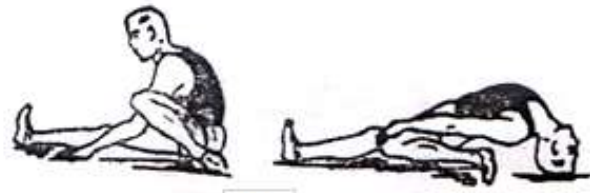
44. G'ov oldida turgan dastlabki holatdan itariluvchi oyoq, tizzasini qo'l yordamida yon tomonga uloqtirish. Oyoq, kafti bilan 70-100 *sm* g'ov ustiga qo'yiladi. Tizza yon tomonga uzoqlashtirilganda tos oldinga chiqariladi. Gavda to'g'ri tutiladi. Sur'ati – o'rtacha (44- rasm).

45. Devor oldida turgan g'ovdan 120-140 *sm* masofada itariluvchi oyoqda turgan dastlabki holatdan siltanunchi oyoq sonini tos bilan oldinga yuqoriga faol ko'tarish, keyin esa boldirni keskin oldinga chiqarib, tovonni devorga tirash. Itariluvchi oyoq va gavda to'g'ri tutiladi (45-rasm).

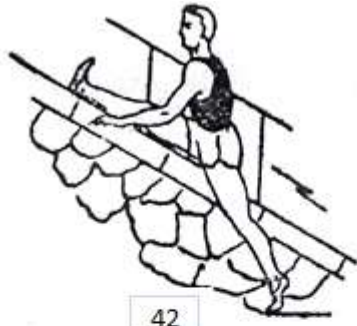
46. Juftlashgan g'ovlar osha yugurishlar juft g'ovlar orasidagi masofa 8-12 *sm*, uni 3-5 yugurish kadamida oshib o'tish kerak. Birinchi g'ov ikkinchisidan 15-20 *sm* pastroq. Juftlangan g'ovlar orasidagi masofa 50-80 *sm*. Oldinda turgan g'ov unga to'g'ri oyoqni siltash yoki boldirni vaqtdan ilgari oldinga chiqarish imkonini bermaydi, balki g'ov uzra birinchi harakatni tizza bilan bajarishga undaydi (46-rasm).



40



41



42



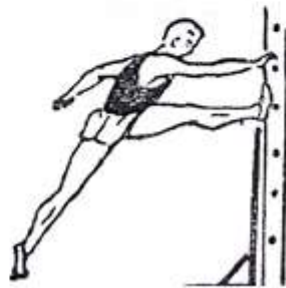
43



44



45



46

47. G'ov yonida turib, qo'llar bilan tayanchni ushlagancha har xil balandlikdagi g'ov plankasi bo'ylab oyoq kaftini sirg'altirish. G'ov tayanchga nisbatan perpendikulyar holatda, uning baland tomoni g'ov yaqinida. Itariluvchi oyoqni orqaga olib, uning kafti bilan g'ov plankasi bo'ylab sirg'algancha, oyoqning tizzasini oldinga qilib kat'iy o'z ro'parasida ko'tarish (47-rasm).

48. G'ov yonida 15-20 sm, xuddi shunday masofada old tomonida turib, tayanchni qo'llar bilan tutgan dastlabki holatdan tizzasini bukilgan itariluvchi oyoqni yon tomondan g'ov uzra olib o'tish. Itariluvchi oyoq qat'iy ravishda

orqaga olinadi va avval sekinroq, keyin, tobora tezroq bukilgan oyoq g'ov ustidan oshiriladi (48-rasm).

49. Xuddi shu mashqning o'zi, faqat 2-4 qadamdan g'ovga yon tomondan yaqinlashib, sitanuvchi oyoq tizzasini oldinga-yuqoriga qilib ko'tariladi va keskin g'ov orqasiga tushiriladi. Siltanuvchi oyoq tushirilgan zahoti itariluvchi oyoq g'ov ustidan sakrovchining oldida tutilgan xolda o'tkaziladi. Qo'llar bir vaqtda tayanchga tekkiziladi (49-rasm).

50. Itariluvchi oyoqni g'ov ustidan oshirib g'ov yonidan yugurish. 5-6 ta uncha baland bo'lmagan g'ovlarni 8-11 m masofada qo'yib chiqiladi. G'ov yonidan 3-5 qadam yugurayotib, itariluvchi oyoqni g'ov ustidan oshirib o'tish kerak. G'ovgacha va g'ovlar orasida sonlar baland ko'tarib yuguriladi; sur'ati – o'rtacha-tez (50-rasm).

51. G'ovlar yonidan baland startdan yugurish. Tizza bo'g'imida bukilgan itariluvchi oyoqni juftlangan g'ovlar ustidan oshirib o'tish kerak. G'ovlar 8-11 m masofada qo'yiladi. G'ovlardan biri 15-20 sm pastroq. YOnma-yon g'ovlar orasidagi masofa 60-80 sm (51-rasm).

52. G'ov ustidan oshib o'tayotgandek holatda o'tirib engashishlarni bajarish. Siltanunchi oyoq, to'g'ri tutiladi, itariluvchi oyoq. bukilgan va yon tomonga uzoqlashtirilgan. Engashganda ko'krak songa tekkizilishi kerak; itariluvchi oyoq tizzasini poldan uzmay chalqancha yotiladi. Yarim aylanaga burilib, xuddi shu mashq boshqa oyoq, bilan bajariladi (52-rasm).

*Tezkor chidamliligini rivojlantirishda vosita va usullarini qo'llanishi.*

Past yoki o'rtacha tezlikda har xil uzunlikdagi kesmalarda o'zgaruvchan (seriyalar bilan) yugurish. Turli kesmalarda past tezlikda o'zgaruvchan yugurish usuli hozirgi vaqtda o'rta masofalarga yuguruvchilarning mashg'ulotlari amaliyotida keng tarqalgan. Uni ko'pincha majmualiy usul deb ataydilar. Mashg'ulotda bu usulni qo'llash bir darsda 400 m dan 1500 m gacha masofalarga o'tkaziladigan musobaqalar uchun yaroqli turli rejimlarda mashqlar bajarish imkonini beradi.

Majmuali usul yana shunisi bilan afzalki, yuguruvchi haftalik mashg'ulot siklida alohida usulga nisbatan maxsus tezkor chidamlilik mashqlari bilan ko'proq to'qnashadi. Lekin bu, jismoniy sifatlarini rivojlantirishda alohida usulni qo'llash maqsadga muvofiqligini inkor qilinish, degani emas. Aksincha, mashg'ulotning ayrim bosqichlarida, u yoki bu sifatni ustuvor rivojlantirishga ko'proq ahamiyat berilgan hollarda mashg'ulotning alohida usulini qo'llash juda zarur. Lekin musobaqalarda masofaning o'rtasida yuzaga kelgan taktik vaziyatdan kelib chiqib, tezlik o'zgarishini, ya'ni yugurishni bir maromda kechmasligini hisobga olsak, u holda mashg'ulotlarda yuguruvchiga kesmalarni turlicha tezlikda yugurib o'tish afzalroq, bu esa faqat majmuali usul qo'llanganida – mashg'ulotda yugurib o'tiladigan kesmalarning uzunligi va tezlik har xil variantlarga ega bo'lganidagina mumkindir. Yugurishlar tezligi, odatda, yil uchun mo'ljallanayotgan tezlikning 80 dan 100% igacha orasida tebranadi, yugurib o'tiladigan kesmalar uzunligi esa musobaqa masofasining choragidan yarmigacha qismini tashkil qiladi.

Seriyalarda amalga oshiriladigan o'zgaruvchan yugurish maxsus chidamlilikni oshirish mashg'ulotlarining asosiy usullaridan biri sanaladi, shuning uchun ham maxsus tayyorgarlik bosqichi hamda musobaqalar davrida juda keng qo'llanadi. Mashg'ulotning bu usuli yuguruvchida maxsus chidamlilikni rivojlantirish bilan birga, uni masofa bo'ylab yugurish tezligi va ritmini his etishga o'rgatish bilan sportchi organizmining barcha funktsiyalarini asab tizimi va mushak quvvatida energiya almashinuvi faoliyatlarni yaxshilash bilan moslashgan yagona tizimga aylantiradi.

Yuqori toifali yuguruvchilarda shunday mashg'ulotning yuklama hajmi, odatda, har xil uzunlikdagi kesmalarda o'rtacha va past tezlikda yugurib o'tiladigan 2400-6000 *m* umumiy masofaga teng bo'ladi.

Har xil uzunlikdagi kesmalarda o'rtacha va yuqori tezlik bilan takroriy yugurish. Mashg'ulotda bunday yugurish yordamida asosan tezlik chidamliligi takomillashtiriladi, chunki takroriy yugurish o'zgaruvchan yugurishdan farqli



ravishda musobaqalarda butun masofada rejalashtirilayotganiga nisbatan o'rtacha va yuqoriroq tezlikda amalga oshiriladi.

Takroriy yugurishda tezlik nisbatan yuqori bo'lishi, tabiiyki, yuguruvchilarni sust tezlikda yurish yoxud lo'killab yugurish bilan yurishni navbatma-navbat qo'llash shaklida o'tkaziladigan mashg'ulot usullariga qaraganda uzoqroq dam olishga majbur qiladi.

Takroriy mashg'ulotda yuklama hajmi o'zgaruvchan yugurishli yuklamaga nisbatan 50% gacha pasayadi va, odatda, 1200-3000 *m* o'rtacha va yuqori tezlikda yugurishni nazarda tutadi.

Yurish va aralash harakatlanishda dam olish tanaffuslarining davomiyligi yugurib o'tiladigan kesmalar va tezlikdan kelib chiqib 5-6 dan 15-20 *daq* gacha oraliqda o'zgaradi.

Qisqa kesmalarda imkon chegarasiga yaqin tezlik bilan takroriy va o'zgaruvchan yugurish ("sprinterlar mashg'uloti"). Mashg'ulotning bunday turi yuguruvchilarning tezlik sifatlarini, shuningdek, tezlik chidamliligini rivojlantirish hamda takomillashtirish uchun qo'llaniladi. Yugurishning bu turida mashg'ulot yuklamasi hajmi yana kichikroq bo'lib, ko'pincha u mashq qilinayotgan masofa uzunligiga teng (10x100 *m*; 4-6 x150 *m*; 8-10x50/50 *m*)x2-3 seriya yoki (4-8x50/50 *m*)-3-4 seriya va h.k.

Qisqa masofalarga takroriy yugurishda dam olish tanaffusi ko'pi bilan 2-3 *daq*; o'zgaruvchan yugurishda esa 20-25 *sek*.

Yuqorida taklif qilingan yugurishning 6 shakli muntazam ravishda musobaqalarda va nazorat poygalarida (prikidka) ishtirok etish bilan uyg'unlashtirilgan holda o'rta masofalarga yuguruvchilar tayyorgarligining asosiy vosita va usullarini tashkil etadi.

Mashg'ulotning alohida usuli "fartlek" hisoblanadi. Fartlek o'zgaruvchan – takroriy usulning bir turi bo'lib, u ochiq joyda tabiiy sharoitda yoki stadionda majmuali mashg'ulotning xuddi o'zidir. Bunda bitta mashg'ulotning o'zida yuguruvchi uchun zarur bo'lgan barcha sifatlar (kuch, tezlik, chidamlilik) takomillashtiriladi. Fartlek uzoq va o'rtacha masofalarda yugurishni, tepalikka

lo'killab chiqishni, tepalikdan pastga yugurishni va, nihoyat, imkon chegarasiga yaqin tezlik bilan qisqa masofaga yugurishlarni o'z ichiga oladi. Dam olish variantlari turlicha bo'lib, yurish yoki lo'killab yugurish ko'rinishida o'tkaziladi.

Fartlek yuguruvchilarining mashg'ulotlariga ko'pincha tayyorgarlikning bahorgi bosqichida, odatda, ochiq joylardagi mashg'ulotlarda yugurish tezligi reglamentlanmaydigan paytda kiritiladi.

*O'rta masofalarga yuguruvchilarning kuch, kuch chidamliligi va egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari.*

Yuguruvchilarning zamonaviy mashg'ulot tizimida kuch va kuch chidamliligini rivojlantirish muammosi murabbiy va olimlarning e'tiborini tobora ko'proq o'ziga jalb qilyapti. Bu, albatta, tushunarli, chunki kuch jismoniy sifatlarning umumiy sintezida ancha muhim tarkibiy qism sanaladi.

Yuguruvchilarning kuchi va kuch chidamliligini rivojlantirish usullari birmuncha rang-barang bo'lsa-da, lekin ularning mohiyati bir xil. Bu sifatlarni rivojlantirish uchun o'rta masofalarga yuguruvchilar xilma-xil yugurish va sakrash mashqlarini, shuningdek, og'irliklar bilan o'tkaziladigan maxsus mashqlarni bajaradilar (qum to'ldirilgan qop, yengil shtanga, gantellar va manjetlar). Ulardan ba'zilarini sanab o'tamiz:

1. Yuqori va past startdan yugurish (1-rasm).
2. Tez sur'atda yo'rg'alab yugurish (2-rasm).
3. Sonlarni yuqoriga ko'tarib yugurish (3-rasm).
4. Oyoqlar uchida prujinasimon yugurish (4-rasm).
5. Oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish (5-rasm).
6. Tepalikka va tepalikdan pastga yugurish (6-rasm).
7. Murakkablashtirilgan sharoitlarda qumda, tizzagacha suvda yugurish (7-rasm).
8. Qo'rg'oshin belbog', avtomobil g'ildiragi kabi og'irliklar yoki rezina tasma yordamida qarshilik ko'rsatadigan tezlik bilan yugurish.
9. Asta-sekin tezlanib yugurish.
10. Harakatlar ritmi va amplitudasini o'zgartirib yugurish.

11. G'ovlar osha yugurish va sakrash mashqlari (3, 10, 11-rasmlar).

12. Turli usulda sakrab (joyidan turib uzunlikka, uch hatlab, galma-galdan besh va o'n hatlab, bir oyoqda oyoqqa sakrash) yugurishlar.

13. Shtanga grifi va diski bilan har xil mashqlar hamda sakrash mashqlari.

14. Qum to'ldirilgan qop, qadoqtoshlar, gantellar, shuningdek, cherik bilan alohida mushak guruhlari uchun har xil mashqlar.

15. To'ldirma to'pni har xil holatda irg'itishlar.

16. Gimnastika devori va gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar.

*O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning kuch va tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar.*

1. Oyoqdan oyoqqa sakrashlar. Bu mashqni bajarayotganda oyoq tizza bo'g'imlaridan bukilmasdan, fakat oyoqlarning kafti bilan depsinish kerak (1-rasm).

2. Gimnastika devorini bir qo'lda ushlab, balandligi 50-60 sm bo'lgan buyum ustiga oyoqlarni tez-tez almashtirib chiqib – tushish (2-rasm).

3. Gimnastika davorini ikki qo'lda ushlab, undan 70-80 sm orqaroq turgan holda yelkaga cherikni chiqarib olib goh o'ng oyoqni, goh chap oyoqni tizzasini oldinga ko'tarib, tos sohasini oldinga chiqirish (3-rasm).

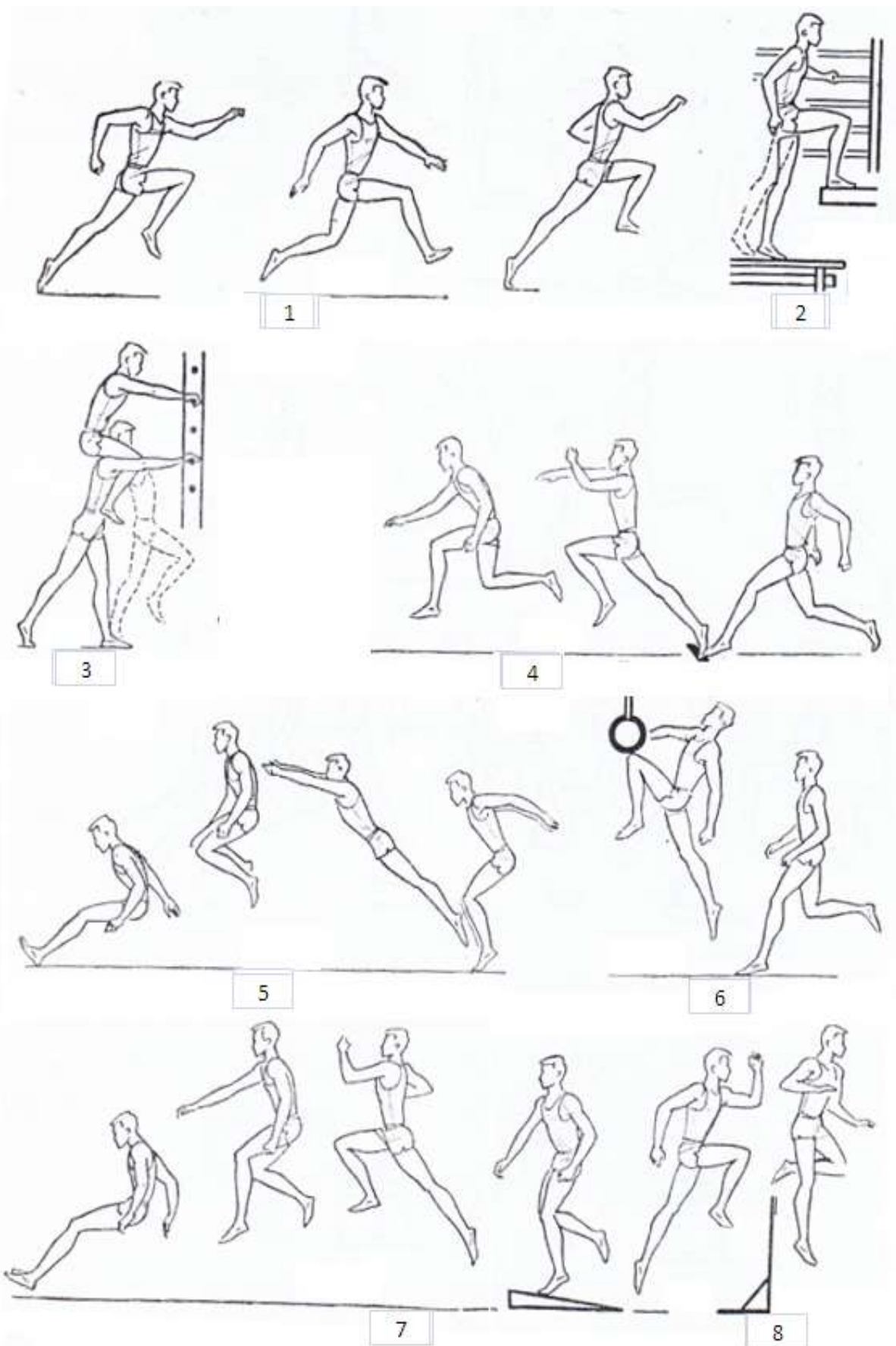
4. Turli masofalardan yugurib kelib uzunlikka har xil usulda sakrashlar. Yugurib kelish oxirida qadamlar tezligi oshirib, depsininsh joyiga oyoq kaftlarini to'g'ri qo'yilishiga e'tibor berish kerak (4-rasm).

5. Joydan turib uzunlikka sakrash. Mashqni ikki oyoqni juftlab, ikkala qo'lni jadal oldinga va orqaga tortib bir vaqtning o'zida oldinga sakrash (5-rasm).

6. 4-5 qadamdan yugurib kelib 160-170 sm balandlikda osilgan koptokni tizza bilan tepish (6-rasm).

7. 20-25 sm li balandlikdan bir oyoqda oldinga yuqoriga depsinib juft oyoqda qo'nish. Mashqni depsinuvchi va silkinch oyoqni almashtirib ham bajarish mumkin (7-rasm).

8. Yugurib kelib bir oyoqda deysinib g'ov ustidan sakrab silkinch oyoqda erga tushish. Mashq 5-6 ta g'ovni 8-8,5 *m* masofada joylashtirib, g'ovlar orasini uch qadamda bosib o'tish bilan amalga oshiriladi (8-rasm).



9. Joyda turib qo'l va oyoqlarni yugurayotgandek tez-tez harakat qilish (9-rasm).

10. Chalqancha yotgan holatda bir vaqtning o'zida qo'l va oyoqni yuqoriga ko'tarib, oyoqlar uchini ushlab. Mashqni bajarayotganda tirsak va tizza bo'g'imlari bukilmaligi kerak; sur'ati – o'rtacha (10-rasm).

11. Har qadamda tizzalarni yuqoriga ko'tarib yugurish. Qo'llar yonda oyoqqa munosib ravishda tez harakat qilishi kerak; sur'ati – o'rtacha-tez (102-rasm).

12. Yugurib kelib, depsinuvchi kuchli oyoqda yuqoriga depsinib, silkinch oyoqda erga tushish va yugurishni asta –sekin to'xtatish. Mashqni o'rtacha tezlikda yugurib kelib bajarsa ham bo'ladi (12-rasm).

13. 60-70 sm balandlikdagi to'siq oldida turib, bir vaqtning o'zida ham bir oyoqda yuqoriga sakrash va ikkinchi oyoqni shu to'siq ustidan o'ng – chap tomonga oshirib o'tkazish; sur'ati – o'rtacha-tez (13-rasm).

14. 50-60 sm balandlikdagi buyam oldida turib uning ustiga bir oyoqda sakrab chiqish va o'sha oyoqda yana yuqoriga sakrash. Mashqni oyoqlarni almashtirib ham bajarsa bo'ladi; sur'ati – o'rtacha-tez (14-rasm).

15. Bir oyoqda muvozanatni saqlagan holda o'tirish va shu holatdan o'sha oyoqda birdaniga yuqoriga sakrash. Mashqni oyoqlarni almashtirib ham bajarsa bo'ladi; sur'ati – o'rtacha-tez (15-rasm).

16. Shuning o'zi, faqat o'tirish va sakrash juft oyoqda amalga oshiriladi; sur'ati – o'rtacha-tez (16-rasm).

17. Pastki start holatidan signal bilan 8-10 qadam tez yugurish. Startdan depsinuvchi oyoqqa ko'proq e'tibor berib chiqiladi; sur'ati – o'rtacha-tez (17-rasm).

18. Bu mashq, cherikning yelkalaridan ikki qo'llab ushlab, oldinga biroz engashgan holatda oldinga xuddi yugurayotgandek harakat qilinadi. Harakat qilayotgan cherikni imkon qadar masofada saqlab unga qarshilik ko'rsatib turish kerak. O'z navbatida imkon boricha kuch bilan qarshilikni engishga intilish lozim; sur'ati – o'rtacha-tez (18-rasm).



19. Yyelkada 16-24 *kg* yukni olib, gimnastik o'rindiqing ikki tomoniga oyoqlarni kergan holatda turiladi va sakrab o'rindiq ustiga chiqib, bir oyoqda muvozanatni saqlab turiladi. Mashq oyoqlarni almashtirib bajariladi; sur'ati – o'rtacha (19-rasm).

20. Ikkita gimnastik o'rindiq ustiga oyoqlarni kerib chiqib, qo'lda 16-24 *kg* li toshni ushlab o'tiriladi va signal bilan yuqoriga sakrab yana joyiga tushadi; sur'ati – o'rtacha (20-rasm).

21. Elkaga 16-24 *kg* yukni olib, har qadamda yuqoriga sakrab yurish. Sakrashlar imkon qadar yuqoriroq bo'lishiga e'tibor berish lozim; sur'ati – o'rtacha (21-rasm).

22. Joyda turib bitta oyoqqa 16-24 *kg* li toshni ilib olib, uni oldinga yuqoriga irg'itish. Mashqni bajarayotganda gavdani oldinga juda egilib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Irg'itayotgan oyoq tizza bo'g'imidan bukilmasligiga ham ahamiyat berish lozim; sur'ati – o'rtacha (22-rasm).

23. Tik turgan holatda oyoqqa 16-24 *kg* li toshni ilib olib, oyoqni tizza bo'g'imidan bukib, orqaga ko'tarish. Mashq gavdani to'g'ri tutgan holatda bajariladi; sur'ati – o'rtacha (23-rasm).

24. Stolga o'tirgan holda bitta oyoqqa 16-24 *kg* li toshni ilib olib, oyoqni yuqoriga ko'tarish. Mashq bajarilayotganda tizza bo'g'imi bukilmasligi kerak. Mashqni oyoqlarning holatini almashtirib bajariladi; sur'ati – o'rtacha (24-rasm).

25. Pastga qarab yotgan holda bitta oyoq tizza bo'g'imidan orqaga bukiladi. Cherik esa to'g'ri turgan oyoqni bir qo'li bilan bosib, ikkinchi qo'li bilan bukilgan oyoqni kuchli og'riq paydo bo'lgunicha orqaga tortadi. Keyin oyoqlarni almashtirib bajariladi; sur'ati sust (25-rasm).

26. Egik gimnastik o'rindiqqa bitta oyoqni tizza bo'g'imidan bukkani holda chiqarib, ikki qo'l bilan gimnastik devorni ushlab yotiladi. Bitta oyoq esa erga tayanib turadi. Ikkala qo'l bilan gavdani oldinga tortiladi va gavda tiklanadi. Mashqni oyoqlar holatini almashtirib bajariladi; sur'ati – sust (26-rasm).

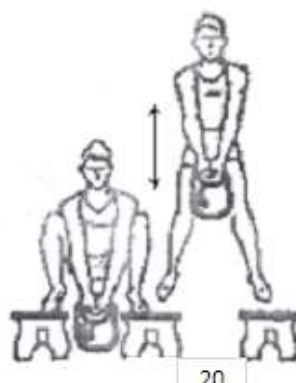
27. 10-15 *sm* li tepalikka oyoq uchini qo'yib, yyelkaga 30-35 *kg* og'irlikdagi shtangani olib turiladi. Sekin-asta oyoqlar uchiga ko'tariladi. Mashq bajarilayotganda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak; sur'ati – o'rtacha (27-rasm).

28. 25-30 *kg* li shtangani yyelkaga qo'yib, tizzalarni yuqori ko'tarib, yonga keng qadam tashlab yurish. Mashq bajarilayotganda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim; sur'ati – o'rtacha (28-rasm).





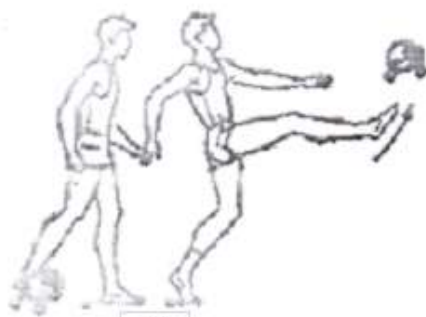
19



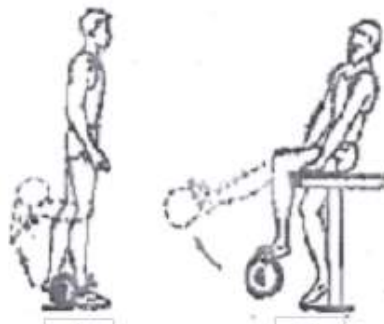
20



21



22



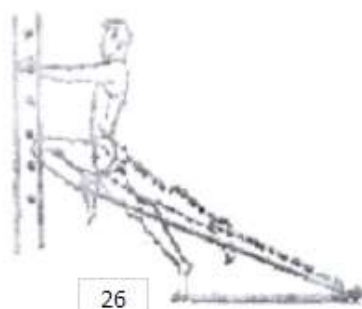
23



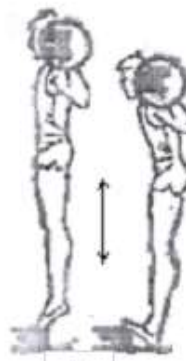
24



25



26



27



28

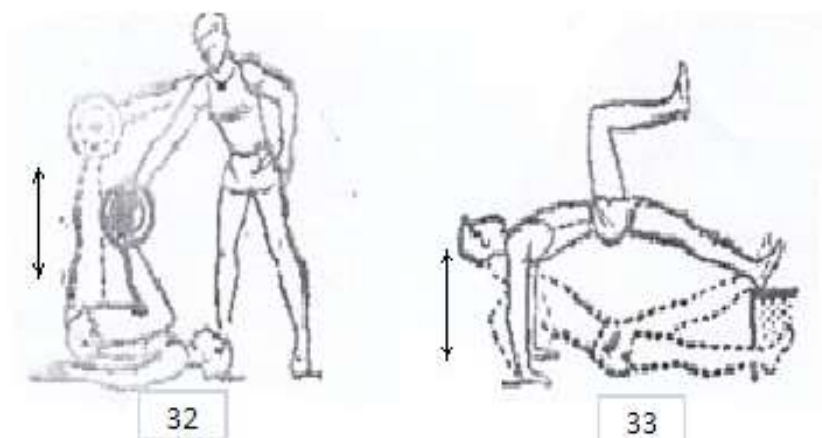
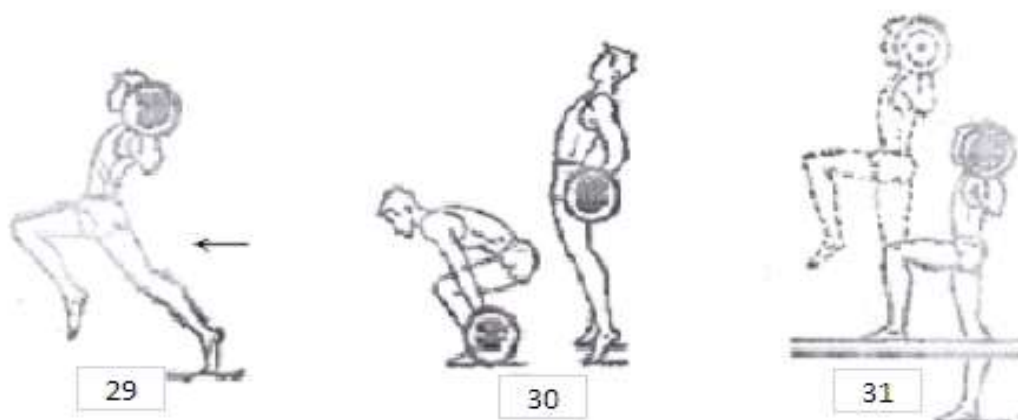
29. 25-30 *kg* li shtangani yyelkaga qo'yib, tizzalarni yuqori ko'tarib, to'g'riga keng qadam tashlab yurish. Mashq bajarilayotganda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim; sur'ati – o'rtacha (29-rasm).

30. 40-45 *kg* li shtangani orqa tomondan qo'tarib gavgdani rastlab, oyoqlar uchiga ko'tarilish (30-rasm).

31. 25-30 *kg* li shtangani yyelkaga qo'yib, gimnastik o'rindiqqa yondan bir oyoqda sakrab chiqish. Gavgdani to'g'ri tutishga ahamiyat berish kerak (31-rasm).

32. Chalqancha yotgan holda 30-35 kg li shtangani oyoq kaftlariga qo'yib, oyoqlar tizza bo'g'imidan bukilgan bo'ladi. Asta-sekin oyoqlarni to'g'rilab, shtangani yuqoriga ko'tarish kerak. Cherikning xavfsizligini ta'minlash maqsadida shtangani bir kishi nazorat qilib turadi; sur'ati – sust (32-rasm).

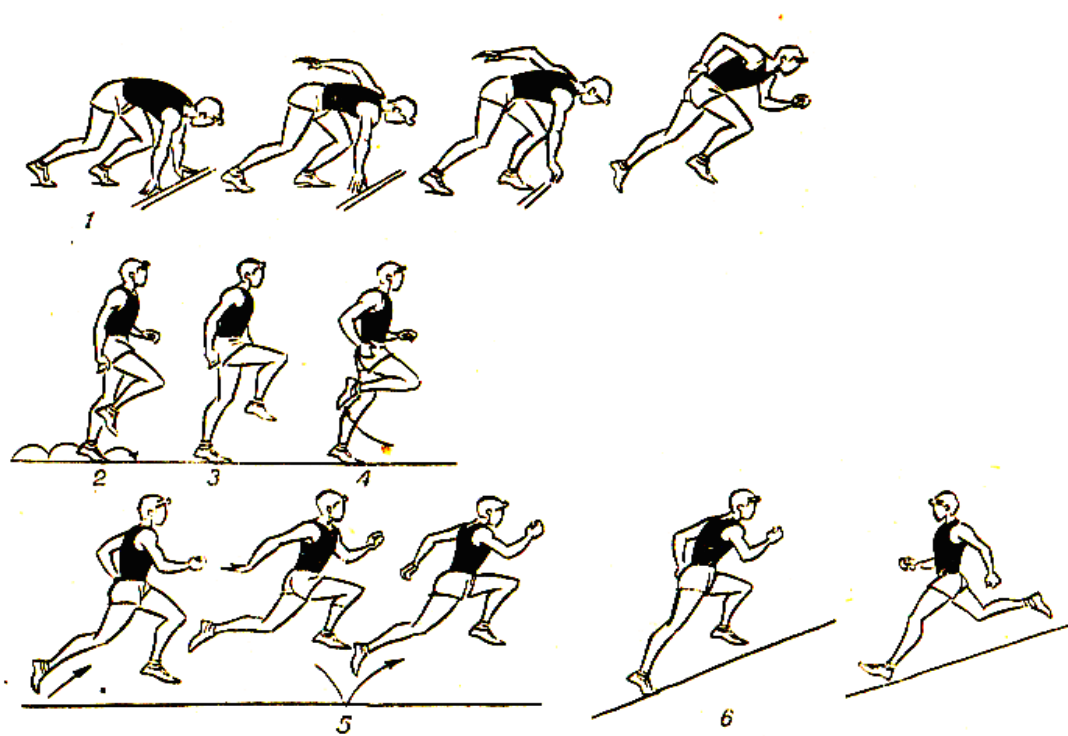
33. 45-50 sm li balandlikka oyoqlarni chiqarib, qo'llar yerga tayangan holda chalqancha yotiladi. Bir vaqtning o'zida qo'llarga tayanib gavnani yuqoriga ko'tarish. Navbati bilan goh chap oyoq, goh o'ng oyoqni yuqoriga ko'tariladi; sur'ati – o'rtacha (33-rasm).

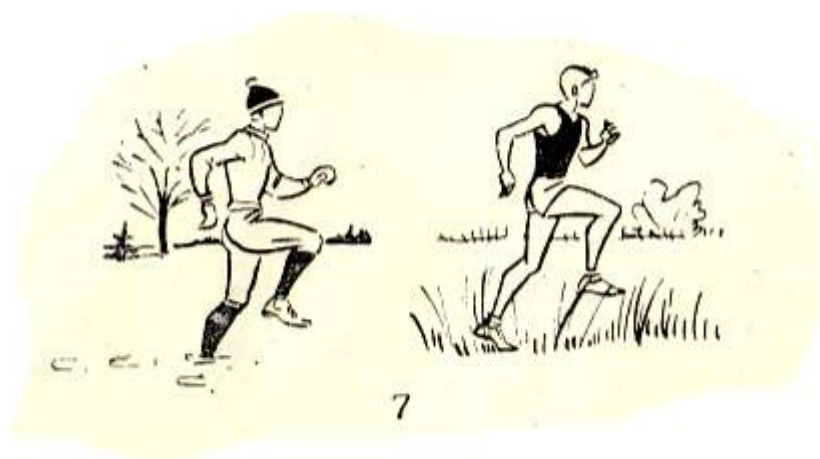


Yuqorida sanab o'tilgan barcha maxsus mashqlarni yuguruvchining yillik mashg'ulotlarida ularning asosiy maqsadiga hamda bosqichlar uchun mo'ljallangan vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan holda ijodiy qo'llash juda muhim.

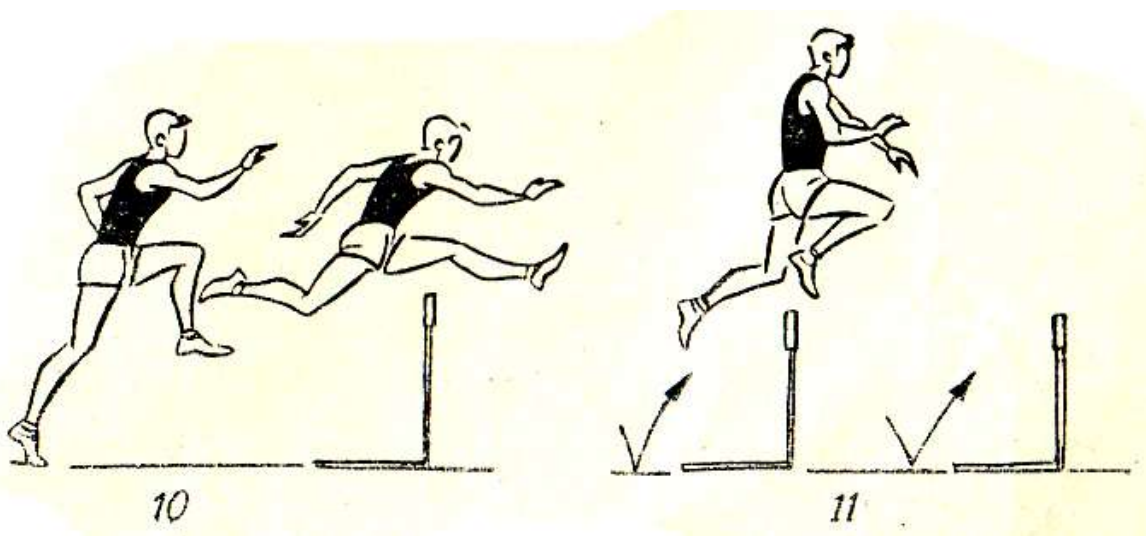
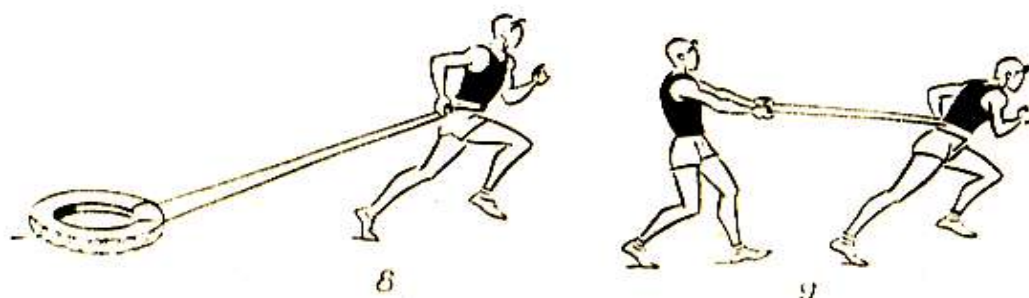
Tayyorgarlik davrining boshida umumrivojlantiruvchi xususiyatli mashqlardan ko'proq foydalangan ma'qul. Shu maqsadda gimnastika snaryadlarida va og'irliklar bilan (to'ldirma to'plar, yengilroq shtanga, gantellar, toshlar va b.) bajariladigan mashqlarni qo'llash har tomonlama rivjlantirish maqsadga muvofiqdir.

Ko'pincha shunday holatlarda: yuuvchilarning aksariyati tayyorgarlik davrida chidamkorlikni oshiradigan yugurish turlari bilan birmuncha sust mashg'ulotlar o'tkazish o'rniga tezkor-kuch mashqlarini sakrash va yugurish gimnastikasi bilan haddan ortiq ko'p shug'ullanadilar. Bu yillik mashg'ulotlar siklida jismoniy hamda harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirishda zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarini rivojlantirishga putur etkazadilar. Bunday vaziyatda mashg'ulot shiddati jadallashib ketadi.



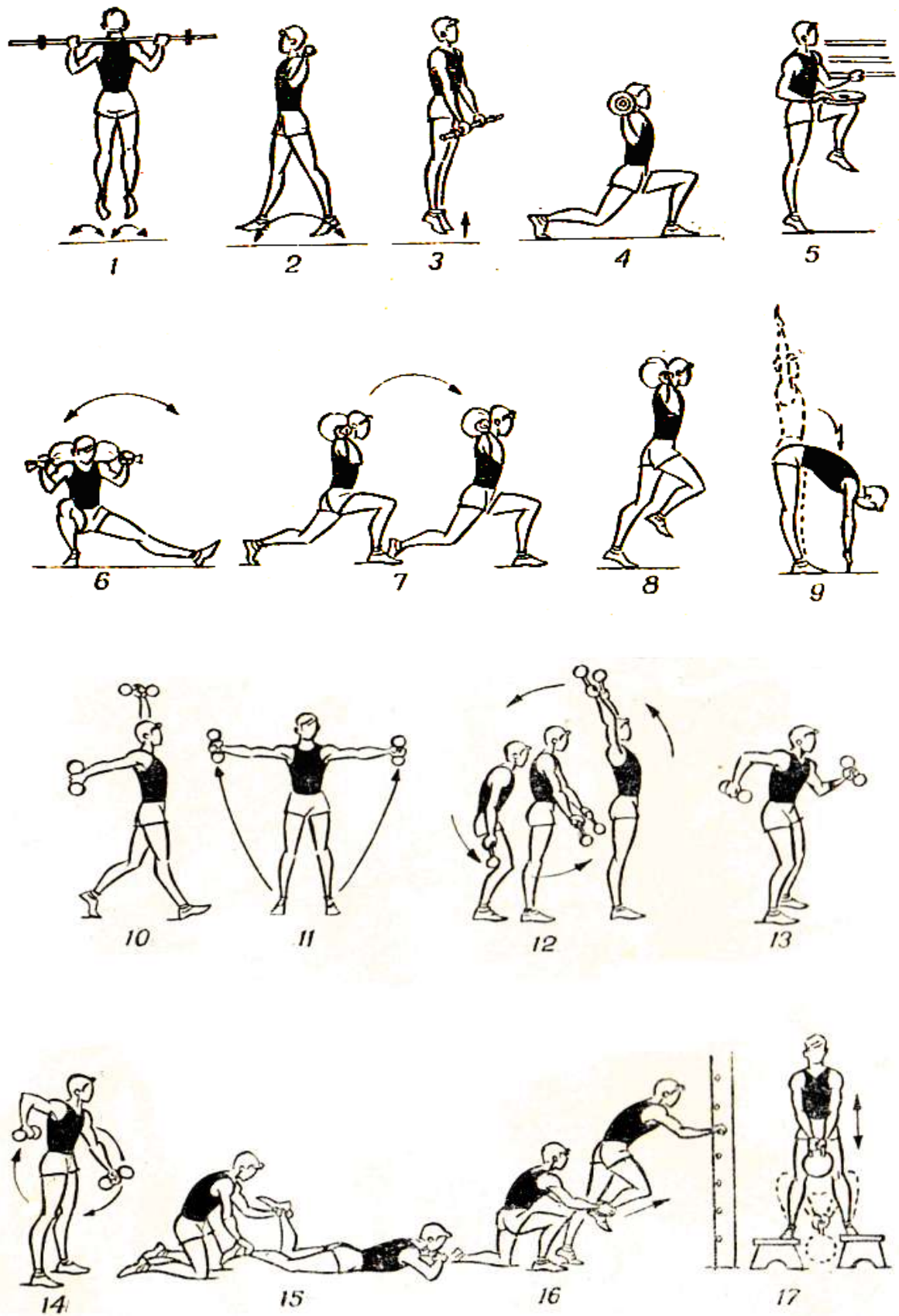


3 a-rasm



3 b-rasm.

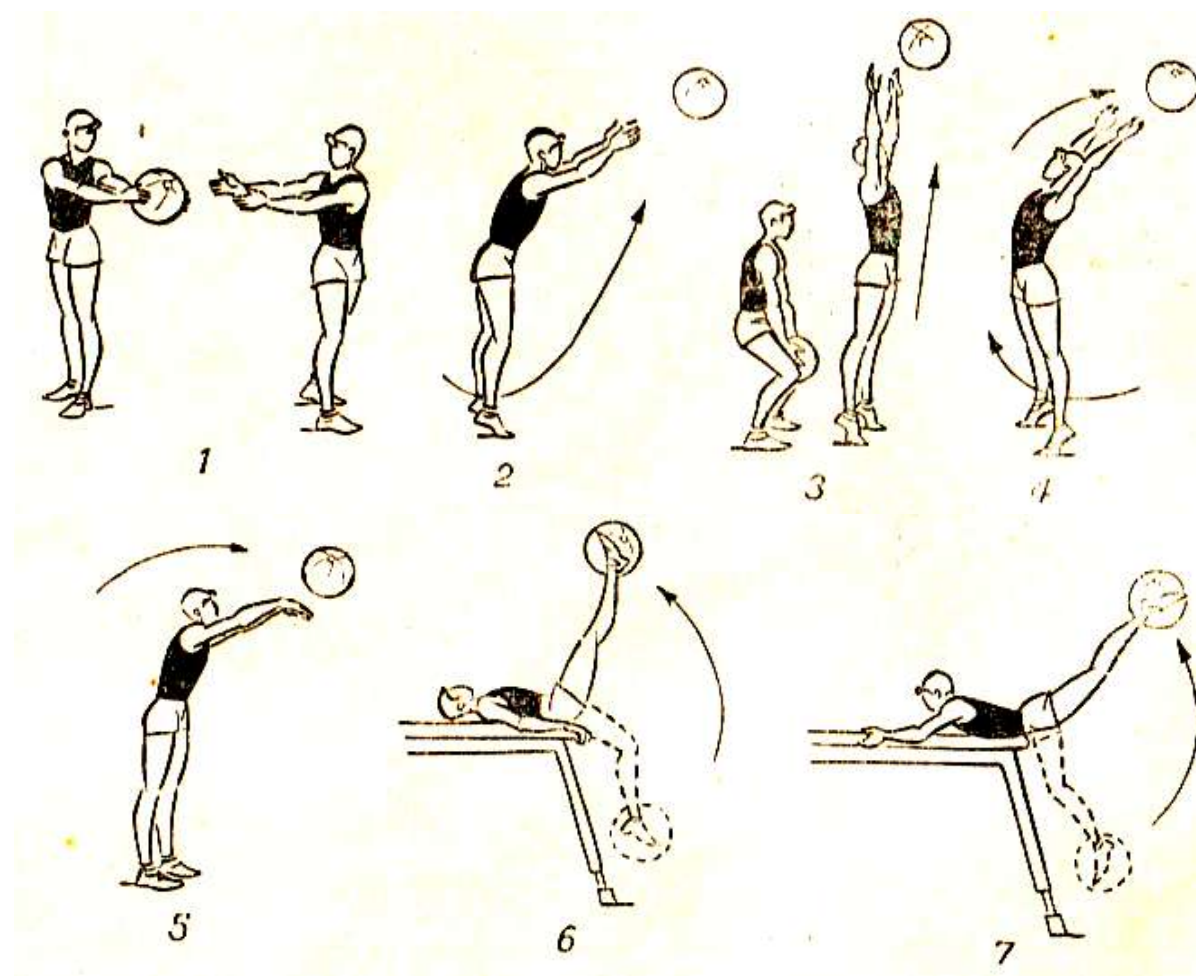
Yuguruvchi, odatda, yaxshi kuch tayyorgarligiga ega bo'lgach, o'zi bilmagan holda krosslarda yugurish tezligini hamda shiddatli mashg'ulotlarni qo'llashda yo'l qo'ya boshlaydi, chunki sport formasiga tezroq ega bo'lish fikri unga tinchlik bermaydi. Bu borada ko'pgina murabbiylar va sportchilar bunday tayyorgarlik usuli nimaga olib kelishi va yakunlashishini unutib qo'yishadi.



4-rasm



Mashg'ulotlarda pala-partishliklarga yo'l qo'yish ko'p hollarda yuguruvchini asosiy mavsum qizigan bir paytda tayyorgarligida baquvvatlikdan mahrum qiladi, natijada sportchi mashg'ulot va musobaqalarga qiziqmay qo'yadi, o'zining eng yaxshi natijalarini namoyish eta olmayoq safdan chiqadi. Shuning uchun yillik mashg'ulotlar sikli jarayonida yuguruvchining kuch tayyorgarligi mavsumning eng mas'uliyatli musobaqalari muddatlariga qarab qat'iy rejalashtirilishi kerak.



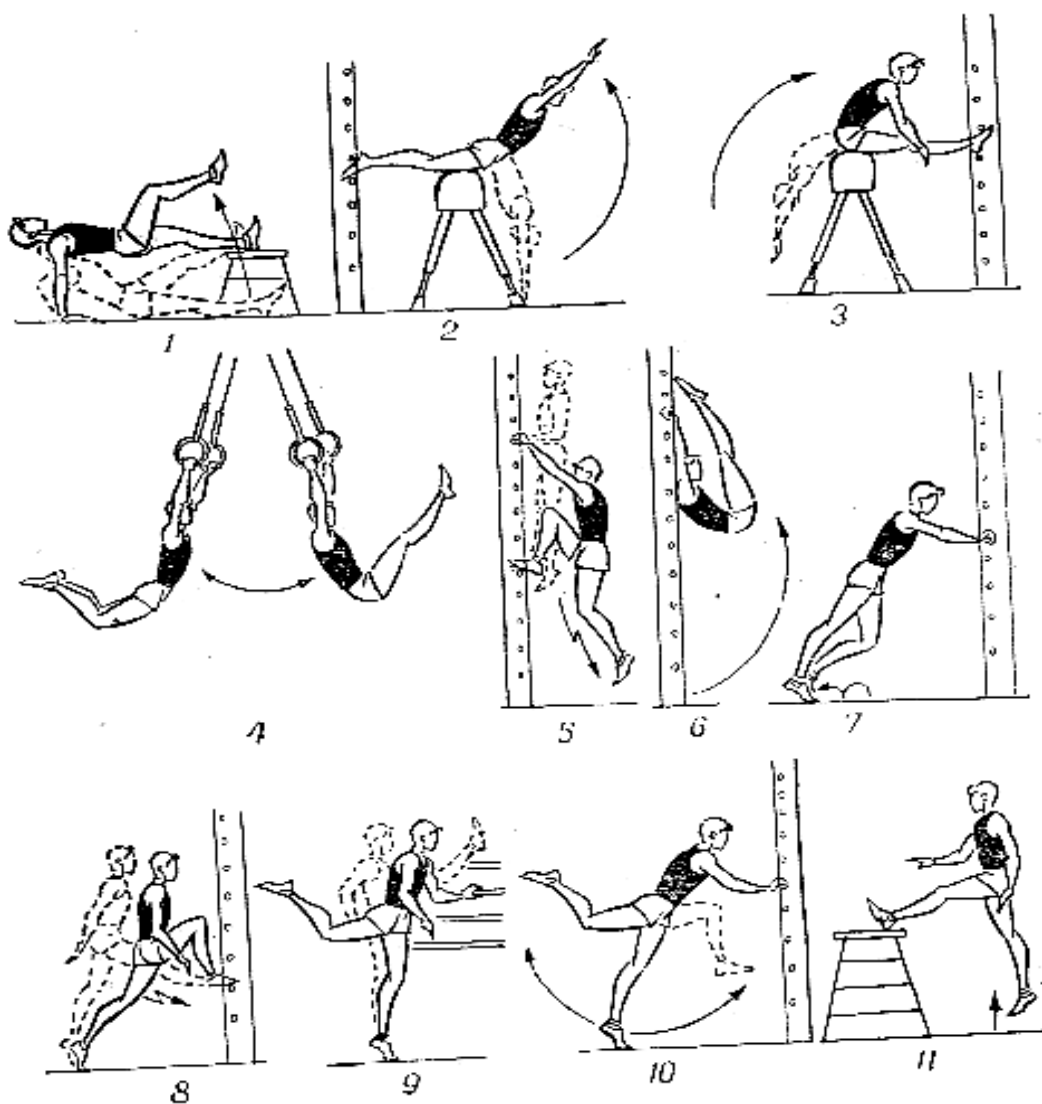
5-rasm.

Masalan, biz bilamizki, mamlakatimiz va chet elning eng yaxshi yuguruvchilari tayyorgarlik davrining ikkinchi bosqichida, ya'ni umumiy chidamlilik muammosi hal etib bo'lingandan so'ng kuch tayyorgarligiga ko'proq e'tiborni qaratadilar. Chidamlilikka yo'naltirilgan kirish mashg'ulotlarida yuqori tezlikda yugurishga kirishishdan avval sportchilarning kuch va

kuch chidamliligini rivojlantirish mashg'ulotlariga ko'p vaqt sarflashi o'ziga xos bir qonuniyatga aylandi. Bu mashg'ulotni o'tkazishning ikki varianti mavjud: tezlik mashg'ulotlariga parallel hamda izchil ravishda. Dastlab kuch mashg'ulotiga diqqatni qaratib, keyin o'zgaruvchan va tezkor yugurish yordamida sayqal berishga kirishish maqsadga muvofiq. Bizning yil davomidagi musobaqalar taqvimidagi o'ziga xos jihatlarni nazarda tutib, mashg'ulotda birinchi variantga rioya qilgan ma'qul, bunda kuch va kuch chidamliligini rivojlantirish tezlik chidamliligiga qaratilgan mashg'ulotlar bilan parallel tarzda amalga oshiriladi. Kuch mashg'ulotlarida yuklamani hajmi, ham bajarish shiddatiga ko'ra asta-sekinlik bilan, tayanch harakat apparatining holatini hisobga olib oshirib borish kerak. Mashg'ulotda mashqlarni bajarishda quyidagi tartibga rioya qilingani ma'qul: avval past-balandlik darajasi o'rtacha bo'lgan, keyin murakkabroq relefli ochiq joyda uzoq masofalarga bir maromda yugurish. Odatdagi yugurish oyoq uchidagi prujinasimon yugurish bilan navbatma-navbat bajariladi va faqat shundan keyingina yugurish va sakrash mashqlariga, og'irliklar bilan (belbog', yengil shtanga, qum solingan qop, sudratma arava) sakrash va yugurish mashqlarini qo'llash zarur.

Musobaqa davrida yuguruvchining kuchi va kuch chidamliligini zarur darajada saqlab turish uchun katta tezlikda yugurish, shuningdek, mashg'ulotga vaqt-vaqti bilan maxsus mashqlarni kiritib turish kerak bo'ladi.

Kuch va kuch chidamliligini rivojlantirish bilan bir qatorda yuguruvchilarning mashg'ulotlarida egiluvchanlikni hamda mushaklarni bo'shashtira olish qobiliyatini rivojlantirishga e'tiborni qaratish lozim. Mushaklar, bog'lamlarning cho'ziluvchanligi, bo'g'implarning harakatchanligi yugurish chog'ida faoliyat erkinligining yana ham samarali bo'lishini ta'minlaydi. Egiluvchanlik va mushaklarning bo'shashtirilishi tufayli yugurishda harakatlar katta amplituda bilan, mushaklar quvvatini sarflash nuqtai nazaridan ancha tejamkorlik bilan amalga oshiriladi.



6-rasm.

Egiluvchanlik va bo'shshish qobiliyatini rivojlantirish uchun xizmat qiladigan ayrim mashqlarni sanab o'tamiz:

1. Oldinga katta qadam tashlab prujinasimon tebranishlarni amalga oshirish.
2. Tayanch oldida bir oyoqni oldinga va orqaga ko'tarib siltash.
3. Tos bilan o'ng va chapga aylanma harakatlarni bajarish.
4. Oyoqlarni tizza bo'g'imida bukmasdan, gavnani oldinga va orqaga engashtirish.
5. Oyoqlarni ikki tomonga yelka kengligidan ortiqroq kerib, gavnani goh o'ng, goh chap oyoqqa egish.



6. Oyoqlarni ikki tomonga yelka kengligidan ortiqroq kerilgan dastlabki holatdan goh o'ng, goh chap oyoqqa chuqur o'tirib turishlarni bajarish.

7. G'ovlar osha yuguruvchining o'tirgan, turgan holatda va harakatlanib bajaradigan mashqlari, shuningdek, har xil balandlikdagi g'ovlarni har xil masofada joylashtirib, ularning ustidan yugurib o'tish.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning mashg'ulotlari jarayonida kuch, chidamlilik va mushaklarni bo'shashtirishga oid mashqlarni quyidagi izchillikda bajargan ma'qul: dastlab kuch yoki kuch chidamliligini rivojlantirish uchun bir mashq bajariladi, keyin mushak bo'shashtiriladi, qisqa muddatli dam olishdan so'ng mushaklarni cho'zishga oid mashq bajariladi va yana mushak bo'shashtiriladi, faqat shundan keyingina kuch mashqlari seriyasiga o'tiladi va h.k.

### **II.3. O'rta masofalarga yugurish mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyati**

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

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

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

Yosh yuguruvchilarning tayyorgarlik tizimidagi eng sezilarli xatolarga quyidagilarni kiritish mumkin:

1. O'rta masofalarga yugurishga ixtisoslashuvdan avval umumjismoniy tayyorgarlikning yo'qligi.
2. Yugurish bilan muntazam mashg'ulotlarning kech boshlangani.
3. Tor ixtisoslik vositalari (qattiq tezlikda yugurish shiddatli oraliqli tayyorgarlik) yordamida tayyorgarlikning jadallashtirilgan usuli.
4. Mashg'ulotlar jarayonida har tomonlama yugurish tayyorgarligiga e'tibor bermaslik.
5. Yosh yuguruvchilarni tayyorlashda istiqbol rejalashtirish tamoyilining yo'qligi.
6. Murabbiylar uchun o'quv-uslubiy qo'llanmalarni etishmasligi.
7. Murabbiylar yillik tayyorgarlik sikllarida mashg'ulot yuklamalarini oldindan rejalashtirmaganligi.
8. Yillik nazorat va musobaqa natijalarini tahlil etmasligi.

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

Mamlakatimiz va chet elning eng yaxshi yuguruvchilari mashg'ulot usuliyatini bosqichma-bosqich olib borilishini eng yaxshi usullaridan hisoblashadi. Yosh yuguruvchi mashg'ulotlarining birinchi bosqichida jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish ko'nikmasi hosil qilinadi va ular orasida umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar katta o'rin egallashi kerak.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik tabiat qo'ynida va zalda o'tkaziladigan turli o'yinlar, hamda sport o'yinlari shuningdek, siklik sport turlari (velosiped, yurish, kross yugurish) bilan shug'ullanish yordamida oshiriladi. Har tomonlama jismoniy va harakat tayyorgarligi yaxshi egallangach, tayyorgarlikning ikkinchi bosqichiga o'tiladi, bunda mashg'ulotning vosita va usullari ancha ixtisoslashgan bo'ladi. Ikkinchi bosqichda muayyan nisbatlarda yuguruvchining barcha asosiy sifatlarini (kuch, tezkorlik va chidamlilik) rivojlantirishga ahamiyat beriladi, lekin avvalgidek mashg'ulotlarda umumiy chidamlilikni yanada rivojlantirish eng muhim bo'lib qolaveradi. Va, nihoyat, so'nggi bosqichda yuguruvchining chinakam mahoratiga ishlov beriladi, uning zahiradagi butun imkoniyatlari ochiladi, maxsus mashg'ulotlar ancha jadal o'tkaziladi, boshqa mashq turlari qo'shimcha hisoblanadi.

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

1. Umumiy yuklama hajmi, shiddat nuqtai nazaridan nihoyatda keng ko'lam hosil qiladi, bunda umumiy (aerob) chidamlilikni, ya'ni uzoq muddatli va katta tezlik bilan yugurishda kislorod muvozanati holatini imkon boricha rivojlantirish birinchi o'ringa qo'yiladi. Masalan, dunyoning yetakchi yuguruvchilari so'nggi yillarda yugurish shiddatini pasaytirmagan holda yillik kilometraj hajmini 200-250% ga oshirdilar.

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

3. Yillik mashg'ulotlar siklida umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi vosita va usullar optimal nisbatda bo'ladi. Tajribadan ma'lumki, umumiy chidamlilik darajasi sport natijalarining o'sishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Eng kuchli yuguruvchilarda umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi

yillik mashg'ulotlar hajmi yugurib o'tiladigan kilometrajning 90% dan ziyod qismini tashkil etadi.

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

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

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

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

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

Har ikkala variantda ham «tanafusdan avval tezlik» tamoyiliga rioya qilinadi. Yuguruvchi navbatdagi kesmani belgilangan vaqtda yugurib o'tishga tayyor ekanligiga ishonch hosil qilmagunicha dam oladi.

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

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

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

masofalarga yugurish mashg'ulotlarining zamonaviy tizimi quyidagi xususiyatlarga ega:

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

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

Bugungi kunda o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi har tomonlama tayyorgarliksiz (yugurish, texnik, taktik va psixologik) yuqori natijalarga erisholmaydi, yirik halqaro musobaqalardagi g'alabalar to'g'risida-ku, umuman o'ylamasa ham bo'ladi. Sportchining eng muhim sifat va ko'nikmalari takomillashuvining barcha bosqichlarida mashg'ulot va tarbiyaning xilma-xil vosita hamda usullari yordamida sayqal toptirib borilishi zarur. Aynan shuning uchun ham dunyoning eng etuk yuguruvchilari, odatda, keng yugurish diapazoniga ega bo'ladi. Ularda tezlik va chidamliligi yaxshi rivojlanadi (3-jadval).

*3-jadval*

### **Jahonning eng kuchli yuguruvchilari ko'rsatgan yuqori natijalar**

Familiyasi	Mamlakati	Asosiy masofalar	Turli masofalardagi natijalari				
			100m	200m	400m	800m	1500m
<b>Erkaklar</b>							
David Lekuta Rudisha	Keniya	1:41.01	10,8	22,8	46,0	1.41,01	3.42,3
Abubakir Kaki	Sudan	1:42.23	11,0	23,12	47,1	1.42,23	3.43,9
Boaz Kiplagat	Keniya	1:42.95	11,0	22,9	46,8	1.42,95	3.44,7

Lalang							
Mbulaeni Mulaudzi	JAR	1:43.29	11,1	23,1	46,9	1.43,29	3.44,9
Asbel Kiprop	Keniya	1:43.45	11,2	23,1	46,9	1.43,45	3.45,8
Amin Laalu	Tunis	1:43.71	11,2	23,3	47,3	1.43,71	3.45,0
Yuriy Barzakovski	Rossiya	1:44.65	11,0	23,2	47,1	1.42.38	3.44,7
Bilol Mansur Ali	Baxrayn	1:44.80	11,3	23,3	47,3	1.44,80	3.44,9
Sajad Moradi	Eron	1:45.76	11,4	23,7	48,9	1.45,76	3.48,0
Damri Pankaj	Hindiston	1:46.26	11,6	23,8	48,7	1.46,26	3.49,0
Adnan Taess Akkar	Iroq	1:46.26	11,7	23,9	48,6	1.46,26	3.48,1
Masud Abdulraxmon	Qatar	1:46.65	11,6	23,9	48,7	1.46,56	3.51,0
Erkinjon Isakov	O'zbekiston	1:46.98	11,6	23,4	48,2	1.46,98	3.52,0

## NAZORAT SAVOLLARI

1. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi malakali sportchilar qanday model xususiyatlarga ega bo'lishi kerak?
2. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning taktik tayyorgarligi qanday ahamiyatga ega?
3. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarni tayyorgarlik davri mashg'ulot jarayonida qanday vositalar qo'llanishi maqsadga muvofiq?
4. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilarda tezkor chidamlilik va maxsus chidamlilik qanday usullar orqali rivojlantiriladi?
5. O'rta va uzoq masofalarga yugurishda musobaqaoldi mashg'ulotlari nimalarni nazarda tutadi?
6. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarni yillik mashg'ulotlarida kuch va kuch chidamliligi qanday rivojlantiriladi?
7. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarni tezkor kuchini rivojlantirishda qaysi vositalardan foydalanasiz?
8. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarni tezkor chidamliligini rivojlantirishda qaysi vosita va usullardan foydalanasiz?
9. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarni maxsus tayyorgarlik yuklamalari nisbatlari qanday taqsimlanadi?
10. Dastlabki saralovda qaysi model xususiyatlarni inobatga olish zarur?

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / М.: Физкультура и спорт, 1985. – 207 с.
3. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П.Суслова [и др.]. – М.: САМ, 1995. – 448 с.

4. Суслов Ф.П. Подготовка сильнейших бегунов мира / Ф.П.Суслов, Г.Н.Максименко, В.Г.Никитушкин. – Киев: Здоров'я, 1989. – 280 с.
5. Суслов Ф.П. Подготовка сильнейших бегунов мира / Ф.П.Суслов [и др.]. – Киев. : Здоров'я, 1990. – 209 с.
6. Теория и методика спорта: учеб. пособие для училищ олимп. резерва / под общ. ред. Ф.П.Суслова, Ж.К.Холодова. – М., 1997. – 416 с.



### **III BOB. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURISHDA TEXNIK-TAKTIK VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI.**

#### **III.1. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi va tez yuruvchi yosh sportchilar jismoniy va texnik tayyorgarligining asosiy vosita hamda usullari**

Mashg'ulot yuklamalarining to'g'ri tuzilishi yosh sportchilar tayyorgarligi samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir, chunki mashg'ulotlar ta'siri jismoniy va funksional tayyorgarlikning muayyan darajasini shakllantiradi. Biz bilamizki, yuguruvchi va yuruvchilarning jismoniy tayyorgarligi shartli ravishda umumiy va maxsus turlarga bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalari tayyorlovchi va umumrivojlantiruvchi mashqlardan iborat bo'ladi. Tayyorlovchi mashqlarni yelka kamari, qo'l, gavda va oyoq mushaklari uchun buyumlarsiz o'tkaziladigan gimnastika mashqlari tashkil etadi, ular bo'g'imlardagi harakatchanlik va egiluvchanlikni rivojlantirishga, mushaklarni bo'shashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Bu mashqlar butun yillik sikl davomida muayyan mushaklar guruhiga tanlab-chegaralab qo'llanadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar gimnastika snaryadlarida, og'irliklar bilan o'tkaziladigan mashqlarni, sakrash va uloqtirishlarning har xil turlarini (to'ldirma to'plar, yadro, tosh va b.) boshqa sport turlari, harakatli va sport o'yinlari bilan shug'ullanishni o'z ichiga oladi. UJT vositalarining eng katta hajmi tayyorgarlik davriga to'g'ri keladi. Yildan-yilga sport mahorati oshib borgani sayin ularning umumiy mashg'ulot yuklamalari umumiy hajmidagi hissasi pasayib bormoqda.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) vositalari barcha turdagi yugurish va yurishni o'z ichiga oladi (bir maromda va o'zgaruvchan yugurish hamda yurish; g'ovlar osha yugurish; takroriy-o'zgaruvchan va oraliqli yugurish hamda yurish; tepalikka, qumda va h.k. yugurish hamda yurish va h.k.).

Yuguruvchi va tez yuruvchilar tayyorgarligining maxsus vositalari sirasiga yana o'z tuzilishiga ko'ra yugurish yoki yurishga yaqin bo'lgan sakrash hamda tezkorlik-kuch mashqlari kiradi. Bu mashqlar yugurish va yurish vaqtida asosiy yukni zimmasiga oladigan mushaklarni rivojlantirishga yo'naltirilgan. Quyida mashqlar majmuasi taklif etiladi:

- tizzalarni baland-baland ko'tarib hamda qo'llarni xuddi yugurish vaqtidagidek harakatlantirib yugurish yoki yurish;
- oyoq kafti bilan keskin itarilib va oldinga bir ozgina siljib yugurish yoki yurish;
- yelka kamarini bo'shashtirib yo'rg'alab (mayda qadam bilan) yugurish yoki yurish;
- oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish;
- bir oyoqda yuqoriga deysinib yugurish;
- g'ovlar osh yuguruvchilarning maxsus mashqlari;
- yuguruvchi yoki tez yuruvchilarning tayanch harakat apparatiga chegaralab beriladigan trenajerlardagi tezkorlik kuch mashqlari;
- egiluvchanlikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar.

Mashg'ulotlarda bulardan tashqari o'yin xususiyatiga ega bo'lgan va tezlik-kuch mashqlari (ikki oyoqlab g'ovlar ustidan sakrab o'tish, oldinga katta qadamlar tashlab, og'irliklar bilan yurish, bir oz balandlikdan sakrab tushish, oldinga yuqoriga sakrashlar, turli sport va harakatli o'yinlar).

Maxsus tezlik-kuch yuklamasi yuguruvchi va tez yuruvchilarning tayanch-harakat apparatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning chidamlilikni rivojlantiruvchi uzoq muddatli siklik faoliyatga moslashishini jadallashtiradi, bu o'z navbatida, yugurish va sportcha yurishi vaqtidagi harakatlar texnikasining samaradorligi hamda tejamlliligini oshirishga ko'maklashadi.

Yugurish va yurishda sport natijasi butun masofa davomida qadamlarning optimal uzunligi va sur'atini saqlab bora olishga bog'liq bo'ladi. Sportchining texnik mahorati asosini kuch sifatleri belgilaydi. Kuch qobiliyatlari darajasi quyidagilarga bog'liq: mushak to'qimasining tuzilishi; mushaklarning fiziologik

ko'ndalang kesimi maydoni; asab boshqaruvining mukammalligi; mushak ichidagi va mushaklararo koordinatsiya darajasi; kuch faoliyatining quvvat bilan ta'minlanishi samaradorligi va tezlik sifatlari hamda egiluvchanlikning rivojlanganligi.

Maxsus kuch tayyorgarligi musobaqa mashqlariga xos bo'lgan koordinatsion tuzilishga putur etkazmay kuch imkoniyatlarini ortishini ta'minlovchi mashqlarni o'z ichiga olishi hamda sport mahoratining o'sishiga yordam beradigan muhim omil – egiluvchanlikning rivojlanishi bilan barobar borishi kerak. Bo'g'implardagi harakatchanlik va oyoq mushaklarining cho'ziluvchanligini rivojlantirish – asosiy diqqat-e'tibor aynan shunga qaratilishi zarur.

Kuch sifatlari va egiluvchanlikning rivojlanishi o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi hamda tez yuruvchilarning texnik tayyorgarligini yanada takomillashtirish uchun sharoit yaratadi. Shu maqsadda tayyorgarlik davrida maxsus chidamlilikni o'stirishga kirishishdan avval kuch tayyorgarligi hamda egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan ishlar olib boriladi. Bunday tayyorgarlik o'tish davri tugagan zahoti boshlanib, texnikani takomillashtirish va mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajmini asta-sekin oshirib borish bilan parallel ravishda amalga oshiriladi. Mazkur bosqich, yillik siklning tuzilishidan kelib chiqib, 2-6 hafta davom etishi mumkin, u tugaganidan so'ng maxsus vositalar hisobiga tayyorgarlik darajasini maqsadli ravishda oshirishga o'tish mumkin. Keyinchalik kuch tayyorgarligi hamda egiluvchanlikni rivojlantiruvchi vositalar butun yillik sikl mobaynida muntazam qo'llanib, majmualari vazifalarni bundan ham samaraliroq hal etishga yordamlashadi.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalari dinamikasi o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi va tez yuruvchilar boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichidan sport takomillashuvi bosqichiga qadar bajargan hajmning ancha o'sishi bilan tavsiflanadi. Hajmning yuqori darajada barqarorlashuvi yoki yuklamalar shiddati oshirilganda uning to'liqsimon o'zgarishi esa oliy sport mahorati bosqichiga xosdir.

O'quv-mashg'ulot guruhi yoki sport takomillashuvi bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini ularning quvvat bilan ta'minlanish xususiyatlariga ko'ra shiddat nuqtai nazaridan har xil bo'lgan 3 turga bo'lish maqsadga muvofiqdir, ular muvofiq ravishda aerob, aerob-anaerob aralash hamda anaerob rejimda bajariladi. Bu zonalarda mashg'ulot yuklamalari o'z biokimyoviy, fiziologik va pedagogik xususiyatlariga ega bo'lib, masofaning uzunligi hamda uni bosib o'tish tezligiga bog'liq. Yuklamaning aerob va aralash zonalari orasidagi chegara anaerob almashinuv bo'sag'asi (ANAB) hisoblanadi, bunda YuQS taxminan 170+5 zarba/daq.ga teng bo'ladi. Sportchining yoshi va tayyorgarlik darajasi oshgani sayin ANABda YuQS pasayadi, yugurish yoki sport yurishi tezligi esa oshishi kerak. Yuklamaning aralash hamda anaerob zonalari orasidagi chegara kritik tezlik (KT) hisoblanib, bunda yuguruvchining organizmi kislorodni maksimal iste'mol qilish darajasiga (MKI) chiqadi. Bu YuQSning 185+10 zarba/daq. oralig'iga mos keladi. Yosh ortgani sayin yugurishda KT o'sib, YuQS esa pasayib boradi, bu mashg'ulot jarayonining muvaffaqiyatli ketayotganligini bildiradi. 4-jadvalda har xil yosh va malakali yuguruvchilarda anaerob almashinuv bo'sag'asi hamda kritik tezlikda yugurish tezligi diapazoni taqdim etilgan, ular shiddat zonalari orasidagi chegaralarni aniqlash uchun xizmat qilishi mumkin.

*4-jadval*

**O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning sport mahorati oshgani sayin ANAB va KT ko'rsatkichlarining dinamikasi**

№	Ko'rsatkichlar	Jinsi	Yoshi va sport malakasi			
			12-14 yosh yoshlar razr.	14-16 yosh III-II razr.	16-18 yosh I razr.- SUN	18-20 yosh SUN- SU
1	ANABda yugurish tezligi, m/s	Erk.	3,6-3,8	3,8-4,0	4,0-4,3	4,3-4,8
		Ayol	3,1-3,3	3,3-3,5	3,5-3,7	3,7-4,0
2	Kritik tezlik, m/s	Erk.	4,0-4,5	4,5-5,0	5,0-5,5	5,5-5,7

		Ayol	3,5-3,7	3,7-4,0	4,0-4,5	4,5-4,6
--	--	------	---------	---------	---------	---------

4-5-jadvallarda o'quv-mashg'ulot hamda sport takomillashuvi bosqichlarida yosh yuguruvchi va tez yuruvchilar uchun yuklamalar umumiy hajmi hamda shiddat zonalari bo'yicha ko'rsatilgan.

Ko'p yillik tayyorgarlikning bosqichidan kelib chiqib, musobaqa yuklamalarining ahamiyati jiddiy tarzda o'zgaradi. Yosh yuguruvchilarning malakasi oshib borar ekan, musobaqalar miqdori ortib, xususiyatlari ham o'zgarib boradi. Musobaqa yuklamalari maxsus jismoniy tayyorgarlikning eng muhim vositalaridan biriga aylanib, mashg'ulot jarayonining o'ziga xos ajralmas bir qismi bo'lib qoladi. Bunda asosiy musobaqalar miqdori tasdiqlangan taqvimiy reja bilan belgilanadi va uni o'zgartirish mumkin emas. Nazorat musobaqalari miqdorida, asosan, yondosh masofalarda, variantlar eng ko'p sanaladi.

5-jadval

**O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun o'quv yillari bo'yicha yuklamalarning yo'l qo'yiladigan hajmlari**

№	O'lchamlar	O'quv-mashg'ulot bosqichi				Sport takomilla- shuvi bosqichi		
		1-y.	2-y.	3-y.	4-y.	1-y.	2-y.	3-y.
<b>Yigitlar</b>								
1	Yugurishning umumiy hajmi, <i>km</i>	1600-1800	2000-2200	2600-2800	3100-3400	3300-3500	3400-3600	3600-3800
2	Aerob rejimda yugurish hajmi, <i>km</i>	1400-1600	1700-1900	2200-2400	2600-2900	2800-3000	2900-3100	3000-3200
3	Aerob-anaerob rejimda yugurish hajmi, <i>km</i>	140-150	200-250	280-300	320-340	330-350	350-370	400-450
4	Anaerob rejimda yugurish hajmi, <i>km</i>	50-70	60-80	90-100	110-120	130-140	140-150	160-170
<b>Qizlar</b>								

1	Yugurishning umumiy hajmi, km	1500-1700	1900-2100	2200-2600	2900-3100	3000-3200	3100-3300	3200-3400
2	Aerob rejimda yugurish hajmi, km	1300-1500	1600-1800	1900-2200	2400-2600	2600-2700	2700-2800	2700-2800
3	Aerob-anaerob rejimda yugurish hajmi, km	100-120	160-200	220-270	280-300	300-320	310-330	360-400
4	Anaerob rejimda yugurish hajmi, km	40-50	50-70	80-90	100-110	120-130	130-140	140-150

*Izoh: \* stayerlar uchun yugurish yuklamalari hajmi.*

Ayollar organizmiga xos biologik xususiyatlar, xususan, ovarial-menstrual siklning (OMTS) kechishi bilan bog'liq ravishda qizlarni tayyorlash o'g'il bolalar bilan ishlashdan ancha farq qiladi va murabbiy bularni hisobga olib, tayyorgarlik rejasiga zarur tahrirlarni kiritishi kerak. Shuning uchun mashg'ulot yuklamalari yo'nalishini, hajmi va shiddatini belgilashda sportchi qizlarning funksional va psixik-hissiy holati dinamikasini, shuningdek, OMTS kechayotgan vaqtda jismoniy ish qobiliyatida yuz berayotgan o'zgarishlar darajasini bilish shart.

Shundan kelib chiqib, chidamkorlik bilan bog'liq yugurish turlari va tez yurishga ixtisoslashayotgan sportchi qizlar uchta o'ziga xos guruhga bo'linadilar.

Birinchi guruh – menstrual bosqichda jismoniy ish qobiliyati siklning boshqa bosqichlariga nisbatan yuqori bo'ladi. Bu guruhga mansub qizlar mashg'ulot yuklamalariga bemalol bardosh beradilar, shuning uchun ularning mashq faoliyatini chegaralashga ehtiyoj yo'q. Musobaqalarda ishtirok etganda, ular o'zlari uchun eng yuqori, ba'zan hatto rekord natijalarni ham ko'rsata oladilar.

Ikkinchi guruh – menstrual bosqichda jismoniy ish qobiliyati nisbatan, barqaror, shuning uchun mashg'ulotlarni jiddiy o'zgarishlarsiz o'tkazish mumkin. Lekin tezlik-kuch xususiyatiga ega bo'lgan faoliyatni cheklash kerak

(og'irliklar bilan sakrash mashqlari, qisqa masofalarda maksimal tezlik bilan yugurish).

Uchinchi guruh – menstrual bosqichda jismoniy ish qobiliyati keskin pasayadi. Bu guruhga mansub sportchi qizlar shu davrda odatdagi og'ir vazminliklarini yo'qotadilar, darrov xafa bo'lib qoladilar, hissiyotlarga tez beriladilar va ulardan yuqori sport natijalarini kutib bo'lmaydi. Sportchi qizlarning malakasidan qat'i nazar mashg'ulot jarayonida tezlik-kuch xususiyatiga ega bo'lgan faoliyatlar (sakrash mashqlari, og'irliklar bilan o'tkaziladigan, qorin pressi uchun mo'ljallangan mashqlar, qisqa kesmalarda maksimal tezlik bilan yugurish) yo butunlay olib tashlanadi, yoki menstruatsiyaning birinchi va ikkinchi kunida ko'p qismi qisqartiriladi; yuklama hajmi va shiddati 25-30% ga pasaytiriladi. Bu davrda mashq faoliyati asosini aerob va sog'lomlashtirish rejimidagi yuklamalar hamda UJT tashkil etadi. Shuni qayd etish kerakki, ayrim sportchi qizlarning menstrual qon ajralishini to'xtatib qo'yishlari yoki ovarial-menstrual sikllar musobaqa o'tkaziladigan kunlarga to'g'ri kelsa, ularning muddatini o'zgartirishga harakat qilishlari (menstruatsiyani “chaqiradilar” yoxud “kechiktiradilar”) organizm uchun katta zarar keltiradi. Qo'llanadigan vositalarning turidan qat'i nazar (tibbiy, gormonal preparatlar, jismoniy ta'sir ko'rsatish va h.k.); bu tuxumdonlar faoliyatining buzilishiga olib keladi va, ayniqsa, yosh sportchi qizlarning shakllanib kelayotgan organizmi uchun tuzatib bo'lmas xavf tug'diradi.

### **III.2. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning taktik tayyorgarligi**

Musobaqalarda qatnashishning yakuniy natijasi (ko'rsatkich, o'rin) ko'p jihatdan yugurish taktikasiga bog'liq. O'rta va uzoq masofalarda yugurish jarayonida tez-tez o'zgarib turadigan vaziyatlarni hisobga olgan holda yugurish taktikasi ham ma'lum darajada xilma-xil bo'lishi kerak. Taktik jihatdan yugurishni to'g'ri amalga oshirish uchun, birinchidan, raqiblarni, ularning taktik imkoniyatlarini, kuchli va zaif tomonlarini yaxshi bilish zarur. Masalan: agar

raqib juda chidamli bo'lsa-yu, tezligi u qadar yuqori bo'lmasa, uni dastlab yetakchilik qilishga majburlab, marraga yaqin quvib o'tishi lozim. Agar, aksincha, yuguruvchi tezkor, ammo chidamlilik darajasi pastroq bo'lsa, u raqibiga yugurishni yuqori sur'atda olib borishga qo'yib berib, uni masofada ortidan yugurish orqali holdan toydirishga urinishi va o'zining g'alabaga erishish imkoniyatlarini oshirishga harakat qiladi. Agar raqibning tezligi, chaqqonlik nuqtai nazaridan kuchli bo'lsa, yugurish taktikasini yanada strategik jihatdan mohirona ishlab chiqishiga to'g'ri keladi. Startdan boshlab shunday ayyorona taktika qo'llash kerakki, go'yo raqibning soyasiga aylanib, uning ortidan izma-iz yugurish, marrada esa kutilmaganada bor kuch bilan oldinga tashlanish lozim bo'ladi. Agar yuguruvchi o'zi peshqadam bo'lib qolsa, u holda yugurish sur'atini juda yaxshi his etishi, masofaning bir qismini o'zi uchun qulay sur'atda tejamli tarzda yugurib o'tib, so'nggi bosqichda raqibning hal qiluvchi kuchlanishiga psixologik zarba berishga tayyor turishi zarur. Agar raqib oldinga chiqib olsa, nima bo'lganda ham uning ortidan qolmay, masofaning so'nggi metrilarida oxirgi kuchni to'plab oldinga tashlanishga harakat qilish kerak. Hal qiluvchi tashlanishning uzunligi masofa bo'ylab yugurishning zo'rligiga bog'liq. Masofa bo'ylab qanchalik tez yugurilsa, tabiiyki, marradagi "tezlanish" qisqaroq bo'ladi. Qizg'in yakkakurash sharoitida hal qiluvchi "tezlanish" sprinterchasiga, hatto marradagi kataklarda ham ro'y berishi mumkin.

Yugurish taktikasining eng yaxshi varianti, ko'pchilik tan olganidek, tez start olish, masofa bo'ylab bir maromda hamda marra yaqinida birmuncha tezlanish hisoblanadi. Masofada yugurish sur'atini o'zgartirish vaqtdan oldin charchab qolishga olib keladi va faqat taktik nuqtai nazardan o'zini oqlashi mumkin. Demak, masofa bo'ylab bir maromda yugurmaslik quvvatni tejjamsiz sarflashga olib kelishiga qaramay, bu fazilatni doimo tarbiyalab borishga to'g'ri keladi, aks holda boshqa yuguruvchilar bilan bir toifaga kiradigan sportchi, agar shunday taktik qurolga ega bo'lmas ekan, har doim mag'lubiyatlarga uchraydi.



Shunday qilib, o'рта va uzoq masofalarga yugurishda taktikaning eng ko'p tarqalgan variantlari quyidagilardir:

1. Raqiblarning xatti-harakatlaridan qat'i nazar, odatda, bir maromda boradigan va avvaldan rejalashtirilgan yuqori natija uchun mo'ljallangan yugurish.

2. Sportchi o'z imkoniyati va tayyorgarligini inobatga olib hamda raqib xolatini yaxshi bilgan xolda masofada taktik harakatlarni qo'llashi.

3. Birinchi yoki sovrinli o'rin uchun kurashda.

Yugurish taktikasining birinchi variantida a'lo darajada tayyorgarlik ko'rgan sportchigina yuqori natijaga erisha oladi. Agar butun diqqat-e'tibor faqat marradagi tezlanishga qaratilgan bo'lsa, g'alaba taktikasi kamroq mashq qilgan sportchiga kuchliroq raqiblar ustidan g'alaba qozonish imkonini beradi.

Ba'zi yuguruvchilar (eng ko'p mashq qilgan va chidamli) masofani tejamkorlik bilan yugurib o'tishi evaziga, boshqalari tabiiy tezlik zahirasi hisobiga marrada tezlikni oshira oladilar. Tezroq har ikkala holatda ham sportchi yaxshi tayyorlangan bo'lishi kerak.

Kuchli yuguruvchi har tomonlama tayyorgarlik ko'rgan bo'lishi va yugurish taktikasining istalgan variantida bir xil yuqori natijaga erishish imkonini beruvchi sifatlar majmuasiga egalik qilish shart.

Yuguruvchining taktik mahorati turli-tuman maqsadlarni ko'zda tutgan mashg'ulot va musobaqalarda takomillashib boradi. Bu maqsadlarga erishishda taktikaning quyidagi elementlarni o'z ichiga olishi mumkin:

1. Muayyan tezlikda masofada yoki kesmalar bo'ylab yugurish.

2. Startdan guruh tarkibida tez yugurish, masofa bo'ylab yugurish joyini tanlash hamda zarur sur'atni belgilash.

3. Dastlabki kesmlarni yuqori tezlikda yugurib o'tish.

4. 800-1500 *m* masofalarda dastlabki va oxirgi 200-400 *m* ni masofaning o'рта qismiga qaraganda tezroq yugurib o'tish.

5. 800 *m* masofada keyingi 400 *m* ni avvalgisiga nisbatan tezroq yugurib o'tish.

6. Masofa bo'ylab yugurish vaqtida raqibni ko'zdan qochirmasdan yugurish.

7. Raqib bilan birga yugurish.

8. Peshqadamlik qilish.

9. Turli vaziyatlarda raqibni quvib o'tish.

10. "Guruh"ni yorib chiqish.

11. Marrada tezlik bilan oldinga tashlanish.

800 m masofaga yugurishda eng to'g'ri taktikani misol qilib, 2004 yilda Afinada o'tkazilgan XXVIII yozgi Olimpiada o'yinlari chempioni Yuriy Barzakovskiy (Rossiya) yugurishini ko'rsatish mumkin. U musobaqa davomida birinchi 200 m masofani 26.61 sek, keyingi 200 m 26.56 sek (400 m 53.17), uchinchi 200 m li masofani 25.56 sek (600 m – 1:18,73) va oxirgi 200 m li masofani 24.74 sek da bosib o'tib, 800 m masofaga yugurish finalida 1:43.47 natija bilan 1-o'rinni egalladi. Yuriy Barzakovskiy 2002-2008 yillar oralig'ida dunyoda eng kuchli sportchilar qatoridan joy olgan.

Olimpiada va jahon chempioni YU.Barzakovskiyning yillik tayyorgarlik mashg'ulotidagi tayyorgarlik musobaqa davri mashg'uloti tuzilmasini keltiramiz. U mashg'ulotlarda asosiy musobaqalarga quyidagicha tayyorgarlik ko'rgan:

**Yanvar, 2004 yil.**

7. Yekaterinburgdagi musobaqa 1000 m – 2:28.0 (1).

10. 4 seriya 300 m (45)/300 m – 3x150 m (21)/400 m.

11. Kross, pastki startlar.

12. Kunduzi: 2x6 doira (50/50), viraj bo'ylab yugurishdagi tezlanish, to'g'ri yo'lkadan esa, yengil. Kechqurun: tiklovchi yugurish.

13. 1000 m (2:50.0), 600 m (1:26.0), 1200 m (3:25.0), 200 m (27.0) 400 m dan.

14. Dam olish.

15. Chigalyozdi mashqlari.

16. Musobaqalar, 400 m – 48.22.

17. 8 km UJT.

18. Viraj bo'ylab yugurishda 10 ta tezlanish.

19. 60 m – 5.85 s yurish, 3 seriya (400 m (58-56-52) – 3 m. 150 m (18.5)/50 m) 6 daq. O'tgach, aylanib o'tishga ko'nikish uchun ikkinchi va uchinchi yo'lakdan 150 m. 100 m – 10,4 (doira bo'ylab yugurish).

20. Dam olish.

21. 10 km (YuQS 155 zarba/daq gacha har 4 daq davomida 1 km ga teng).

22. 4 km (1 km – 3.00), 2x150 m (15.97; 15.98) yuqori startdan.

24. 4x200 m (26.6-24.8).

25. Dam olish.

26. Chigalyozdi mashqlari.

27. Karlsruedagi musobaqalar. 800 m – 1:44.15 – Rossiyaning yangi rekordi.

### **Fevral**

15. Shtuttgartdagi musobaqalar, 800 m – 1:45,64, 1-o'rin. Rossiya chempionatiga 11 kun qolganda, to'g'risini aytganda jiddiy mashg'ulotlar bo'lmagan. Faqat 3 ta seriya (200 m (26.0), 100 m (12.5)). Rossiya chempionati o'zgaruvchi grafik bo'yicha o'tdi.

16. Rossiya chempionati, 800 m ga yugurish – 1:50.14 (1).

17. Rossiya chempionati, final – 1:49.95 (1).

So'ngra 24 fevralgacha faqat krosslar.

24. AZLKda (manejda) 3 ta seriya 400 m (55.91; 54.7; 24.41) Q30 m (41.68; 39.6; 38.99).

25. Dam olish, hammom.

26. RGFKda 6 km, yugurish mashqlari, yuqori startdagi 150 m (16.4) yuqori startdan 100 m to'g'ri yo'ldan (11.0).

27. Kechqurun: 600 m – 1:20,42 (yaxshi kayfiyat, reja 1:24.200 m – 24.67 (reja – 24.0), 10 daq dam olish, 24.88 dan 2x200/400 m (reja 25.0-24.5).

28. Chigalyozdi mashqlari.

### **Mart.**

1. Dam olish.
2. 400 *m* – 48.14 (24.19/23.96), 150 *m* – 18.66 va 18.90.
3. Tiklovchi krosslar.
4. Dam olish.
5. 4x200 *m* (26.2; 26.0; 25.5; 24.9).
- 6, 7, 8. Dam olish. Chigalyozdi mashqlari.
9. Lissabondagi jahon chempionati. Yugurish – 1:46.80 (1-o'rin) (26.35; 27.16; 26.47; 26.79).
10. Yarim final – 1:47.59 (1-o'rin) (26.55; 27.16; 26.27; 26.62).
11. Final – 1:44.49 (26.01; 26.17; 26.20; 25.55) – 1-o'rin.

Yu.Barzakovski yuqorida keltirilgan musobaqaoldi mikrosikllarida jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarliklarini yaxshi o'zlashtirganligi u ko'rsatgan natijalarda ko'rinib turibdi.

Tarixga nazar soladigan bo'lsak, dunyoda juda ko'plab iste'dodli o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar o'z davrlarida eng kuchli sportchilar etishib chiqqan. Ulardan quyidagilarni misol qilib olishimiz mumkin: P.Nurmi, X.Elliot, P.Snell, V.Kuts, P.Bolotnikov, L.Viren, A.Xuantarena, M.Ifter, S.Koe, X.El Gruj, K.Bekele.

X.Elliot musobaqalar davomida, birinchi 400 metrlik masofani umumiy guruhda muvofiq ravishda 58.6 va 59.5 *sek* da bosib o'tdi. 800 *m* lik ko'rsatkichda uning vaqti yig'indisi 1:58.1 ga teng bo'ldi (3:40.0 atrofidagi natija uchun odatdagicha yugurishni boshlash), biroq 3-davrani Elliot 56.5 *sek* da bosib o'tdi va 1200 *m* uchun umumiy hisobda 2 *daq* 54.6 *sek* sarfladi. 3-davrada yugurish tezligining o'zgarishi boshqa yuguruvchilar uchun kutilmagan hodisa bo'ldi, u 1200 *m* masofadan keyin o'z raqiblaridan tezlikni o'zgartirish hisobiga 15 *m* ilgarilab, qolgan 300 *m* ni esa u 41.0 *sek* da bosib o'tib, o'zi bilan finalning ikkinchi ishtirokchisi M.Jazi (Fransiya) orasidagi farqni 20 *m* masofaga yetkazdi. Bu yerda biz taktikaning ikki varianti – g'alabaga bo'lgan ishonch va natija uchun kurasha olish imkoniyatini mukammal darajaga olib

chiqib, Elliot Olimpiada oltin medali va jahon rekordini yangilash imkoniyatiga ega bo'lganini ko'ramiz.

Yana bir misol qilib, Tokio Olimpiadasining ikki karra chempioni P.Snellning (Yangi Zelandiya) yugurish taktikasi g'alaba uchun mo'ljallangan taktikaning yorqin misolidir. Dastlabki poyga va finallarda u, odatda, orqaroqda yugurar va hal qiluvchi bosqichda marra yaqinida tezlik bilan oldinga tashlanib, birinchi bo'lib olardi, shu tariqa 800 va 1500 *m* masofalarda yutib chiqdi.

Tokiodagi musobaqalardan farqli o'laroq, Mexikoda 800 va 1500 *m* masofadagi erkaklarning, shuningdek, 800 *m* masofadagi ayollarning musobaqalari yugurish taktikasi borasida hech bir yangilikni namoyish etmadi. Xuddi Tokiodagidek, Keniyaning o'sha vakili Kiprugut startdanoq safga yetakchilik qila boshladi. Dastlabki 400 *m* ni 52 *sek*, 600 *m* ni 1 *daq* 17 *sek* da bosib o'tib, u, Tokioda bo'lganidek, oxirgi to'g'ri kesmaga peshqadamlik qildi. Marraga 60-70 *m* qolganidagina Kiprugutdan avstraliyalik R.Daubell o'zib ketdi va u masofani yangi Olimpiada rekordi va jahon rekordining takrori bilan (1:44.3 *sek*) yakunladi. Masofani ikkinchi bo'lib tugatgan Kiprugutning vaqti – 1:45.0 *sek*. Bu olimpiadalar tarixida 800 *m* ga eng samarali poyga bo'ldi. Marraga oltinchi bo'lib yetib kelgan GDRlik sportchi Fromm 1 *daq* 46.2 *sek* natija ko'rsatganligini aytib o'tishning o'zi yetarli, chunki P.Snell xuddi shunday ko'rsatkich bilan Rimda o'tkazilgan XVII Olimpiada o'yinlarida chempion unvoniga sazovor bo'lgan edi.

Afsuski, bizning ko'pgina o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarimizning taktikasida talay nuqsonlar uchraydi. Bizningcha, murabbiylarimiz o'z faoliyatida mashg'ulotning bu muhim qismiga juda kam e'tibor berishsa kerak.

Yugurish taktikasi sohasidagi tadqiqotlar va eng kuchli yuguruvchilar tajribasi g'alabaga mo'ljal olib yugurish taktikasida masofa bo'ylab kuchni qanday qilib to'g'ri taqsimlash mumkinligini, peshqadamlikda qanday tartibda yugurish kerakligini va h.k. anglash imkonini beradi.

Zamonamizning eng etuk yuguruvchilari David Rudusha (Keniya), Abdulbakir Kaki (Sudan), Rashid Ramzi (Baxrayn), Yuriy Barzakovskiy (Rossiya) rekordlar o'rnatib, Olimpiada O'yinlarida g'alabalarga erishgan. Odatda, masofaning ikkinchi yarmini birinchisiga nisbatan tezroq yugurib o'tganlar. Yugurish taktikasining bunday varianti, juda to'g'ri va oqilona rejalashtirilganligidan darak beradi.

Shuning uchun yuguruvchilar kamroq kuch sarflab, demak, kichikroq kislorod qarzi bilan masofaning dastlabki  $\frac{3}{4}$  qismini yugurib o'tish va shuning hisobiga tez marraga yetib kelish uchun o'z mashg'ulotlarida maxsus chidamlilikni takomillashtirishga imkon qadar ko'p e'tibor berishlari lozim. Shunday qilib, maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori, tezlik katta bo'lsa, kuch tejab sarflansagina, marraga tez etib kelish mumkin. Bugungi kunda yetakchi yuguruvchilarning mashg'ulotlarida asosan majmualiy usuldan foydalaniladi, bunda bitta mashg'ulotda yuguruvchining asosiy sifatleri – tezlik va maxsus chidamlilik tarbiyalanadi. Buning uchun yuguruvchilar o'z mashg'ulotlarida har xil uzunlikdagi kesmalardan foydalanadilar va ularni asosiy hamda “qo'shni” masofalar uchun (400-800-1500 m) yaroqli bo'lgan turlicha tezlik bilan yugurib o'tadilar.

Bunday mashg'ulotning variantlari ko'p, u o'rta masofalarga yuguruvchi uchun katta foyda keltiradi, chunki ayni vaqtda ham tezlikni, ham chidamlilik va taktik mahoratni takomillashtiradi.

Mashg'ulotda yugurish ritmi va tezligini muntazam o'zgartirib turish masofadagi raqib bilan murakkab jangda muhim taktik qurol hisoblanadi.

### **III.3. O'rta masofalarga yuguruvchilarning psixologik tayyorgarligi**

Yuguruvchi nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lishi lozim. Shuning uchun mashg'ulotlarning barcha davrlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik masalalariga ham katta ahamiyat berishi kerak.

Murakkabligi jihatidan turlicha vaziyatlarda yuguruvchilarning yanada muvaffaqiyatli chiqishlariga har qanday ob-havo sharoitida (shamol, qor, yomg'ir, yugurish yo'lagining yomon holati) mashg'ulotlar o'tkazish jiddiy yordam beradi.

Sportchini mashg'ulotda nimaniki rejalashtirilgan bo'lsa, hammasini oxirigacha va imkon qadar belgilangan sur'atda bajarishga o'rgatish zarur. U o'zini mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlay olishi, mag'lubiyatga uchrashni ham bilishi darkor. G'alaba yoki mag'lubiyatdan so'ng tezda o'zini tuta bilish boshqa narsa orqali asab tizimiga dam berish juda muhim. Yaxshi tayyorlangan sportchi uchun musobaqalar alohida bir hodisa emas, balki mashg'ulot jarayonining odatdagi bir bo'lagi bo'lishi kerak. Shundagina sportchi yuqori natijalarni namoyish etishga qodir bo'ladi. Sportchi qancha ko'p bellashuvlarda ishtirok etsa, musobaqalar oldidan shunchalik kam hayajonlanadi, bunda uning natijasi yuqoriroq va barqaror bo'ladi. Optimal darajadagi shijoat har doim yuqoriroq ish qobiliyati namoyon bo'lishiga yordam beradi.

Mashg'ulot va musobaqalar jarayonida yuguruvchilarni har xil qiyinchiliklarni yengib o'tishga, boshqacha aytganda yo'lda uchragan sinovlarga mardona dosh berishga o'rgatish zarur. F.P. Suslov bergan ma'lumotga ko'ra 1960-1970 yillar oralig'ida dunyoga mashhur yuguruvchi G.Elliotning murabbiysi (dunyoning eng kuchli murabbiylaridan biri) avstraliyalik P.Cherrutti bu haqda juda ishonchli so'zlarni aytgan edi: "Yugurishda osongina omadga erishish davrlari o'tib ketdi. Endi biz bo'lajak chempionlarni ular mashg'ulot va musobaqalardagi qiyinchiliklarni qanday yengib o'ta olishlariga qarab taniymiz". "Ehtiyotkorlik, – deb davom ettiradi P.Cherrutti, – hech qachon katta ishlarni amalga oshirgan emas. Yuqori malakali yuguruvchilar ehtiyotkorlikni kemadan uloqtirib yuborish shart. Sportchi organizmi muntazam yuklamalarni bajaraversa, immunitet hosil qiladi – yuklamaga moslashadi. Moslashish jarayon uzoq davom etishi mumkin, lekin unga erishsa bo'ladi. Rekordlar o'rnatish uchun qiyinchiliklarni yengib o'tish va tirishqoqlik bilan mehnat qilishga

o'rganish kerak". Ana o'shanda oldinga qo'yilgan maqsadga erisha olamiz deydi.

Bizningcha, P.Cherrutti yuksak irodaviy fazilatlar egasi bo'lgan yuguruvchilar zamonaviy rekordlarni yangilab, yirik xalqaro musobaqalarda g'olib chiqa olishi haqida gapirganda, mutlaqo haq edi.

Sportchining tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib, uning oldiga aniq vazifa qo'yilishi kerak. Jismoniy hamda psixologik jihatdan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchi turli-tuman musobaqalashuv vazifalarini muvaffaqiyatli hal eta oladi. Agar raqiblari ancha kuchli bo'lsa, bunday sportchi ancha yuqori natijaga erishishni oldiga maqsad qilib qo'yishi kerak (shaxsiy rekord). Agar raqiblar kuch jihatidan teng yoxud hatto kuchsizroq bo'lsa, yaxshi tayyorgarlik ko'rganlar musobaqalarda albatta g'alaba qozonishni maqsad qilib qo'yadilar (natijaning darajasidan qat'iy nazar, g'alaba).

Ma'lumki, jismoniy va psixologik tayyorgarlik o'zaro chambarchas bog'liqdir. Yetarli psixologik tayyorgarliksiz sportchi o'z jismoniy imkoniyatlarini to'la namoyish eta olmaydi va aksincha, zarur jismoniy tayyorgarliksiz, u yuqori natijaga erisholmaydi.

2004 yil Afina shahrida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari oldidan rassiyalik Yuriy Borzakovskiy Rossiya rekordini yangilagan 1:44.78. Gran-Pri musobaqalarida ham yaxshi natijalar 1:45.38 ko'rsatib kelgan. Olimpiyada o'yinlari oldidan jismoniy tayyorgarligi, funksional xolati va psixologik jihatdan asosiy musobaqaga tayyor ekanligini Olimpiadaning 800 metrga yugurish finalida namoyish etdi. U masofaning dastlabki metrlaridan boshlab tashabbusni o'z qo'lga ola bildi. Chunki startda dunyoning yetakchi 800 m. masofaga yuguruvchilari Said Kamel, Ulfred Berger, Rashid Ramzi kabi mohir sportchilarni dog'da qoldirishi sportchidan yuksak darajadagi tayyorgarlik va psixologik ustunlik kerak bo'ladi.



## NAZORAT SAVOLLARI

1. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilarga psixologik tayyorgarlikning ahamiyati?
2. Sportchi psixologiyasini tarbiyalash nimalarga bog'liq?
3. Dunyoning eng kuchli murabbiyi avstraliyalik P.Cherrutti sportchining psixologiyasi haqida nimalar degan edi?
4. Psixologik tayyorgarliksiz musobaqada g'olib bo'lish mumkinmi?
5. Yosh yuguruvchining tayyorgarlik tizimidagi sezilarli xatolarni sanab o'ting.
6. Yosh yuguruvchi sportchilar mashg'ulotida yuklamalarni taqsimlanishi.
7. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilar mashg'ulotlarida bosqichma-bosqich mashg'ulotning o'zaro ahamiyati.
8. O'rta va uzoq masofalarga yugurishda zamonaviy mashg'ulotlar tizimi qanday xususiyatlari bilan farq qiladi?
9. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning mashg'ulotlarida takroriy hamda o'zgaruvchan usullarning ahamiyati.
10. Jahonning eng kuchli yuguruvchilari ko'rsatgan yuqori natijalari haqida ma'lumot bering.
11. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda qaysi usullardan foydalaniladi?
12. Tezkor-kuch sifatini tarbiyalovchi vositalarga misol keltiring.
13. Kuch va egiluvchanlik sifatini o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun ahamiyati.
14. O'quv mashg'ulot guruhi va sport takomillashuv guruhlarida shiddat zonalarining bo'linishi.
15. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun o'quv yillari bo'yicha yuklamalarning tuzilishini ta'riflab bering.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Родионов А.В., Родионов В.А. Психология детско-юношеского спорта: учебник для студентов высших учебных заведений / А.В. Родионов, В.А. Родионов – М.: Физическая культура, 2013. – 277 стр.

**IV BOB. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHI  
SPORTCHILAR BILAN YILLIK TAYYORGARLIK YUKLAMALARINI  
SARALASH, MASHG'ULOTLAR SIKLINI TASHKIL ETISH VA  
REJALASHTIRISH.**

**IV.1. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarni yillik mashg'ulot  
yuklamalarini saralash**

Yuklama kattaligi ko'p jihatdan mashg'ulotning muvaffaqiyatini belgilaydi. Sportchi organizmining xar hil faoliyat turlariga funksional moslashuvi yuklamalar xajmi va shiddatining asta-sekin oshirib borilishini talab etadi. Doimiy, o'zgarmas yuklama ish qobiliyatining yaxshilanib borishiga yordam bermaydi, yuklama yildan-yilga, tayyorgarlik davrida esa oydan-oyga ortib borishi zarur.

Yil mobaynida mashg'ulot yuklamalari kattaligi to'liqinsimon tarzda orta borib, tayyorgarlik davri oxirida asta-sekin musobaqalar darajasiga ko'tarilishi va undan ham yuqorilashi kerak. Sport formasi saqlab turilgan vaqtda musobaqalashuv davridagi mashg'ulotlar bundan mustasno.

Bu davrda yuklamalar xajmi va shiddati yuguruvchiing maxsus shug'ullanganlik darajasini saqlab turish va yanada yaxshilashning asosiy vositasiga aylanib boradigan musobaqalarda ishtirok etish-etmaslikka qarab o'zgaradi. Keskin musobaqalar orasida o'tkaziladigan yengil mashg'ulot sportchi funksional xolatini me'yorga keltirishda yordam beradi va musobaqadan-musobaqaga natijalarning izchil ravishda yaxshilanib borishi uchun sharoit yaratadi.

*6- jadval*

**1500 m. masofaga yugurishda Qit'a rekordlari**

Qit'alar	Natajasi	I.Sh.F.	Mamlakati
Erkaklar			
Afrika	3:26.00	Hisham El-Gurruj	Marokkash

Osiyo	3:29.14	Rashid Ramzi	Baxrain
Evropa	3:28.95	Fermen Kacho	Ispaniya
Shimoliy Amerika	3:29.30	Bernard Lagat	AQSH
Okeaniya	3:31.06	Rayan Gryessen	Avstraliya
Janubiy Amerika	3:33.25	Hadson de Souza	Braziliya

*6-jadval davomi*

Ayollar			
Afrika	3:55.30	Hassima Baulmerka	Jazoir
Osiyo	3:50.46	Yuunxiya Ku	Xitoy
Yevropa	3:52.47	Tatyana Kazankina	Rossiya
Shimoliy Amerika	3:57.12	Mari Slaniy	AQSH
Okeaniya	4:00.93	Sara Jamieson	Avstraliya
Janubiy Amerika	4:05.67	Letitiya Vriesde	Surinam

*Mashg'ulot yuklamasi kattaligini belgilovchi omillar.*

Bularga quyidagi omillar kiradi:

1. Yugurib o'tiladigan kesmalar uzunligi.
2. Yugurish tezligi.
3. Takrorlash soni.
4. Dam olish oralig'i va davomiyligi (yurish, lo'killab yugurish, aralash harakatlanish (yurish va lo'killab yugurish)).
5. Mashg'ulotlar ma'lum vaqt orasida necha bor o'tkazilishi.
6. Tashqi omillar.

Yuqorida sanab o'tilganlar omillarning har biri mashg'ulot yuklamasining hajmi va shiddatiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida barcha omillarni ustalik bilan uyg'unlashtirish ko'p jihatdan uning to'g'ri tashkil etilishini belgilaydi. Yilning turli davrlarida sportchining alohida xususiyatlarini, uning shug'ullanish tajini hisobga olib mashg'ulotlar turli-

tuman shakl va usullarda o'tkazilishi yuqori malakali yuguruvchini tayyorlash mohiyatini tashkil etadi. Mashg'ulot usuliyatining mag'zi aynan shundadir.

Ko'pgina yuguruvchilar ko'p vaqt mustaqil shug'ullanadilar. Shuning uchun ular o'z mashg'ulotlarini chuqur tahlil qila olishlari, funksional holatlarini tayyorgarlikning turli bosqichlarida mustaqil baholay bilishlari va shundan kelib chiqib, mashg'ulotning u yoki bu vosita hamda usullarini ongli ravishda qo'llashlari, yuklamalarning optimal hajm va shiddatini belgilashlari, faoliyat hamda dam olishni ustalik bilan uyg'unlashtirishga erishishlari kerak. Sportchi muntazam ravishda nazariy bilimlarini oshirib, yetakchi sportchilarning mashg'ulot tajribasini o'rganishlari, shuningdek, o'z hatti-harakatlarini nazariy jihatdan bilish, ularga baho bera olishlari lozim. Bundan sportchi tezroq muvaffaqiyat qozonib, o'z zahiradagi imkoniyatlarini to'laroq namoyish qiladi.

*Mashg'ulot yuklamalarini oshirish usullari.*

Yuguruvchilarning mashg'ulotlarida uch usul eng ko'p tarqalgan:

1. Mashg'ulotdan-mashg'ulotga mashqlarni bajarish davomiyligini asta-sekin izchil oshirib borish usuli (odatda, bu usul tayyorgarlik davrining boshida – yuguruvchilar mashg'ulot yuklamalarining rejalashtirilayotgan hajmini o'zlashtirishga kirishgan paytlarida keng qo'llaniladi).

2. Yuklamani hafta sayin, tiklanish uchun vaqt-vaqti bilan susaytirib turgan holda, to'lqinsimon ravishda oshirib borish dastlabki ikki yoki uch haftada yuklamalar hajmi asta-sekin orttirib boriladi, uchunchi-to'rtinchi haftada esa yuklama kamaytiriladi va tiklanish hamda keyingi oyda yuklamani yanada oshirish uchun eng yaxshi sharoitlar yaratiladi.

3. Katta va kichik yuklamalarni navbatma-navbat qo'llagan holda to'lqinsimon yuklamalar berish usuli. Masalan, mas'uliyatli musobaqalardan ikki hafta avval shunday reja tuziladi: birinchi hafta hajmi ham, shiddati ham katta yuklamalar bilan o'tkaziladi, musobaqalar arafasidagi ikkinchi haftada esa hajmi 50-70%ga qisqartirilgan, shiddati optimal darajadagi yoki birmuncha pasaytirilgan yuklamalardan foydalaniladi.

Bu usul maxsus tayyorgarlik bosqichida yoki musobaqalar davrida foydalanish uchun juda mos keladi.

*Tezlik va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashg'ulotlarda yugurib o'tiladigan masofa bo'lmalari uzunligi.*

Mashg'ulotning maqsad hamda vazifalari, shuningdek, sportchining tayyorgarlik davri va bosqichidan kelib chiqib, oraliqli yugurishda yugurib o'tiladigan kesmalar uzunligi har xil varinatlarga ega bo'ladi. Odatda, har yangi yillik siklning tayyorgarlik davri boshida yuguruvchilar o'rtacha tezlikdagi uzoq muddatli bir maromli yugurishni ko'proq qo'llaydilar. Musobaqalar davri yaqinlashgach, uzoq muddatli bir maromdagi yugurish mashg'ulotlari kamaytiriladi, uning o'rniga uzun va qisqa kesmalarda yugurish kiritiladi. Ilgari, maxsus tayyorgarlik bosqichida kuch, tezlik, chidamlilik sifatlari, asosan, alohida, har xil mashg'ulotlarda rivojlantirilgan bo'lsa hozirgi paytda jahonning eng kuchli yuguruvchilari (Devid Rudusha, Abubakir Kaki, Boaz Lalang, Yuriy Barzakovski) majmuali mashg'ulotni qo'llaydilar, bunda kuch va maxsus chidamlilik bir mashg'ulotda bir vaqtda rivojlantiriladi. Shu maqsadda bir mashg'ulotda, har xil uzunlikdagi kesmalardan foydalaniladi va ular seriyalar bilan har xil tezlikda yugurib o'tiladi. Shunday qilib, bir mashg'ulotda 1500, 800 va 400 m masofalar uchun yaroqli bo'lgan bir necha xil tezlik rejimlarini ko'rish mumkin.

Majmuali mashg'ulot, garchi mashqlar kichik o'lchamda berilsa ham, yuguruvchining organizmini ko'proq tezkor va chidamlilik mashqlarini takrorlash sharoitida rivojlantirib boriladi, bu esa juda foydalidir. Jismoniy sifatlarni alohida rivojlantirish usulida yuguruvchi haftasiga bir, ko'pi bilan ikki martagina tezlik va chidamlilik mashqlarini bajarsa, majmuali usulda bunday mashqlar bilan 3-4 bor to'qnashadi. Buning afzallik jihatlari esa nihoyatda ko'p.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilar musobaqalarda qanday masofalarda maydonga chiqishlariga ko'ra 4 guruhga bo'linadilar: 400-800 m ga, 800-1500 m ga, 1500-3000 m ga va 5000-10000 m ga yuguruvchilar.

Xisham El Gurruj, Kenenisa Bekele, Abdulbakir Kaki, Bernar Lagat, Amin Laalu, Yuriy Borzakovskiy, Tarika Bekele shular jumlasidandir.

O'rta va uzoq masofalarga yugurish bo'yicha zamonaviy rekordlar darajasida, shunday yo'lni tanlash o'zini oqlaydi. Yuqorida sanab o'tilgan yuguruvchilar jahon rekordlarini o'rnatib, Olimpiada o'yinlarida ham g'olib chiqqanlar. Keyinchalik, jahon rekordlari yanada yuqoriroq darajaga etganda, yirik xalqaro musobaqalarda g'oliblik shohsupasi yana ham yuqoriroq tabiiy tezlik va tezlik chidamliligiga ega bo'lgan yuguruvchilarga nasib etadigan bo'ladi. Masalan: Mexikoda o'tkazilgan XIX Olimpiada o'yinlari yakunlari ham tasdiqlaydi – bu yerda, bilganimizdek, 800 m masofaga final poygasida faqat 800 m ga ixtisoslashgan va 400 m masofada yuqori natijalarga ega bo'lgan yuguruvchilargina ishtirok etdilar.

Afinada o'tkazilgan XXVIII yozgi Olimpiada o'yinlarida rossiyalik 800 m masofaga yuguruvchi Yu.Borzakovskiy 800 m masofaga startga chiqib Olimpiada chempioni bo'ladi. 1500 m masofaga esa baxraynlik Rashid Ramzi oltin medalni qo'lga kiritadi. 5000-10000 m masofalarga Keninisa Bekele ajoyib natijalar ko'rsatib g'oliblikni qo'lga kiritdi.

7- jadval

**Jahon, Osiyo va O'zbekistonlik 800 m masofalarga yuguruvchi yengil atletikachilar tomonida qayd qilingan rekordlar jadvali**

Mamlakat	Natija	I.Sh.	Tug'.yili	Mamlakat, shahri	Sanasi
<b>Erkaklar</b>					
Jahon	1:41.01	David Rudisha	1988	Keniya	29.08.2010
Osiyo	1:43.11	Saad Kamel	1983	Baxreyn	06.08.2004
O'zbekiston	1:46.98	Erkinjon Isakov	1978	Farg'ona	21.06.2005
<b>Ayollar</b>					
Jahon	1:53.28	Yarmila Kratoxvilova	1951	Chexiya	26.07.1983
Osiyo	1:55.54	Liu Dong	1973	Xitoy XR	09.09.1993

O'zbekiston	1:56.21	Zamira Zaytseva	1953	Andijon	27.07.1983
-------------	---------	-----------------	------	---------	------------

*Mashg'ulotlar davrida yugurish tezligi.*

Ma'lumki, mashg'ulotda yugurish tezligi – mashg'ulot yuklamasi shiddatini oshirishning eng muhim omillaridan biri.

Yuguruvchi har bir mashg'ulotda, ayniqsa, qishki tayyorgarlik davrida kesmalarni musobaqa tezligi bilan bosib o'tolmaydi. Yugurish tezligi, eng avvalo, mashg'ulotning bosqichlar bo'yicha vazifalariga javob berishi va sportchining funksional imkoniyatlariga hamda jismoniy tayyorgarligiga muvofiq kelishi kerak.

Yaqin o'tmishda tayyorgarlik davrida yugurish tezligi, odatda, noyabrdan boshlab rejalashtirib qo'yilgan. Uning oylar bo'yicha hisobi kelayotgan yilning rejalashtirilayotgan natijalaridan kelib chiqib amalga oshirilgan. Odatda, har oyda yugurish tezligini oshirib borar ekan, yuguruvchi tayyorgarlik davrining oxiriga kelib optimal tezlikka erishgan. Hozirgi kunda, tayyorgarlik davri ikkita umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linada, yugurish yuklamalarini rejalashtirish ikkinchi, ya'ni maxsus tayyorgarlik bosqichida amalga oshiriladi. Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichi noyabrdan boshlab uzoq masofalarga mo'ljallanadi, tezlik esa tomir urishi hamda nafas olish sur'ati bo'yicha aniqlanadi. Tayyorgarlik darajasi har xil bo'lgan yuguruvchilarda tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida uzoq masofalarga yugurishda tomir urishi, yuqorida aytib o'tilganidek, 150-160 *zarba/daq* ni tashkil etishi, bunda nafas olish sur'ati va chuqurligi o'rtacha bo'lishi kerak. Yuguruvchilarda charchoq xolatiga tayyorgarlik davrining asosi sog'lomlashtiruvchi xususiyatga ega bo'lishi zarur. U mushak quvvatining ulkan zahirasini hosil qilishi, yuguruvchi organizmining organ va tizimlari mustahkamlanishiga yordam berishi, u bu organizmni tayyorgarlik davrining ikkinchi bosqichidagi yana ham qizg'in mashg'ulotlar uchun tayyorlanishi lozim.

Ikkinchi bosqichdan boshlab – sportchi majmuali mashg'ulotlarga kirishgan vaqtdan kesmalardagi yugurish tezligi ham asosiy, ham yordamchi



masofalardagi alohida topshiriqlardan, shuningdek, eng mas'uliyatli musobaqalarning o'tkazilishi muddatidan kelib chiqib, rejalashtiriladi. Nihoyat, kesmalardan yugurib o'tishning belgilangan, tezligiga erishgan yuguruvchi eng muhim musobaqalar davrida asosan ana shu tezlikda mashq qilayotgan bo'ladi.

8-jadval

**100 va 70% shiddat tezligida masofa bo'lagini bosib o'tish oralig'i**

100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%
<i>200 m</i>						
21,0	22,1	23,3	24,7	26,2	28,0	30,0
21,5	22,6	23,9	25,3	26,9	28,7	30,7
22,0	23,1	24,4	25,9	27,5	29,3	31,4
22,5	23,7	25,0	26,5	28,1	30,0	32,1
23,0	24,2	25,6	27,1	28,7	30,7	32,9
23,5	24,7	26,1	27,6	29,4	31,3	33,6
24,0	25,3	26,7	28,2	30,0	32,0	34,3
24,5	25,8	27,2	28,8	30,6	32,7	35,0
25,0	26,3	27,8	29,4	31,2	33,3	35,7
25,5	26,8	28,3	30,0	31,9	34,0	36,4
26,0	27,4	28,9	30,6	32,5	34,7	37,1
26,5	27,9	29,4	31,2	33,1	35,3	37,9
27,0	28,4	30,0	31,8	33,7	36,0	38,6
27,5	28,9	30,6	32,3	34,4	36,7	39,3
28,0	29,5	31,1	32,9	35,0	37,3	40,0
28,5	30,0	31,7	33,5	35,6	38,0	40,7
29,0	30,5	32,2	34,1	36,2	38,7	41,4
<i>300 m</i>						
33,0	34,7	36,7	38,8	41,2	44,0	47,1
34,0	35,8	37,8	40,0	42,5	45,3	48,6
35,0	36,8	38,9	41,2	43,8	46,7	50,0

36,0	37,8	40,0	42,3	45,0	48,0	51,4
37,0	38,9	41,1	43,5	46,2	49,3	52,9
38,0	40,0	42,2	44,7	47,5	50,7	54,3
39,0	41,1	43,3	45,9	48,7	52,0	55,7
40,0	42,1	44,4	47,1	50,0	53,3	57,1
41,0	43,2	45,6	48,2	51,2	54,7	58,6
42,0	44,2	46,7	49,4	52,5	56,0	60,0
43,0	45,3	47,8	50,6	53,7	57,3	61,4
44,0	46,3	48,9	51,8	55,0	58,7	62,9
45,0	47,4	50,0	52,9	56,2	60,0	64,3
46,0	48,4	51,1	54,1	57,5	61,3	65,7
47,0	49,5	52,2	55,3	58,7	62,7	67,1
48,0	50,5	53,3	56,5	60,0	64,0	68,6
<i>400 m</i>						
44,0	46,3	48,9	51,8	55,0	58,7	62,9
45,0	47,4	50,0	52,9	56,2	60,0	64,3
46,0	48,4	51,1	54,1	57,5	61,3	63,7
47,0	49,5	52,2	55,3	58,7	62,7	67,1
48,0	50,5	53,3	56,5	60,0	64,0	68,6
49,0	51,6	54,4	57,6	61,2	65,3	70,0
50,0	52,6	55,5	58,8	62,5	66,7	71,4
51,0	53,7	56,7	60,0	63,7	68,0	72,9
52,0	54,7	57,8	61,2	65,0	69,3	74,3
53,0	55,8	58,9	62,3	66,2	70,7	75,7
54,0	56,8	60,0	63,5	67,5	72,0	77,1
55,0	57,9	61,1	64,7	68,7	73,3	78,6
56,0	58,9	62,2	65,9	70,0	74,7	80,0
57,0	60,0	63,3	67,1	71,2	76,0	81,4
58,0	61,1	64,4	68,2	72,5	77,3	82,9

59,0	62,1	65,6	69,4	73,7	78,7	84,3
60,0	63,2	66,7	70,6	75,0	80,0	85,7
61,0	64,2	67,8	71,8	76,2	81,3	87,1
62,0	65,3	68,9	72,9	77,5	82,7	88,6
63,0	66,3	70,0	74,1	78,7	84,0	90,0
64,0	67,4	71,1	75,3	80,0	85,3	91,4
65,0	68,4	72,2	76,5	81,2	86,7	92,9
<i>500 m</i>						
1.00	1.03	1.07	1.11	1.15	1.20	1.26
1.02	1.05	1.09	1.13	1.17	1.23	1.29
1.04	1.07	1.11	1.15	1.20	1.25	1.31
1.06	1.09	1.13	1.17	1.22	1.28	1.34
1.08	1.12	1.16	1.20	1.25	1.31	1.37
1.10	1.14	1.18	1.22	1.27	1.33	1.40
1.12	1.16	1.20	1.25	1.30	1.36	1.43
1.14	1.18	1.22	1.27	1.32	1.39	1.46
1.16	1.20	1.24	1.29	1.35	1.41	1.49
1.18	1.22	1.27	1.32	1.37	1.44	1.51
1.20	1.24	1.29	1.34	1.40	1.47	1.54
1.22	1.26	1.31	1.36	1.42	1.49	1.57
1.24	1.28	1.33	1.39	1.45	1.52	2.00
1.26	1.30	1.36	1.41	1.47	1.55	2.03
1.28	1.33	1.38	1.43	1.50	1.57	2.06
1.30	1.35	1.40	1.46	1.53	2.00	2.09
<i>600 m</i>						
1.15	1.19	1.23	1.28	1.34	1.40	1.47
1.17	1.21	1.26	1.31	1.36	1.43	1.50
1.19	1.23	1.28	1.33	1.39	1.45	1.53
1.21	1.25	1.30	1.35	1.41	1.48	1.56

1.23	1.27	1.32	1.38	1.44	1.51	1.59
1.25	1.29	1.34	1.40	1.46	1.53	2.01
1.27	1.32	1.37	1.42	1.49	1.56	2.04
1.29	1.34	1.39	1.45	1.51	1.59	2.07
1.31	1.36	1.41	1.47	1.54	2.01	2.10
1.33	1.38	1.43	1.49	1.56	2.04	2.13
1.35	1.40	1.45	1.52	1.59	2.07	2.16
1.37	1.42	1.48	1.54	2.01	2.09	2.19
1.39	1.44	1.50	1.56	2.04	2.12	2.21
1.41	1.46	1.52	1.59	2.06	2.15	2.24
1.43	1.48	1.54	2.01	2.09	2.17	2.27
1.45	1.50	1.57	2.03	2.11	2.20	2.30
1.47	1.53	1.59	2.06	2.14	2.23	2.33
1.49	1.55	2.01	2.08	2.16	2.25	2.36
1.51	1.57	2.03	2.11	2.19	2.28	2.39
<i>800 m</i>						
1.44	1.49	1.56	2.03	2.10	2.19	2.29
1.46	1.52	1.58	2.05	2.13	2.21	2.31
1.48	1.54	2.00	2.07	2.15	2.24	2.34
1.50	1.56	2.02	2.09	2.18	2.27	2.37
1.52	1.58	2.04	2.12	2.20	2.29	2.40
1.54	2.00	2.07	2.14	2.23	2.32	2.43
1.56	2.02	2.09	2.16	2.25	2.35	2.46
1.58	2.04	2.11	2.18	2.28	2.37	2.49
2.00	2.06	2.13	2.21	2.30	2.40	2.51
2.02	2.08	2.16	2.24	2.33	2.43	2.54
2.04	2.11	2.18	2.26	2.35	2.45	2.57
2.06	2.13	2.20	2.28	2.37	2.48	3.00
2.08	2.15	2.22	2.31	2.40	2.51	3.03

2.10	2.17	2.24	2.33	2.43	2.53	3.06
2.12	2.19	2.27	2.35	2.45	2.56	3.09
2.14	2.21	2.29	2.38	2.48	2.59	3.11
2.16	2.23	2.31	2.40	2.50	3.01	3.14
2.18	2.25	2.33	2.42	2.52	3.04	3.17
2.20	2.27	2.36	2.45	2.55	3.07	3.20
2.22	2.29	2.38	2.47	2.57	3.09	3.23
2.24	2.32	2.40	2.49	3.00	3.12	3.26
2.26	2.34	2.42	2.52	3.03	3.15	3.29
2.28	2.36	2.44	2.54	3.05	3.17	3.31
2.30	2.38	2.47	2.56	3.07	3.20	3.34
<i>1000 m</i>						
2.16	2.23	2.31	2.40	2.50	3.01	3.14
2.18	2.25	2.33	2.42	2.52	3.04	3.17
2.20	2.27	2.36	2.45	2.55	3.07	3.20
2.22	2.29	2.38	2.47	2.58	3.09	3.23
2.24	2.32	2.40	2.49	3.00	3.12	3.26
2.26	2.34	2.42	2.52	3.02	3.15	3.29
2.28	2.36	2.44	2.54	3.05	3.17	3.31
2.30	2.38	2.47	2.56	3.07	3.20	3.34
2.32	2.40	2.49	2.59	3.10	3.23	3.37
2.34	2.42	2.51	3.01	3.12	3.25	3.40
2.36	2.44	2.53	3.03	3.15	3.28	3.43
2.38	2.46	2.56	3.06	3.17	3.31	3.46
2.40	2.48	2.58	3.08	3.20	3.33	3.49
2.42	2.50	3.00	3.10	3.22	3.36	3.51
2.44	2.53	3.02	3.13	3.25	3.39	3.54
2.46	2.55	3.04	3.15	3.27	3.41	3.57
2.48	2.57	3.07	3.18	3.30	3.44	4.00

2.50	2.59	3.09	3.20	3.32	3.47	4.03
2.52	3.01	3.11	3.23	3.35	3.49	4.06
2.54	3.03	3.13	3.25	3.37	3.52	4.09
2.56	3.05	3.16	3.27	3.40	3.55	4.11
2.58	3.07	3.18	3.29	3.42	3.57	4.14
3.00	3.09	3.20	3.32	3.45	4.00	4.17
3.02	3.12	3.22	3.34	3.47	4.03	4.20
3.04	3.14	3.24	3.36	3.50	4.05	4.23
3.06	3.16	3.27	3.39	3.52	4.08	4.26
3.08	3.18	3.29	3.41	3.55	4.11	4.29
3.10	3.20	3.31	3.43	3.57	4.13	4.31
3.12	3.22	3.33	3.46	4.00	4.16	4.34
3.14	3.24	3.36	3.48	4.02	4.19	4.37
3.16	3.26	3.38	3.51	4.05	4.21	4.40
3.18	3.28	3.40	3.53	4.07	4.24	4.43
3.20	3.30	3.42	3.55	4.10	4.27	4.46
<i>1200 m</i>						
2.48	2.57	3.07	3.18	3.30	3.44	4.00
2.50	2.59	3.09	3.20	3.32	3.47	4.03
2.52	3.01	3.11	3.22	3.35	3.49	4.06
2.54	3.03	3.13	3.25	3.37	3.52	4.09
2.56	3.05	3.16	3.27	3.40	3.54	4.11
2.58	3.07	3.18	3.29	3.42	3.57	4.14
3.00	3.09	3.20	3.32	3.45	4.00	4.17
3.02	3.12	3.22	3.34	3.48	4.03	4.20
3.04	3.14	3.24	3.36	3.50	4.05	4.23
3.06	3.16	3.27	3.39	3.52	4.08	4.26
3.08	3.18	3.29	3.41	3.55	4.11	4.29
3.10	3.20	3.31	3.43	3.57	4.13	4.31

3.12	3.22	3.33	3.46	4.00	4.16	4.34
3.14	3.24	3.36	3.48	4.02	4.19	4.37
3.16	3.26	3.38	3.51	4.05	4.21	4.40
3.18	3.28	3.40	3.53	4.07	4.24	4.43
3.20	3.30	3.42	3.55	4.10	4.27	4.46
3.22	3.33	3.44	3.58	4.12	4.29	4.49
3.24	3.35	3.47	4.00	4.15	4.32	4.51
3.26	3.37	3.49	4.02	4.17	4.35	4.54
3.28	3.39	3.51	4.05	4.20	4.37	4.57
3.30	3.41	3.53	4.07	4.22	4.40	5.00
3.32	3.43	3.56	4.09	4.25	4.43	5.03
3.34	3.45	3.58	4.12	4.27	4.45	5.06
3.36	3.47	4.00	4.14	4.30	4.48	5.09
3.38	3.49	4.02	4.16	4.32	4.51	5.11
3.40	3.51	4.04	4.19	4.35	4.53	5.14
3.42	3.53	4.07	4.21	4.37	4.56	5.17
3.44	3.56	4.09	4.23	4.40	4.59	5.20
3.46	3.58	4.11	4.26	4.42	5.01	5.23
3.48	4.00	4.13	4.28	4.45	5.04	5.26
3.50	4.02	4.16	4.31	4.47	5.07	5.29
<i>1500 m</i>						
3.33	3.44	3.57	4.11	4.26	4.44	5.04
3.35	3.46	3.59	4.13	4.29	4.47	5.07
3.37	3.48	4.01	4.15	4.31	4.49	5.10
3.39	3.51	4.03	4.18	4.34	4.52	5.13
3.41	3.53	4.06	4.20	4.36	4.55	5.16
3.43	3.55	4.08	4.22	4.39	4.57	5.19
3.45	3.57	4.10	4.25	4.41	5.00	5.21
3.47	3.59	4.12	4.27	4.44	5.03	5.24

3.49	4.01	4.14	4.29	4.46	5.05	5.27
3.51	4.03	4.17	4.32	4.49	5.08	5.30
3.53	4.05	4.19	4.34	4.51	5.11	5.33
3.55	4.07	4.21	4.37	4.54	5.13	5.36
3.57	4.09	4.23	4.39	4.56	5.16	5.39
3.59	4.12	4.26	4.41	4.59	5.19	5.41
4.01	4.14	4.28	4.43	5.01	5.21	5.44
4.03	4.16	4.30	4.46	5.04	5.24	5.47
4.05	4.18	4.32	4.48	5.06	5.27	5.50
4.07	4.20	4.34	4.51	5.09	5.29	5.53
4.09	4.22	4.37	4.53	5.11	5.32	5.56
4.11	4.24	4.39	4.55	5.14	5.35	5.59
4.13	4.26	4.41	4.58	5.16	5.37	6.01
4.15	4.28	4.43	5.00	5.19	5.40	6.04
4.17	4.30	4.46	5.02	5.21	5.43	6.07
4.19	4.33	4.48	5.05	5.24	5.45	6.10
4.21	4.35	4.50	5.07	5.26	5.48	6.13
4.23	4.37	4.52	5.09	5.29	5.51	6.16
4.25	4.39	4.54	5.12	5.13	5.53	6.19
4.27	4.41	4.57	5.14	5.34	5.56	6.21
4.29	4.43	4.59	5.16	5.36	5.59	6.24
4.31	4.45	5.01	5.19	5.39	6.01	6.27
4.33	4.47	5.03	5.21	5.41	6.04	6.30
4.35	4.49	5.06	5.23	5.44	6.07	6.33
4.37	4.52	5.08	5.26	5.46	6.09	6.36
4.39	4.54	5.10	5.28	5.49	6.12	6.39
4.41	4.56	5.12	5.31	5.51	6.15	6.41
4.43	4.58	5.14	5.33	5.54	6.17	6.44
4.45	5.00	5.17	5.35	5.56	6.20	6.47



4.47	5.02	5.19	5.38	5.59	6.23	6.50
4.49	5.04	5.21	5.40	6.01	6.25	6.53
<i>2000 m</i>						
5.00	5.16	5.33	5.53	6.15	6.40	7.09
5.05	5.21	5.39	5.59	6.21	6.47	7.16
5.10	5.26	5.44	6.05	6.27	6.53	7.23
5.15	5.32	5.50	6.11	6.34	7.00	7.30
5.20	5.37	5.56	6.16	6.40	7.07	7.37
5.25	5.42	6.01	6.22	6.46	7.13	7.44
5.30	5.47	6.07	6.28	6.52	7.20	7.51
5.35	5.53	6.12	6.34	6.59	7.27	7.59
5.40	5.58	6.18	6.40	7.05	7.33	8.06
5.45	6.03	6.23	6.46	7.11	7.40	8.13
5.50	6.08	6.29	6.52	7.17	7.47	8.20
5.55	6.14	6.34	6.58	7.24	7.53	8.27
6.00	6.19	6.40	7.04	7.30	8.00	8.34
6.05	6.24	6.46	7.09	7.36	8.07	8.41
6.10	6.29	6.51	7.15	7.43	8.13	8.49
6.15	6.35	6.57	7.21	7.49	8.19	8.56
6.20	6.40	7.02	7.27	7.55	8.26	9.03
6.25	6.45	7.08	7.33	8.01	8.33	9.10
6.30	6.50	7.13	7.39	8.07	8.40	9.17
6.35	6.56	7.19	7.45	8.14	8.47	9.24
6.40	7.01	7.24	7.51	8.20	8.53	9.31
6.45	7.06	7.30	7.56	8.26	9.00	9.39
6.50	7.11	7.36	8.02	8.32	9.07	9.46
6.55	7.17	7.41	8.08	8.39	9.13	9.53
7.00	7.22	7.47	8.14	8.45	9.20	10.00
<i>3000 m</i>						

7.40	8.04	8.31	9.01	9.35	10.13	10.57
7.50	8.15	8.42	9.13	9.47	10.27	11.11
8.00	8.25	8.53	9.25	10.00	10.40	11.26
8.10	8.36	9.04	9.36	10.12	10.53	11.40
8.20	8.46	9.16	9.48	10.25	11.07	11.54
8.30	8.57	9.27	10.00	10.37	11.20	12.09
8.40	9.07	9.38	10.12	10.50	11.33	12.23
8.50	9.18	9.49	10.24	10.02	11.47	12.37
9.00	9.28	10.00	10.35	11.15	12.00	12.51
9.10	9.39	10.11	10.47	11.27	12.13	13.06
9.20	9.49	10.22	10.59	11.40	12.27	13.20
9.30	10.00	10.33	11.11	11.52	12.40	13.34
9.40	10.10	10.44	11.22	12.05	12.53	13.49
9.50	10.21	10.56	11.34	12.17	13.07	14.03
10.00	10.32	11.07	11.46	12.30	13.20	14.17
10.10	10.42	11.18	11.58	12.42	13.33	14.31
10.20	10.53	11.29	12.09	12.55	13.47	14.46
10.30	11.03	11.40	12.21	13.07	14.00	15.00
10.40	11.14	11.51	12.33	13.20	14.13	15.14
10.50	11.24	12.02	12.45	13.32	14.27	15.29

#### **IV.2. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilar bilan yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil etish va rejalashtirish**

Yengil atletikachilar tayyorgarligining yillik siklini tashkil qilishning umumiy qabul qilingan tizimi – bu mazkur jarayonning uchta asosiy variantini tan olishdir:

- yillik sikl, u faqat ochiq havoda qatnashadigan yengil atletikachilar tomonidan qo'llaniladi;

- yarim yillik sikl – qishda sport zalida yoki krossda, so'ngra ochiq havoda musobaqalashadigan yengil atletikachilar uchun yil davomidagi ikkita trenirovka makrosikli;

- qisqa sikllar – yil davomidagi bir nechta (to'rttagacha) makrosikllar.

Uchta variantlardan birinchisida yillik trenirovkaning bitta katta siklini tashkil etadi va uchta davrga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish.

Tayyorgarlik davri 6 oy davom etadi (noyabr-aprel). U o'z navbatida uchta bosqichga bo'linadi: kuzgi-qishki tayyorgarlik – 3 oy (noyabr-yanvar), qishki musobaqa – 1 oy (fevral) va bahorgi tayyorgarlik – 2 oy (mart-aprel).

Musobaqa davri ikkita bosqichga bo'linadi: erta musobaqa – 1 oy (may) va asosiy musobaqalar bosqichi 4 oy (iyun-sentyabr).

O'tish davri – 3-4 hafta (oktyabr).

Bu variant yangi shug'ullanuvchi yengil atletikachilar va kichik razryadli sportchilar tayyorgarligida qo'llaniladi. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan yengil atletikachilar orasida uzoq va o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar, chopqirlar birinchi variantdan foydalanadilar.

Ikkinchi variant bo'yicha yil qo'shaloq sikldan: kuzgi-qishki – 5 oy atrofida (15 oktyabr-14 mart) va bahorgi-yozgi – 6 oy (15 mart-14 sentyabr), shuningdek o'tish davridan (15 sentyabr-14 oktyabr) iborat.

Kuzgi-qishki sikl o'z navbatida, kuzgi-qishki tayyorgarlik (15 oktyabr-30 noyabr), maxsus tayyorgarlik (1 dekabr-31 yanvar) bosqichlari hamda musobaqa davriga (1 fevral-14 mart) bo'linadi.

Bahorgi-yozgi sikl tayyorgarlik (15 mart-14 aprel) va maxsus tayyorgarlik (15 aprel-14 may) bosqichlari hamda yaqinlashtiruvchi (1-30 iyun) va asosiy musobaqalar (1 iyul-14 sentyabr) bosqichlarini o'z ichiga oladi.

Maksimal natijalarga erishgan va o'zining optimal imkoniyatlarini yoki zonasidan sakrab o'tgan sportchilar uchun yillik trenirovka siklini tashkil etishning uchinchi variantini qabul qilish mumkin.

Bu variantning o'ziga xosligi shundaki, sportchi yil davomidagi ko'pgina musobaqalarda saqlab turuvchi (ba'zan rivojlantiruvchi) trenirovkalar va ular

o'rtasida faol dam olishlar bilan qatnashadi. Tezkor-kuch turida ixtisoslashgan hamma yengil atletikachilar uchun ko'rsatib o'tilgan variant ijobiy natijalar keltiradi. Buning maqsadga muvofiqligi A.P. Bondarchukning yuqori malakali bosqonchilar bilan olib borgan tadqiqotlarida ko'rsatilgan. U o'z tajribasiga asoslanib, o'quv-trenirovka jarayonini uchta davrga bo'ladi: sportchining mashqlanganligini oshirish (uni tarbiyalash davri, deb ataydi), mashqlanganlikni saqlash, mashqlanganlikning pasayish davri (uni dam olish – sust va faol davri deb ataydi).

Birinchi davr, uning ta'kidlashicha, ikki oygacha, ikkinchisi-bir oydan uch oygacha, uchinchisi-bir oygacha davom etadi. Birinchi davrning asosiy mazmuni sportchining tezkor-kuch imkoniyatlarini texnik mahoratni takomillashtirish bilan birgalikda rivojlantirishdir.

Ikkinchi va uchinchi davrlar mazmuni ularning nomlaridan ayon. A.P. Bondarchuk trenirovkaning alohida davrlarida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun qo'llaniladigan vositalar hamda uslublarni almashlab turishga katta e'tibor qaratadi. Shunday qilib, bir yilga yoki kichikroq vaqt oralig'i uchun o'quv trenirovka ishlarini tashkil qilishda umumiylik shundan iboratki, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish uchun vositalar va uslublar aniqlanadi hamda muddatlarning davom etish vaqti belgilanadi, harakat qobiliyatlarining rivojlanishidan so'ng beqaror pasayish hisobga olinadi. Yuqoridagi insonning yil yoki boshqa vaqt oralig'idagi jismoniy holatining uning motorikasiga maqsadli ta'sir ko'rsatish oqibatida yuzaga keladigan qonuniy o'zgarishlarni aks ettiradi.

Yillik siklik tuzishning barcha hollarida tayyorgarlik davri ikkita trenirovka bosqichidan iborat bo'ladi: umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik. Ular o'rtasidagi nisbat sarflanadigan vaqtga ko'ra yangi shug'ullanuvchi sportchilar uchun 3:1 tarzda, yuqori malakali sportchilar uchun 3:2 yoki 2:2 tarzda ifodalanishi mumkin.

Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida kirishtiruvchi va bazaviy mikro hamda makrosikllar ko'proq, ikkinchi bosqichda esa ko'proq zarbdor hamda

yengillashtiruvchi sikllar kiritiladi. Murakkab koordinatsiyali yengil atletika turlari vakillarida musobaqa oldi va musobaqa bosqichlarida, qachonki trenirovka mikro va mezosikllari to'g'risida gap ketganda, tanlangan turni maksimal imkoniyatlardan 90% shiddat bilan yaxlitligicha bajarishga katta e'tibor beriladi. Umuman olganda, alohida kichik tizimlarda hamda yengil atletika mashqlarini yaxlitligicha bajarishda harakatlar shiddatini oshirish musobaqada ishtirok etishdan oldingi bosqichda sportchini tayyorlashning keskin (radikalno'y) choralardan biri hisoblanadi.

O'tish davrida (agar u bo'lsa) yengil atletikaning tezkor-kuch turi vakillari tanlangan turdagi mashqlarning ulushini kamaytiradilar. O'rta, uzoq va o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar hamda chopqirlar haqida bunday aytib bo'lmaydi. Ular bu davrda etarli darajada mashqlarning katta hajmini saqlab qoladilar.

Ma'suliyatli musobaqalardan keyin hamma hollarda qisqa muddatli dam olish beriladi. Umuman, agar yil davomida ikkita yoki undan ortiq makrosikl qo'llanilsa, unda birinchi va ikkinchi, hamda uchinchi o'rtasida o'tish davri bo'lmasligi ham mumkin. Garchand bir necha kun davom etadigan dam olish kerak bo'ladi. Bunday makrosikllar qo'shaloq yoki uchlashgan makrosikllar deb ataladi. Quyida (9-jadval) turli xil ixtisoslikka ega yuqori malakali yengil atletikachilar uchun yillik siklda bosqichma-bosqich tayyorgarlikning davom etishiga misollar keltirilgan.

*9-jadval*

**Yillik trenirovka siklida turli ixtisoslikdagi yuqori malakali yengil atletikachilarning bosqichma-bosqich tayyorgarligiga misollar**

Sikllar, davrlar, bosqichlar	Davomiyligi	
	Haftalar soni	Plyasminus
O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar		
Kuzgi-qishki sikl	25	2

Tayyorgarlik davri	17	2
Musobaqadan keyingi tiklanish va nagruzkalarni asta-sekin oshirish bosqichi	6	1
Kuzgi-qishki bazaviy tayyorgarlik bosqichi	7	1
Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi	4	1
Musobaqa davri	8	2
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	4	1
Sport formasini amalga oshirish bosqichi	4	1
Bahorgi-yozgi sikl	27	2
Tayyorgarlik davri	11	2
Musobaqadan keyingi tiklanish bosqichi	2	2
Bahorgi bazaviy tayyorgarlik bosqichi	5	1
Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi	4	1
Musobaqa davri	13	2
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	7	1
Sport formasini amalga oshirish bosqichi	6	1
O'tish davri	3	1
Marafonchilar va chopqirlar		
Uzoq muddatli sikl	18	3
Tiklanish bosqichi	3	1
Bazaviy bosqich	13	2
Asosiy musobaqada qatnashishni o'z ichiga oluvchi musobaqa bosqichi	2	1
Qisqa muddatli sikl		
Tiklanish bosqichi	12	2
Bazaviy bosqich	2	1
Asosiy musobaqada qatnashishni o'z ichiga oluvchi musobaqa bosqichi	7	1
	3	1

Yengil atletikachilar tayyorgarligi makrosiklini tashkil qilishning keltirilgan har qanday variantida musobaqa davrida umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bajarishda nagruzka hajmini kamaytirmaslik lozim.

Bir yil uchun o'quv-trenirovka ishlarining individual rejasini samarali tuzish uchun:

- sportchi tayyorgarligining oldingi rejasi xususiyatlari, uning mashqlanganligining rivojlanish yo'nalishi, u yoki bu trenirovka ta'sirlariga javoban organizm holatining o'zgarish dinamikasi to'g'risidagi to'liq axborotlarga;

- sportchining rejalashtirilayotgan (model) holati qanday bo'lishi kerakligi to'g'risidagi aniq bilimlarga;

- sportchining dastlabki holati to'g'risidagi to'liq ma'lumotga ega bo'lishi zarur.

Yillik trenirovka siklida sportchining mashqlanganligini oshirishning keskin vositalaridan biri, ko'p marta takrorlanganidek, bu nagruzkadir. Agar yil davomida va har bir trenirovka davri ichida mashq hajmi hamda shiddati (organizmga beriladigan nagruzka) u yoki bu mashq tarkibini ketma-ket hamda oqilona o'zish bilan to'liqsimon o'zgarsa, bu holda sport texnikasini egallash va harakat sifatlarini rivojlantirishda yaxshi natijalarga erishiladi.

Berilgan shiddatda mashqlarning optimal hajmi 5-6 hafta atrofida saqlanib turadi, keyin 3-4 hafta davomida mashqlarning katta (jamlangan) hajmlari keladi. buning ketidan 7-10 kun organizmning funksional imkoniyatlarini tiklash uchun tiklanish tanafussi keladi. Bunday ko'rinishdagi mashqlar hajmining ketma-ketligidan iborat bo'lgan sikl 9-12 hafta atrofida bo'ladi.

Yuqori malakali yengil atletikachilar bilan olib borilgan ish tajribasi shuni ko'rsatadiki, sportchining mashqlangan organizmi shunga o'xshash uchta ketma-ket "portsiyalarni" ko'tarishga qodir 20-22 haftalab davom etadigan ikkita katta bosqich yillik sikl ichiga kiritiladi. Ular davomida ijobiy moslashish samarasini olish mumkin.

Yillik siklda o'quv-trenirovka ishi hajmi va shiddatini boshqarayotib, jumladan, qisqa masofalarga yuguruvchilar uchun shuni hisobga olish lozimki, har bir sprinterlik masofasi uchun mashqni tashkil qilishning o'ziga xos alohida shakli talab qilinadi.

100 m masofaga yugurishda zarur bo'lgan maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yaxshi yordam beruvchi maksimaldan 80-70% tezlik bilan 10x120 m tipidagi mashqlar 200 m va 400 m ga yuguruvchilarda natijalarni yaxshilashga ko'mak beradi deb hisoblash to'g'ri emas. Bu shunday tushuntiriladiki, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar o'rtasida, sprintga qaraganda turli masofalarda qatnashishni uyg'unlashtira oladigan "universallar" juda ko'p.

Musobaqa davrida tayyorgarlik choralaridan biri musobaqalarda qatnashish hisoblanadi. Musobaqalarni mashqlanganlikni maksimal oshirish vositasi sifatida qarash lozim.

Mashg'ulot va musobaqa faoliyati nisbati bir-biriga qat'iy bog'liqlikda turishi lozim. Buning maqsadi sportdagi imkoniyatlarning optimal to'planishiga yordam berishidan iborat.

O'rtacha malakaga ega bo'lgan sportchilar uchun hamma trenirovka mashg'ulotlariga ketadigan sarflarni hisobga olib, 1000 soatdan ortiq vaqt talab qilinadi. Ularga taxminan 700-330 soat asosiy trenirovka mashg'ulotlari, 300-350 soat ertalabki mashg'ulotlar, 20-30 qo'shimcha va 70-50 turli xil musobaqalar, jumladan, o'quv-trenirovka vazifalarini xal etish uchun yo'naltirilgan musobaqalar kiradi.

Yillik trenirovka siklidagi musobaqalarning umumiy soni sport ixtisoslashuvi va sport malakasiga qarab o'zgaradi. Yuqori malakali yengil atletikachilarda turli guruhdagi musobaqalarning taxminiy nisbati 10-jadvalda keltirilgan. Bunda bosh va asosiy musobaqalar eng muhim musobaqalar ruknida keltirilgan saralash musobaqalar esa nazorat hamda yaqinlashtiruvchi musobaqalar rukniga kiritilgan.



**Yillik mashg'ulot sikli davomida o'rta va uzoq ixtisoslikdagi yuqori  
malakali yengil atletikachilar musobaqa faoliyatining optimal  
ko'rsatkichlari**

Ixtisoslik	Yillik siklda musobaqalar soni			
	Nazorat	Yaqinlashtiruvchi	Eng muhim	Jami
O'rta masofalarga yugurish	11-13	10-14	5-7	26-34
Uzoq masofalarga yugurish	9-12	8-12	4-5	21-29

Sport amaliyotida mashqlanganlikni oshirish maqsadida musobaqalarni qo'llashda ikkita yondashuv keng tarqalgan. Ba'zi yengil atletikachilar tanlangan yengil atletika turida asosiy musobaqalarda qatnashgunga qadar dastlabki startlar seriyalarini keng qo'llayotgan holda o'z tayyorgarliklarini tashkil qiladilar. Boshqalar esa kam musobaqalashib, ma'suliyatli startlarga tayyorlanadilar. Musobaqa davrida trenirovka ikkinchi yondashuvda sportchining maxsus (o'ziga xos) sifatlarini nafaqat saqlashga, balki keyinchalik ham rivojlantirishga aniq qaratilgan bo'ladi. Bundan tashqari, yillik trenirovka siklini tuzilishining aralash varianti ham mavjud. Bunda yengil atletikachilar musobaqa seriallarida qatnashishni kamdan-kam startlar yordamida ma'suliyatli musobaqalarga puxta tayyorlanish bilan almashtirib turadilar.

Tez-tez startlar bilan tayyorgarlik ko'rish varianti barqaror texnikaga ega bo'lgan tajribali sportchilar tayyorgarligida qo'llaniladi. Bu tuzilma, ayniqsa musobaqa davrida kulminatsion musobaqalardan (milliy terma jamoa a'zolari uchun Olimpiya o'yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari, Gran-pri bosqichlari hisoblanadi) holi bo'lgan bosqichlarda qo'llanilishi mumkin.

Musobaqa davri tuzilmasining ikkinchi varianti nisbatan yosh atletikachilar, ya'ni yaxshi jismoniy qobiliyatlar harakat texnikasidagi

kamchiliklar bilan birga mavjud bo'lgan sportchilar trenirovkasida qo'llanilishi mumkin. Bunday sportchilar uchun faol musobaqa faoliyati zararli bo'lishi mumkin. Buning natijasida harakatlarda o'ziga xos bo'lgan xatolarning mustahkamlanib qolishi, bu o'z navbatida musobaqaning favqulodda vaziyatlarida namoyon bo'lishi mumkin. Shunday qilib, agar sportchi o'zining joriy jismoniy, irodaviy, texnik yoki taktik imkoniyatlariga ko'ra oldida turgan vazifalarni hal eta olishga qodir bo'lmasa, ma'suliyatli musobaqada qatnashish uchun uning nomzodini ko'rsatmaslik lozim. Buning ustiga, shuni har doim yodda tutish joizki, hattoki eng oqilona tuzilgan trenirovka musobaqalar o'rnini bosa olmaydi. Optimal musobaqa amaliyotisiz sportchi taraqqiyotiga erisholmaydi. Musobaqa davri tuzilmasining uchinchi varianti o'ta muhim musobaqalardan iborat bo'lgan mavsumda qo'llanilishi mumkin. Ushbu variantda har haftali startlardan iborat mezosikllar musobaqa faoliyati rejalashtirilmagan ikkita-uchta mikrosikllar bilan birga qo'shib keladi. Bunday variantni jamoaga saralashda qiyinchilik tug'iladigan yuqori malakali yengil atletikachilar uchun qo'llanilishi mumkin. Ularning yaxshiroq tayyorlangan raqiblari asosiy startga tayyorgarlik ko'rishga diqqatlarini jamlashlari mumkin bo'ladi, saralash esa maqsadga yo'naltirilmagan holda "yo'l-yo'lakay" o'tishi mumkin.

Trenirovka musobaqa davrining mazmuni shundan iborat. O'tish davriga keladigan bo'lsak, yillik trenirovka siklini rejalashtirishning har qanday variantida u odatda, to'liq dam olish uchun emas, balki faqat trenirovka ishi xususiyatini qisqa muddatga o'zgartirish uchun qo'llaniladi. Uning asosiy vazifasi – faol dam olish vositalari sifatida qo'llaniladigan qo'shimcha sport turlari bilan shug'ullanish yo'li orqali jismoniy tayyorgarlikning umumiy darajasini saqlab turishdir.

Uloqtiruvchilar, qisman sakrovchilar vaqtning bu bo'lagida tanlangan tur texnikasining alohida kichik tizimlarini yanada maqsadli bajarish yo'lini izlashlari mumkin. Demak, sportchilar musobaqa davridan so'ng deyarli ikki oy

atrofida mashq qilmay o'zlariga "xizmatlariga yarasha dam berishlari" tarixda qoldi. Sport trenirovkasi haqiqiy uzluksiz jarayon qirralariga ega bo'lmoqda.

### **IV.3. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarni ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlar rejasi**

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun ko'p jihatdan yoshlik davridan boshlab asos solinadi. Hayot sharoitlari, irsiy xususiyatlar, har bir bolaning harakat faolligini amalga oshirish imkoniyatlaridan tashqari, u jismoniy tarbiya tizimining hayotga joriy qilinganligiga bog'liq. Biroq aytib o'tilgan jihatlarning muhim ekanligidan qat'iy nazar, ular mazkur ishda xal qilinmaydi. Biz o'smir yengil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligini qisman yoritamiz, to'rt yillik olimpiya siklida yuqori malakali yengil atletikachilarni tayyorlash masalalariga batafsil to'xtalib o'tamiz.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarga yuguruvchilarning o'quv mashg'ulot dasturini tuzishda sport maktablardan boshlab Oliy o'quv yurtalari jismoniy tarbiya fakultetlari faoliyatini reglamentlovchi me'yoriy xujjatlar asosida tuziladi. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar o'quv mashg'ulotlar dasturi sport takomillashuvi bosqichlarida yuguruvchilarida yuguruvchi yoshlarni tayyorlashning eng muhim tamoyillari, ilmiy asoslangan metodologik qoidalari asosida tuziladi. Dasturning umumiy qismi tayyorgarlik bo'limlariga ko'ra asosiy dasturiy materiallarni, o'quv yillari bo'yicha va yillik tayyorgarlik siklidagi mashg'ulot yuklamalrini taqsimoti, pedagogik va tibbiy nazoratni tashkil etish hamda o'tkazishni, o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar uchun o'quv mashg'ulot bosqichi hamda sport takomillashuvi bosqichlarida o'quv yillari bo'yicha taxminiy haftalik mikrosikllarini o'z ichiga oladi.

Yangi shug'ullanuvchi yengil atletikachilar uchun ko'p yillik rejalashtirish odatda beshta bosqichga bo'linadi: 1) boshlang'ich tayyorgarlik; 2) dastlabki bazaviy tayyorgarlik; 3) ixtisoslashgan bazaviy tayyorgarlik; 4) individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish; 5) yutuqlarni saqlab turish.

Har bir aytib o'tilgan bosqichlarda o'zgaruvchan omillar quyidagilardan iborat: 1) yuqori darajada maxsus jismoniy tayyorgarlikka erishish uchun mashqlarning ulushini asta-sekin oshirish bilan jismoniy tayyorgarlikni ta'minlashga qaratilgan vositalar nisbati; 2) yuklama kattaligi va uning dinamikasi, mashqlar hajmi va shiddatining bir tekis, ba'zan esa sakraydigan tarzda oshirilishi bilan ifodalanadi. Yengil atletikaning siklik turlarida bu asosan aerob chidamlilikni oshirish murakkab koordinatsiyali mashqlarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlarni ko'paytirish hisobiga sodir bo'ladi; 3) musobaqalar soni va xususiyati. Ularning soni yosh atletikachilar uchun yildan-yilga o'sib boradi, hamda ular yanada ma'suliyatliroq bo'lib boradi.

Yosh yengil atletikachilar, ayniqsa yugurish turlari sprint va uzoq masofalarga yugurish bo'yicha ixtisoslashgan sportchilar bilan o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulotlari tajribasi shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot ta'sirining bir xildagi vositalari va sportda yutuqlarga tez erishishga intilish natijasida beriladigan katta yuklamalarning qo'llanilishi shunga olib keladiki, natijalarning o'sishi ularning o'smirlik yoshidan etuklik yoshiga o'tishi bilan birga to'xtaydi. Taxmin qilish mumkinki, qo'llaniladigan mashg'ulot vositalari va yuklamalariga bilvosita moslashishi, yosh organizmning moslashish imkoniyatlari tugashi oqibatida sodir bo'ladi.

Ko'p yillik tayyorgarlik rejasi kelajakda belgilangan muddatlarda erishilishi mumkin bo'lgan va mazkur atletikachilar uchun butun mashg'ulotidan maqsadini ifodalaydigan ko'rsatkichlarni bashorat qilish asosida tuziladi. Bunda maqsaddan tashqari, quyidagilarni ham aniqlash zarur: tayyorgarlik vazifalarini yilma-yil shakllantirish; har xil tayyorgarlik turlarining oqilona nisbatini tanlash; jismoniy sifatlarni rivojlantirishning an'anaviy va noan'anaviy vositalari hamda uslublari qo'llanilishini ko'rsatish; yuklama hajmi va shiddatining optimal parametrlarini belgilash, ularni davrlar hamda sikllar bo'yicha taqsimlash; nazorat saralash, yaqinlashtiruvchi, asosiy va bosh musobaqalarning optimal nisbatlarini tanlagan holda musobaqa faoliyatini oqilona rejalashtirish.

Ko'p yillik tayyorgarlik rejasi yillik siklni modellashtirish, odatda uni to'rt marta takrorlash yo'li bilan tuziladi. Unda "maqsadli orttirish" alohida ahamiyat kasb etadi. Bunda u yoki bu insonning imkoniyatlari va musobaqa faoliyatining "ortiqcha vazifalarini" bajarishda uning safarbarlik darajasini hisobga olish zarur. Bu mashg'ulot mazmuni, mashg'ulot ta'sirlari hajmi yoki shiddatining o'sishi, oldindan kuchli raqib bilan bo'ladigan musobaqada g'alabaga "shaylanish"ga bo'lgan talablarning muhim darajada oshishida namoyon bo'ladi.

Tashkiliy jihatdan ommaviy o'yinlaridan keyingi birinchi yil an'anaviy ravishda navbatdagi olimpiya siklining birinchi bosqichi hisoblanadi. Uning vazifalari: terma jamoaga keng doiradagi nomzodlarni saralash, oldingi olimpiya o'yinlarida qatnashgan sportchilarning potentsial imkoniyatlarini baholash, tajribali sportchilar hamda istiqbolli yosh atletikachilarning Yevropa va Jahon Kuboklari musobaqalaridagi ishtiroki navbatdagi olimpiya siklining ikkinchi bosqichi ikki yil davom etadi. Uning vazifalari: terma jamoaga nomzodlar saralashni davom ettirish, trenirovka ta'sirlari shiddatini oshirish, yillik tayyorgarlik sikli tuzilmalari hamda asosiy start oldidan (birinchi yil Yevropa chempionati, ikkinchi yil Jahon chempionati) bevosita tayyorgarlik bosqichini modellashtirish, Osiyo va Jahon chempionatlariga yuksak darajadagi tayyorgarlikni amalga oshirish.

Bir yil davom etadigan uchinchi bosqich yakuniy bosqich bo'lib, uning davomida yuksak ish qobiliyatini namoyish qilish hamda Olimpiya o'yinlarida qatnashish amalga oshiriladi.

Shunday qilib, Olimpiya sikli o'ziga xos to'lqinsimon bo'lib, uning har bir to'lqini tebranish sportchi holatining yangi darajasi bilan tavsiflanadi. Sportchi holatning yangi darajasiga erishish uchun mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda yangi yondashishlar talab etiladi. Boshqacha qilib aytganda, ko'p yillik tayyorgarlikda malakali yengil atletikachining mashg'uloti – bu yillik mashg'ulot sikli tarkibi-bashoratlar, rejalashtirilgan vositalar, uslublar,

mashg'ulot yuklamalari, musobaqa faoliyati, sportdagi ish qobiliyatini tiklash usullarini permanent tuzatib borish jarayonidir.

Shuni qo'shimcha qilish kerakki, shaxsan yengil atletika bo'yicha musobaqlar kalendarining kengayishi, jahon chempionatlarining o'tkazilishi (ularda g'alaba qozonish nafaqat faxrli unvon, balki yirik miqdordagi pul mukofotlarini oltin liga va brilliant liga musobaqalarida g'olib va sovrindorlari yutishi mumkin) to'rt yillik olimpiya siklining an'anaviy tarzda shakllangan rejalashtirilishiga tuzatishlar kiritadi. Bundan sportchining o'zi va jamiyat uchun Olimpiya o'yinlarida g'alabaga erishish ahamiyati kamayadi degan xulosani yasash shart emas, lekin shu bilan birga nufuzli musobaqalar sonining qat'iy oshib ketishi sababli, unda hamma sportchi ham qatnasha olmaydi. Faqat iqtidorli yoki juda katta tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchigina bunday startlarni ko'tara oladi. Musobaqalarning yangi tizimi ko'p yillik tayyorgarlik xususiyatiga yangi talablar qo'yadi. Ko'p yillik trenirovka rejasining eng asosiy vazifalaridan biri butun musobaqa bosqichi davomida sportchini maksimal yuqori sport natijalariga erishishiga tayyor turish holatiga keltirishdan iborat. Bunda musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi eng ma'suliyatli hisoblanadi. U ko'p yillik rejada 4-6 hafta davom etadi.

Aytib o'tilgan bosqich vazifalarini amalga oshirish yo'li-oldinda turgan musobaqa faoliyatining ma'lum bir qirralarini modellashtirishdir. U shu kungacha erishilgan darajadan 30-40% gacha mashqlar hajmini kamaytirish va muvofiq ravishda mashqlar shiddatini oshirish bilan egallanadi. Bunda yordamchi maxsus tayyorlangan mashqlarning hajmi va shiddati muhim darajada o'zgarimasligi lozim. Bu bosqichda eng asosiysi "tebranish" tamoyili asosida musobaqa hamda modeli-musobaqa mikrosikllarining almashlab turilishidir.

Shundan kelib chiqish lozimki, ko'p yillik rejaning hamma yillari davomida tayyorgarlik haftalari soni, trenirovka kunlari va trenirovka mashg'ulotlari soni kabi trenirovka ta'sirlarining umumiy hajmi ko'rsatkichlari barqaror holda qoladi. Sportdagi natijalarning rejalashtirilayotgan o'sishi,

asosan, trenirovka ta'siri shiddatini oshirish, musobaqalar sonini ko'paytirish, o'quv-trenirovka ishi vositalari hamda uslublarini takomillashtirish, xususan turli xil trenajyor moslamalar ish qobiliyatini tiklash vositalari, o'rtacha tog' sharoitlarida va dengiz bo'yida mashg'ulotlar o'tkazish kabi noan'anaviy trenirovka vositalaridan foydalanish hisobiga erishiladi.

Ko'p yillik tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichlarida (to'rt yillik rejaning birinchi va ikkinchi yilida) yildan yilga trenirovka ishi hajmi hamda uning shiddatini asta-sekin oshirish hisobiga sportdagi natijalarning o'sishini ta'minlash mumkin. Biroq uchinchi va ayniqsa to'rtinchi yilda bunday usuliyat kutilayotgan natijani bermaydi. Unga yil davomida mashqlarning summar hajmini 1,5-3 barobar mashqlar shiddatini ikki, uch barobar oshirish hamda musobaqalar sonini keskin ko'paytirish evaziga erishish mumkin.

Quyida (11-jadval) 1992 yillar davomida 1992 yildagi Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rgan terma jamoa qatnashchilarining o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'llangan asosiy trenirovka vositalarining taqsimlanishi to'g'risidagi ma'lumotlar keltirilgan.

**Turli xil ixtisoslikdagi yuqori malakali yengil atletikachilar  
tayyorgarligidagi asosiy vositalarning 1989-1992 yillar olimpiya siklida  
qo'llanilgan optimal o'lchamlari**

Tayyorgarlikning asosiy vositalari	Jinsi	1989	1990	1991	1992
<b>1500 m ga yugurish</b>					
Mashg'ulot kunlari soni (musobaqa kunlarini qo'shib)	e	345	345	350	350
	a	320	330	340	340
Mashg'ulot mashg'ulotlari soni	e	650	670	690	700
	a	600	610	620	640
Umumiy yugurish hajmi (km) jumladan, zonalar bo'yicha:	e	4560	4560	4780	4900
	a	4240	4450	4670	4780
- anaerob	e	210	210	220	220
	a	200	210	220	220
- aralash	e	350	350	360	380
	a	340	340	350	360
- aerob	e	2500	2500	2600	2700
	a	2400	2500	2700	2700
- tiklanish	e	1500	1500	1600	1600
	a	1300	1400	1400	1500
UJT (soat)	e	110	120	130	140
	a	90	100	110	120
Toqqa yugurish va sakrash (km)	e	40	45	55	60
	a	30	35	45	50
<b>Uzoq masofalarga yugurish</b>					
Mashg'ulot kunlari soni (musobaqa kunlarini qo'shib)	e	345	345	350	350
	a	340	340	350	350
Mashg'ulot mashg'ulotlari soni	e	650	670	690	700
	a	640	660	680	700
Umumiy yugurish hajmi (km) jumladan, zonalar bo'yicha:	e	5830	5990	6210	6370
	a	3935	4105	4365	4370
- anaerob	e	180	190	210	270
	a	135	155	165	170
- aralash	e	450	500	500	550
	a	400	450	500	500
- aerob	e	4000	4100	4200	4300
	a	2200	2300	2400	2400
- tiklanish	e	1200	1200	1300	1300
	a	1200	1200	1300	1300
UJT (soat)	e	110	120	130	140
	a	90	100	110	120
Toqqa yugurish va sakrash (km)	e	30	35	45	50
	a	25	30	40	45



Birinchi variant – kuch va tezkor-kuch nagruzkalari bosqichida tanlangan turning ritmik tuzilmasini takomillashtirish uchun harakatlarni imitatsiya qilish mashqlari qo'llaniladi. Xuddi shunga o'xshash narsa o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi kam tayyorlangan sportchilar mashg'ulot jarayonida sodir bo'ladi. Ular ko'p yillik rejaning birinchi ikki yilida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq ahamiyat berishlari, keyingi ikki yilda esa tezkorlikka bo'lgan chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar ulushini oshirishlari lozim.

Umuman olganda, hali yuqori malakaga erishmagan yengil atletikachilar uchun tuzilgan ko'p yillik rejada o'quv-mashg'ulot ishi turli xildagi harakat vositalarini jalb qilish hisobiga hal etiladigan mashg'ulotlar ko'proq o'rin egallaydi. Malakali yengil atletikachilar uchun tanlangan turda texnikani yanada takomillashtirish hamda jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash maqsadida harakat vositalari soni nisbatan cheklangan miqdorda qo'llaniladigan mashg'ulotlar ko'proq uchraydi. Bunday toifadagi sportchilar uchun turli xildagi vositalar xamda uslublar qo'llanilgan mashg'ulotlar faqat tiklanish mikro va mezosikllarida o'tkaziladi.

12-jadval

**16-17 yoshdagi o'smirlarning maxsus tayyorgarlik darajasini aniqlash  
uchun nazorat me'yorlari**

Yengil atletika turi	Ko'rsatkichlar	Natija
O'rta, uzoq va juda uzoq masofalarga to'siqlar osha 3000 m.ga yugurish hamda sportcha yurish		
Shartli belgilar: 1-maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlari 2-funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari 3-jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari		
Erkaklar		
800 m	1. 100 m yugurish	10,5-10,7
	400 m yugurish	46,0-47,0
	1500 m yugurish	3.37,0
	2. KMI (ml/kg/min)	65,0
	PANO (min/km-m/sek)	316-5/10

	Yog' massasi (%) 3. 10 martalik sakrash ( <i>m</i> ) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	8-9 31,00-32,00 30-35
1500 <i>m</i>	1. 100 <i>m</i> yugurish 400 <i>m</i> yugurish 800 <i>m</i> yugurish 3000 <i>m</i> yugurish 2. KMI ( <i>ml/kg/min</i> ) PANO ( <i>min/km-m/sek</i> ) Yog' massasi (%) 3. 10 martalik sakrash ( <i>m</i> ) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlashlar soni)	10,8-11,1 47,0-48,0 1.46,5 7.55,0 70,0 3,09-5/30 8,9 30,00-31,00 30-35
3000 <i>m t/b</i>	1. 400 <i>m</i> yugurish 1500 <i>m</i> yugurish 3000 <i>m</i> yugurish 5000 <i>m</i> yugurish 2. KMI ( <i>ml/kg/min</i> ) PANO ( <i>min/km-m/sek</i> ) Yog' massasi (%) 3. 10 martalik sakrash ( <i>m</i> ) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	49,0-50,0 3.40,0 7,50,0 13,39,0 75,0 9,58-5/60 7-8 29,00-30,00 35-40
5000 <i>m</i>	1. 400 <i>m</i> yugurish 1500 <i>m</i> yugurish 3000 <i>m</i> yugurish 10000 <i>m</i> yugurish 2. KMI ( <i>ml/kg/min</i> ) PANO ( <i>min/km-m/sek</i> ) Yog' massasi (%) 3. 10 martalik sakrash ( <i>m</i> ) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	50,0-51,0 3.39,0 7,45,0 28.00,0 75,0 2,55-5/70 7-8 28,00-29,00 25-30

10000 <i>m</i>	1. 400 <i>m</i> yugurish 3000 <i>m</i> yugurish 5000 <i>m</i> yugurish 20 <i>km</i> yugurish 2. KMI ( <i>ml/kg/min</i> ) PANO ( <i>min/km-m/sek</i> ) Yog' massasi (%) 3. 10 martalik sakrash ( <i>m</i> ) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	51,0 5,50,0 13.20,0 59.00,0 75,0 2,55-5/70 7-8 27,00-28,00 25-30
Marafon	1. 3000 <i>m</i> yugurish 5000 <i>m</i> yugurish 10000 <i>m</i> yugurish 30 <i>km</i> yugurish 2. KMI ( <i>ml/kg/min</i> ) PANO ( <i>min/km-m/sek</i> ) Yog' massasi (%) 3. 10 martalik sakrash ( <i>m</i> ) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	8,05,0 13,40,0 28,10,0 1:33,00 75,0 3,02-5/10 7-8 25-30
Sportcha yurish 20 <i>km</i>	1. 10 <i>km</i> s/yu 2. PANO ( <i>min/km-m/sek</i> ) Yog' massasi (%) 3. Osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	39.00 4.10-4/0 7-8 30-35
Sportcha yurish 50 <i>km</i>	1. 10 <i>km</i> s/yu 2. PANO ( <i>min/km-m/sek</i> ) Yog' massasi (%) 3. Osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	1:01,00 4.10-4/0 7-8 30-35

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning maxsus chidamliligi yetakchi hisoblanadi, turli xil tezlikda hamda vaqt ichida yugurish esa uni rivojlantirishning asosiy vositasidir.

Chidamlilikni rivojlantirish mashg'ulot uslublari bilan belgilanadi. Ulardan uchta asosiysini ajratamiz:

1-uzluksiz (xam bir tekis, xam o'zgaruvchan uzoq yugurish);

2-to'xtalishli (oraliqli);

3-musobaqa.

Birinchi uslubning asosiy vositalariga badan qizdirish, tiklantiruvchi, sekin kross yugurish, uzoq kross yugurish, sur'atli kross yugurish va o'zgaruvchan sur'atda uzoq kross yugurishi kiradi.

Atrofda (mestnost) yugurishning bu shakllari umumiy yillik xajmning 80-90% ini tashkil qiladi va asosan aerob imkoniyatlarin rivojlantiradi. Biroq sur'atli yugurishda, ayniqsa atrofda guruh bo'lib o'zgaruvchan sur'atda yugurishda, yuguruvchilarning aralash aerob-anaerob energiya ta'minoti sababli, yuguruvchilarning anaerob imkoniyatlarini qisman takomillashtirish mumkin.

Ikkinchi uslubning asosiy vositalari – takroriy yugurish, seriyali takroriy-o'zgaruvchan va oraliqli yugurish. Dam olish oraliqli uslub beshta tarkibdan iborat, ularni o'zgartirib, ushbu uslubiyatning turli xil variantlarini hosil qilish mumkin: bo'laklarni chopib o'tish uzunligi va tezligi, dam olish davomiyligi hamda shakli (faol-sust) va takrorlashlar soni.

Uchinchi (musobaqa) uslub nazorat yugurishi, chamalash va musobaqani o'z ichiga oladi. Ushbu uslubning o'ziga xosligi bu tezlik uchun yugurishda sportchi organizmiga qo'yiladigan maksimal talablardir.

Ko'rib chiqilgan usulblarning 3 ta asosiy vositalarining qisqacha tavsiflarini keltiramiz.

Uzluksiz uslub. Anaerob yo'nalishidagi vositalar:

- badan qizdiruvchi tiklantiruvchi va yengil kross yugurish, doimiyligi 20-60 min, tezligi bir tekis, tomir urishi – 130-140 zarba/daq.

Zo'riqishli mashg'ulotlardan so'ng yil davomida qo'llaniladi.

- uzoq kross yugurish 40-90 *min*, tezligi bir tekis, tomir urishi 150-170 *zarba/daq*. Yil davomida qo'llaniladi. Ko'proq tayyorgarlik davrida ishlatiladi.

Aerob-anaerob yo'nalishdagi vositalar:

- sur'atli kross yugurish, davomiyligi 20-60 *min*. Tezligi bir tekis, tomir urishi 175 *zarba/daq* gacha, yil davomida qo'llaniladi, tayyorgarlik davrida

- haftasiga 2 martagacha, musobaqa davrida 1-2 haftada bir marta qo'llaniladi.

- o'zgaruvchan sur'atda uzoq kross yugurishlar 30-60 *min*. 100-150 *m* bo'laklarda tezlanishlar. Tezlanishlarda tomir urish darajasi 175-185 *zarba/daq*, ular o'rtasida esa 150 *zarba/daq* gacha. Tezlanishlar soni-bo'laklarning uzunligiga qarab 3 dan 6-8 martagacha, tayyorgarlik davrida haftasiga 1-2 marta, musobaqa davrida esa sprinterlik tezlanishlar bilan haftasiga bir marta qo'llaniladi.

Dam olish oraliqli usul.

Aerob-anaerob yo'nalishdagi vositalar:

- 1-4 *km* bo'laklarda takroriy yugurish. Tayyorgarlik davrida tezlik maksimaldan 85% gacha, tomir urishi 170-190 *zarba/daq*, musobaqa davrida tezlik 85-90%, dam olish vaqti 5-6 *min*. Nazorat yugurish qo'llanilishi mumkin.

- 100-800 *m* bo'laklarda takroriy yugurish, tezlik maksimalda 80% gacha; 50-400 *m* ga lo'killab yugurish ko'rinishida dam olish, tomir urishi bo'laklar davomida 180 *zarba/daq* gacha, lo'killab yugurishdan so'ng 120-140 *zarba/daq*. Tayyorgarlik davri oxirida musobaqa davri boshida qo'llaniladi.

- 200-400 *m* bo'laklarida oraliqli yugurish, tezlik-maksimalda 70-80%, dam olish oralig'i 90 *sek* gacha (lo'killab yugurish). Tomir urishi – 180 *zarba/daq* gacha. Dam olish oxirida – 120-140 *zarba/daq* ga yetadi.

Anaerob yo'nalishdagi vositalar: 50-200 *m* bo'laklarda maksimal va maksimalga yaqin tezlikda oraliqli yugurish. Musobaqa davrida haftada 1 marta qo'llaniladi. Dam olishpaytida xuddi shu bo'laklarda lo'killab yugurish.

Musobaqa uslubi.

Asosiy vositalar:

- chamalash va nazorat yugurishlari asosiy hamda ancha qisqa yoki ancha uzoq masofalarda mas'uliyatli musobaqalardan 10-14 kun oldin o'tkaziladi.

- kross musobaqalari tayyorgarlik davrida 2-4 marta qo'llaniladi.

- asosiy va aralash ancha qisqa xamda ancha uzoq masofalardagi musobaqalar.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun tezlik zaxirasini yaratish maqsadida etalonli qisqa bo'lakda yugurishning mutloq tezligini oshirish xisoblanadi. Bu masofani kam kuch ishlatib va o'rtacha tezlikda bosib o'tishga yordam beradi. Yuqori mutloq tezlik kurash olib borishda, ayniqsa masofa oxirida yuguruvchining taktik imkoniyatlarini muhim darajada kengaytiradi.

400-800 *m* ga yuguruvchilar uchun 100 *m*, 1500-3000 *m* ga yuguruvchilarda 150-200 *m*, stajerlar uchun (5000-10000 *m*) – 400 *m*, marafonchilar uchun esa – 1000 *m* etalonli bo'lak sifatida xizmat qilishi mumkin.

S.A. Vokurov tomonidan olib borilgan tadqiqotda 400 *m* ga yuguruvchilar uchun tezlik zaxirasi quyidagicha (400 *m* dagi yaxshi natijalarda 47,6 *sek* va 100 *m* da – 10,8 *sek*) aniqlangan: 47,6:4-10,8-1,1 *sek*.

Yugurish chidamliligining rivojlanish darajasini baxolash uchun o'rta masofalarga yuguruvchilar tomonidan 6-12 *km* gacha stayerlar tomonidan esa 20 *km* gacha yugurish qo'llaniladi. Eng tezkor axborot tibbiy-biologik testlar quyidagilardir: tomir urishi 170 *zarba/daq* bo'lganda anaerob chegara darajasida yugurish tezligini aniqlash – qon plazmasida gemoglobin eritrotsidlar hamda sut kislotasini (laktakni) miqdori xajmi va shiddati bo'yicha standart yuklamalardan EKG yozuvi.

Bevosita finishdan so'ng tomir urishning polimetr usulida va qo'l bilan paypaslab xisoblashdagi ko'rsatkichlar deyarli bir-biriga mos kelishi sababli, trenerlar xamda sportchilar yugurishning tomir urish rejimini aniqlash uchun oxirgi ko'rsatib o'tilgan test yordamida foydalanishlari mumkin.

S.A. Vokurov bergan ma'lumotlarga asoslanib, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi kuchli yengil atletikachilar tomonidan razryad me'yorlarining bajarilishi bo'yicha yosh ko'rsatkichlari 13-14-jadvallarda keltirilgan. Turli

yillardagi 42 nafar sportchilarning sport faoliyatlari o'rganib chiqilgan. Jadvallardan ko'rinib turibdiki, III, II, I, SUN, SU, XTSU razryadlari me'yorlarini egallashning o'rtacha yoshi (3000 m va 5000 m.ga yugurishda) muvofiq ravishda quyidagini tashkil qilgan: 15,5; 16,3; 17,4; 18,9; 20,8; 23,1 yil.

13-jadval

**Olingan natijalar 1980-1990 yillar oralig'idagi o'rta masofalarga yuguruvchi kuchli yengil atletikachilar tomonidan razryad me'yorlarining bajarilish yoshi**

Sport malakasi	Erkaklar			Ayollar		
	Yoshi M±6	Natija		Yoshi M±6	Natija	
		800 m	1500 m		800 m	1500 m
III razryad	14,6±0,68	2.09,9	4.24,7	14,2±0,85	2.27,8	5.05,6
II razryad	15,7±0,64	2.00,6	4.10,4	15,5±0,61	2.19,3	4.47,2
I razryad	16,9±0,61	1.55,3	3.58,2	16,7±0,74	2.12,0	4.33,4
SUN	17,9±0,81	1.51,0	3.48,3	17,4±0,74	2.07,2	4.22,2
SU	19,7±0,80	1.47,5	3.42,9	19,9±1,28	2.02,4	4.12,2
XTSU	22,0±1,23	1.45,0	3.36,6	23,0±1,24	1.56,9	3.58,9

14- jadval

**Uzoq masofalarga yuguruvchi kuchli yengil atletikachilar tomonidan razryad me'yorlarining bajarilish yoshi**

Sportchilar malakasi	Erkaklar			Ayollar	
	Yoshi M±6	Natija		Yoshi M±6	Natija
		3000 m	5000 m		10000 m
III razryad	15.5±0.97	9:42.9	--	--	--
II razryad	16.3±0.75	8:58.0	15:19.7	17.5±0.97	32:28.7
I razryad	17.4±0.7	8:35.0	14:41.2	18.8±1.28	30:42.9
SUN	18.9±0.95	8:10.0	14:10.1	20.02±1.34	29:33.7
SU	20.8±1.11	7:56.9	13:49.3	21.7±1.39	28:34.8
XTSU	23.1±1.50	--	13:25.6	24.5±1.75	27:40.0

III sport razryadini bajarishdan boshlab sport ustasi va xalqaro toifadagi sport ustasigacha bo'lgan tayyorgarlik davri muvofiq ravishda 5,3 va 7,6 yilni tashkil etdi.

10000 *m* ga yugurishda razryad me'yorlari 300 hamda 5000 *m* masofalarga nisbatan 1-1,5 yil kechroq bajariladi. II, I, SUN, SU hamda XTSU razryadlarini bajarishni o'rtacha yoshi muvofiq xolda 17,5; 18,8; 20,2; 21,7; 24,5 yilni tashkil qildi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishning hozirgi zamondagi rivojlanishini baxolash uchun sportdagi natijalar dinamikasini o'rganish zarur. U turli xildagi terma jamoalarga saralash mezonlaridan biri xisoblanadi. 90-chi yillarning kuchli sportchilari tarixi tahlil qilindi: 800 *m* va 1500 *m* ga yugurishda 27 kishi, 5000 hamda 10000 *m* ga yugurishda 20 kishi (15-jadval).

Ta'kidlash joizki, sportdagi natijalar to'g'risidagi boshlang'ich ma'lumotlar ma'lumotnomalarda 16-17 yoshdan boshlab beriladi. Biroq shu narsa aniqki, 4.00.00-3.50.00 (yoki boshqa masofalarda shunga o'xshash) natijalarga erishish uchun 2-3 yil muntazam mashq qilish lozim. Sport natijalari dinamikasining o'rtacha ma'lumotlariga e'tibor qarataylik. 70-80-chi yillardagi sportchilarga nisbatan (ular xalqaro miqyosdagi natijalarni 23-25 yoshdan ko'rsata boshlaganlar 90-chi yillarning yuguruvchilari bu darajaga 19-20 yoshdan boshlab erishmoqda. Ulardan Ya.Kimatni, N.Morselli, F.Kacho, D.Komin, X.Gebreselassie, M.Mutola, G.Sabo.

Shuningdek, yuqori darajadagi natijalar 10 dan oshgandan so'ng ko'rsatilgan xollar xam ko'p uchrab turadi (D.Baumann 32 yoshida, V.Tanun 33 yoshida, A.Kirot 34 yoshida shaxsiy rekord o'rnatganlar). E.Podkopaeva natijasiga esa xech kim yaqin kela olmasa kerak. U 44 yoshida Jaxon chempioni unvoniga sazovor bo'lgan. Bu vaqtda u 20 yillik sport faoliyati stajiga, jumladan yirik jaxon miqyosida 10 yil stajga ega bo'lgan. 2000-2013 yillar oralig'ida juda ko'plab o'rta va uzoq masofaga yuguruvchi sportchilar etishib chiqdi. Ulardan: 1500 *m* masofada Yuriy Borzovskiy, D.L.Rudesha, Xisham Em Gurruj, Kipro



Kiplagat, Farah, Keninisa Bekele, Eliyud Kipchogelar hozirda yetakchi sportchilardan sanaladi. Ularni o'rtacha yoshi 22-24 ni tashkil etadi.

Antropometrik xususiyatlar o'rta masofalarga yuguruvchilarning bo'yi baland, vazni nisbatan kam bo'lishi kerak, degan fikr mavjud. Taniqli o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar orasida baland bo'yli sportchilar xam, o'rta va past bo'yli ham bor. Xuddi shuni vazn haqida ham aytish mumkin. Vazn ko'rsatkichlari juda tez o'zgarib turadi. Antropometrik belgilarning o'zgarishi ko'p jihatdan sportchilar yoshiga bog'liq. O'rta masofaga yuguruvchi kuchli sportchilar va stayerlarning yoshi oxirgi yillarda ancha kamaydi. Agar 70-80 yillarning yuguruvchilari 23-25 yoshda (o'rta masofaga yuguruvchilar) va 25-27 yoshda (stayerlar) rekord natijalarga erishgan bo'lsalar, hozirda zamonaviy yuguruvchilar o'zlarini rekord natijalarini 21-22 yoshdan boshlab ko'rsatmoqdalar.

15- jadval

**Sport takomillashuvi guruhiga saralash uchun o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi yosh yengil atletikachilarning antropometrik tavsiflari**

	O'smirlar			Qizlar
	800-1500	5000-10000 m	2000 m t/b	800-1500 m
Bo'y (sm)	179,7±2,07	175,4±3,1	177,3±3,2	167,4±2,2
Vazn (kg)	65±2,8	63±3,0	62±2,0	54±3,0
Ko'krak qafasi kengligi (sm)	88,6-89,6	87-88	91-92	81-82
Son aylanasi (sm)	52-53	50-51	53-54	54-55
Boldir aylanasi (sm)	36-37	34-35	38-39	35-36
Yyelka kengligi (sm)	31-32	29-30	33-34	30-31
Tos kengligi (sm)	25-26	26-27	26-27	26-27
Gavda uzunligi (sm)	92-93	92-93	93-94	90-91

Oyoq uzunligi (sm)	89-90	90-91	84-85	90-91
Son uzunligi (sm)	36-37	36-37	36-37	35-36
Boldir uzunligi (sm)	39-40	39-40	40-41	41-42
Oyoq kafti uzunligi (sm)	23-24	24-25	22-23	20-21
Yyelka uzunligi (sm)	32-33	32-33	31-32	34-35
Bilak uzunligi (sm)	26-27	27-28	27-28	26-27
Panja uzunligi (sm)	19-20	20-21	18-19	17-18
O'TS (sm <sup>3</sup> )	3600-4600	4000-5000	3800-4800	2500-3000

S.A. Vokurov tomonidan o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlarda sport takomillashuvi guruhlariga saralash uchun antropometrik tavsiflarni aniqlash maqsadida o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi 378 ta sportchi (mashq qilish staji 3 yildan 5 yilgacha) tekshirildi (16-jadval).

Turli malakaga ega bo'lgan o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari dinamikasi taxlili yuguruvchilarni o'smirlar xamda kattalar jamoalariga saralash uchun o'rtacha ma'lumotlarni tavsiya qilishga imkon beradi (16-jadval).

16-jadval

**O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari**

Belgilari	800-1500 m		
	I razryad 3.57,0-4.04,0	SUN-SU 3.44,0-3.50,0	Jahonning eng kuchli sportchilari 3.40,0-3.30,0
Bo'yi (sm)	178,7±2,8	179±2,4	179±2,7
Vazni (kg)	64,5±2,4	65±3,0	65±2,3
Vazn-bo'y indeksi	360,94	363,12	363,12

Razryad me'yorlarini bajarishning yosh dinamikasini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, yuguruvchilar I sport razryadini 17 yoshida bajaradilar. Ma'lumki,

16-17 yoshdan keyin gavda uzunligida barqarorlanish fazasi boshlanadi, sportchilarda vazn bir oz ortishi mumkin, biroq jadvaldan ko'rinib turibdiki, hattoki vazn 16-17 yoshdan 22-26 yoshgacha barqaror qoladi. Demak, o'smirlar, o'spirinlar va kattalar jamoalariga saralashda bo'y, vazn hamda vazn-bo'y indeksi asosiy antropometrik mezonlardan biri hisoblanadi va uni har vaqt e'tiborga olish lozim.

*16-jadval davomi*

**O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari**

Belgilari	5000-10000 m		
	I razryad 15.00,0- 15.20,0	SUN-SU 13.50,0- 14.20,0	Jahonning kuchli va yaxshi sportchilari 13.30,0
Bo'yi ( <i>sm</i> )	171,6±3,0	172,1±2,7	172±2,5
Vazni ( <i>kg</i> )	59,7±2,6	59,9±2,8	60±2,4
Vazn-bo'y indeksi	347,9	348	348,83

O'quv-mashg'ulot hamda sport takomillashuvi bosqichlarida yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligiga xos jihatlar; tayyorgarlik bosqichlari bilan o'quv yillarining o'zaro aloqadorligi; turli o'quv guruhlarini tashkil etish va ularning rejimlari ochib beriladi. Ma'lumki, yosh sportchilarning sport mahorati darajasi ularning sport staji, ixtisoslashgan tayyorgarlikni boshlagan vaqti, bola organizmi rivojlanishiga xos xususiyatlar, optimal yosh chegaralarida sport natijalarining ma'lum darajasiga erishish bilan bog'liq. Shuning uchun ko'p yillik mashg'ulot jarayonini tashkil etishda quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish zarur: ixtisoslashtirish va individuallashtirishni chuqurlashtirish; umumiy, maxsus va texnik tayyorgarlikning birligi; mashg'ulot yuklamalarini asta-sekin oshirib borish (V.P. Filin, 1987, V.V. Ivochkin va boshqalar, 2009) maqsadga muvofiqdir.

**Sport takomillashuv guruhi mansub 800-1500 m. masofalarga yuguruvchi sportchilarga mo'ljallangan yillik tayyorgarlik siklining tizimi**

№	YTS ning tuzilishi	Davrlar	Tayyorlov			Musobaqa		Tayyorlov davri		Musobaqa				O'tish	Jami
		Bosqich	Yo'nal-tirilgan	Birinci bazaviy muvofiqlashti ruvchi		Qishki musobaqa		Ikkinchi bazaviy muvofiqlashtiruvchi		Muso baqa oldi	Asosiy musobaqa			O'tish	
				Oylar	IX	X	XI	XII	I		II	III	IV	V	
		Asosiy vazifalar		JT va FT ni shakllantirish			MJT va TTT darajasini oshirish		JT, FT, va TTT darajasini oshirish		TTM va MCH ni oshirish				
1	yuklamalarning umumiy hajmi, <i>km</i>		215	240	300	320	240	300	360	320	220	0	250	200	2965
2	aerob yo'nalishdagi yuklamalar hajmi (YUQS 155 zarba/daq), <i>km</i>		215	200	245	260	205	240	300	275	190	0	225	200	2555
3	aralash yo'nalishli yuklamalar hajmi (YuQS 156-175 zarba/daq), <i>km</i>		0	35	50	50	15	50	45	35	10	0	10	0	300
4	anaerob rejimdagi yuklamalar hajmi (YuQS 180 zarba/daq dan yuqori), <i>km</i>		0	5	5	10	20	10	15	10	20	0	15	0	110
5	maxsus yugurish va sakrash mashqlari, <i>km</i>		4	6	6	6	4	2	3	6	3	3	3	6	52
6	UJT (URM va sport o'yinlari) soat		20	18	16	12	8	10	12	12	10	6	6	40	170
7	musobaqalar soni		0	0	0	0	1	2	0	2	3	3	3	0	14

**Sport takomillashuv guruhiga mansub 800-1500 m masofaga yuguruvchi sportchilarga mo'ljallangan yillik tayyorgarlik siklining tuzilishi**

№	YTS ning tuzilishi	davrlar		tayyorlov			musobaqa		tayyorlov davri		musobaqa				o'tish	
		bosqich	yo'naltirilgan	1 bazaviy muvofiqlash-tiruvchi			qishki musobaqa		2 bazaviy muvofiqlash-tiruvchi		musobaqa oldi	asosiy musobaqa			o'tish	
				oylar	IX	X	XI	XII	I	II		III	IV	V		VI
	Asosiy vazifalar	JT va FT ni shakllantirish			MJT va TTT darajasini oshirish		JT, FT, va TTT daraja-sini oshirish		TTM va MCH ni oshirish				sport formasini saqlash, faol dam olish		Jami	
1	yuklamalarning umumiy hajmi, km	240	250	320	340	240	300	350	280	220	210	220	220	3190		
2	aerob yo'nalishdagi yuklamalar hajmi (YUQS 155 zarba/daq, km)	235	190	250	270	205	240	280	235	185	175	205	240	2710		
3	aralash yo'nalishli yuklamalar hajmi (YUQS 156-175 zarba/daq), km	0	50	60	60	20	45	50	30	20	20	0	0	355		
4	anaerob rejimdagi yuklamalar hajmi (YUQS 180 zarba/daq. dan yuqori), km	5	10	10	10	15	15	20	15	15	15	15	0	145		
5	maxsus yugurish va sakrash mashqlari, km	4	6	6	6	4	2	3	5	2	2	3	1	44		
6	UJT (URM va sport o'yinlari) soat	24	20	18	12	6	14	12	10	2	2	10	40	170		
7	musobaqalar soni	0	0	0	0	2	3	0	2	4	4	4	0	19		

**Sport takomillashuv guruhiga mansub 800 m masofaga yuguruvchi sportchilarga mo'ljallangan yillik tayyorgarlik siklining tuzilishi**

№	YTS ning tuzilishi	davrlar		tayyorlov			musobaqa		tayyorlov davri		musobaqa				o'tish	Jami
		bosqich	oylar	yo'nal- tiril- gan	1 bazaviy muvofiqlasht iruvchi		qishki musobaqa		2 bazaviy muvofiqlashtir uvchi		muso baqa oldi	asosiy musobaqa			o'tish	
					IX	X	XI	XII	I	II		III	IV	V		
Asosiy vazifalar		JT va FT ni shakllantirish			MJT va TTT darajasini oshirish		JT, FT, va TTT darajasini oshirish		TTM va MCH ni oshirish				sport formasini saqlash, faol dam olish			
1	yuklamalarning umumiy hajmi, km	230	290	360	365	290	380	370	320	210	200	205	200	3420		
2	aerob yo'nalishdagi yuklamalar hajmi (YUQS 155 zarba/daq), km)	200	210	280	285	255	295	335	285	170	170	155	200	2840		
3	aralash yo'nalishli yuklamalar hajmi (YUQS 156-175 zarba/daq), km	28	70	70	70	20	70	20	20	20	15	20	0	423		
4	anaerob rejimdagi yuklamalar hajmi (YUQS 180 zarba/daq. dan yuqori), km	2	10	10	10	15	15	15	15	20	15	20	0	147		
5	maxsu yugurish va sakrash mashqlari, km	5	4	4	4	4	4	6	4	4	4	6	0	49		
6	UJT (URM va sport o'yinlari) soat	24	20	20	16	16	10	12	6	2	4	10	28	168		
7	musobaqalar soni	0	0	0	0	2	3	0	2	4	4	3	0	18		

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning tayyorlov bosqichlarida yuklamalrini taqsimlanishi.

1. Tayyorgarlikning yo'naltiruvchi bosqichi: oktyabr oyining 1-3 haftalari.
2. Birinchi bazaviy bosqich: oktyabrning so'ngi haftasidan yanvarning 1 haftasigacha.
3. Qishki musobaqaoldi tayyorgarligi: yanvarning 2-3 haftasi.
4. Qishki musobaqa davri: yanvarning so'ngi haftasidan martning 1-haftasigacha (5-6 hafta).
5. Ikkinchi bazaviy muvofiqlashtiruvchi bosqich: martning 2-haftasidan mayning birinchi haftasigacha (5-6 hafta).
6. Yozgi musobaqaoldi bosqichi: mayning 2-haftasidan iyunning 2-haftasigacha (3-4 hafta).
7. Birinchi yozgi musobaqa bosqichi: iyunning 3-haftasidan iyulning birinchi haftasigacha (2-3 hafta).
8. Ikkinchi yozgi musobaqa bosqichi: iyul, avgust (8-10 hafta).
9. O'tish davri: sentyabr (4-5 hafta).

1986 yildagi yillik tayyorgarlik dasturidagi ko'rsatkichlar bilan taqqoslansa, mashg'ulotlarning umumiy yuklamasi 1240 *km* ga ortganligi ko'zga tashlanadi. Lekin, aerob yo'nalishdagi yuklamalar – 34 *km* ga, aralash – 1211 *km* ga, anaerob 113 – *km* ga, UJT 15 soatga, MYUM – 25 soatga ko'paytirilgan o'yin mashqlariga alohida soat ajratilmagan.

Ko'rinib turibdiki, mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajmini ortganligi, asosan, aralash yo'nalishdagi mashg'ulotlar hajmining orttirilganligi bilan ifodalanadi. Mualliflar tomonidan izohlarda qayd etilgan tayyorgarlik davrlari va bosqichlarining chegaralangan muddatlari hamda haftalik mashg'ulot mikrosikllari so'nggi yillar davomida o'zgarib kelgan, musobaqa taqvim rejalariga mos ravishda shakllantirilgan. Ammo rossiyalik mutaxassis-olimlar tomonidan 1986 va 2009 yilda yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish bo'yicha ishlab chiqilgan va amalga joriy etilgan dasturlarda yillik tayyorgarlik sikliga kiritilgan mashg'ulotlar hajmi mikro, mezo va makrosikllar

bo'yicha bir–biridan deyarli katta farq qilmaydi. Jumladan, agar 1986 yildagi dasturda yillik mashg'ulotlar yuklamasining umumiy hajmi 3260 km ni tashkil etgan bo'lsa 2009 yilda joriy etilgan dasturda ushbu ko'rsatkich 18 yoshli yuguruvchilar uchun 3420 km gacha ko'paytirilgan xolos. 17 yoshli sportchilar uchun yillik yuklamalar 3190 km, 16 yoshlilar uchun 2965 km hajmida belgilangan

Jadvallardan shu narsa kuzatiladiki, agar yillik yuklamalar hajmi oylar, davrlar va bosqichlar kesimida tahlil qilinadigan bo'lsa, 1986 yilda joriy etilgan dastur ko'rsatkichlarida sezilarli farq qayd etilmaydi.

Mazkur dissertatsion ish yuzasidan o'tkazilgan dastlabki va joriy ilmiy tadqiqotlarga jalb qilingan O'zDJTIning 800 m masofaga yugurish ixtisosligida tahsil oluvchi talaba–sportchilar 1986 yilda rossiyalik mutaxassis–olimlar tomonidan joriy etilgan yillik tayyorgarlik dasturini o'quv yili, o'quv rejasi va yurtimiz iqlim sharoitiga moslashtirilgan varianti (dasturi) asosida 2006-2007 o'quv yilidan boshlab shug'ullanib kelishgan va musobaqalarda ishtirok etishgan (M.S. Olimov, 2009).

*Mashg'ulot vositalari hajmi va bajarilish shiddati.*

Kesmalar uzunligi va ularni yugurib o'tish tezligi belgilanganidan keyin, oraliqli yugurishda mashg'ulot yuklamalari kesmalarni yugurib o'tishni takrorlanishlar soniga qarab boshqariladi. Bu raqam, yuqorida ko'rsatilganidek, mashg'ulotlarning umumiy shiddatiga bog'liq (yugurib o'tishlar tezligi, tanaffuslarning o'tkazilishi davomiyligi hamda xususiyati). Mashg'ulotda kesmalar qanchalik tez yugurib o'tilsa, takrorlar soni shuncha kam, yugurish tezligi qancha kam bo'lsa, takrorlar shuncha ko'p bo'ladi.

Mashg'ulotda faoliyatning shiddati va hajmi orasidagi to'g'ri nisbatni aniqlab olish juda muhim.

Yugurib o'tiladigan kesmalar hajmi hamda musobaqalar masofasining uzunligi orasida muayyan aloqadorlik mavjud. Yuguruvchilarning mashg'ulot amaliyotida quyidagi hajmlar qabul qilingan:



- 800 m masofaga ixtisoslashgan yuguruvchilar uchun tezlik chidamliligini (400 metrlik masofa rejimida 1600-2000 m), maxsus chidamlilikni (800 metrlik masofa rejimida 3200-4000 m) va umumiy chidamlilikni (3200-4000 metrlik masofa rejimida 4500-6000 m) rivojlantirish uchun mashg'ulotlar o'tkaziladi;

- 1500 m masofaga ixtisoslashayotgan yuguruvchilar uchun tezlik chidamliligini (400-800 metrlik masofa rejimida 3200-4000 m), maxsus chidamlilikni (1500 metrlik masofa rejimida 4500-6000 m) va umumiy chidamlilikni (3000-5000 metrlik masofa rejimida 8000-10000 m) rivojlantiruvchi mashg'ulotlar o'tkaziladi.

*Takroriy va o'zgaruvchan yugurishda dam olish oralig'i.*

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning mashg'ulotlarida alohida kesmalarni yugurib o'tishlar orasidagi dam olish tanaffuslari charchoqni qisman bartaraf etib, ish qobiliyatini tiklash maqsadida beriladi. Juda qisqa muddatlarda dam olib yugurib o'tiladigan kesmalarda zarur tezlikni saqlab turishga imkon bermaydi. Haddan tashqari uzoq muddat sur'ati dam olishga yaxshi imkoniyat beradi, lekin mashg'ulot samaradorligini pasaytiradi.

Dam olishning davomiyligi olib borilayotgan faoliyatning xususiyatiga bog'liq. Shiddatli yugurish uzoq muddatli dam olish sar'ati, pastroq shiddatli faoliyat qisqa muddatlarini talab qiladi.

Sportchi kesmalarni yugurib o'tishlar orasida etarlicha dam olib, keyingi kesmada yugurish oldidan optimal harakatchanlik holatiga kelishga hamda bir dam olish oralig'ida ulgurish kerak, shundagina tezlikni oshirish foyda keltiradi. Shu ma'noda qisqa dam olish oralig'i maqsadga muvofiq emas. Aksincha, tezlik chidamliligi yoki maxsus chidamlilikni rivojlantirishda to'la tiklanishga imkon bermaydigan qisqa dam olish oralig'i bilan takroriy yoki o'zgaruvchan yugurishni qo'llash katta samara beradi.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning mashg'ulot amaliyoti shuni ko'rsatadiki, yugurish kesmasi qanchalik uzun bo'lsa, tezlik o'zgarmasa ham, dam olish muddati uzoqroq bo'lishi kerak. Yugurish shiddati qanchalik yuqori

bo'lsa, organizmni tiklash uchun shunchalik ko'p vaqt kerak. Albatta, bunda sportchining o'ziga xos xususiyatlarini ham e'tiborga olish lozim.

Yuguruvchilarning mashg'ulot tajribasi hamda bu sohadagi ilmiy tadqiqotlarga tayangan holda mutaxassislar turli shiddat bilan yugurishda tanaffuslar davomiyligining ayrim dastlabki ma'lumotlarini ishlab chiqqanlar (20-jadval).

20-jadval

**Lo'killab yugurishda dam olish oralig'ining davomiyligi**

Masofada yugurishning o'rtacha tezligi (m).	100 m (sek.)	200 m (daq., sek)	300 m (daq)	400 m (daq)	500 m (daq)	600 m (daq.)	1000 m (daq)	1200 m (daq)	2000 m (daq.)
400	35-40	2-25	2,5-3,5						
800	30-35	1-1,5	2-3	3-4					
1500	25-30	45-60	1,5-2,5	2-3	2,5-3,5	4-5			
3000	20-25	45-60	1-2	1,5-2,5	2-3	3-4	5-7	6-8	
5000	20	30-45	1-1.5	1,5-2	1,5-2,5	2-3	4-6	5-7	7-9

Demak, dam olish oralig'i shuncha davom etishi kerakki, yuguruvchi tezlikdagi ayrim o'zgarishlar bilan mashg'ulot uchun mo'ljallangan ish hajmini bajarishga qodir bo'lsin.

Ma'lumki, dam olish oralig'ini qisqartirish yuklamaning ortishiga olib keladi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonini murakkablashtirib borishga qaror qilinganda, uning barcha omillarini (hajmi, shiddati, dam olish oralig'ining davomiyligi) baravar o'zgartirish mumkin emas. Mashg'ulotning davri hamda vazifalaridan kelib chiqib, ularni muntazam ravishda har xil variantlarda o'zgartirib turish maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulotda kesmalarni yugurib o'tish tezligi va dam olish oralig'ini davomiyligi, odatda, sekundomer yordamida nazorat qilinadi. Bizning ish amaliyotimizda faqat faol kesmani yugurib o'tish vaqtiga e'tibor beriladi, bu

mashg'ulot shiddatini tavsiflovchi yuklamaning jihatlaridan biri hisoblanadi, xolos.

Yuguruvchi faoliyatining butun hajmi va xususiyatlari vaqt nuqtai nazaridan nazorat qilinishi shart, bu uning ish qobiliyatidan kelib chiqib yuklamani boshqarish imkonini beradi.

Tayyorgarlik davrining noyabr va dekabr oylarida yuguruvchilar ochiq joyda uzoq masofalarga uzoq muddatli bir maromli yugurish hamda uzoq muddatli yugurishlar, krosslar mashg'ulotlarida amalga oshiradilar, yugurish tezligi tomir urish sur'ati hamda nafas olish chuqurligiga ko'ra aniqlanadi (150-160 zarba/daq., nafas olish sur'ati va chuqurligi o'rtacha).

Tayyorgarlikning mart oyida, yopiq inshootlarda qishki musobaqalar seriyasi yakunlangach, yuguruvchilar xuddi birinchi bosqichdagi kabi uzoq muddatli bir maromli yugurish mashqlarini bajaradilar, lekin bunda shiddat yuqoriroq bo'ladi.

#### **IV.4. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning ko'p yillik tayyorgarligida sport natijalari dinamikasi**

Yengil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligida sport natijalari dinamikasi hamda sportchilarning g'alabalarga erishadigan optimal yosh chegaralariga qarab mo'ljall olish kerak. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi eng kuchli sportchilar, jumladan, jahon, Osiyo rekordchilari, chempionlari, Olimpiada o'yinlarining g'olib va sovrindorlari to'g'risidagi ma'lumotlar shunday mo'ljallar sirasiga kiradi. 10-jadvaldan ko'rinib turibdiki, 14-16 yoshlarda eng kuchli yuguruvchilarning natijalarida izchillik yo'q, lekin bu erkaklarning 17-20 yoshlarda 800 m ga, 18-21 yoshlarda 1500 m ga, ayollarning esa muvofiq ravishda 16-19 va 18-20 yoshlarda sport ustasi me'yorlarini bajarishlariga to'sqinlik qilmagan. XTSU me'yori 20-25 yoshlarda bajarilgan. O'zi uchun eng yuqori ko'rsatkichlarni namoyish etishning yosh diapazoni erkaklarda 23-29, ayollarda esa 23-30 yoshlar orasida tebranadi.

Sportcha yurishda dastlabki yirik muvaffaqiyatlar 17-20 yoshlarga, optimal imkoniyatlar 21-26 yoshlarga, eng yuksak natijalar esa 27 va undan yuqori yoshlarga to'g'ri keladi.

BO'SM va OZBO'SMda o'quv yillari bo'yicha sport natijalarini rejalashtirishda ma'lum qoidaga rioya qilish zarur: birinchidan, mashg'ulotlarni jadallashtirishning bosib o'tib bo'lmaydigan yuqori chegarasini belgilab olish; ikkinchidan, sport ko'rsatkichlarining rejalashtirilgan natijalarga nisbatan yo'l qo'yib bo'lmaydigan darajada sust o'sishiga sabab bo'ladigan jadallikning quyi chegarasidan pastga tushmaslik. Bunda shuni hisobga olish kerakki, 13-14 yoshda yugurish va sportcha yurish bilan shug'ullana boshlar ekan, eng qobiliyatli o'smirlar 5-6 yildan keyin dastlabki yirik muvaffaqiyatlarni (SU me'yorlarini bajarish), 8-10 yillik ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikdan so'ng esa eng yuqori natijalarni qo'lga kiritishlari mumkin.

21-jadval

**Jahonning o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi eng kuchli sportchilari tomonidan me'yorlarni bajarish sport natijalari diapazoni hamda SU, XTSU me'yorlarini bajargan yoshi**

Yoshi	Erkaklar		Ayollar	
	800 m	1500 m	800 m	1500 m
14	2:50.00	5:50.24	3:18.24	7:05.24
15	2:35.00	5:25.24	2:58.24	6:35.24
16	2:28.00	5:07.24	2:50.24	6:10.24
17	2:20.00	4:50.24	2:45.24	5:20.24
18	2:05.00	4:05.15	2:30.24	4:50.24
19	1:57.00	3:56.00	2:15.24	4:33.24
SU	1:50.50	3:50.00	2:07.00	4:20.00
XTSU	1:47.00	3:40.00	2:02.00	4:11.00
Eng yaxshi natijalarga erishadigan yoshlar	23-28	24-29	21-26	23-29

*Yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishidagi yoshga bog'liq xususiyatlar.*

Ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida organizmning rivojlanishidagi yoshga bog'liq xususiyatlarni, xususan, jismoniy sifatlar va organizm funksiyalarining baravar rivojlanmasligi (geteroxronlik) kabi qonuniyatlarni hisobga olish kerak.

O'quv-mashg'ulot guruhi 12-15 yoshlik davrni qamrab oladi. Bu yoshda tana uzunligining o'sish sur'atlari eng yuqori darajaga etadi, ayni vaqtda mushaklarning umumiy massasi keskin ortadi, ularning kuchi ham, ayniqsa, 13-14 yoshlarda ancha oshadi. 14-15 yoshlarga kelib mushaklar o'z xususiyatlariga ko'ra katta odamning mushaklaridan deyarli farq qilmaydi. Mushaklarning apparati rivojlanishi asosan yakuniga etadi, bu nozik tabaqalashtirilgan harakatlarni uzoq muddat davomida bajarishga imkoniyat yaratadi. Shu davrda harakatlar koordinatsiyasining yoshga xos rivojlanishi oxirlaydi. Qisqa muddatli shiddatli yuklamalarni ham, uzoq muddatli faoliyatni ham bajarish qobiliyati o'sadi. Aerob imkoniyatlar anaeroblariga qaraganda ko'proq darajada kengayadi.

16-18 yosh sport takomillashuvi bosqichiga to'g'ri keladi. Bu yoshda faqat bo'y o'sishi yakuniga etmasdan, uzun suyaklar, oyoq kafti va qo'l panjasi suyaklari batamom qotadi. Tos suyaklarining o'sib bitishib ketishi tugaydi. Bu yosh mushak to'qimalarining jiddiy o'sishi va mushak kuchining ortishi bilan tavsiflanadi.

Yosh sportchilar organizmining rivojlanishiga muvofiq holda ko'p yillik mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va tashkil etishda pubertat jarayonlar hamda u yoki bu jismoniy sifatning rivojlanishidagi sensitiv bosqichlarning aniq muddatlarini e'tiborga olish zarur. Ma'lumotlarni umumlashtirib, ularning o'quv-mashg'ulot va sport takomillashuvi bosqichlarida o'qitish davridagi taxminiy yosh chegaralarini ajratib ko'rsatish mumkin (22-jadval).

Sensitiv davrlar biologik etilishning boshlanishi bilan bog'liq bo'lgan jiddiy alohida tebranishlarga ega bo'ladi. Barcha sifatning eng ko'p o'sishi pubertat davriga – o'g'il bolalarda 12-15, qizlarda 11-13 yoshlarga muvofiq keladi.

O'quv yillari bo'yicha yosh yuguruvchilar va tez yuruvchilarning mashg'ulot jarayoni ustuvor yo'nalishi jismoniy sifatlarning morfofunktsional rivojlanishi hamda o'sishining sensitiv davrlarini hisobga olgan holda belgilanadi. Umumiy va maxsus chidamlilik, tezkorlik va tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda mutanosiblikka ayniqsa qat'iy rioya qilish lozim.

22-jadval

**Jismoniy sifatlar rivojlanishining taxminiy sensitiv (sezilarli) davrlari**

№	Morfofunktsional ko'rsatkichlar va jismoniy sifatlar	Yoshi						
		12	13	14	15	16	17	18
1	Bo'y	+	+	+	+			
2	Vazn	+	+	+	+			
3	Kuch		+	+		+	+	+
4	Tezkorlik	+			+	+	+	
5	Tezlik kuch sifatlari	+	+	+	+	+	+	
6	Chidamlilik (aerob imkoniyatlar)				+	+	+	+
7	Tezlik chidamliligi (aerob imkoniyatlar)		+	+	+	+	+	

Jismoniy sifatlar va jismoniy tayyorgarlik darajasining rivojlanishiga xos xususiyatlarni hisobga olish o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi hamda tez yuruvchi yosh sportchilarning ko'p yillik o'quv-mashg'ulot jarayonida mashg'ulotning vosita va usullarini tanlash masalalarini to'g'ri hal qilish, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini oqilona me'yorlashtirish, jismoniy tayyorgarlikning alohida ko'rsatkichlarini aniqlashga imkon beradi.

*O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni jismoniy tayyorgarligini aniqlashda test o'tkazishni tashkil etish va unga doir usuliy ko'rsatmalar.*

Majmuali pedagogik nazorat yosh sportchining tayyorgarlik darajasini xolis baholashga imkon beradi. Test o'tkazishlar sur'ati turlicha bo'lib, u yillik siklning tuzilishiga bog'liqdir. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar hamda tez yuruvchilar uchun bir yilda kamida 3-4 marta oraliq testlar o'tkazish

maqsadga muvofiqdir. Bunday testlashdan maqsad – jismoniy tayyorgarlikning boshlang'ich darajasi hamda mashg'ulot va musobaqalar jarayonida uning o'sib borish dinamikasini aniqlashdir.

Tayyorgarlik davrining boshida (sentyabr-oktyabr) yosh sportchining dastlabki tayyorgarligini bilish uchun birinchi test o'tkaziladi. Ikkinchi va uchinchi testlashning maqsadi tayyorgarlik (dekabr) hamda qishki musobaqalar (mart) davrlari tugaganda, qo'llangan yuklamalar samaradorligini aniqlashdan iboratdir. Bu testlarning natijasiga ko'ra u yoki bu nazorat me'yorlarining bajarilish darajasiga qarab mashg'ulot yuklamalariga o'zgarishlar kiritiladi.

Joriy testlash asosiy musobaqalar boshlanishidan 1-1,5 hafta avval o'tkaziladi, uning maqsadi asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi hamda ularning rejalashtirilgan sport natijalari bajarilishini ta'minlovchi nazorat me'yorlariga muvofiqligini aniqlash.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi hamda tez yuruvchi yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash nazorat mashqlari majmuasi asosida testlash natijalariga qarab amalga oshiriladi.

60 m yugurish. 10-15 daqiqalik badan qizdirish mashqlaridan so'ng stadion yoki yengil atletika maneji yo'lkasida tagcharmi tishsiz sport poyabzalida yuqori startdan amalga oshiriladi. Har bir poygada kamida 2 nafar tekshiriluvchi ishtirok etadi, natijalar qo'l sekundomeri bo'yicha sekundning o'ndan bir qismigacha aniqlikda qayd etiladi. Faqat bir marta urinish imkoniyati beriladi.

Joyidan turib uzunlikka sakrash. Silliq bo'lmagan tekislikda amalga oshiriladi. Tekshiriluvchi oyoqlari uchi bilan o'lchash boshlanadigan chiziqqa taqalib turadi, oyoq kaftlari parallel holatda. Sakrash ikki oyoqning itarilishiga mos ravishda qo'llarni siltash bilan bajariladi. Erga "qo'nish"ning imkon qadar yumshoq bo'lishini ta'minlaydigan qoplamga ikki oyoq bilan barobar tushish kerak. O'lchash po'lat ruletka yordamida start chizig'iga eng yaqin belgigacha amalga oshiriladi. Uch urinishdan eng yaxshisi santimetrlarda qayd etiladi.

Joyidan turib uch hatlab sakrash. Dastlabki holat xuddi joyidan turib uzunlikka sakrashdagidek. Mashq ikki oyoq bilan itarilish va qo'llarni siltash,

keyin erga “qo’nish va goh chap, goh o’ng oyoqda itarilish orqali bajariladi. Ikkala oyoqqa barobar “qo’nish” kerak. Tekshiriluvchi o’zini sinab bir marta sakrab ko’rgach, unga uchta urinish uchun imkon beriladi. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.

Joyidan turib uzunlikka o’n hatlab sakrash. Dastlabki holat xuddi joyidan turib uzunlikka sakrashdagidek. Mashq ikki oyoq bilan itarilish va ayni vaqtda qo’llarni siltashdan boshlanadi, erga qo’ngandan keyin goh chap, goh o’ng oyoq bilan itarilish kerak. Ikkala oyoqqa barobar “qo’nish” amalga oshiriladi. Tekshiriluvchiga ikki urinish imkoniyati beriladi. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.

Yugurish va sport yurishi stadion yoxud manej yo’lkasida, shohko’cha bo’ylab 15 *km* masofada o’tkaziladi. Vaqt yengil atletika bo’yicha musobaqa qoidalariga muvofiq ravishda qayd etiladi. Testlash quyidagi izchillikda amalga oshiriladi:

1-kun – 60 *m* yugurish, sakrashlar;

2-kun – 3000 *m* (qizlar uchun) va 3000 yoki 5000 *m* (o’smirlar uchun) yugurish. Stayerlar uchun – 15 *km* (vaqt hisobga olinmaydi). Sport yurishi 3, 5 yoki 10 *km*.

Agar testlash bir kunda o’tkazilishi kerak bo’lsa, uzoq masofalarga yugurish oxirida qo’yilishi, poyga oldidan esa o’quvchilarga etarlicha dam berish lozim.

O’rta masofalarga yuguruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasi yondosh masofalarga (100, 400 va 1000 *m*) stayerlarda esa 100, 400, 1500 va 3000 *m*.

Jismoniy tayyorgarlikni testlash natijalari hamda asosiy va yondosh masofalardagi sport natijalari rasmiy bayonnomalardan sportchining varaqasiga ko’chiriladi (21-jadval).

23-jadvalda o’rta va uzoq masofalarga yuguruvchi turli malakali sportchilarning har tomonlama yugurish tayyorgarligini tavsiflovchi



ma'lumotlar berilgan, ular yuguruvchilarning maxsus tayyorgarligini nazorat qilish uchun kerak.

23-jadval

**Malakasi turlicha bo'lgan o'rta masofaga yuguruvchilar va stayerlar uchun har tomonlama yugurish tayyorgarligi darajasi**

Ixtisoslik	Malaka	Yosh (yil)	100 m	400 m	800 m daq.	1500 m daq.	3000 m daq.	5000 m daq.	10000 m daq.
800 m yugurish	I razr.	16-22	11,7	50,0	1:56,0	4:06,0	8:50,0	16:00,0	36:00,0
	SUN	17-24	11,5	49,0	1:52,0	3:54,0	8:40,0	15:45,0	35:00,0
	SU	18-24	11,2	48,0	1:48,0	3:45,0	8:20,0	15:30,0	34:00,0
1500 m yugurish	I razr.	16-22	11,7	52,0	1:56,6	4:08,0	8:52,0	16:00,0	34:50,0
	SUN	17-24	11,6	50,0	1:52,5	3:56,0	8:35,0	15:40,0	33:50,0
	SU	18-24	11,3	49,0	1:48,5	3:48,0	8:15,0	15:20,0	32:00,0
5000 m yugurish	I razr.	17-22	11,8	52,0	1:58,0	4:08,0	8:48,0	15:12,0	33:00,0
	SUN	18-24	11,6	50,0	1:55,0	4:00,0	8:30,0	14:50,0	31:00,0
	SU	18-28	11,4	48,0	1:52,0	3:50,0	8:10,0	14:10,0	28:51,7
10000 m yugurish	I razr.	18-22	11,8	52,0	1:58,5	4:08,0	8:45,0	15:10,0	33:50,5
	SUN	17-24	11,7	50,0	1:55,5	4:00,0	8:25,0	14:50,0	30:50,0
	SU	18-28	11,6	48,0	1:52,5	3:50,0	8:10,0	14:08,0	28:00,0

24- jadval

**O'rta masofaga yuguruvchi o'quv-mashg'ulot guruhi tarbiyalanuvchilari uchun jismoniy tayyorgarligi bo'yicha nazorat me'yorlari**

Nazorat mashqlari	Yoshi			
	13-14	14-15	15-16	16-18
60 m, sek.	13-14	14-15	15-16	16-18
100 m, sek.	9.9-9.4	9.5-9.0	9.0-8.6	8.6-8.3

300 <i>m, sek.</i>		14.3-13.9	14.0-13.4	13.6-12.8
600 <i>m, sek.</i>	55.0-50.0	50.0-48.0	48.0-46.0	46.0-42.0
1000 <i>m, sek.</i>	1:58.0-1:52.0	1:52.0-1:47.0	1:50.0-1:42.0	1:46.0-1:38.0
2000 <i>m, sek.</i>	3:40.0-3:32.0	3:36.0-3:15.0	3:22.0-3:08.0	3:08.0-2:58.0
3000 <i>m, sek.</i>	8:00.0-7:30.0	7:40.0-7:10.0	7:10.0-6:40.0	6:50.0-6:10.0
Joydan turib uzunlikka sakrash			12:00.0- 11:00.0	11:50.0- 10:25.0
Joydan turib uch xatlab sakrash	180-200	190-220	220-250	250-280
Joydan turib o'n hatlab sakrash	5.00-5.80	5.50-6.00	5.80-6.50	6.60-7.80
10 <i>km</i> yugurish	14-16	16-18	18-20	22-25
800 <i>m</i>	-	-	48:00.0- 38:00.0	42:00.0- 36:00.0
1500	2:40.0-2:30.0	2:32.0-2:22.0	2:25.0-2:18.0	2:20.0-2:14.0

## O'rta va uzoq masofaga yuguruvchi I bosqich o'quv-mashg'ulot guruhi tarbiyalanuvchilarining haftalik namunaviy

## REJASI

Mikrosikl turlari	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Pay-shanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1. Tortuvchi sikl	Kr-6 km 150/z/d URM 15' UJT 30' O'yin 20' Yakunlovchi yugurish	Yengil yugurish 1600 MYUM-4x40 G'ov/osha yug. mashq 20' To'ldirma to'p bilan 20' mashq bajar. Sakrash mashqi 15' davomida	Kross 4 km 150/z/d URM 15' UJT 20' O'yin 20' Gim.akr.mashq. Yengil yugur. m.1200	Dam olish	Kross 8 km 150/z/d URM 12' UJT 40'	Yengil yugurish 2 km Takroriy yugurish 80% jadallikda 4x100 m+4 200/200 m Yakunlovchi yugurish 800 m	Dam olish
2. Hajmli mashg'ulot	Kr 8 km 150/z/d YUUT. URM 10'	Yengil yugurish 2 km. G'ov/osha yug. mashq 20'	Kr 10 km YUUT 150/z/d URM 15'	Dam olish	Kr 3 km YUUT 140/z/d davom URM 10'	Yengil yugurish 2 km Birmaromli	Dam Hammom Sauna

	UJT 20' Tezlanib yugurish 4x40 Akrobatika 10' Yakunlovchi yugurish 1200 <i>m</i>	To'ldirma to'p bilan 20' mashq bajar. Sakrash mashqi 10' davomida Yakunlovchi yugurish	MYUM 4x50 O'yin 20'		Max.yug.mashq . 8x50 <i>m</i> UJT 20' O'yin 20'	yugur. 3 <i>km</i> YUUT 170/z/d davomida URM 10' O'yin 20'	
3. Tezkor- kuch tayyorgarlik mashg'ulotl ari	Kr 3 <i>km</i> tabiy sharoitda 5x60 <i>m</i> MYUM URM 10' UJT 20' O'yin 20'	Razminka 15' Chigal yozdi mashqlari G'ov/osha yug. mashq 20' Baland. va uzunl. sakrash mashq. baj. 30 <sup>1</sup> O'yin 20 <sup>1</sup>	Kr 3 <i>km</i> YUUT 160/z/d davom. UJT 10' UJT 20' Tez. yug. 4x60 MYUM 4x50 O'yin 20' Yengil yug. 800 <i>m</i>	Dam olish	Kr 10 <i>km</i> YUUT 130/z/d davom. URM 10' UJT 15' O'yin 20'	Yengil yugurish 2 <i>km</i> Birmaromli yugur. 3 <i>km</i> YUUT 160/z/d URM 15' O'yin 20'	Dam olish
4. Texnik tayyorgarlik	Yengil yugur. 5 <i>km</i>	Razminka 2 <i>km</i> URM 10'	Kross 3 <i>km</i> YUUT 160/z/d	Dam olish	Kross 8 <i>km</i> YUUT 150/z/d	Yengil yugurish 2000	Dam olish

	<p>YUUT 150/z/d URM 10' Start tex. 3x50 Guruh bilan 4x50 <i>m</i> yugur. Tezlanib yugurish 8x60 <i>m</i> Yakunlovchi yugurish 800 m</p>	<p>UJT 10' To'ldirma to'plar bilan ishlash 20'</p>	<p>davomida URM 10<sup>1</sup> UJT 20<sup>1</sup> Tezl.yug.4x60 MYUM 4x50 O'yin "Basketbol" 20<sup>1</sup> Yakunlovchi yugurish 800 <i>m</i></p>		<p>URM 10' MYUM 4x30 O'yin 20'</p>	<p>Birmaromli yugur. 3 <i>km</i> YUUT 160/z/d URM 10' O'yin 15'</p>	
<p>5. Qishki musobaqalar ga tayyorgarlik</p>	<p>Yengil yugur. 5 <i>km</i> YUUT 150/z/d URM 10' 5x30 <i>m</i> start texnikasiga guruh bilan 6x50 startdan</p>	<p>Chigalyozdi yug. 15' davom. G'ovlar osha yuguruvchilar mashqi 20<sup>1</sup>. 50-60 marta sakrash mashqi. To'ldirma to'p</p>	<p>Kr 3 <i>km</i> YUUT 150/z/d URM 10' UJT 20' Tezlanib yug. 6x100 MYUM 4x40 Basketbol 20'</p>	<p>Dam olish</p>	<p>Yengil yug. 3 <i>km</i> URM 10' UJT 30' MYUM 4x30 Tez.yug.2x300/ 200 Yakuniy</p>	<p>Yengil yugurish URM 10' MYUM 5x30 Tez.yug.2x300/2 00 Musobaqa tezligida</p>	<p>Dam olish</p>

	chiqish o'rganish 6x120 <i>m</i> burilishda yugur. o'rg.	bilan 15' davomida ishlash. Yakuniy yug.			yugurish 800 <i>m</i>		
6. Tayyorgarli k siklini oxirgi haftaligi	Kr 6 <i>km</i> 150/z/d YUUT URM 10' UJT 20' Tez.yug.4x50 MYUM 4x30 <i>m</i> O'yin 20'	Yengil yug. 3 <i>km</i> URM 15 <sup>1</sup> G'ovlar osha yugurish mashqi 20'. Sakrash mashq 15' Aylanma mashg'. 20'	Chigalyozdi mashg' 20' Birmaromli yugur. 3 <i>km</i> YuuT 170/z/d URM 10' Fartlek 1200 <i>m</i> Yakunlovchi yugurish	Dam olish	Bir maromli kross 5 <i>km</i> YUUT 130/z/d URM 15' O'yin 20'	Yengil yug.2 <i>km</i> O'yin 45' Tez. yug. 4x100 <i>m</i> Yakunlovchi yugurish 800 <i>m</i>	Dam olish

## **O'rta va uzoq masofaga yugurishda musobaqa qoidalari**

### **NAZORAT SAVOLLARI**

1. Mashg'ulot yuklamasi kattaligini belgilovchi omillar?
2. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilarni mashg'ulot yuklamalarini oshirishda qanday usullardan foydalaniladi?
3. Mashg'ulot yuklamasini shiddatini oshirishning muhim omillaridan birini ayting.
4. Yillik siklni tashkil etish va rejalashtirishda nimalarga ahamiyat berish lozim?
5. Yillik mashg'ulot sikli davomida o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar musobaqa faoliyatining optimal ko'rsatkichlari qanchani tashkil etadi?
6. Musobaqa davri tuzilmasi variantlari.
7. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirishda nimalarga e'tibor qaratish lozim?
8. Ko'p yillik sikl o'z ichiga necha yilni oladi?
9. Ko'p yillik rejalashtirish nechta bosqichdan iborat?
10. Yengil atletikaning siklik va asiklik sport turlariga misol keltiring.
11. Takroriy va o'zgaruvchan yugurishda dam olishni ahamiyati.
12. Chidamlilik sifatini rivojlantirishda qaysi usublardan foydalaniladi?
13. Sport takomillashuv guruhiga saralash uchun o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi yosh yengil atletikachilarning antropometrik tavsiflari.
14. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari.
15. Yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishdagi yoshga bog'liq xususiyatlari.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Қонуни / Ҳалқ сўзи газетаси. 2015 й. 5.сентябр.
2. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. – Т.: 2008 й. 174б.
3. Каримов И.А. Она юртимиз бахту иқболи ва буюк келажаги йўлида хизмат қилиш – энг улуғ саодатдир. – Т.: 2015 й. 304 б.
4. “Ўзбекистон спортчиларини Рео-де-Жанейро (Бразилия) шаҳрида бўлиб ўтадиган XXXI ёзги Олимпия ва XV Параолимпия ўйинларига тайёргарлик кўриш тўғрисида”ги №1923 –сонли Президент Қарори 2015 й. 25 феврал.
5. Matkarimov R.M. / Darslik. Og’ir atletika. – Т.: 2015 у. 175 б.
6. Qudratov R.Q. / Darslik. Yengil atletika. – Т.: 2012 у. 384 б.
7. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. –М.: НИЦ «Теория и практика физического воспитания и спорта», 2006 – 112 с.
8. Бауэр В.Г. Научно-организационные основы системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / - М., 1994, - 25 с.
9. Германов Г.Н. Технологии модульно-целевого построения тренировочных заданий в микроструктуре тренировки юных спортсменов при разработке учебных программ для детско-юношеских спортивных школ // Культура физическая и здоровье. 2007, №1 (11). – С. 19-27.
10. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П.Губа, П.В.Квашук, В.Г.Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 76 с.
11. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. –М.: Физическая культура, 2008. -146 с.
12. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика. Учебное пособие. М., Издательство «Академия». 2009. - 464 с.



13. Зеличенко В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин, В.П.Губа. – М.: Терра-спорт, 2000. – 240 с.
14. Легкая атлетика. Программа. Бег на короткие дистанции. Примерные программы по спортивной подготовке для ДЮСШ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., Изд-во «Спорт», 2005. С. 114.
15. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009. – 108 с.
16. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практ. рук. для тренера / С.А.Локтев, - М.: Сов. спорт, 2007, - 404 с.
17. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры / -М., 2001, - 320.
18. Матвеев Л.П. Общая теория и ее прикладные аспекты. – Л.: Лань, 2008 г. 384 с.
19. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования / – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 304 с.
20. Никитушкин В.Г. Легкая атлетика в школе / В.Г.Никитушкин, Г.Н.Германов, - Воронеж: Истоки, 2007. – 603 с.
21. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
22. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: АСТ, «Астрель», 2004. — 864 с.
23. Попов В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б.Попов, Ф.П.Суслов, Г.Н.Германов. – Москва; Воронеж, 1999. – 220 с.

24. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для вузов / - М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
25. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции [текст]. – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.
26. Система подготовки спортивного резерва / под общ. ред. В.Г.Никитушкина. – М.: Квант, 1994. – 320 с.
27. Столов И.И. Спортивная школа: начальный этап: учеб. пособие / И.И. Столов, В.В.Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
28. Столов И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения / – М.: Советский спорт, 2008. – 132 с.
29. Черкашин В.П. Индивидуализация тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / - Волгоград : ВГАФК, 2000. – 240 с.
30. Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г., /Легкая атлетика. Учебник – М.: 2010 г. 440 с.
31. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетика (мусобақа қоидалари) ўқув қўлланма. Т., 2007. -354 бет.
32. Шакиржанова К.Т. Олий таълим муассасаларида енгил атлетика бўйича факультатив машғулотлар (қисқа масофаларга югурувчилар учун). Ўқув қўлланма. Т., 2009. -С. 104.
33. Шакиржанова К.Т. Управление и педагогический контроль в легкой атлетике. Лекция. Т., 2009. -С. 60.
34. Шустин Б.Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности // Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – С. 50-72.