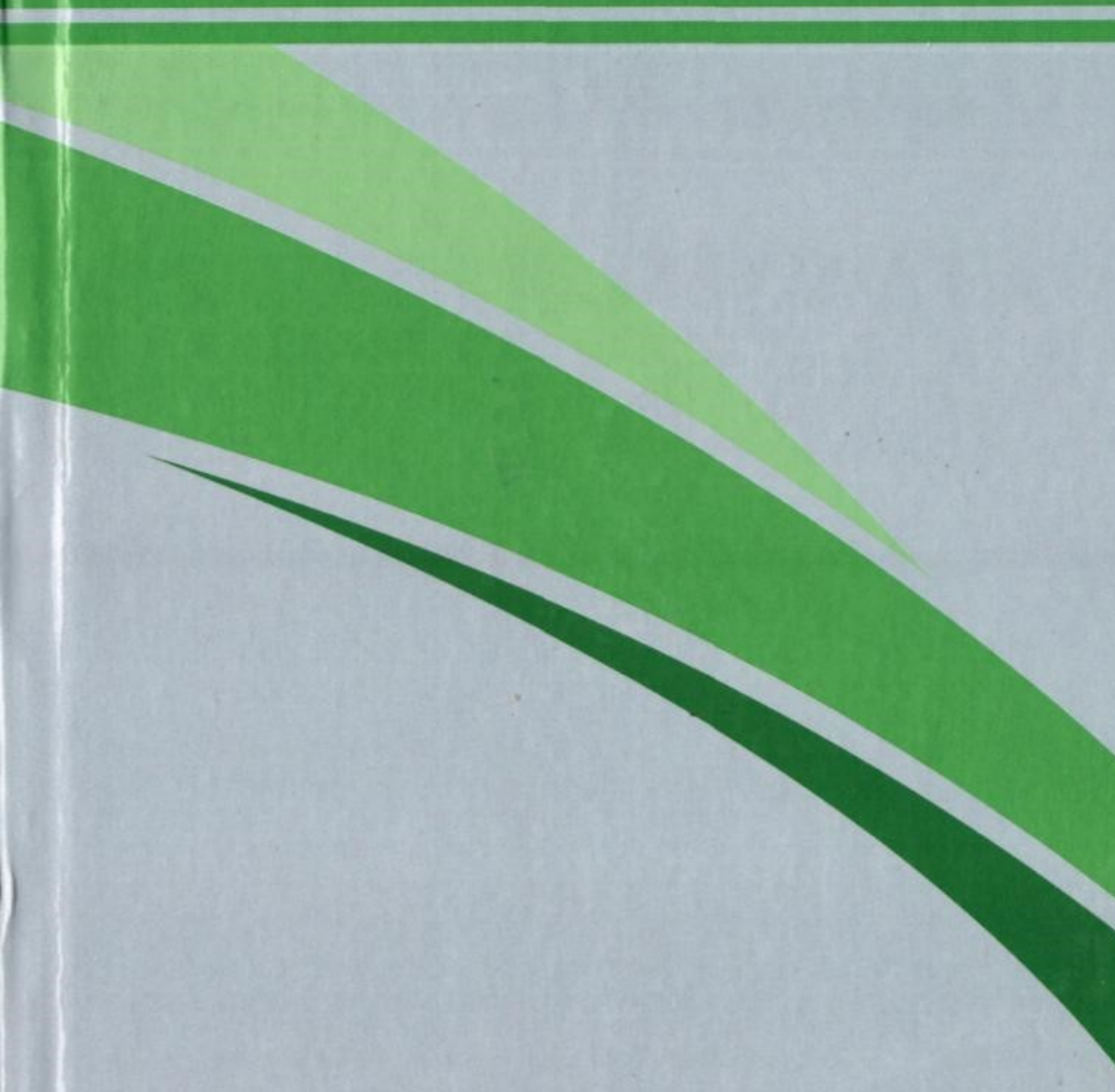


M.S. OLIMOV

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

The lower half of the cover features an abstract graphic design. It consists of several overlapping, curved, wedge-like shapes in various shades of green (from light to dark) set against a light grey background. These shapes originate from the left edge and curve towards the right, creating a sense of dynamic movement and depth.

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

S.M. Olimov

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi
tomonidan oliy o'quv yurtlarining 5110500 – Sport faoliyati (faoliyat
turlari bo'yicha) yo'nalishi talabalari uchun o'quv qo'llanma
sifatida tavsiya etilgan*



**O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti
Toshkent – 2017**

UO'K 796.42:37(075.8)

KBK 75.1

O-49

Olimov M.S,

Sport pedagogik mahoratini oshirish [Matn]: o'quv qo'llanma / M.S. Olimov. — Toshkent: O'zbekiston faylasuflari/milliy jamiyati nashriyoti, 2017. — 232 bet.

Mazkur «Sport pedagogik mahoratini oshirish» nomli o'quv qo'llanmada yengil atletika sport turlari bo'yicha sport pedagogik mahoratini oshirish masalalariga e'tibor qaratilgan bo'lib, unda sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari, tayyorgarlik turlari, vosita-usullari, yillik, ko'p yillik mashg'ulotlarni tashkil etish, rejalashtirish, mashg'ulot yuklamalarini hisobga olish va nazorat qilish, sportchilarni tayyorlashda texnik-taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlikning ahamiyati hamda sportchilarning musobaqa faoliyati ochib berilgan.

UO'K 796.42:37(075.8)

KBK 75.1

Taqrizchilar:

Matkarimov R.M. — O'zbekiston Milliy Olimpiya Qo'mitasi, Olimpiya harakatini rivojlantirish boshqarmasi boshlig'i, p.f.n., professor v.b.;

Umarov D.X. — O'zDJTI o'quv ishlari bo'yicha prorektor, p.f.n., dotsent.

ISBN 978-9943-07-558-0

KIRISH

Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov tomonidan jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor qaratilganligi sohani yanada rivojlantirishga xizmat qilmoqda. Ayniqsa, Birinchi Prezidentimizning 2013-yil 25-fevraldagi PQ-1923 Qarorida Rio-de-Janeyro (Braziliya) shahrida bo'lib o'tadigan navbatdagi XXXI yozgi Olimpiya va XV Paralimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish hamda ushbu nufuzli musobaqaga iqtidorli, istiqbolli sportchilarni izlab topish, sport turlariga yo'naltirishning ustivor vazifalari ko'rsatib o'tilgan. Darhaqiqat, ushbu qarorlar ijrosini ta'minlash bo'yicha joylarda arzigulik ishlar qilinmoqda va amalga oshirilmoqda.

Ammo sport mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha o'quv adabiyotlarining yetishmayotganligi yengil atletika bo'yicha sportchilar tayyorlash tizimida o'ziga xos kamchiliklar borligini ko'rsatmoqda. Shu boisdan o'quv qo'llanmada yengil atletika bo'yicha sportchilar bilan mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish masalalari ochib berilgan, shu bilan birga yoshlarni gormonik rivojlanishida yengil atletika mashqlarining tutgan o'rni, ularning sog'lig'ini mustahkamlash, sport mashg'ulotlarining tuzilishi, sport turlariga yoshlarni saralash, mashg'ulotlarni rejalashtirish usullarini ochib berishga harakat qilingan.

Bugungi kunda o'quvchi-talaba yoshlarning bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etishga e'tibor qaratilgan.

Gullab yashnayotgan va kun sayin rivojlanib borayotgan mustaqil O'zbekistonimizda sport borasida erishilgan natijalar va muvaffaqiyatlarning soni cheksizdir. Ko'plab sportchilarimiz yurtimiz bayrog'ini ko'klarga ko'tarib O'zbekistonimiz sha'nini munosib himoya qilib kelmoqda. Mamlakatimizda iqtidorli sportchilar, shu jumladan sport ustalari va xalqaro toifadagi sport ustalari muntazam ravishda mashg'ulot jarayonlarida o'z mahoratlarini oshirib kelmoqdalar. Ularning davomchilari sifatida yosh sportchilarni tayyorlash, sportga jalb etish borasida ko'plab sa'yi harakatlar qilinmoqda. Lekin shuni alohida e'tiborga olish kerakki, sportning mashaqqatli yo'lini bosib o'tib g'alabaga erishish oson emas.

Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish (nayza, toshlar va boshqa snaryadlar) qadim zamondagi kishilar hayotining ajralmas qismi bo'lib kelgan.

Yengil atletika mashqlaridan yugurish, sakrash va uloqtirish qadimgi Gretsiyada anchagina rivoj topgan. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori ular quldorlarning harbiy jismoniy tayyorgarligida katta o'rin egalladi va qabilalar hamda umumgrek diniy bayramlarining muhim qismini tashkil etadigan bo'ldi. Shu sababli yengil atletika mashqlarining tashkil topishi va rivojlanishining boshlanishi qadimiy Gretsiyada eramizdan oldingi 776-yilda o'tkazilgan I Olimpiyada o'yinlari hisoblanadi.

I Olimpiyada o'yinlarida atletlar 1 stadiyalik (192,27 m) masofada, undan keyin chidamlilikka qaratilgan 24 stadiya bo'lgan masofada bellashganlar.

Yengil atletika yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash bo'limlaridan tashkil topgan asosiy sport turlaridan biri hisoblanadi.

Yengil atletika bo'yicha mashg'ulotlar iloji boricha ochiq havoda o'tkazilishi lozim. Ushbu mashg'ulotlar organizmning markaziy asab tizimi, nafas olish, yurak-qon tomir tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatib rivojlantiradi va sog'lig'ini mustahkamlaydi.

Yengil atletika mashqlari har tomonlama shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalab sportcha yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish turlari texnikasini o'zlashtirish bo'yicha amaliy ko'nikma hosil qildiradi va malakalarini shakllantiradi.

Yugurish va sakrash ko'pgina sport turlarida mashqlarning ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi.

Har bir talaba yengil atletika sport turini ham amaliy, ham nazariy tomondan o'rganish vaqtida quyidagilarni bilishi shart:

1. Yengil atletikani nazariy asoslarini o'rganish.
2. Sportcha yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa asosiy mashqlarni talablar darajasida o'zlashtirish.
3. Yengil atletikani o'rgatish uchun kerak bo'ladigan amaliy pedagogik ko'nikma va malakalarni egallash, shuningdek, musobaqalarda ishtirok etish.
4. Musobaqalarda hakamlilik qilish.

Hozirgi vaqtda o'zbek xalqining o'z-o'zini anglash tuyg'usi avj olganligi, milliy va madaniy qadriyatlar tiklanayotganligi, aholining ko'p tabaqasi tomonidan urf-odatlar va marosimlar amalga oshirilishi munosabati bilan jismoniy tarbiyaga, xususan yengil atletikaga zamon talabi va milliy an'analar ruhida bilim berish va tarbiyalashga asoslanib yondashish zarur. Chunki O'zbekiston Respublikasining Birinchi Prezidenti I. Karimovning «Respublika bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni kabi jismoniy va ma'naviy sog'lom yosh avlodni voyaga yetkazish, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi va sportga intilishni kuchaytirish kabi ishlarning g'oyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ko'zda tutdi. Bunda yengil atletikaning ulushi juda ulkandir.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturining tarkibiy qismi — 3 bosqichli «Umid nihollari», «Barkamol avlod» hamda «Universiada» sport musobaqalari shakllandi va muntazam o'tkazib kelinmoqda. Bunday sayi harakatlar natijasi o'laroq, sportchilarimiz mamlakat miqyosidagi va xalqaro sport maydonlaridagi nufuzli musobaqalarda yuksak natijalarga erishmoqdalar. Albatta buning asosini ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini to'g'ri rejalashtirilganligi va to'g'ri tashkil etilganligida deb bilamiz. Chunki, bugungi kunda sportchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarni to'g'ri taqsimlash kelajakda sportchilarni ko'p yillik tayyorgarlik sikllariga yo'naltirishda dasturulamal bo'lib xizmat qiladi.

IZOHLI SO‘ZLAR

SPMO – sport pedagogik mahoratini oshirish
MJT – maxsus jismoniy tayyorgarlik
UJT – umumiy jismoniy tayyorgarlik
TTT – texnik-taktik tayyorgarlik
YQS – yurak qisqarish sur’ati
KT – kritik tezlik
KMO’ – kislorodni maksimal o‘zlashtirish
SU – sport ustasi
XTSU – xalqaro toifadagi sport ustasi
MT – musobaqa tayyorgarligi
UFT – umumiy funksional tayyorgarlik
UMFT – umumiy va maxsus funksional tayyorgarlik
MKI – maksimal kislorod iste’moli
QMS – qoldirilgan mashg‘ulot samarasi
YQT – yurak qisqarish tezligi
SYOZ – sport yutuqlarini oshirish zonasi
AMT – asab-muskul tizimi
SUN – sport ustaligiga nomzod
BYV – bo’shashishning yashirin vaqti
TYV – taranglik yashirin vaqti

I bob. SPORT MASHG'ULOTLARINING MAQSADI, VAZIFALARI, VOSITA-USULLARI VA TAYYORGARLIK TURLARI

I.1. Sport mashg'ulotlarining maqsadi, vazifalari hamda tamoyillari

Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi murakkab, ko'p omilli hodisa bo'lib, u sportchining eng yuqori ko'rsatkichlarga erishishini ta'minlovchi maqsad, vazifalar, vosita va usullarning tashkiliy shakllari, moddiy-texnik sharoitlar va shuningdek, sportchini musobaqalarga tayyorlanishning tashkiliy-pedagogik jarayonini o'z ichiga oladi. Sportchini tayyorlash tizimi tarkibini quyidagi omillarga ajratadilar:

- sport mashg'uloti;
- sport musobaqalari;
- mashg'ulot va musobaqalarning natijalariga ta'sir ko'rsatuvchi mashg'ulot va musobaqalarga taalluqli bo'lmagan omillar.

Sport mashg'uloti sportchilarni tayyorlash tizimining eng muhim tarkibiy qismi sifatida maxsus pedagogik jarayon bo'lib, sportchini tarbiyalash, unga o'rgatish va funksional imkoniyatlarini oshirish yo'li bilan jismoniy kamolotga hamda yuqori sport natijalariga erishishini ta'minlash maqsadida jismoniy mashqlardan foydalanishga asoslanadi.

Sport mashg'uloti jarayonida shunday umumiy va xususiy vazifalar hal qilinadiki, ular pirovard natijada sportchining mustahkam salomatligini, ma'naviy va aqliy tarbiyasini, uyg'un jismoniy rivojlanishi, texnik va taktik mahoratini, maxsus jismoniy, psixik, axloqiy va irodaviy fazilatlari, shuningdek sport nazariyasi hamda usuliyati sohasidagi bilim va ko'nikmalarining yuksak darajada shakllanishini ta'minlaydi.

Sport mahorati cho'qqilariga uzoq muddat davomida, yil bo'yi amalga oshiriladigan mashg'ulotlar jarayonida, jismoniy mashqlar va dam olish oralig'ini to'g'ri tashkil qilish, mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmi va shiddatining optimal nisbatiga rioya qilgan holda ularni asta-sekin oshirib borish; sportga xos turmush tarzi doirasida hayot va faoliyatning umumiy rejimini tashkil qilish yo'li bilan erishish mumkin. Yengil atletikaning alohida turlarida mashg'ulot sportchining individual xususiyatlarini va shu turlarning o'ziga xos jihatlari e'tiborga olgan holda o'tkaziladi.

Sport mashg'uloti natijasida sportchi organizmida xilma-xil morfologik va funksional o'zgarishlar yuz beradi, ular turli funksional tizim va mexanizmlarning imkoniyatlarini aks ettiradigan biologik jarayondir. Odatda, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi farqlanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog'liqni mustahkamlovchi, jismoniy va organizmdagi organ hamda tizimlar funksional imkoniyatlarini rivojlanish darajasini oshiruvchi mashqlar ta'siri ostida, mushak faoliyatining har xil turlariga muvofiq ravishda o'zgarishidir. *Maxsus jismoniy tayyorgarlik* — bu sport ixtisosligi predmeti sifatida sportchi tomonidan tanlangan sport turida mushak faoliyatining muayyan takomillashuvining natijasi hisoblanadi. Ayrim mutaxassislar yana *yordamchi shug'ullanganlik holatiga ham* ajratadilar, ularning fikricha, bu maxsus shug'ullanganlik holati uchun asos yaratadigan maxsus va umumiy shug'ullanganlik o'rtasidagi oraliq holatdir.

Sportchining shug'ullanganligini tayyorlanganlik holatidan — uning musobaqalarda maksimal imkoniyatlarini yuzaga chiqarib, yuksak sport natijalarni namoyish etish qobiliyatlari majmuasini aks ettiruvchi ancha keng tushunchadan farqlay bilish kerak.

Tayyorlanganlik shug'ullanganlikdan tashqari sport mahoratining boshqa tarkibiy qismlarini: nazariy bilimlarni, maksimal natija ko'rsatish uchun psixologik hozirlikni, sport bellashuvlariga safarbarlik va h.k.ni o'z ichiga oladi. Sport takomillashuvining ana shu bosqichiga xos yuksak darajadagi tayyorlanganlik holatini, odatda, yuqori natijalarga tayyorlik yoki *sport formasi holati* deb ataydilar.

Sportchining sport mashg'uloti asosini *tamoyillarning ikki guruhi* tashkil etadi. Birinchi guruh har qanday o'rgatish va tarbiyalash jarayoniga xos bo'lgan umumiy didaktik tamoyillarni qamrab oladi. Ularga: ilmiylik, o'qitish (o'rgatish)ning tarbiyaviy xususiyati, ongllilik va faollik, ko'rgazmalilik, mustahkamlik, tizimlilik va izchillik, tushunarlilik, jamoa bo'lib ishlash, individual yondashuv kiradi.

Ikkinchi guruh — mashg'ulotlar ta'siri va sportchi organizmining ularga ko'rsatadigan reaksiyasi orasidagi, shuningdek, mashg'ulot jarayoni mazmunining har xil tarkibiy qismlari orasidagi qonuniyatli aloqalarni aks ettiruvchi sport mashg'ulotining o'ziga xos tamoyillari majmuasidir. Bu yuqori natijalarga yo'naltirish, chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv, umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, davomiyligi va maksimal yuklamalarga in-

tilish birligi, yuklamalar dinamikasining to'liqinsimonligi, mashg'ulot jarayonining siklliligidir.

Sport mashg'uloti uchun o'ziga xos xususiyat — tanlangan sport turida sportchi erishishi mumkin bo'lgan maksimal sport natijalariga erishishga yo'naltirilganligi, mashg'ulot jarayonining barcha alohida jihatlari — uning maqsadlari, vosita va usullari tarkibi, rejalashtirish xususiyatlari, qo'llanadigan yuklamalar kattaligi va tavsifi, musobaqa faoliyatining xossalari va h.k.lar bilan belgilanadi.

Yuksak natijalarga intilish mashg'ulotlarning yanada samarali usullarini, mashg'ulot jarayonini o'lchamli o'tkazish variantlarini, hajmi, xususiyatlari va shiddatiga ko'ra juda yuqori mashg'ulot yuklamalari, dam olish oralig'i, ovqatlanish, tiklovchi tadbirlarning maxsus tizimini qo'llashni talab qiladi. Tajribalardan ma'lumki, faqat shu holdagina zamon talab darajasiga javob beruvchi natijalarga erishish mumkin.

Shaxsni jismoniy rivojlantirish zarurati umumiy va maxsus tayyorgarlikning qonuniy aloqasini, ularning birligini taqozo etadi. *Bir tomonlama maxsus tayyorgarlik* har tomonlama funksional tayyorlik darajasining pasayishiga yoki tayyorlikning alohida tomonlari, boshqalariga ziyon yetkazgan holda bir tomonlama rivojlanishiga olib kelishi mumkin. *Umumiy jismoniy tayyorlik*, bir tomondan, sport ixtisoslashuviga bilvosita ta'sir ko'rsatuvchi ko'nikma va malakalarning takomillashuvi hamda sifatlarining rivojlanishiga yo'naltirilishi kerak, boshqa tomondan esa har tomonlama tayyorlik maxsus mashg'ulotlarning shunday tashkil etilishini talab qiladiki, ular mavjud funksional imkoniyatlarni yengil atletikaning muayyan turiga xos jihatlardan bog'lashga xizmat qilishini ta'minlash zarur.

Umumiy va maxsus tayyorlik nisbati ko'p yillik va yil davomidagi mashg'ulotlarning tashkil etilishi xususiyatlari bilan belgilanadi, shuningdek, sportchining yoshiga, uning sport mahorati saviyasiga, sport ixtisoslashuviga, individual xususiyatlari jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Sport takomillashuvining dastlabki bosqichlarida umumiy tayyorgarlikning hissasi katta bo'lib, u eng avvalo, salomatlikni mustahkamlash, mushak faoliyatining xilma-xil shakllariga muvofiq ravishda jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlar darajasini oshirish masalalariga xizmat qiladi. Keyinchalik, sportchining mahorati oshgani sari bu nisbat maxsus tayyorgarlik vositalari foydasiga o'zgara boshlaydi, umumiy tayyorgarlik esa tobora yordamchi vositaga aylana boradi. Umumiy va maxsus

tayyorgarlikning nisbati hamda yo'nalishidagi tebranishlar har xil variantlarda bo'lishi mumkin, murabbiyning bu nisbatlarni qanchalik to'g'ri rejalashtirgani har bir sportchini sport natijalarining o'sish darajasi va sur'atida aks etadi.

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi quyidagi qoidalar bilan tavsiflanadi:

- sport mashg'uloti ko'p yillik va yil davomidagi tayyorgarlik jarayoni sifatida tashkil etiladi, uning barcha halqalari o'zaro bog'liq, bir-birini taqozo etadi va maksimal sport natijalariga erishish vazifasiga yo'naltirilgan bo'ladi;

- har bir keyingi mashg'ulot, mikrotsikl, bosqich va h.k. ta'siri avvalgi natijalarning go'yo navbatdagi qatlamini hosil qilishi, ularni mustahkamlashi va rivojlantirishi kerak;

- sport mashg'ulotida ish va dam olish shunday reglamentlanadiki, bu yengil atletikaning muayyan turida sport mahoratining darajasini belgilovchi sifat va qobiliyatlarning optimal rivojlanishini ta'minlashi kerak, ya'ni takroriy mashg'ulotlar, mikro- va hatto mezotsikllar sportchining yuqori yoki tiklangan ish qobiliyati sharoitida ham, turli darajadagi charchoq holatlarida ham o'tkazilishi mumkin.

Mazkur qoidalar har xil yoshda va malakali sportchilarni tayyorlash amaliyotida turlicha aks etadi. Masalan, I sport razryadiga ega bo'lgan yosh sportchilar, odatda, har kungi bir martalik mashg'ulotlar bilan qanoatlanadilar, katta yuklamali mashg'ulotlarni ham nisbatan kam qo'llaydilar (haftada 1–2 marta). Yuqori toifali sportchilarni tayyorlashda bunday tartib nari borsa shug'ullanganlikning erishilgan darajasini saqlab turishga yordam berishi mumkin. Shu sababli har kuni 2–3 marta mashg'ulot o'tkazish va haftasiga 4–6 marta katta yuklamali mashg'ulotlarni qo'llash zarur.

Zamonaviy sport mashg'ulotlariga xos xususiyat bajariladigan ish hajmini asta-sekin oshirib borib, maksimal mashg'ulot yuklamalari kattaliklariga intilishdan iborat. Bu takomillashuvning har bir keyingi bosqichida sportchining oldiga uning funksional imkoniyatlari chegarasiga yaqin talablar qo'yish imkonini beradi, moslashuv jarayonlarining jadal kechishida bu hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Mashg'ulot yuklamalarining asta-sekin oshirib borilishida ularni quyidagi o'lchamlari farqlanadi:

- yillik yuklamalarni 100 dan 1500 soatgacha oshirish;
- hafta davomidagi mashg'ulotlar miqdorini 3 martadan 15 marta (undan ham ko'p bo'lishi mumkin) yetkazish;

- kun davomidagi mashg'ulotlar miqdorini 1 martadan 3–4 martagacha yetkazish;
- hafta davomidagi katta yuklamali mashg'ulotlar miqdorini 5–6 marta yetkazish.

Bundan tashqari, mashg'ulot jarayoni shiddatini oshirishning quyidagi yo'nalishlarini ajratib ko'rsatish lozim:

- tor ixtisoslikka nisbatan kech o'tish;
- umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari nisbatini sezdirmay, asta-sekin o'zgartirib, maxsus tayyorgarlik hissasini oshirib borish;
- maxsus sifatlarning rivojlanishiga yordam beruvchi «qattiq» rejimdagi ish hissasining umumiy hajmini oshirish;
- sportchi organizmining tegishli funksional imkoniyatlari chuqur safarbar etilishini ta'minlaydigan tanlab yo'naltirilgan mashg'ulotlar miqdorini ko'paytirish;
- musobaqalar miqdorini oshirish;
- mashg'ulot faoliyatida sportchilarning ish qobiliyatini oshirish va undan keyingi tiklanish jarayonlarini tezlashtirish maqsadida qo'shimcha omillarning (fizioterapevtik va b. vositalar) qo'llanishini asta-sekin kengaytirib borish.

Bir tomondan, mashg'ulot jarayoni shiddatini oshirishning yuqorida sanab o'tilgan imkoniyatlaridan oqilona foydalanish optimal yosh zonasida rejali taraqqiyotni va yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydi. Boshqa tomondan, o'smir yoshdagi sportchilarni tayyorlashda katta mashg'ulot yuklamalari, maxsus tayyorgarlik mashqlari, jarayonlarini jadallashtirish vositalariga keragidan ortiq berilish ular organizmining jismoniy va ruhiy imkoniyatlari nisbatan tez tugashiga, sport natijalarining o'smay qolib ketishiga olib keladi.

Mashg'ulot yuklamalari dinamikasining to'liqinsimonligi va ko'p variantlilik tamoyili asosida shiddatli mushak faoliyatidan keyin charchash va tiklanish, mashg'ulot natijasida moslashish jarayonlarining kechishi, mashg'ulotlarning ustuvor yo'nalishi o'zgarishi tufayli ish hajmi va shiddatining o'zaro ta'siri qonuniyatlari va boshqa qator sabablar yotadi.

Mashg'ulot jarayonining turli tuzilmalar birligiga *yuklamalar dinamikasining to'liqinsimonligi* xos. Bunda yuklama to'liqlari uning nisbatan yirikroq birliklarida aniq ko'rinadi. Qonuniy to'liqinsimon tebranishlar mikrotsikllar seriyasi yoki 2–3 mezotsikldagi yuklamalar dinamikasini ko'rib chiqqanda ko'zga tashlanadi. Mashg'ulot yuklamalarining to'liqinsimon o'zgarishi ustuvor yo'nalishi turlicha bo'lgan

ish shakllari orasidagi, mashg'ulot faoliyati hajmi va shiddati, charchash va tiklanish jarayonlari orasidagi ziddiyatlarni bartaraf etishga imkon beradi.

Yuklamalarning ko'p variantlilik sport mashg'uloti oldida turgan vazifalarning rang-barangligi, mashg'ulot jarayonining turli tuzilmalarida (mikro-, mezo-, makrotsikllarda) sportchi ish qobiliyatini hamda tiklanish jarayonlarini boshqarish zarurati bilan belgilanadi. Sportchi organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadigan sport mashg'uloti usul va vositalarining xilma-xil shakllari, alohida mashg'ulot va uning qismlarida kattaligi turlicha bo'lgan yuklamalarni qo'llash mashg'ulotlar jarayonidagi yuklamalarning ko'p variantlilikini ta'minlaydi. Yuklamalarning ko'p variantlilik sport natijalari darajasini belgilovchi omillarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashga yordam beradi, alohida mashqlar mashg'ulot va mikrotsikllar dasturlarini bajarishda ish qobiliyatini oshirishga, bajarilgan ishning yig'indi hajmini ko'tarishga, tiklanish jarayonlarining jadallashuviga hamda funksional tizimlarning charchashi va o'ta zo'riqlishi holatlari oldini olishga ko'maklashadi.

Sport mashg'ulotining asosiy qonuniyatlaridan biri sikllilikdir. U mashg'ulot jarayonining nisbatan yakunlangan, tuzilma birliklari: alohida mashg'ulot, mikrotsikllar, mezotsikllar, bosqichlar, davrlar, makrotsikllarni muntazam ravishda takrorlab turishdan iboratdir. Mashg'ulotlar quyidagicha farqlanadi:

- mashg'ulotning davomiyligi 2–3 kundan 7–10 kungacha davom etadigan mikrotsikllar;
- mezotsikllar – 3 dan 5–8 haftagacha;
- mashg'ulot bosqichlari – 2–3 haftadan 2–3 oygacha;
- davrlar – 2–3 haftadan 4–6 oygacha;
- makrotsikllar – 3–4 oydan 12 oygacha.

Mashg'ulotni har xil sikllar asosida qurish mashg'ulot jarayonining vazifalari, vosita va usullarini tizimlashtirish va uning boshqa tamoyillari: uzluksizlik, umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi; mashg'ulotlar davomiyligi va maksimal shiddatli yuklamalarni bajarishga intilish birligi; yuklamalar dinamikasining to'liqinsimonligi bajarilishini eng yaxshi tarzda ta'minlash imkonini beradi.

Mashg'ulot sikllarini oqilona qurish, hozirgi vaqtda, sportda takomillashuvning eng muhim zaxiralaridan biri allaqachon chegar oldi kattaliklariga yetib qolgan mashg'ulot faoliyatining miqdoriy o'lchamlarini nisbatan barqarorlashtirgan holda mashg'ulot jarayonini optimallashtirish hisoblangan bir vaqtda alohida ahamiyatga ega.

I.2. Sport mashg'ulotlarida tayyorgarlik turlari

Yengil atletikachilar tayyorgarligining zamonaviy tizimi sportchini musobaqalarga tayyorlashning tashkiliy-pedagogik jarayonini, ularning eng yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishini ta'minlovchi maqsadlar, vazifalar, vosita va usullar, tashkiliy shakllar, moddiy-texnik sharoitlar va b.ni o'z ichiga olgan murakkab, ko'p omilli hodisa hisoblanadi. Sport tayyorgarligi yosh sportchilar uchun muhim rag'bat sanalib, tirishqoqlik bilan qat'iy shug'ullanishga, butun kuch-quvvatini maqsadga erishish uchun sarflashga intilishni kuchaytiradi. Ayni vaqtda sport bilan muntazam shug'ullanish — bu eng yaxshi insoniy fazilatlarining rivojlanishiga, mard, kuchli, mehnatga chidamli va chiniquqan, Vatan himoyasiga tayyor shaxslarni tarbiyalashga yordam beruvchi juda kuchli omildir.

Sport tayyorgarligi ko'p yillik va yil bo'yi davom etadigan jarayon bo'lib, pirovard natijada sportchining mustahkam sog'ligini, ma'naviy hamda aqliy tarbiyasini, uyg'un jismoniy rivojlanishini, texnik va taktik mahoratini, maxsus jismoniy, psixik, axloqiy va irodaviy fazilatlarini, shuningdek, sport nazariyasi va usuliyati sohasida bilim hamda ko'nikmalarning yuqori darajasiga erishishini ta'minlaydigan masalalarni hal etadi. Shunga ko'ra sport tayyorgarligida uning nisbatan mustaqil jihatlari, bir-biridan farqlovchi jiddiy belgilar: texnik, taktik, jismoniy, psixologik, nazariy va integral tafovutlarga ega turlarini ayirib ko'rsatish mumkin. Bu sport mahoratining tarkibiy qismlari haqidagi tasavvurlarni tartibga soladi, ularni takomillashtirishning vosita va usullarini, o'quv-mashq jarayonini nazorat qilish va boshqarish yo'llarini tizimlashtiradi. Shu bilan birga hisobga olish kerakki, tayyorgarlik turlarining birortasi alohida holda namoyon bo'lmaydi, ular eng yuksak sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan murakkab majmuani hosil qilib birlashadi.

Sport tayyorgarligining har bir turi boshqa turlarga bog'liqligini, ular tomonidan taqozo etilishi va, o'z navbatida, ularga ta'sir ko'rsatishini ham e'tiborga olish zarur. Masalan, sportchining texnikasi jismoniy sifatlarining rivojlanishi darajasiga, ya'ni kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va b.ga bevosita bog'liq. Jismoniy sifatlarining (masalan, chidamlilikning) namoyon bo'lishi darajasi texnikaning tejamkorligi, charchoqqa maxsus psixik barqarorlik, murakkab sharoitlarda musobaqa bellashuvining oqilona taktik tuzilmasini amalga oshira bilish bilan chambarchas bog'liqdir. Ayni paytda tak-

tik tayyorgarlik yuqori darajadagi texnik mahorat, yaxshi funksional tayyorlik, mardlik, qat'iyat va tirishqoqlikni rivojlantirish evaziga amalga oshiriladi.

Yengil atletikachilar tayyorgarligining eng muhim qismlaridan biri sportchining asosiy harakat sifatlarini rivojlantirish va tarbiyalashga qaratilgan jismoniy tayyorgarlik sanaladi. Odatda, yengil atletikada har tomonlama jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan sportchilar yuqori ko'rsatkichlarni namoyish qila oladilar.

Jismoniy tayyorgarlik sport tayyorgarligining bir turi bo'lib, u yengil atletikachining harakat sifatлари: kuchi, tezkorligi, chidamliligi, chaqqonligi, egiluvchanligi va b.ni ustuvor rivojlantirishga, shuningdek, sog'likni, organizmdagi eng muhim organ va tizimlarni mustahkamlashga, ularning funksiyalarini takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus turlarga bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning (UJT) maqsadi organizmning yuksak darajadagi ish qobiliyatiga erishishidan iborat bo'lib, u sportchi organizmini umumiy rivojlantirish va mustahkamlash: ichki organlarning funksional imkoniyatlarini oshirish, mushaklar tizimini rivojlantirish, koordinatsiya qobiliyatlarini yaxshilash, gavda tuzilishidagi nuqsonlarni tuzatishga yo'naltiradi. Bunda yengil atletika ixtisosligining xususiyatlari va talablari hisobga olinadi. Ularga snaryadlarda (gimnastika devori, o'rindig'i va b.), snaryadlar bilan (to'ldirma to'plar, qumli qoplar, shtanga blinlari, gantellar va h.k.), trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, harakatli va sport o'yinlari, krosslar, chang'ida yurish, suzish va b. kiradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) yengil atletikachining alohida mushak guruhlarini rivojlantirishga, uning tanlangan sport turi texnikasini chuqur o'zlashtirib, natijalarini o'stirib borishiga bevosita yordam beradigan tegishli harakat ko'nikmalarini egallashga qaratilgan bo'lishi lozim. U harakatlar amplitudasi, mushak kuchlanishlarining xususiyati va kattaligi, yurak-qon tomir, nafas olish tizimlariga beradigan yuklamasi, psixik zo'riqishlar va h.k. nuqtayi nazaridan o'xshashroq mashqlardan iborat bo'lishi kerak. Bularga yengil atletikaning tanlangan turi elementi, qismini yoki uni to'laligicha o'z ichiga oladigan maxsus tayyorlov mashqlari kiradi.

Sportchining, mahorati ortib borgan sayin UJT mashqlari miqdori kamayib, ixtisoslashuvga ko'proq yordam beradigan, ya'ni MJT mashqlari tanlanadi. Sportchining mashg'ulotlari tizimida UJT

va MJT mashqlari hajmi ma'lum darajada uning tayyorlanganligi tarkibiy qismlari darajasi bilan belgilanadi. Agar sportchida muayyan mushak guruhlari kuchi yetarlicha rivojlanmagan, bo'g'imlari harakatchanligi kam yoki yurak-qon tomir va nafas olish tizimlar ish qobiliyati pastroq bo'lsa, jismoniy tayyorgarlikning tegishli vosita va usullaridan foydalaniladi.

UJT va MJTga ajratiladigan vaqt yengil atletikaning turiga bog'liq. Masalan, uzoq masofaga yuguruvchilarda UJT hissasiga kamroq vaqt to'g'ri keladi, chunki mashg'ulotlarning ko'proq qismini (85% gacha) yugurish egallaydi, balandlikka sakrovchilarda esa tor ixtisoslik mashg'ulotlariga kamroq vaqt ajratiladi. Zamonaviy sakrovchilar bir yilda to'liq yugurib kelishdan balandlikka 2000 tagacha sakrashni bajaradilar va bunga 6 soatga yaqin vaqt sarflaydilar. Lekin ularda sakrash, yugurish bilan bog'liq shtanga bilan bajariladigan, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi, alohida mushak guruhlari mustahkamlashga qaratilgan va b. mashqlarning hajmi juda katta.

Sport mahorati oshib borar ekan, UJT vositalari tobora ko'proq jismoniy tayyorlanganlikning tarkibiy qismlarini saqlab turishga, qator hollarda esa mustahkamlashga yo'naltiriladigan bo'ladi. Ular orasida barcha yengil atletikachilar uchun umumiy bo'lgan tarkibiy qismlar mavjud. Bular, eng avvalo, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ish qobiliyati, modda almashinuvi hamda ayiruv jarayonlaridir. Mazkur tizimlarning funksional imkoniyatlarini kengaytirish uchun uzoq muddatli yugurish, kross, chang'ida yurish, suzish va h.k.ni keng qo'llash lozim, bu organizmning tiklanish qobiliyatlarini yaxshilashga va maxsus mashg'ulotlar hajmini oshirishga imkon beradi.

Jismoniy tayyorgarlikda sport ixtisosligiga, yengil atletikaning tanlangan turiga muvofiq funksional imkoniyatlarni oshiradigan mashqlar katta ahamiyatga ega. Masalan, sakrovchi va ulotqiruvchilar kuchni imkon qadar tez, uzoq masofalarga yuguruvchilar esa sekinroq, lekin ko'proq muddat rivojlantiradigan mashqlarni bajarishlari zarur. Jismoniy tayyorgarlik vositalari sifatida xilma-xil mashqlar va boshqa sport turlarini qo'llaganda, ular qanday muayyan vazifalarni bajarish uchun kerakligini aniq bilish shart. Mashqlarni chuqur o'ylamay tanlash salbiy samara berishi mumkin.

Yengil atletikada eng yaxshi natijaga erishish uchun mukammal texnikani — mashq bajarishning eng to'g'ri va unumli usulini egalash lozim. Mukammal texnika deganda yuksak sport natijalariga eri-

shishga yordam beradigan, to'g'ri asoslangan va maqsadga muvofiq harakatlarni tushunish kerak. Bunda har doim sportchining o'ziga xos xususiyatlarini, shuningdek, harakatlar bajariladigan shart-sharoitlarni hisobga olish zarur.

Sport texnikasi harakatning to'g'ri, asoslangan shakligina emas, jiddiy irodaviy va mushak kuchlanishlarini namoyish etish, harakatlarni tez bajara olish, mushaklarni vaqtida bo'shashtirish malakasi hamdir. Yuksak sport texnikasi sportchining a'lo darajadagi jismoniy tayyorgarligiga asoslanadi, zamonaviy texnikani egallab olish uchun u kuchli, tezkor, chaqqon, egiluvchan, chidamli bo'lishi kerak.

Samarali texnikani muvaffaqiyatli egallashning asosiy shartlaridan biri takomillashuvning barcha bosqichlarida sportchining mashg'ulotlarga ongli munosabatda bo'lishi, har bir harakatni chuqur anglashidir. Sportchi harakatlarni ko'r-ko'rona «ko'chirib olishi», kimningdir maslahatlariga o'ylamay quloq solishi mumkin emas. U o'zi qo'llayotgan texnika nima uchun eng to'g'ri ekanligini anglab yetishi zarur.

Harakat ko'nikmasini mustahkamlash va takomillashtirishni tor tushunish va qo'llash noto'g'ri. Texnikani takomillashtirish butun sport faoliyati mobaynida davom etadi. Hatto shogird eng yuksak darajadagi natijani ko'rsatganida ham, murabbiy texnikaning ayrim elementlarini takomillashtirish, texnik xatolarni bartaraf etishni yodidan chiqarmasligi lozim.

Sportchining harakat ko'nikmalari zaxirasi qanchalik boy bo'lsa, u o'z texnikasini shunchalik samarali takomillashtiradi. Harakat ko'nikmalari zaxirasini har xil umumiy va maxsus tayyorlov mashqlarini keng qo'llash yo'li bilan yaratish, bunda jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda texnikani yanada takomillashtirish orasidagi uzviy aloqadorlikni hisobga olish zarur.

Sport texnikasini o'rganish va takomillashtirish jarayonida harakatlarni bajarilishining to'g'riligini doimo baholab borish, xatolarni aniqlab, ularni o'z vaqtida to'g'rilash, yaxshisi ularning paydo bo'lishiga yo'l qo'ymaslik kerak. *Mashqning to'g'ri bajarilishini tahlil qilishda* harakatlarni his etish, shuningdek, o'z harakatlarini (texnika elementlarini) ko'zgu oldida nazorat qilish muhim ahamiyatga ega. Harakatlarning kinematik va dinamik xususiyatlari to'g'risidagi kinolavhalarini qayta-qayta ko'rish, videomagnitofonda yozuvlarni tomosha qilish, tezkor axborot ko'rsatkichlari bilan tanishish nazoratning yaxshi vositasi sanaladi. Bu mashqlarni turlicha (maksimal usuliyat bilan,

zo'riqishsiz va b.) bajargan holda yugurish tezligi, uloqtirish uzoqligi, sakrash balandligi va h.k.da natijalarga tezroq erishish uchun eng ko'p kuchlanish namoyish qilish qobiliyatini tarbiyalash bilan bog'liq harakatlar texnikasidagi nuqsonlarni aniqlash uchun ham zarur. Bunda videotasmaga harakat ritmini yozib olish va boshqa o'lchash usullari yordamda tahlil etish mumkin.

Yengil atletikachilar harakatlarning yanada tejamli va oqilona bo'lishiga urinib, funksional imkoniyatlarni kengaytirish asosida texnikani muntazam takomillashtirib borishlari kerak. Odatda, harakatlar texnikasini o'rganish va takomillashtirish, uni yangi darajada mustahkamlash mashg'ulotlar jarayonida yuz beradi. Albatta, mashg'ulotlarda ko'pgina boshqa vazifalar ham hal etiladi, lekin barcha holatlarda texnikaga ko'p vaqt ajratish, yengil atletika sportining murakkab turlarida sifatli o'sishni namoyon etish uchun bir necha oy davomida faqat texnika ustida ishlash ko'proq samara beradi. Va, aksincha, yengil atletikachida jismoniy tayyorgarlikning yetarli emasligi texnik mahoratning o'sishiga to'sqinlik qilsa, avval oylar davomida jismoniy tayyorgarlikni maromiga yetkazib, yangi darajaga ko'tarilgandan keyingina texnikani rivojlantiradigan mashqlarni yaxlit holda kiritish lozim.

Texnikani takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar va mashg'ulotlarning takrorlanishi koordinatsion qiyinchiliklardan ko'ra ko'proq bajarilayotgan harakat va faoliyatlarning shiddati va xususiyatlariga bog'liq. Mashqni takrorlashlar soni shunday bo'lishi kerakki, o'rganilayotgan harakat erkin, ortiqcha zo'riqishsiz bajarilishi lozim. Biroz charchoq paydo bo'lsa, mazkur mashqlarni takrorlashni to'xtatish, lekin boshqalarini takrorlab, charchoq holatidan chiqish va texnikani takomillashtirish, masalan, 400 m g'ovlar osha yugurish yoki 3000 m to'siqlar osh yugurshi masofasi (stepelchez).

Kichik yuklamali tez-tez o'tkaziladigan mashg'ulotlar maksimal yuklamali har zamonda o'tkaziladigan mashg'ulotlarga nisbatan ancha samarali. Birinchi holatda kichik va o'rta kuchlanishlar sarflanadi. Imkon chegarasidagi kuchlanishlar talab etilgan harakat koordinatsiyasi o'zlashtirilganidan keyin tavsiya etiladi. Shuning uchun mashqlarning o'ziga xosligini hisobga olish lozim: bir xillarida harakatlarning to'g'ri texnikasiga imkon chegarasidan uzoq sharoitlarda erishish mumkin (marafon yugurishi); boshqalarida esa faqat imkon chegarasiga yaqin sharoit bo'lishi shart (sprintdagi start).

Sport taktikasi – raqib bilan bellashuv olib borish san'ati bo'lib, uning asosiy vazifasi raqib ustidan g'alabaga erishishi, o'zi uchun maksimal bo'lgan natijalarni ko'rsata olishi, yengil atletikachining jismoniy va psixik imkoniyatlaridan eng oqilona tarzda foydalanishidir.

Taktika yengil atletikaning barcha turlarida juda zarur. U yurish, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda eng katta ahamiyatga ega. Musobaqalar raqib bilan bevosita munosabatda bo'lmay o'tkaziladigan turlarda (sakrash, uloqtirishlar) uning ahamiyati bu qadar jiddiy emas. Taktik san'at yengil atletikachiga o'z sport texnikasini, jismoniy va axloqiy-irodaviy tayyorgarligini, o'z bilimlari hamda turli sharoitlarda turli raqiblar bilan bellashish tajribasini unumliroq qo'llay olishga imkon beradi. Umuman, taktik mahorat belgilangan rejani aniq bajarish, og'ishlar yuz berganda vaziyatni tez baholab, eng samarali yechim topish uchun sharoit yaratadigan bilimlar, ko'nikma va malakalarning boy zaxirasiga asoslanishi zarur.

Taktik tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

- taktikaning umumiy qoidalarini o'rganish;
- sport bellashuvlarining mohiyati va qonuniyatlarini (ayniqsa, yengil atletikaning tanlangan turida) bilish;
- o'z turi bo'yicha taktikaning yo'llari, vositalari, shakl hamda turlarini o'rganish;
- eng kuchli sportchilarning taktik tajribasini bilish;
- mashg'ulotlarda prikidkalar, musobaqalarda (taktik mashqlar) taktika elementlari, yo'llari, variantlaridan amaliy foydalanish;
- raqiblarning kuchini aniqlash, ularning taktik, jismoniy, texnik va irodaviy tayyorgarligini, ularning musobaqa bellashuvlarini olib borish malakasini vaziyat hamda boshqa tashqi shart-sharoitlarni hisobga olgan holda o'rganish.

Mazkur vazifalar asosida sportchi murabbiy bilan birgalikda o'tkaziladigan musobaqa uchun taktik harakatlar rejasini ishlab chiqadi. Musobaqalardan so'ng taktikaning samaradorligini tahlil qilib, kelajak uchun xulosalar chiqarishi kerak.

Taktikani o'rgatishning asosiy vositasi – o'ylab chiqilgan reja bo'yicha mashqni takroran bajarish, masalan, tezligini muayyan tarzda o'zgartirib yugurish, belgilangan balandlikdan sakrashni boshlash; uloqtirishda birinchi urinishdayoq eng yaxshi natijani ko'rstash; ko'zda tutilgan vaziyatga javoban o'rganilgan variantlardan birini qo'llash; taktik sxemani o'zgartirish va h.k..

Ma'lumki, taktik mahorat jismoniy sifatlarni va irodaviy fazilatlarni rivojlantirish, texnikani takomillashtirish bilan chambarchas bog'liq. Ba'zan, mo'ljallangan taktik kombinatsiyani amalga oshirishdan avval sportchining funksional imkoniyatlari va texnik mahoratini oshirish zarur bo'ladi.

Yengil atletikachilar tayyorgarligida nazariy tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega. Nazariy tayyorgarlikning vazifalari o'z ichiga quyidagi masalalarni oladi:

- jismoniy tarbiya tizimi va sport nazariyasi to'g'risidagi umumiy tushunchalar;

- mamlakatimizda va jahon miqyosida jismoniy tarbiya hamda sportning rivojlanish istiqbollarini bilish;

- yengil atletika sporti nazariyasi va amaliyotini bilish;

- sportchini psixologik jihatdan tayyorlash masalalarini bilish;

- sportchining gigiyenik rejimi, shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat qilish masalalarini bilish;

- yengil atletikaning ixtisoslashtirilgan turida jarohatlarning oldini olish masalalarini bilish.

Nazariy tayyorgarlikda yengil atletikaning tanlangan turi bo'yicha mashg'ulot usuliyatiga alohida e'tibor qaratilishi zarur. Yengil atletikachilarning o'z ixtisosliklariga tatbiqan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishning vosita va usullarini bilishlari; o'zlarida irodaviy hamda axloqiy fazilatlarni to'g'ri tarbiyalay olishlari; yil davomidagi va istiqboliy ko'p yillik mashg'ulotlarni rejalashtirish bilan tanish bo'lishlari; sport musobaqalari ahamiyatini tushunishlari, ularda ishtirok etish qoidalari hamda ularga bevosita tayyorlanish xususiyatlarini yaxshi bilishlari; o'quv mashq jarayoni va musobaqa natijalarini tahlil qila olishlari; o'z-o'zini nazorat qilish va mashg'ulotlar kundaligini tutib, unga o'z sport faoliyatlari haqidagi mulohazalarini muntazam yozib borishlari juda muhim.

Bu moddalar bo'yicha nazariy bilimlarni o'quvchilar ma'ruzalar, suhbatlarda, o'quv mashg'ulotlaridagi tushuntirishlar vaqtida egallaydilar. Sport nazariyasi va usuliyati fanini yanada chuqurroq o'rganish uchun yengil atletikachilarga maxsus adabiyotlar tavsiya etiladi va keyin ular muhokama qilinib, tahlildan o'tkaziladi.

Bugungi kunda sportda o'z bilimlarini muntazam to'ldirib, ilm-fan, ilg'or sport amaliyoti yutuqlarini kuzatib boradigan, o'z funksional va texnik tayyorgarligidagi eng kichik o'zgarishlarga ham e'tiborini qa-

ratib, ongli ravishda shug'ullanadigan sportchilar yuqori sport natijalarga erishadilar.

Mashg'ulot jarayoni — bu har doim ham belgilangan maqsad sari zinapoyalar orqali yuqoriga ravon, bir maromda odim tashlab ko'tarilish emas. Bir qarashda kutilmagandek tuyuladigan parvozlar ham, tasodifiy muvaffaqiyatsizliklar, qulashlar ham bo'ladi. Ba'zan sport yutuqlari darajasida barqarorlik yuzaga keladi va sportchi yangi muvaffaqiyatlar uchun kuch hamda bilim to'plab olguncha oylar, yillar o'tib ketadi. Yengil atletikachi uchun sport tayyorgarligi nazariyasini bilish juda muhim. Jismoniy mashqlar ta'siri ostida qanday jarayonlar ro'y berishini biladigan sportchi mustaqil bo'ladi, busiz esa sportda katta yutuqlarga erishish mumkin emas. Murabbiy va shifokor bilan hamkorlikdagi faoliyat sport mahorati cho'qqilariga olib chiqadigan asosiy yo'ldir.

Sport bilan shug'ullanganda salomatlikni mustahkamlash, jismonan rivojlanish, yanada kuchli, tezkor, chaqqon, chidamli bo'lish mumkin. Sport kun tartibiga rioya qilishga o'rgatadi, organizmni chiniqtiradi, lekin u yana sportchining axloqiy-irodaviy fazilatlari rivojlanishiga, psixologik tayyorgarligiga ham ta'sir ko'rsatadi.

Hozirgi vaqtda yirik musobaqalarda raqobat nihoyatda kuchli bo'lgan sport kurashining murakkab sharoitida sportchilar teng texnik va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'ladilar, bir xil taktikadan foydalanadilar, lekin kimda axloqiy, irodaviy hamda maxsus ruhiy tayyorgarlining rivojlanish darajasi yuqoriroq bo'lsa, ko'proq shu g'alabaga erishadi. Sport amaliyotida bunday misollarni ko'plab keltirish mumkin: mavsumning shak-shubhasiz peshqadami ruhiy tayyorgarlik darajasi zaifligi tufayli finalga chiqa olmaydi, ilg'orlar safiga kirmagan sportchilar esa ko'p jihatdan irodalarini imkon qadar safarbar eta olganlari uchun kubok hamda gramprilarda, jahon chempionatlarida, olimpiada o'yinlarida g'alabalarga erishadilar.

Axloqiy, irodaviy fazilatlar va maxsus psixologik tayyorgarlikning yuqori darajasi turli sifatlarning majmualari tarzda namoyon bo'lishini ko'zda tutadi. Ulardan hatto bittaginasining yetarlicha rivojlanmaganligi ko'pincha yuqori malakali sportchilarning mag'lubiyatga uchrashiga sabab bo'ladi. Shu sababli psixologik tayyorgarlik sportchining takomillashuv yo'lidagi barcha bosqichlarda uni tarbiyalashda jiddiy o'rinni egallashi kerak.

Sportchining psixologik tayyorgarligini umumiy psixologik tayyorgarlik va muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik turlariga

bo'lish mumkin. Bunday bo'lish shartli, chunki o'quv-mashq jarayoni har doim bellashuvlar bilan o'rin almashadi va umumiy ruhiy tayyorgarlikning vazifalari musobaqa faoliyati sharoitida hal etiladi.

Umumiy psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlar va musobaqalar davomida har kuni amalga oshirilib, sportchining ko'proq sport mahoratini mustahkam va muvaffaqiyatli o'zlashtirishiga yordam beradigan ruhiy tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Bularga quyidagilar kiradi:

- sportchida muntazam shug'ullanishga, kun tartibiga rioya qilish va musobaqalarda qatnashishiga moyillik uyg'otadigan sabablarning to'g'ri hamda barqaror tizimini yaratish;

- sportda takomillashish va musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur bo'lgan o'z sifatlari hamda psixikasi to'g'risida aniq tasavvurlar hosil qilish;

- hissiy barqarorlik va maksimal yuklamalarga dosh berishga ko'maklashadigan xarakter xususiyatlari hamda asab tizimiga xos sifatlarni shakllantirish;

- texnika va taktikani egallash uchun zarur bo'lgan o'ziga xos jarayonlarni rivojlantirish (ritm, vaqt sezgisi, makonda mo'ljal ola bilish, harakatning turli elementlari ustida o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyati va h.k.);

- o'zini, o'z hissiyotlari va kechinmalarini boshqarish, barcha chet qo'zg'atuvchilardan chalg'ish, mashg'ulot va musobaqa faoliyati jarayonida yuzaga keladigan noqulay psixik holatlarni ongli ravishda bartaraf etish malakalarini rivojlantirish;

- harakatlar koordinatsiyasi va dinamikasini buzmaganda holda maksimal kuchlanishlarni oson va bema'lol amalga oshirish malakasini egallash.

Yengil atletikaning har qanday turida sportchi har xil darajali zo'riqish bilan kurash olib bora olishi, bir faoliyatdan boshqasiga tez «ko'chish»ga qodir bo'lishi kerak. Buning uchun ma'lum lahzada kurashdan tez chiqib ketish, bo'shashish, asab tizimiga dam berish va shu tariqa qisqa muddatli bo'lsa ham to'la psixologik va fiziologik dam olishni ta'minlay bilish kerak. Ayni paytda har lahzada maksimal bo'shashishdan maksimal safarbarlikka o'tishga va tez kurashishga kirishishni o'rganish zarur. Bevosita musobaqalarda ishtirok etishdan avval sportchi diqqatini to'laligicha mashqni bajarishga qarata olishi, doimiy qo'zg'atuvchilardan chalg'ib, musobaqa sharoiti, tomoshabinlar, hakamlar va boshqalarning salbiy ta'siriga berilmaslikni bilishi lozim.

O'zini boshqara olishga erishish uchun har xil musobaqalarda muntazam qatnashish, o'z ustida qat'iyat bilan ishlash, o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish usullaridan doimo foydalanib turish kerak. Sportchini o'zi va raqiblari hatti-harakatlarini tahlil qilishga, to'g'ri va xato bajarilgan ishni aniq farqlashga, texnika va taktikani takomillashtirishning yangi-yangi yo'llarini o'ylab ko'rishga muntazam o'rgatib borish shart.

Muayyan musobaqalarga psixologik tayyorgarlik musobaqaga taxminan bir oy qolganda boshlanadigan erta hamda musobaqa oldidan va uning davomidagi bevosita tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Musobaqaoldi erta psixologik tayyorgarlik quyidagilarni nazarda tutadi:

- bo'lajak bellashuvlar sharoiti va asosiy raqiblar to'g'risida ma'lumot olish;

- sportchining shug'ullanganlik darajasi to'g'risidagi tashxisiy ma'lumotlarga, uning shaxsiga xos xususiyatlari, tayyorgarlikning hozirgi bosqichidagi psixik holatiga oid axborotlarga ega bo'lish;

- olingan ma'lumotlar asosida bo'lajak musobaqalarga mo'ljallangan faoliyat dasturini, undagi chiqishlarning maqsadini (sportchi bilan birgalikda) aniqlab olish;

- bo'lajak bellashuvlar batafsil dasturini ishlab chiqish;

- sportchini irodaviy sifatlarni, ishonch va tezkor fikrlash qobiliyatini takomillashtirishga yo'naltirgan holda musobaqa faoliyatini modellovchi sharoitlarda qiyinchiliklar va kutilmagan to'siqlarning yengib o'tilishini tashkil etish;

- sportchining musobaqalarga tayyorlanish jarayonida haddan ortiq psixik zo'riqishni susaytiradigan sharoitlarni yaratish hamda usullardan foydalanish;

- belgilangan tayyorgarlik dasturiga muvofiq ravishda musobaqalarda ishtirok etishning shaxsiy va ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan to'g'ri sabablarini qo'llab-quvvatlash.

Musobaqa arafasida va ular davomidagi bevosita psixologik tayyorgarlik quyidagilardan iborat:

- bevosita har bir chiqish oldidan psixologik moyillikni yaratish va psixik holatni boshqarish;

- chiqishlar orasidagi tanaffuslarda psixologik ta'sir ko'rsatish va asabiy-psixik tiklanish uchun sharoit yaratish;

- navbatdagi chiqish paytida va u tugaganidan so'ng psixologik ta'sir ko'rsatish.

Har bir startga chiqish oldidan psixologik moyillikni yaratish bo'lajak sport musobaqasi tavsilotlarini aniqlashtirishni, maksimal irodaviy kuchlanishlarga va zarur irodaviy fazilatlarini namoyish etishga tayyor bo'lish uchun sharoit yaratishni, shuningdek, sportchining hissiy zo'riqishlarini kamaytiradigan ta'sirotlar tizimini nazarda tutadi.

Bir startga chiqish davomida *psixologik ta'sir ko'rsatish* quyidagilarni o'z ichiga oladi: kurash vaqtidagi hatti-harakatlarni qisqacha tahlil qilish va ularga tahrir kiritish; irodaviy kuchlanishlarni rag'batlantirish hamda zo'riqishlarni kamaytirish; malakaviy chiqishlardan so'ng psixik holatni me'yorga keltirish; sportchining imkoniyatlari va keyingi chiqishlari istiqbolini xolis baholashga halal beradigan hissiyotlarni bartaraf etish; o'z kuchiga ishonchni hosil qilish; o'tgan chiqishlarni tahlil qilish va navbatdgisini raqiblarning kuchini hisobga olgan holda taxminan dasturlashtirish; asabiy-ruhiy tiklanish uchun sharoit yaratish (faol dam olishning har xil vositalari, turli o'yinlar uyushtirish, chalg'itish, o'z-o'zini ishontirish yo'llari va boshqalarni qo'llash orqali ruhiy charchoq va zo'riqishlarni kamaytirish).

Psixologik tayyorgarlik jarayonida ikkita nisbatan mustaqil va ayni paytda chambarchas bog'liq bo'lgan yo'nalishlarni farqlab ko'rsatish mumkin:

- 1) axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash;
- 2) maxsus psixik imkoniyatlarni takomillashtirish.

Axloqiy fazilatlarini tarbiyalash sportchida umuminsoniy axloq tamoyillariga mos tasavvurlar, tushunchalar, maslak va qarashlar, ko'nikma va malakalarini shakllantirishda; vatanparvarlik, sportga, o'z jamoasiga sadoqat hislarini singdirishda ifodalanadi. Sportchilarni axloqiy tarbiyalashga oid tadbirlar orasida quyidagilar ajralib turadi: tarbiya mavzuidagi muntazam suhbatlar, sport tarixidan ma'ruzalar, ajoyib kishilar hayotidan hikoyalar; kino hamda videofilmlar tomosha qilish; adabiy asarlar o'qish; mashhur kishilar bilan uchrashuvlar o'tkazish; sportchilarni jamoat ishlariga jalb qilish; sport jamoalari an'analarini mustahkamlash (g'oliblarni qutlash, terma jamoa a'zoliciga tantanali ravishda qabul qilish, tug'ilgan kunlarni nishonlash, teatrlar, muzeylar, tarixiy joylarga borish, shahar tashqarisiga sayrlar, sayohatlar uyushtirish va h.k.).

Sportchini irodaviy jihatdan tayyorlashning eng muhim vazifalari quyidagilar:

- 1) muvaffaqiyatga erishish uchun o'zini maksimal safarbar etishga o'rganish;

2) o'z hissiy holatini boshqarishga o'rganish;

3) o'zida maqsadga intiluvchanlik, qat'iyat, mardlik, tirishqoqlik, chidam, sovuqqonlik, mustaqillik va tashabbuskorlik singari fazilatlarini tarbiyalash.

Agar sportchini tarbiyalash jarayoni taktik-texnik mahoratni takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tayyorgarlikning boshqa jihatlarini bilan uzviy bog'liq bo'lsa, axloqiy-irodaviy tayyorgarlik samarali amalga oshiriladi. O'quv-mashg'ulot jarayonida axloqiy-irodaviy tayyorgarlik usuliyatining amaliy asosi quyidagilardir: mashg'ulotlar dasturi va musobaqa rejalarini so'zsiz bajarishga muntazam ravishda o'rgatib borish; mashg'ulotlarga doimiy ravishda qo'shimcha murakkabliklar kiritib turish; musobaqa usulidan keng foydalanish va mashg'ulot jarayonida yuksak raqobat iqlimini yaratish.

Axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash jarayonida turli usullar — ishontirish, majburlash, og'irlashtirilgan yuklamalarni asta-sekin oshirib borish, musobaqalashuv usullari keng qo'llaniladi. Ulardan to'g'ri foydalanish sportchilarni intizomga, o'ziga nisbatan talabchan bo'lishga, maqsadga erishish yo'lida qat'iyat va matonat bilan harakat qilishga, qiyinchiliklarni yengishga, o'z kuchiga ishonishga, mard, jur'atli, g'alabaga intiluvchan, mashg'ulotlar hamda musobaqalar sharoitida o'z kuchini imkon qadar safarbar eta oladigan bo'lishga o'rgatadi.

Sportchining ruhiy imkoniyatlarini takomillashtirishda eng muhim yo'nalishlardan biri yengil atletikachining hissiy qo'zg'alish darajasini pasaytirish va tinchlantirish hisoblanadi. Bu yerda murabbiyning og'zaki ta'sir ko'rsatishi (tushuntirish, ishontirish, ma'qullash, maqtash va b.) kabi usullardan foydalanish mumkinki, ular yordamida sportchining hissiy zo'riqishi darajasi pasaytiriladi, o'z kuchiga ishonchi oshiriladi, musobaqadagi chiqishi uchun haddan ortiq mas'uliyat tuyg'usi kamaytiriladi.

Hayajon darajasini susaytirishga yordam beradigan harakatlari va tashqi ta'sirlarni qo'llash bilan bog'liq yo'llar ancha samarali hisoblanadi; hayajonlanish holatiga xos yaqqol ifodali harakatlarni ixtiyoriy ravishda to'xtatib turish; nafas olish va chiqarish oraliqlarini o'zgartirib yoki uni tutib turib, nafas olishni ixtiyoriy ravishda boshqarish, tinchlantiruvchi autogen mashg'ulotni qo'llagan holda asosiy mushaklar guruhini galma-galdan bo'shashtirish (o'tirib yoki yotib); chegaralangan mushaklar guruhini taranglashtirish va bo'shashtirishni almashlash; yuz mimikasi, yuz ifodasi, qo'l va oyoqlar

motorikasi, shuningdek boshqa tashqi belgilarni nazorat qilish hamda ularni me'yordagi tinch holatga mos darajaga keltirish; uqalash va o'z-o'zini uqalashning tinchlantiruvchi usullari.

Bo'lajak chiqish oldidan sportchining safarbarligini oshirish, musobaqalarda uning bor imkoniyatini ishga solishga erishish maqsadida *hayajon darajasini orttirish* uchun ta'sir ko'rsatish natijalariga ko'ra teskari yo'nalishga ega bo'lgan, lekin ruhiy zo'riqishni kuchaytiradigan, g'alabaga e'tiborni jamlaydigan va h.k. o'sha usullar guruhidan foydalaniladi: mu'rabbiiyning og'zaki ta'siri (ishontirish, talab qilish, maqtash va shu k.).

Sport fikrlarni jamlash; texnik-taktik hamda jismoniy imkoniyatlardan maksimal foydalanishga moyillik yaratish; o'z-o'ziga «Nima qilsang ham, faqat g'olib chiq!», «Bor imkoningni ishga sol!», «O'zingni qo'lga ol va maqsadingga erish!», «Tinchlan!», «Hayajonlanma!» kabi buyruqlar berib, bundan to'g'ri foydalana bilishdan iborat og'zaki ta'sir ko'rsatish usullari muhim ahamiyatga ega.

Integral tayyorgarlik musobaqa faoliyatida sport mahoratining har xil tarkibiy qismlari — texnik, taktik, jismoniy, psixologik va nazariy tayyorgarlikni koordinatsiyalash va amalga oshirishga qaratiladi. Sportchi tayyorgarligining har bir jihati ma'lum darajada tor yo'naltirilgan usul va vositalar natijasida shakllanadi. Bu shunga olib keladiki, lokal mashqlarda namoyon bo'ladigan alohida sifat va qobiliyatlar ko'pincha musobaqa mashqlarida to'la darajada namoyon bo'la olmaydi. Shuning uchun tayyorlanganlik jihatlarini, sifat va qobiliyatlarni birlashtirishga yo'naltirilgan alohida tayyorgarlik bo'lishi zarur. Uning maqsadi — birgalikda musobaqa faoliyati muvaffaqiyatini belgilovchi rang-barang tarkibiy qismlarning majmualari tarzda namoyon bo'lish samaradorligi hamda uyg'unligini ta'minlashdan iborat.

Integral tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida quyidagilarni aytishimiz mumkin: har xil miqyosdagi musobaqalar sharoitida bajariladigan va *yengil atletikaning tanlangan turiga mansub mashqlarni*; tuzilishi, funksional tizimlar faoliyatining xususiyatiga ko'ra musobaqalar sharoitiga imkon qadar yaqinlashtirilgan *maxsus tayyorlovchi mashqlarni qo'llanilishidan iborat*.

Yengil atletikada *siklik xususiyatli mashqlarda* integral tayyorgarlik muammosi u qadar jiddiy emas, chunki bu mashqlarda (sportcha yurish, o'rta, uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish) texnik usullarni va taktik harakatlar zaxirasi cheklangan, mashg'ulotlarda bajariladigan ish esa (uning asosiy hajmi) musobaqalardagiga maksimal dara-

jada (shakli, tuzilishi, organizmdagi tizimlarning faoliyat ko'rsatish xususiyatlari bo'yicha) yaqinlashtirilgan bo'ladi.

Yengil atletikaning boshqa turlarida (g'ovlar osha yugurish, sakrash, ayniqsa, langarcho'p bilan sakrash, uloqtirishlar) texnik usullarni, individual taktika, psixik belgilarning rang-barang va murakkabligi alohida usullarni va harakatlar, sifat va xususiyatlarni takomillashtirish bilan bog'liq o'xshash mashg'ulot ishining nihoyatda katta hajmlarda bajarilishini taqozo etadi. Ularni musobaqa bellashuvlarining og'ir sharoitlarida amalga oshirish maxsus va maqsadli takomillashtirishni talab etadi.

Yanada to'laqonli, har tomonlama integral tayyorgarlik uchun majmuali takomillashuvni ko'zda tutadigan umumiy yo'nalish bilan bir qatorda yana quyidagi ustuvor yo'nalishlarni ham farqlab ko'rsatish lozim:

- individual texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish;
- funksional imkoniyatlarni imkon qadar safarbar etish qobiliyatini takomillashtirish;
- yuksak ish qobiliyatini ta'minlash uchun maksimal harakat faolligidan nisbiy bo'shashish davrlariga ko'chish qobiliyatini takomillashtirish.

Bu yo'nalishlarni rivojlantirishga xilma-xil usuliy uslublardan qo'llaniladi, bular: turli modellashtiruvchi qurilmalarni qo'llagan holda mashqlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish; og'irliklarni qo'llash va mashg'ulotlarni noqulay sharoitlarda (iqlimni, joyni, qoplamani almashtirish) o'tkazish yo'llari bilan sharoitni murakkablashtirish.

Integral ta'sir ko'rsatuvchi vositalar hajmi yillik siklning mas'uliyatli musobaqalari yaqinlashgan sari oshib borishi kerak, ko'p yillik rejada esa ularning eng keng qo'llanadigan o'rni — individual imkoniyatlarni maksimal darajada ro'yobga chiqarish bosqichida. Lekin integral tayyorgarlik vositalari yil davomidagi mashg'ulotlarning boshqa davrlarida ham, ko'p yillik mashg'ulotlarning boshqa bosqichlarida ham o'z o'rniga ega bo'lishi lozim. Bu sportchining o'sib borayotgan funksional imkoniyatlarini musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli ta'minlash zarurati tufayli yuzaga keladigan real talablar bilan rejali tarzda bog'lash uchun sharoit yaratadi.

Integral tayyorgarlik sportchining qobiliyatlari majmuasini musobaqalarda maksimal imkoniyatlarni namoyish etish hamda yuksak natijalar ko'rsatishga olib kelishi zarur. Bunday holat shug'ullanganlikning yuksak darajasi va sport mahoratining boshqa tarkibiy qismlari:

nazariy bilimlar, maksimal natija ko'rsatishga psixologik moyillik, sport bellashuviga safarbarlik, tashqi chalg'ituvchilarga e'tibor bermaslik va b. ni o'z ichiga oluvchi tayyorlanganlik sifatida ta'riflanadi. Sport takomillashuvining mazkur bosqichiga xos bo'lgan eng yuqori darajadagi tayyorlanganlik holatini, odatda, yuksak *natija ko'rsatishga tayyorlik* yoki *sport formasi holati* deb ataydilar.

Sport formasi holati musobaqalar davrining boshlanishigacha egalaniishi, uning davomida yuksalib borishi va hal qiluvchi musobaqalar paytida o'zining eng yuqori darajasiga yetishi shart. Uzoq muddatli musobaqalar mavsumi davomida yaxshi sport formasida bo'lgan yengil atletikachi yanada yuqoriroq natijalarga intiladi va ularga erishadi.

Eng kuchli sportchilar tajribasidan ko'rish mumkinki, yuksak sport formasi holati uzoq davom etadi. Mashg'ulot — bu boshqariluvchi jarayon, shuning uchun sport formasi holati ham boshqarilishi hamda 2–4 oygacha va undan ortiq davom etishi mumkin. Buning uchun o'quv-mashq jarayonini usuliy jihatdan to'g'ri tashkil qilish, faoliyatni oqilona boshqarib dam olish oralig'i va organizmni tiklash vositalari bilan almashtirish, mashg'ulot va musobaqalarda to'liqsimonlik hamda ko'p variantlilik tamoyillaridan keng foydalanish, shuningdek kun tartibiga qat'iy rioya qilish zarur. Maxsus yuklamaning 6–8 hafta davomida oshirib borilishi, keyin 1–2 haftaga pasaytirilishi, yana 6–8 haftaga oshirilishi (endi boshqa darajada) va h.k. juda muhim. Individual o'ziga xosliklarga ega bo'lgan bunday to'liqsimonlik (jumladan, yengil atletika turining xususiyatlari bilan ham bog'liq) haddan ortiq charchashning oldini olib, sport formasini uzoq saqlab turilishiga imkon beradi.

Sport formasi holatining ko'rsatkichlaridan biri sportchining integral tayyorlanganligi darajasi hisoblanib, u yil davomida ko'tarilib borishi va asosiy musobaqalarning boshlanish vaqtida o'zining cho'qqisiga yetishi, keyin, ya'ni o'tish davrida — ixtisoslashgan sport turi bo'yicha mashg'ulotlar ma'lum paytga qisqarganda, pasayishi lozim.

Yengil atletikachining tayyorgarligi holati yildan-yilga, tabiiyki, muayyan darajagacha o'sib borishi kerak. Biroq uning o'sishidagi aniq yosh chegaralarini belgilash mumkin emas, chunki sportchining individual xususiyatlari, yashash sharoitlari, mashg'ulot jarayonining tibbiy va ilmiy ta'minlanganligi darajasi, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning holati, sport anjomlari va uskunalar juda katta ahamiyatga ega.

1.3. Sport mashg'ulotlarida vosita va usullarining qo'llanishi

Vosita — bu sportchi harakatlarining muayyan mazmuni (mashq) usul esa harakatlar, ularni qo'llashning yo'lidir. Sportchi mashg'ulotining asosiy vositalari jismoniy mashqlar hisoblanib, ularni shartli ravishda uch guruhga taqsimlash mumkin: umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik va musobaqalashuv mashqlari.

Umumtayyorgarlik mashqlari sirasiga harakatlanishi shakliga ko'ra musobaqalashuv mashqlariga o'xshash bo'lmagan mashqlar kiradi, ular yordamida sportchi organizmini har tomonlama funksional rivojlantirish vazifasi hal etiladi, ish qobiliyati va harakatlar koordinatsiyasining umumiy darajasi ortadi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari tashqi shakli va sportchi organizmi funksional tizimlarining faoliyati, namoyon etilayotgan sifatlarning ichki mohiyatiga ko'ra yengil atletikaning tanlangan turiga juda yaqin. Ular yengil atletikachilarning mashg'ulotlari tizimida markaziy o'rin egallaydi, musobaqa faoliyati elementlarini o'z ichiga olgan vositalar jumlasini qamrab oladi, organizmning u yoki bu tizimlariga yo'naltirib ta'sir ko'rsatishga yordam beradi, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish vazifalarini hal etish asosida texnik mahoratni takomillashtiradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari ta'sir kuchiga ko'ra musobaqalashuv mashqlariga o'xshash yoki ulardan birmuncha ustunroq bo'lishi lozim. Faqat shundagina shug'ullanganlik holatiga erishish mumkin. Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqalashuv mashqlaridan qancha kam farq qilsa, shuncha ko'p samara beradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari sportchi tanasining alohida qismlariga tanlab ta'sir ko'rsatishi mumkin — bular chegaralab ta'sir ko'rsatuvchi mashqlardir; butun organizmga ta'sir ko'rsatishi ham mumkin, ya'ni mashg'ulot jarayonining u yoki bu sharoitlarida (yengillashtirilgan, murakkablashtirilgan) musobaqalashuv mashqlarini yaxlit takrorlaydi — bular yalpi (global) ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar. Masalan, bosqon uloqtirishda chegaralab ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarga tashlashning alohida elementlarini takrorlovchi mashqlar kiradi, yalpi ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarga esa yengillashtirilgan yoki og'irlashtirilgan snaryadlarni bir, ikki yoki undan ortiq marta burilib uloqtirishlarni kiritish mumkin.

Musobaqalashuv mashqlari — bu sport ixtisosligining predmeti hisoblangan harakat faoliyatlari majmuasi bo'lib, musobaqalarning mavjud qoidalariga muvofiq bajariladi. Bu mashqlarga yengil atletikaning tanlangan turi va uning variantlari kiradi. Sprinterlar

uchun qisqa masofalarga, estafetali, startdan, yugurish, start oldidan yugurib o'tish vositalari qo'laniladi.

Sport mashg'ulotining vositalari ta'sir yo'nalishiga ko'ra ikki guruhga bo'linadi:

- tayyorgarlikning texnik, taktik va shu kabi turli tomonlarini takomillashtirish bilan ko'proq bog'liq bo'lgan vositalar;
- harakat sifatlarini rivojlantirish bilan ko'proq bog'liq bo'lgan vositalar.

Sport mashg'uloti usullarini amaliy maqsadlarda shartli ravishda uch guruhga taqsimlash qabul qilingan: og'zaki, ko'rgazmali va amaliy. Usullarni tanlashda ular belgilangan vazifalarga, umumdidaktik tamoyillarga, shuningdek, sport mashg'ulotining maxsus tamoyillariga, sportchining yoshi va jins xususiyatlariga, ularning tasniflanishi hamda tayyorgarlik darajasiga qat'iy mos bo'lishiga ahamiyat berishni talab etadi.

Og'zaki usullarga hikoya, tushuntirish, ma'ruza, suhbat, tahlil, muhokama, buyruq, aytib turish va boshqalar kiradi. Bu usullar, ayniqsa, malakali sportchilarni tayyorlashda qisqa, obrazli va tushunarli shaklda qo'llanilishi kerak, maxsus atamalar, og'zaki va ko'rgazmali usullarni uyg'unlashtirish bunga jiddiy yordam beradi.

Ko'rgazmali usullar xilma-xil bo'lib, ma'lum darajada mashg'ulot jarayoni ta'sirchanligini belgilaydi. Ularga, eng avvalo, murabbiy yoki malakali sportchi tomonidan mashqlar yoxud mashq elementlarining usuliy jihatdan to'g'ri tarzda bevosita bajarib ko'rsatilishi kiradi. Bundan tashqari, quyidagi ko'rgazmali qurollardan keng foydalanish zarur:

- o'quv kino-videofilmlari, kinohalqalar, kinogrammalar, sport maydonchalari maketi, kompyuter diagnostikasi;
- harakatlar yo'nalishini chegaralovchi eng oddiy mo'ljallar (oriyentir);
- yorug'lik bilan, ovozli signallar berish va mexanik, shu jumladan dasturli boshqariluvchi qurilmalar yordamida teskari aloqadorlikni ta'minlovchi murakkab mo'ljallar (oriyent);

Amaliy mashqlarning usullarini shartli ravishda ikki asosiy guruhchaga bo'lish mumkin:

- tanlangan sport turi uchun xos bo'lgan sport texnikasini, ya'ni harakat malaka va ko'nikmalarini ustuvor tarzda o'zlashtirishga yo'naltirilgan usullar;
- harakat sifatlarini ustuvor tarzda rivojlantirishga yo'naltirilgan usullar.

Usullarni har ikki guruh o'zaro chambarchas bog'liq, doimo birga qo'llaniladi, sport mashg'uloti vazifalarini hal etishning samarali yo'llarini ta'minlaydi.

Ustuvor tarzda sport texnikasini o'zlashtirishga yo'naltirilgan usullar orasida *harakatlarni yaxlitligicha va qismlarga bo'lib o'rgatish usullari* ajratiladi. Harakatlarni yaxlitligicha o'rgatish nisbatan oddiy mashqlarni, shuningdek murakkab, lekin qismlarga bo'lish mumkin bo'lmagan harakatlarni o'zlashtirishda amalga oshiriladi. Biroq bu holatda shug'ullanuvchilarning e'tibori yaxlit harakatning elementlarini to'g'ri bajarishga izchil ravishda qaratiladi. Nisbatan mustaqil elementlarga taqsimlash mumkin bo'lgan u yoki bu darajada murakkab harakatlarni o'rgatishda sport texnikasini o'zlashtirish qismlarga bo'lib amalga oshiriladi. Keyinchalik harakat faoliyatlarini yaxlitligicha bajarish murakkab mashqning ilgari o'zlashtirilgan tarkibiy qismlarini bir butun qilib birlashtirishga olib keladi.

Harakatlarni yaxlit va qismlarga bo'lib o'rganish usullaridan foydalanganda, yaqinlashtiruvchi hamda taqlidiy mashqlarga katta o'rin ajratiladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlar ancha oson harakat faoliyatlarini rejali ravishda o'zlashtirish yo'li bilan sport texnikasini egallash masalalarini osonlashtirish uchun qo'llaniladi. Masalan, yuguruvchi mashg'ulotlarda yaqinlashtiruvchi mashqlar sifatida tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish, sakrab-sakrab yugurish va h.k.dan foydalanadi. Bu mashqlarning har biri yugurishga yaqinlashtiruvchi hisoblanadi va uning alohida elementlari: itarilish, sonni yuqori ko'tarish, antagonist mushaklar faoliyatida harakatlar koordinatsiyasi sur'atini oshirish va h.k. yanada samarali shakllanishiga yordam beradi.

Taqlidiy mashqlarda asosiy mashqlarning umumiy tuzilishi saqlanib qoladi va harakat faoliyatlarini o'zlashtirishni osonlashtiruvchi sharoitlar ta'minlanadi. Taqlidiy mashqlardan endi shug'ullana boshlaganlar, shuningdek yuqori malakali sportchilar texnik mahoratini takomillashtirishda foydalanadi. Ular sport mashqi texnikasi to'g'risida tasavvur hosil qilib, uni o'zlashtirish jarayonini yengillashtiribgina qolmay, harakat va vegetativ funksiyalar orasidagi samarali koordinatsiyani ham ta'minlaydi. Masalan, uloqtiruvchilar mashg'ulotida taqlidiy mashq sifatida oyna oldida yaxlit faoliyatni — snaryadni qo'ldan chiqarmay bajarish qo'llaniladi, bunda harakat aniqligini nazorat qilgan holda asosiy e'tibor uning alohida elementlariga qaratiladi.

Harakat sifatlarini rivojlantirishga ustuvor tarzda yo'naltirilgan usullar tuzilishini mazkur usuldan bir marta foydalanish jarayonida-

gi mashqning xususiyati (uzluksiz yoki dam olish oraliqlari bilan) va mashqning bajarilish rejimi (bir maromda, standart yoki o'zgaruvchan variantlari bilan) belgilaydi. *Uzluksiz usul* mashg'ulot ishining bir marotabalik uzluksiz bajarilishi bilan tavsiflanadi.

Oraliqli usulning qo'llanilishi mashqlarning o'lchamli dam olish tanaffuslari bilan bajarilishini ko'zda tutadi. Har ikkala usulda ham mashqlar bir maromda yoki o'zgaruvchan rejimda bajarilishi mumkin. Mashqlarning tanlanishi va ularni qo'llash xususiyatlariga qarab mashg'ulot umumlashtirilgan (oraliqli) yoki tanlangan (ustuvor) yo'nalishga ega bo'lishi mumkin. *Umumlashtirilgan ta'sirda* sportchining tayyorlanganligi darajasini belgilovchi turli sifatlarning parallel tarzda (majmual) takomillashtirilishi amalga oshirilsa, *tanlangan* turda alohida jismoniy sifatlar ustuvor tarzda rivojlanib boradi. *Bir maromdagi rejimda ish shiddati doimiy, o'zgaruvchan rejimda esa turli variantlarda bo'ladi.*

Boshqa mustaqil usullarni qo'llash sifatida o'yin va musobaqa usullarini aytib o'tish zarur. O'yin usuli harakat faoliyatlarini o'yin sharoitida, unga xos bo'lgan qoidalar, texnik-taktik usullar hamda vaziyatlar doirasida bajarishni nazarda tutadi. Uning qo'llanishi mashg'ulotlarning ruhiy ko'tarinkiligi ta'minlab, doimo o'zgarib turadigan vaziyatlarda xilma-xil vazifalarning bajarilishi bilan bog'liq. O'yin faoliyatining bu xususiyatlari shug'ullanuvchilardan tashabbuskorlik, qo'rqmaslik, qat'iyat va mustaqillik, o'z hissiyotlarini jilovlay bilish, yuksak koordinatsion qobiliyatlarni namoyon qilish, fikrlash va reaksiya tezkorligi, o'ziga xos va raqiblar uchun kutilmagan texnik-taktik yechimlarni qo'llashni talab qiladi. Bularning bari yengil atletikachi tayyorgarligining xilma-xil tomonlarini takomillashtirishda o'yin usulining samaradorligini ta'minlaydi.

Musobaqalashuv usuli sportchining tayyorlanganligi darajasini aniqlashga yo'naltirilgan va mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishning yo'li sifatida maydonga chiqadigan maxsus tashkil etilgan faoliyatni ko'zda tutadi. Bu usul rasmiy musobaqalarga xos sharoitlarga nisbatan yengilroq yoki murakkablashtirilgan sharoitlarda amalga oshirilishi mumkin.

Musobaqalashuv usulini qo'llaganda sportchining malakasini uning texnik, taktik, jismoniy, nazariy, integral va, ayniqsa, psixologik tayyorgarligi darajasini inobatga olish kerak. Musobaqalashuv usulidan shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir ko'rsatishning eng unumli usullaridan biri sifatida malakali, yaxshi tayyorlangan sportchilar bilan ishlashda foydalaniladi. Yengil atletikachining mashg'ulotlarida qo'llanadigan asosiy vosita va usullar 1-jadvalda ko'rsatilgan.

Yengil atletikachilar mashg'ulotining asosiy vosita va usullari (N.G. Ozolin bo'yicha)

Nö	Usullar	Asosiy vazifasi	Mashqlar	Usulning mazmuni
1	Bir ma'romda	1. Barcha yengil atletikachilarda umumiy chidamlilikni tarbiyalash. 2. Barcha yengil atletikachilarda umumiy chidamlilik darajasini saqlab turish va faol dam olishni ta'minlash. 3. O'rta masofachi va stayerlarda maxsus poydevorni yaratish.	1. Yugurish. 2. Chang'ida yurish. Yugurish. Yugurish. Maxsus mashqlar.	Masofani bir maromdagi sur'at bilan, davomiylikni asta-sekin oshirgan holatda bosib o'tish. Xuddi shuning o'zi past-baland joyda (kross). Masofani nisbatan bir maromdagi sur'atda bosib o'tish. Masofada bir maromdagi sur'atda yugurish. Mashqlarni bir maromli sur'atda bajarish.
2	«Fartlek»	1. Barcha yengil atletikachilarda umumiy chidamlilikni tarbiyalash. 2. O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar va stayerlarda maxsus poydevorni yaratish.	Yurish, yugurish, umumirivjantiruvchi va maxsus mashqlar.	Past-baland joyda harakatlanish, bunda har xil mashqlar va ularning shiddatini uzluksiz navbatlab o'zgartirish.

3	Oraliqli	1. O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarda maxsus chidamlilikni tarbiyalash. 2. O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni maxsus tayyorgarligi poydevorini yaratish va uning darajasini saqlab turish.	Yugurish. Yugurish.	Yuqori va past shiddatli yugurishni uzluksiz navbatlab qo'llash. Yuqori va past shiddatli yugurishni navbatlab qo'llash.
4	O'zgaruvchan	1. Sprinterlar va o'rta masofachilarda maxsus chidamlilikni tarbiyalash. 2. O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarda maxsus chidamlilikni tarbiyalash.	Yugurish. Yugurish.	O'rta (50–60 m) va maksimal (50–60 m) shiddatli tezlanishlar bilan yugurishni qisqa sekinlashuvlar bilan (50–60 m) navbatlab qo'llash. O'rta va maksimal shiddatli tezlanishlar bilan yugurishni qisqa sekinlashuvlar bilan navbatlab qo'llash.
5	Tez sur'atli	1. O'rta masofachi va stayerlarda maxsus chidamlilikni tarbiyalash.	Yugurish.	Belgilangan tezlik bilan quyidagi masofalarga harakatlanish: a) asosiyga qaraganda kichikroq; b) asosiyga teng; v) asosiydan uzunroq.

6	Takroriy	1. Sprinterlar, sakrovchilar, uloqturuvchilar, ko'pkurashchilarda maxsus tayyorgarlikni oshirish. 2. O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni maxsus chidamliligini tarbiyalash. 3. Xuddi shuning o'zi va maxsus poydevorni saqlab turish.	Sprint, sakrashlar, uloqtirishlar, maxsus mashqlar. Yugurish. Yugurish.	Mashg'ulot ishini takroran bajarish: a) yengillashtirilgan sharoitlarda; b) murakkablashtirilgan sharoitlarda. Musobaqadagidan qisqaroq masofalarga yugurish. Musobaqalashuv masofasiga yaqin va undan ortiq masofalarga yugurish.
7	«Imkon boricha»	Barcha yengil atletikachilarda maxsus tayyorgarlik darajasini oshirish.	Maxsus, jumladan og'irliklar bilan mashqlar bajarish.	Mashg'ulot ishini harakatlarni to'g'ri bajarishga imkon bermaydigan charchoq paydo bo'lguncha to'xtovsiz bajarish.
8	Nazorat	400 m va undan uzoq masofalarga yuguruvchilarda maxsus chidamlilikni oshirish.	Yugurish.	a) noto'liq masofani; b) asosiydan biroz uzunroq masofani bosib o'tish.

9	Musobaqalashuv	Barcha yengil atletikachilarda maxsus tayyorgarlikni oshirish.	Yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar, yurish, maxsus mashqlar.	Yengil atletikaning tanlangan turini imkon qadar yuqori natija bilan bajarish. Maxsus mashqlarni bajarish. UJT mashqlarini bajarish.
10	Navbatma-navbat	Barcha yengil atletikachilar uchun UJT.	Umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlar.	Shug'ullanuvchilar guruhi tomonidan mashqlarning navbatma-navbat bajarilishi.
11	Bir vaqtli	Barcha yengil atletikachilar uchun UJT va MJT.	Umumrivojlantiruvchi va maxsus jismoniy mashqlar.	Bir mashqning butun guruhi tomonidan bajarilishi.
12	Aylanma	Barcha yengil atletikachilar uchun UJT va MJT.	Umumrivojlantiruvchi va maxsus jismoniy mashqlar.	Mashqlar majmuasini ularning har birini yurish yoki yugurish (bir davra) bilan navbatlab bajarish.
13	O'yin	Barcha yengil atletikachilar uchun UJT va MJT.	1. Umumrivojlantiruvchi va maxsus jismoniy mashqlar. 2. Yengil atletika turlari 3. Sport va harakatli o'yinlar.	Mashqlarni o'yin ko'rinishida bajarish.

Sport amaliyotida har doim bir necha vazifani bir xil usul bilan hal etish imkoniyatini hisobga olish zarur. Uning nomida odatda mashqlarning ustuvor yo'nalishi ajratib ko'rsatilgani uchun qo'shimcha ta'sirlarga ham e'tiborni qaratish kerak bo'ladi. Shu bilan birga, vazifani bir vaqtning o'zida bir necha usul bilan bajarish ham mumkin. Masalan, usullardan biri mashqning tashkil etilishini, boshqasi uning bajarilish yo'lini belgilasa (aylanma, oqimli, musobaqalashuv va b.), bir vaqtning o'zida bir necha usul amal qilayotgan bo'ladi. Har bir alohida holatda usul hamda vositalarning tanlanishi shug'ullanuvchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi, jinsi, hal etilayotgan vazifa, shart-sharoitlar va boshqa omillarga bog'liq bo'ladi. Shu sababli yengil atletikachilarning mashg'ulotlari uchun mashg'ulot joylarini tez-tez o'zgartirish, bunda tabiiy sharoitlarning xilma-xil xususiyatlari: daryo yoki dengizning qumloq sohili, tepaliklar, past qiyaliklar, suvda, qorda, turli tuproqli yerda, yugurish va sakrash mashqlaridan foydalanish lozim. Istalgan faslda joylardagi eng oddiy inshootlarda yil davomida sog'lomlashtirish vazifalarini hal etish va sport mashg'ulotining vosita hamda usullarini xohishga qarab o'zgartirish mumkin.

Mashqlarni tanlashda ijobiy hissiy iqlim yaratish imkoniyatlaridan kengroq foydalanish kerak. Bu yuqori darajadagi ish qobiliyatinigina ta'minlab qolmay, tiklanish jarayonini ham tezlashtiradi. Mashqlarni bajarish usullari orasida faqat shug'ullanganlik darajasini o'stiradiganlariga emas, tiklanishni jadallashtiradiganlarga ko'proq e'tibor bergan ma'qul. Tiklanish jarayoni organizmning funksional imkoniyatlariga ham bog'liq. Bu yerda sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi juda muhim. U organizmning har xil tashqi ta'sirlarga, jumladan mashg'ulot yuklamalariga barqarorligini, hayot faoliyatini oshiradi va tezroq tiklanishga yordam beradi.

Nazorat savollari:

1. Yengil atletikada sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari nimalardan iborat?
2. Yengil atletika mashg'ulotlarida pedagogik tamoyillarni ta'riflab bering.
3. Yillik tayyorgarlik turlariga nimalar kiradi?
4. Yillik tayyorgarlik sikli necha haftadan tashkil topadi?
5. Yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati qanday?

6. Yillik tayyorgarlikda texnik-taktik tayyorgarlik turlarini keltirib.

7. Yillik tayyorgarlikda funksional va psixologik tayyorgarlikning ahamiyati.

8. Sport mashg'ulotlarining vositalari nimalardan iborat?

9. Sport mashg'ulotlarining usullari nima va qanday ahamiyatga ega?

10. Sport mashg'ulotlarining vosita va usullarini qo'llashda nimalarni e'tiborga olish zarur?

11. Tayyorgarlik turlarini sanab bering.

12. Tayyorgarlik davrining maqsadi nimalardan iborat?

13. Integral tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?

14. Yillik tayyorgarlik sikli necha haftani tashkil etadi?

II bob. YENGIL ATLETIKACHILARNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA SPORT MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH VA MASHGULOT YUKLAMALARINING TUZILISHI

II.1. Yengil atletikachining ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari

Sportchining ko'p yillar davomida qat'iyat bilan oqilona tashkil etilgan mashq qilishi natijasidagina yuqori sport natijalariga erishish mumkin. Ko'p yillik mashg'ulotlarning tuzilishi ko'pgina omillar bilan belgilanadi. Ular sirasiga quyidagilar kiradi: eng yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan muntazam mashg'ulot yillarining o'rtacha miqdori; sportchining jismoniy sifatleri, odatda eng to'liq ochiladigan va eng yuqori natijalarga erishiladigan optimal yosh chegaralari; sportchining o'ziga xos xususiyatlari va uning sport mahorati o'sish sur'atlari; sport mashg'ulotlari boshlangan yosh, shuningdek, sportchi maxsus mashg'ulotlarga kirishgan yoshi hisoblanadi.

Ko'p yillik tayyorgarlikni oqilona rejalashtirish uchun, odatda, eng yuqori sport natijalari namoyish etiladigan optimal yosh chegaralarining aniq belgilanishi muhim hisoblanadi.

Odatda, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sportda muvaffaqiyatlarga erishishning uchta yosh zonasi ajratiladi:

1) dastlabki katta muvaffaqiyatlar zonasi;

2) optimal imkoniyatlar zonasi;

3) yuqori natijalar zonasi. 2-jadvalda yengil atletikaning har xil turlarida sport yutuqlariga erishishning yosh chegaralari ko'rsatilgan.

2-jadval

Sport muvaffaqiyatlariga erishishning yosh zonolari
(N.G. Ozolin bo'yicha)

Yengil atletika turi	Dastlabki katta muvaffaqiyatlar zonasi		Optimal imkoniyatlar zonasi		Yuqori natijalar zonasi	
	Erkaklar (yosh)	Ayollar (yosh)	Erkaklar (yosh)	Ayollar (yosh)	Erkaklar (yosh)	Ayollar (yosh)
Yugurish, m:						
100-200	19-21	17-19	23-24	20-22	25-26	23-25
400	22-23	20-21	24-26	22-24	27-28	25-26

800	23-24	20-21	23-26	22-25	27-28	26-27
1500	23-24	—	25-27	—	28-29	—
5000	24-25	—	26-28	—	29-30	—
10000	24-25	—	26-28	—	29-30	—
Marafon, m/ sb:	25-26	—	27-30	—	31-35	—
80-100	—	18-20	—	21-24	—	25-27
110	23-28	—	24-26	—	27-28	—
400	22-23	—	24-26	—	27-28	—
3000	24-25	—	26-28	—	29-30	—
Yurish, m:						
20	25-26	—	27-29	—	30-32	—
50	26-27	—	28-30	—	31-35	—
Sakrashlar:						
balandlikka	20-21	17-18	22-24	19-22	25-26	23-24
uzunlikka	21-22	17-19	23-25	20-22	26-27	23-25
uch hatlab	22-23	—	24-27	—	28-29	—
langarcho'p b-n	23-24	—	25-28	—	29-30	—
Uloqtirishlar:						
yadro	22-23	18-20	24-25	21-23	26-27	24-25
disk	23-24	18-21	25-26	22-24	27-28	25-26
nayza	24-25	20-22	26-27	23-24	28-29	25-26
bosqon	24-25	—	26-30	—	31-32	—
o'nkurash	23-24	—	25-26	—	27-28	—
ettikurash	—	21-23	—	23-25	—	26-28

Yengil atletikaning ko'pchilik turlarida eng yuqori natijalarga erishish uchun optimal yosh chegaralari yetarlicha barqaror, ularga saralash tizimi ham, mashg'ulotlar ham mashq qilish boshlangan vaqt ham, boshqa omillar ham jiddiy ta'sir ko'rsatmaydi. O'quvchining yoshini bilib, jadvaldagi ma'lumotlardan foydalangan holda u mahorat yo'lida sarflashi mumkin bo'lgan yillar miqdorini aniqlash mumkin. Odatda, yangi shug'ullanuvchidan xalqaro toifadagi sport ustasigacha bo'lgan yo'l 8-10 yilni qamrab oladi. Bunda shuni hisobga olish kerakki, sportchining alohida xususiyatlari, uning yashash sharoiti, mashg'ulotlar rejimidan kelib chiqib, jadvalda ko'rsatilgan

yosh zonalaridan chiqishlar bo'lishi ham mumkin. Ayollarda, odatda, yuqori sport mahoratiga erishish yo'li erkaklarnikidan qisqaroq. Sprinterlar va sakrovchilar mahorat cho'qqilari sari tayyorgarlikning stayerlar va yuruvchilarga nisbatan qisqaroq yo'lini bosib o'tadilar. Qobiliyatli sportchilar ko'p hollarda mashq qila boshlagandan so'ng 4-6 yil o'tgach, dastlabki katta muvaffaqiyatlariga erishadilar.

Ko'p yillik sport tayyorgarligi quyidagi bosqichlarga bo'linishi mumkin:

- dastlabki tayyorgarlik;
- boshlang'ich sport ixtisoslashuvi;
- tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar;
- sport takomillashuvi;
- sportda sport formasini ushlab turish.

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari orasida aniq chegaralar yo'q, ularning davomiyligi, eng avvalo, sportchining alohida xususiyatlari, shuningdek, o'quv-mashg'ulot jarayonining tuzilishi hamda mazmuni tufayli muayyan darajada turli variantlarga ega bo'lishi mumkin. Ko'p yillik tayyorgarlikning yondosh bosqichlarida yengil atletikachilarning tayyorgarlik usuliyatida ham aniq tafovutlar bo'lmaydi. Masalan, chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar bosqichining ikkinchi yarmida mashg'ulot usuliyati masalalarning qo'yilishi nuqtayi nazaridan ham, sport takomillashuvining birinchi yarmida qo'llanadigan vositalarning tarkibi, hajmi, nisbati va h.k. nuqtayi nazaridan ham ko'p va umumiy jihatlarga ega.

Sportchining ko'p yillik jarayoni quyidagi asosiy usuliy qoidalarda amalga oshirilishi kerak:

1. Bolalar, o'smirlar, yigitlar, qizlar, o'spirinlar, erkaklar va ayollarning mashg'uloti vazifalari, vosita va usullarini egallaganlik darajasi.

2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining asta-sekin o'sib borishi (ular orasidagi nisbat yildan-yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hisobiga o'zgarib UJT hajmining salmog'ini eng kam darajaga tushirib qo'yimoqda).

3. Sport texnikasida uzluksiz takomillashib borish. Birinchi bosqichda asosiy vazifa — oqilona sport texnikasi asoslarini o'zlashtirish. Boshqa bosqichlarda texnikaning alohida detallariga sayqal berish, harakatlar koordinatsiyasining yuqori darajasiga erishish.

4. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish; bunda har bir davrning o'tgan yilgi shunga muvofiq davrdagiga qaraganda yuqoriroq darajada boshlanib, yakunlanishi hamda yuklamalar hajmi va shiddatining bajarilishi bo'yicha ortib borishi ko'zda tutiladi.

Shu tariqa yildan-yilga yuklamalarning ketma-ketligida qo'llanilib, ularning qator yillar davomida o'sib borishi ta'minlanadi.

5. Sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini asta-sekin o'stirib borish tamoyiliga qat'iy rioya qilish. Sportchining tayyorgarlik darajasi yaxshilanib borishi uchun ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida yuklama sportchi organizmining yosh bilan bog'liq hamda alohida funksional imkoniyatlariga to'la mos kelishi va uning turlicha davomiylik hamda shiddatga ega bo'lgan jismoniy mashqlarni bajarishga moslashuvi (adaptatsiyasi)ni takomillashtirishga qaratilishi zarur.

6. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan pedagogik ta'sir rivojlanishning u yoki bu pog'onasida, eng maqbul yosh davrlarida shunday sifatlarning o'sishi ancha yaqqolroq namoyon bo'luvchi turlari to'la yuzaga chiqishiga yordam berishi lozim. Tayyorgarlikning har xil bosqichlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda tor ixtisoslashuvga yo'l qo'ymaslik, me'yordagi jismoniy rivojlanish hamda harakat ko'nikmalarining shakllanishidagi og'ishlarni bartaraf etish kerak.

Nazariy hamda amaliy tadqiqotlar asosida yengil atletikaning har xil turlarida ko'p yillik tayyorgarlikni tashkil etishning modellari ishlab chiqilgan bo'lib, ular tarkibiga quyidagilar kiradi:

- ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari;
- bu bosqichda sportchilarning yoshi;
- tayyorgarlikning asosiy vazifalari;
- mashg'ulotning asosiy vosita va usullari;
- yo'l qo'yish mumkin bo'lgan mashg'ulot va musobaqa yuklamalari;
- chamalash nazorat me'yorlari.

Yengil atletikachining dastlabki tayyorgarlik bosqichi o'rta maktab yoshiga to'g'ri keladi (10—13 yosh). Yangi sportchilarni tayyorlash jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi: salomatlikni mustahkamlash har tomonlama jismoniy rivojlantirish, turli jismoniy mashqlarni o'rgatish, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqish uyg'otish.

Bolalarning hayotda faol bo'lishlariga, ularda ijtimoiy axloq me'yorlari, jismoniy mashqlarga ongli munosabat, o'z imkoniyatlarini jamiyat talablariga muvofiq qobiliyatlari shakllanishiga katta ahamiyat berish zarur. Mazkur bosqichning oxirida bolalar, odatda, o'z sport ixtisosliklariga barqaror qiziqish bilan qaray boshlaydilar. Shu vaqtda ularni sport maktablariga saralash amalga oshiriladi.

Yosh sportchilarni tayyorlash mashg'ulot vosita va usullarining turli-tumanligi, har xil sport turlariga xos mashqlar va sport o'yinlarining keng qo'llanishi, mashg'ulotlarning o'yin usullari va dars shakllari qo'llanishi bilan ajralib turishi lozim. Bu bosqichda katta jismoniy va psixik yuklamali mashg'ulotlar rejalashtirilmasiligi kerak.

Texnikani takomillashtirish sohasida har xil sport turlari — suzish, eshkak eshish, sport o'yinlari, gimnastika va h.k.dagi rang-barang texnik elementlarni o'zlashtirish zaruratiga qarab mo'ljal olish va shu tariqa o'ziga xos «harakatlar maktabi»ni yaratish joiz. Bu vaqtda yosh sportchida o'z ixtisosligi turida yanada takomillashish uchun har tomonlama texnik asos yuzaga kela boshlaydi. Bu qoida ko'p yillik tayyorgarlikning keyingi bosqichiga ham taalluqli bo'lib, unga, ayniqsa dastlabki sport tayyorgarligi bosqichida qat'iy rioya qilish shart.

Mashg'ulotlar haftasiga ko'pi bilan 2—3 marta 30—60 daqiqadan o'tkaziladi. Ular maktabdagi jismoniy tarbiya darslari bilan uyg'unlashtirib o'tkazilishi, ularda o'yin xususiyati ustuvor bo'lishi kerak. Yosh sportchilarda yuklamalarning yillik hajmi uncha katta emas — 100—150 soat, maktabdagi jismoniy tarbiya darslarini ham hisobga olsak, 200—250 soatgacha yetadi.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichi, odatda, shug'ullanuvchilarning sport maktabidagi birinchi yillarini qamrab oladi (13—15 yosh). Mashg'ulotning bu bosqichidagi *asosiy vazifalar*: organizmning jismoniy imkoniyatlarini har tomonlama rivojlantirish; jismoniy tayyorgarlikdagi kamchiliklarni bartaraf etish; xilma-xil harakat ko'nikmalarini (jumladan, bo'lajak sport ixtisoslashuviga mos ko'nikmalarni) o'zlashtirish; chuqurlashtirilgan maxsus sport tayyorgarligi uchun qulay sharoitlar yaratish. Yosh sportchining aniq maqsadga qaratilgan ko'p yillik sport tayyorgarligiga barqaror qiziqishini shakllantirishga alohida ahamiyat berish lozim.

Ko'pgina tadqiqotlar sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichida har tomonlama mashg'ulotlar eng katta samara berishini isbotlaydi. Shuning uchun o'smirlar bilan mashg'ulot o'tkazganda, sport texnikasiga o'rgatish bilan birga jismoniy tarbiyaning turli-tuman vosita va usullaridan foydalangan holda jismoniy sifatlarni ham rivojlantirish zarur.

Bu bosqichda maxsus mashqlar hajmi kichik bo'lgan jismoniy tayyorgarlik keyingi sport takomillashuvi uchun juda qulay imkoniyat yaratadi. Tor ixtisoslikka xos mashqlarga haddan ortiq berilish mashg'ulotlarning boshqa bosqichlarida sport natijalarining mud-

datidan ilgari barqarorlashib («qotib») qolishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun bu bosqichda texnik takomillashtirish tanlangan ixtisoslik turi uchun xilma-xil material asosida borishi lozim. Natijada sportchi tanlangan yengil atletika turining o'z morfologik va funksional imkoniyatlariga mos texnikasini tez o'zlashtirib olish qobiliyatini shakllantirish uchun ko'pgina maxsus-tayyorlov mashqlari texnikasini yetarlicha yaxshi egallashi zarur. Bunday yondashuv keyinchalik muayyan musobaqa sharoitlari hamda sportchining funksional holatidan kelib chiqib, texnik mahoratning asosiy o'lchamlari turli variantlarda qo'llanishini ta'minlaydi.

Mashg'ulotlar yengil atletika turiga qarab haftasiga 3–5 marta 60–90 daqiqadan o'tkaziladi. Yillik yuklamaning yig'ma hajmi 200–250 soatni, jismoniy tarbiya darslarini ham hisobga olganda, 400 soatni tashkil etadi. Alohida mashg'ulotlarni rejalashtirishda, xuddi ko'p yillik takomillashtirishning birinchi bosqichida bo'lgani kabi asosiy o'rinni majmuali yo'nalishga ega bo'lgan darslar egallaydi. Tanlab yo'naltirilgan darslar umumiy miqdorning bor-yo'g'i 20–25% qismini egallashi, katta yuklamali mashg'ulotlar esa ko'pi bilan haftada bir marta o'tkazilishi zarur.

Jismoniy qobiliyatlarning tabiiy ravishda yuqori sur'atda o'sishini e'tiborga olib, ikkinchi bosqichda o'tkir ta'sir ko'rsatuvchi mashg'ulot vositalari: yuqori shiddatli, tanaffuslari qisqa mashq majmualarini, katta yuklamali mashg'ulot darslarini, mas'uliyatli musobaqalar va b.ni keng qo'llash maqsadga muvofiq emas.

Chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichi tanlangan yengil atletika turida individual imkoniyatlarni imkon qadar yuzaga chiqarish maqsadida nihoyatda qattiq tayyorgarlik ko'rish uchun barcha zarur sharoitlarni yaratishga yo'naltirilgan bo'ladi. Bu, eng avvalo, maxsus tayyorgarlikning mustahkam poydevorini hamda yuksak natijalarga erishish uchun barqaror motivlarni shakllantirish bo'yicha maqsadli ishlarni talab qiladi. Yengil atletikaning ko'p turlarida bu bosqich maktab ta'limi tugagan davrga to'g'ri kelib, 16–20 yoshlarni qamrab oladi.

Bosqichning boshida asosan umumiy tayyorgarlik qo'llanilib, har xil sport turlariga xos elementlardan keng foydalaniladi; bosqich oxiriga kelib u ancha ixtisoslashib qoladi. Bunda, odatda, bo'lajak tor ixtisoslashuvning predmeti aniqlanadi, sportchilar unga qadar yondosh turlarda mashq qilishni davom ettiradilar. Masalan, bo'lajak marafonchilar avval ko'proq o'rta masofalarga yugurishga

ixtisoslashadilar, uch hatlab sakrovchilar sprinterlik yugurishi yoxud uzunlikka sakrash bilan shug'ullanadilar va h.k..

Bu bosqichda mashg'ulot va musobaqa yuklamalari shunday o'lchamlarini tanlab olish muhimki, bir tomondan, individual imkoniyatlarni dastlab ro'yobga chiqarish uchun shart-sharoitlar yaratilsin, ikkinchi tomondan, mashg'ulot jarayoni va musobaqalashuv amaliyotini murakkablashtirish uchun ancha jiddiy zaxiralar saqlanib qolsin.

Maxsus jismoniy texnik va taktik tayyorgarlikning salmog'i maxsus tayyorgarlikka ajratiladigan vaqtning oshishi, tanlab yo'naltirilgan mashg'ulotlar miqdorining ortishi hisobiga ancha ko'payadi. Majmualiy yo'nalishga ega bo'lgan mashg'ulotlar tayyorgarlik davrining boshida keng qo'llaniladi. Majmualiy va tanlab yo'naltirilgan mashg'ulotlarning o'rtacha foizli nisbati taxminan 40–60% ga teng, bu bosqichda katta va jiddiy yuklamali mashg'ulotlarning hissasi mashg'ulot vositalari umumiy hajmining 50–60% igacha yetadi.

Hafta davomida o'tkaziladigan mashg'ulot darslarining soni bu davrda 6–10 martagacha (kuniga 1,5–3 soatdan) yetkazilib, yillik hajm 550–800 soat atrofida bo'ladi. Musobaqalar soni 13–18 ga yetadi. Minimal kattaliklar qisqa masofalarga yuguruvchilar hamda sakrash mutaxassislariga, maksimal kattaliklar esa o'rta va uzun masofaga yuguruvchilarga taalluqli.

Shunday qilib, sport takomillashuvi bosqichida sport mashg'ulotining barcha o'ziga xos qonuniyatlari ancha sezilarli tarzda namoyon bo'ladi. Mashg'ulot jarayonida chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi xususiyatlari yaqqol ko'zga tashlanadi.

Sport takomillashuvi bosqichi chuqur ixtisoslashuv uchun tasvirlangan dastur nomerlarida maksimal natijalarga erishishni ko'zda tutadi. U 18–20 yoshlarda boshlanib, 8–10 yilcha davom etadi. Bosqichning asosiy vazifasi — moslashuv jarayonlarining jadal kechishini keltirib chiqaruvchi mashg'ulot vositalaridan imkon qadar samarali foydalanishdir. Shunga ko'ra mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmida maxsus mashqlar hissasi, shuningdek musobaqa amaliyoti ko'payadi. Mashg'ulot ishi hajmi va shiddatining yig'ma kattaliklari eng cho'qqisiga yetadi, maxsus psixologik, taktik va integral tayyorgarlik hajmi keskin ortadi.

Haftalik mashg'ulotlar miqdori 15–20 ga yetib, undan ham ko'proq bo'lishi mumkin. Yil davomida mashg'ulot faoliyatiga sarflanadigan vaqt, ixtisoslikdan kelib chiqib, 1000–1500 soatgacha yetishi mumkin. Har xil malakali yengil atletikachilarda yillik sikldagi musobaqalar

miqdori ko'pkurashda 10–15 daqiqa sakrash va uloqtirishlarda 25–30 tagacha, marafon va yuguruvchilarda 5–10 dan, o'rta masofalarga yuguruvchilarda 30–40 tagacha atrofida tebranadi.

Bu bosqichda sportchining eng yuqori natijalarga erishishga yuksak darajadagi moyilligi bo'lgan davr koordinatsiya nuqtayi nazaridan eng shiddatli va murakkab yuklamalar berilgan davrga muvofiq keladigan sharoitlarni ta'minlash juda muhim sanaladi. Bunday muvofiqlikda sportchi optimal vaqt mobaynida imkon qadar yuqori natijalarga erisha oladi, aks holda ular ancha past bo'ladi.

Tashqi natijalarga tayyorgarlikning xususiyatlari va davomiyligi ko'p jihatdan ayollar va erkaklarda yengil atletikaning u yoki bu tur-larida sport mahoratining shakllanish xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Masalan, qisqa masofalarda yugurishga ixtisoslashayotgan erkaklar sport ustasidan xalqaro arenalardagi dastlabki g'alabalargacha 3–4 yillik zo'r mashg'ulotlar yo'lini bosib o'tishiga to'g'ri keladi, ayollarga esa buning uchun 2–3 yil zarur. Sakrash bo'yicha mutaxassislar jahon arenalarida 22–24 yoshlarda muvaffaqiyatlarga erishadilar, tezyurrlar va bosqon uloqtiruvchilar 27–30 yoshda. Yuksak sport mahorati tomon, ayniqsa, marafonchi va ko'pkurashchilarning yo'li uzun, albatta bunda istisno holatlari ham bo'lib turadi.

Sportdagi uzoq umrlik bosqichi erishilgan natijalarni saqlab qolishga yo'naltirilgan bo'lib, yengil atletikachilarga sof individual yondashuvni talab qiladi. Sportchining boy mashg'ulot tajribasi mazkur bosqichda unga xos xususiyatlarni, tayyorgarligining kuchli va zaif jihatlarini har tomonlama o'rganish, buning uchun eng samarali vosita va usullar, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish variantlarini aniqlashga yordam beradi. Bularning bari mashg'ulot jarayoni samaradorligi va sifatini ko'tarish, shu tariqa sport natijalari darajasini pasaytirmay saqlab turish uchun sharoit yaratadi.

Ikkinchi tomondan, organizmning funksional zaxiralari va moslashish imkoniyatlarining pasayishi tizim va organlarning yosh bilan bog'liq tabiiy o'zgarishlari, shuningdek ko'p yillik tayyorgarlikning avvalgi bosqichidagi o'ta yuqori yuklamalarga bog'liq bo'lib, bular ko'pincha yuklamalarni oshirishgina emas, ilgari mumkin bo'lgan darajada ushlab turishga ham yo'l bermaydi. Shu tufayli ko'rsatilgan salbiy omillar ta'sirini bartaraf etadigan sport mahoratini o'stirishning alohida zaxiralarini izlash lozim bo'ladi.

Sportdagi uzoq umrlik bosqichiga xos xususiyatlar: mashg'ulot ishlari hajmini o'zgartirmay yoki kamaytirgan holda organizmdagi asosiy

tizimlar funksional holatining ilgari erishilgan darajasini saqlab qolishga urinish; texnik mahoratni yanada takomillashtirish; musobaqalarga psixologik tayyorgarlikni oshirish. Sportdagi muvaffaqiyatlarni saqlab turishning eng muhim omillaridan biri sportchining musobaqalashuv tajribasiga bog'liq bo'lgan taktik barkamollik sanaladi.

Erishilgan natijalarni saqlab qolish bosqichida mashg'ulotning vosita va usullarini o'zgartirish; ilgari qo'llanilmagan mashqlar majmuasini qo'llash; yangi trenajyor qurilmalar, harakat faoliyatlari bajarilishi samaradorligini va ish qobiliyatini o'stiruvchi nomaxsus vositalardan foydalanish kerak — bu talablar ana shu so'nggi bosqich oldigagina qo'yiladi. Mazkur vazifalarni hal etishda mashg'ulot yuklamalarining jiddiy tebranishi ham yordam bera oladi. Masalan, yillik siklda ish hajmining umumiy kamayishi holatida o'ta yuqori yuklamali kichik va o'rta «zarbdor» mashg'ulot sikllarini rejalashtirish katta samara berishi mumkin.

Sportdagi uzoq umrlik bosqichi (ba'zi mashhur yengil atletikachilar yoshi 30 dan ancha oshib katta yutuqlarga erishadilar) sportchining qiziqishi, motivlari hamda salomatligi bilan chambarchas bog'liq. Bugungi kunda har bir kishi sport musobaqalarida keksayib qolguncha ishtirok etishi mumkin. Bunday musobaqalarni yengil atletika faxriylarining milliy va xalqaro federatsiyalari tashkil etadilar. Shu tashkilotlar rahbarligi ostida 30 yosh va undan katta faxriy yengil atletikachilar uchun mamlakat, Osiyo va jahon chempionatlari o'tkaziladi, 30–34, 35–39, 40–44 va h.k. yosh guruhleri bo'yicha yengil atletikaning barcha turlaridan rekordlar qayd etiladi. Bundan tashqari sog'lig'ini mustahkamlashda ham yengil atletika mashqlaridan foydalanadilar.

II.2. Sport mashg'ulotlarini tashkil qilish, boshqarish va rejalashtirish

Mashg'ulot jarayonini yil davomida tashkil qilish tamoyili mashg'ulotlar samaradorligini oshirish va yuksak sport natijalariga erishishning hal qiluvchi shartlaridan biri, yil davomidagi tayyorgarlikdir. Sportchi mashg'ulotlarni 12 oy mobaynida muntazam, turli rejalashtirish variantlari asosida o'tkazadi va bundan bir necha oy yoki haftani tiklanish uchun ajratadi demakdir.

Yil davomidagi mashg'ulotni rejalashtirish uchun davrlashtirish, ya'ni sikllar, davrlar va bosqichlarga bo'lishdan foydalaniladi. Ular-

ning nisbati va davomiyligi quyidagi omillar bilan belgilanadi: muayyan taqvimiy musobaqalarda ishtirok etish zarurati, yengil atletika turining o'ziga xos xususiyatlari, sportchining tayyorlanganligi darajasi, sport formasining rivojlanishi xossalari.

Hozirgi vaqtda yengil atletikada *yil davomidagi mashg'ulotni tashkil etishning uchta asosiy varianti* mavjud. Birinchi variantda yil bitta katta mashg'ulot siklini (makrotsikl) tashkil etib, uch davrga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqalashuv va o'tish davrlari. Tayyorgarlik davri 6 oyga yaqin davom etib (oktyabr-mart), o'z navbatida uch bosqichga taqsimlanadi: kuzgi-qishki tayyorgarlik — 3 oy (oktyabr-dekabr); qishki musobaqalashuv — 1 oy (yanvar-fevral), bahorgi tayyorgarlik — 2 oy (mart-aprel). *Musobaqalashuv davri* 5 oy davom etib, ikki bosqichdan iborat bo'ladi: ertangi musobaqalar — 1 oy (may) va asosiy musobaqalar — 4 oy (iyun-sentyabr). O'tish davri, odatda 3–4 hafta davom etib, sentyabr oyining ikkinchi haftasidan oktyabr oyiga to'g'ri keladi.

Birinchi variant boshlovchi yengil atletikachilar, kichik razryadli sportchilar, shuningdek, qishda musobaqalashish imkoniga ega bo'lmagan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan uzoq va o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar, tezyurarlar va uloqtiruvchilar tayyorgarligi uchun mo'ljallangan.

Yengil atletika sohasidagi mutaxassislarning tadqiqotlari va tajribalariga tayangan holda 1-variant asosida turli malaka va ixtisoslikka ega bo'lgan yengil atletikachilar mashg'ulotlari davrlari bo'yicha mashg'ulotlarning umumiy vaqtiga nisbatan umumiy (UJT) va maxsus (MJT), shuningdek texnik tayyorgarliklarning quyidagi taxminiy foiz hisobini tavsiya etish mumkin (3-jadval).

Ikkinchi variantda yil ikkilantirilgan: kuzgi-qishki (5 oyga yaqin, ya'ni 15 sentyabr-yanvar 3 hafta) va bahorgi-yozgi (6 oy 12 martdan 12 sentyabrgacha) sikl, shuningdek o'tish (3–4 hafta — 1 sentyabrdan 1 oktyabrgacha) davridan iborat bo'ladi.

O'z navbatida, kuzgi-qishki sikl kuzgi-qishki tayyorgarlik (oktyabr-noyabr) va maxsus tayyorgarlik (dekabr-yanvarning ikkinchi haftasigacha) bosqichlariga bo'linadi. Bu siklga musobaqa davri ham (yanvarning 3 haftasidan fevralning oxirigacha) kiradi.

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

Bu variant faqat yozda emas, qishki davrda ham musobaqalashish imkoniyatiga ega bo'lgan yengil atletikachilarni tayyorlash uchun qo'llaniladi. Uning ahamiyati shundaki, yilning ko'pdan-ko'p musobaqalarida ishtirok etish yengil atletikachilar tayyorgarligini yaxshilaydi hamda o'quv-mashq jarayonining yanada sifatli va muntazam nazorat qilinishini ta'minlaydi. Musobaqalar taqvimini ikki siklli qilib tuzish murabbiydan sportchilarning sport formasini boshqarish, tayyorgarlikning vosita va usullarini tanlash, ularni turli variantlarda qo'llash borasida katta mahorat talab qiladi, ayni paytda sportchining ahvolini, ish qobiliyatini joriy nazorat qilish bilan chambarchas bog'liq bo'ladi.

3-jadval

Yengil atletikachilarning yil davomidagi mashg'ulotlari davrlarida UJT, MJT va TT ning nisbati (A.F. Boyko bo'yicha)

Yengil atletikachilar guruhlari	Mashg'ulot davrlari								
	Tayyorgarlik (%)			Musobaqalashuv (%)			O'tish (%)		
	UJT	MJT	TT	UJT	MJT	TT	UJT	MJT	TT
10–14 yoshli yengil atletikachilar	70	15	15	50	25	25	—	—	—
15–16 yoshli yengil atletikachilar	60	15	25	45	25	30	—	—	—
III razryadli yengil atletikachilar	50	25	25	40	30	30	70	20	10
II razryadli yengil atletikachilar	40	35	25	30	40	30	60	30	10
I razryadli yengil atletikachilar, sport ustaligiga nomzodlar	35	40	25	25	40	35	50	40	10
Sport ustalari:									
a) uzoq masofalarga yuguruvchilar va marafonchilar	15	80	5	5	90	5	45	50	5

b) o'rta masofalarga yuguruvchilar va tezyurarlar	20	75	5	10	80	10	50	45	5
v) sprinterlar, uzunlikka va uch hatlab sakrovchilar	20	50	30	15	45	40	65	30	5
g) g'ovchilar, balandlikka va langarcho'p bilan sakrovchilar	20	45	35	15	35	50	60	30	10
d) uloqtiruvchilar	15	45	40	10	50	40	50	30	20
e) ko'pkurashchilar	10	40	50	10	30	60	50	30	20

O'zi uchun chegaraviy hisoblangan natijalarga erishgan hamda optimal imkoniyatlar yosh zonasidan oshib o'tgan sportchilar uchun yil davomidagi mashg'ulotlarni tashkil etishning uchinchi varianti qabul qilinishi mumkin va u har biri 3–4 oy davom etadigan bir necha (4 tagacha) qisqa sikllardan iborat bo'ladi. Bu variantning xususiyati sportchining yil davomida ko'p musobaqalarda ishtirok etishi, ular orasida qo'llab-quvvatlovchi (ba'zan rivojlantiruvchi) mashg'ulotlar va faol dam olish bilan shug'ullanishi hisoblanib, asosiy o'ziga xos jihati – yil mobaynida mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalarining to'liqsimon o'zgarishidir.

Tezlik-kuch bilan bog'liq turlarda ixtisoslashayotgan barcha yengil atletikachilar uchun uchinchi variant eng maqbul hisoblanadi. Yuqori malakali uloqtiruvchilar bilan o'tkazilgan tadqiqotlarga asoslangan holda sobiq olimpiada chempioni rossiyalik A. Bondarchuk *o'quv-mashq jarayonini* uch davrga bo'lishni taklif qiladi: 1) sportchining shug'ullanganlik darajasini oshirish davri, ikki oygacha davom etadigan va texnik mahoratni takomillashtirish bilan birgalikda sportchining tezlik-kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan bu muddatni «tarbiyalash davri» deb atash mumkin; 2) sportchining shug'ullanganligi darajasini saqlab turish davri 1 oydan 3 oygacha davom etib, uning vazifasi – jismoniy konditsiyaning erishilgan darajasini barqarorlashtirish va texnikani yanada takomillashtirishni

davom ettirish; 3) sportchining shug'ullanganlik darajasidagi pasayish davri — 1 oygacha davom etadigan hamda maqsadi sarflangan kuch-quvvatni tiklashdan iborat bo'lgan, bu vaqt «dam olish (faol va passiv) davri» deb ataladi. Sanab o'tilgan davrlarning birortasida tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun foydalaniladigan vosita va usullarni turli variantlarda qo'llashga, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish uchun muddatlarning davomiyligiga, sportchida albatta kuza-tiladigan jismoniy imkoniyatlarning qisqa muddatli pasayishi hisobiga harakat qobiliyatlarining erishilgan darajasini tegishli vaqt oralig'ida saqlab turishga e'tiborni qaratish lozim. Sanab o'tilgan omillar yil davomida va boshqa vaqt oraliqlarida odamning motorikasi va psixikasiga maqsadli ta'sir ko'rsatish natijasida uning biologik holatida yuz beradigan qonuniy o'zgarishlarni aks ettiradi.

Yillik siklni tashkil etishning har uchala variantida tayyorgarlik davri ikki bosqichdan iborat — umumtayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik. Sarflanadigan vaqt nuqtayi nazaridan ular orasidagi nisbat 2:1 (boshlovchi sportchilar uchun) va 3:1 yoki 2:2 (malakali sportchilar uchun) ko'rinishida ifodalanishi mumkin. Tayyorgarlik davridagi asosiy vazifalar: umumiy va maxsus jismoniy tayyorlanganlik darajasini yaxshilash; yengil atletikaning tanlangan turiga muvofiq sportchining kuchi, tezkorligi, chidamliligi va boshqa jismoniy sifatlarini yanada rivojlantirish; texnikani takomillashtirish va taktika elementlariga ishlov berish; axloqiy hamda irodaviy sifatlarni yaxshilash; yengil atletikaning tanlangan turi nazariyasi va usuliyati, shuningdek, gigiyena, anatomiya, fiziologiya, sport tibbiyoti va b. sohasidagi bilimlarni oshirish.

Yengil atletikachilarning tayyorgarligi va ixtisosidan kelib chiqib, bu vazifalarni bajarishga har xil miqdordagi vaqt ajratiladi. Boshlovchi yengil atletikachilar umumiy jismoniy tayyorgarlik va yengil atletika mashqlari texnikasiga oid elementlarni egallashga ko'p e'tibor qarata-dilar. Bu davrda malakali sportchilar maxsus umumjismaniy tayyor-garlik va o'z turlari texnikasini takomillashtirishga ko'p kuch beradilar. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar o'z tayyorgarliklarida asosan musobaqa mashqlarini turli shiddat hamda variantlarda qo'llaydilar. Sakrovchi va uloqtiruvchilar bu davrda umumiy tayyorlovchi va maxsus tayyorlovchi ta'sir ko'rsatadigan vositalarga ko'proq ahamiyat beradilar. G'ovchilar, sakrovchilar, uloqtiruvchilar va ko'pkurashchilar yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lsalar, texnika ustida ko'proq ishlashlari mumkin, jismoniy tayyorgarligida muammolari bo'lgan

sportchilar esa bunga eng ko'p diqqatlarini qaratishlari lozim. Shu bilan birga, tayyorgarlik davrida, ayniqsa, yengil atletikaning texnik turlarida maxsus yo'nalishga panja orasidan qarash mumkin emas.

Musobaqa davrida oldinga qo'yiladigan maqsad shunday bo'lishi kerakki, mas'uliyatli musobaqalarning oldindan rejalashtirilgan mud-datlarida eng yuqori sport natijalariga erishishdan iborat. Bu davrda musobaqalarning asosiy vazifalari: jismoniy va axloqiy-irodaviy sifat-larni tanlangan sport turi talablariga mos ravishda yanada rivojlantirish; sport texnikasidagi ko'nikmalarni mustahkamlash; ishlab chiqilgan taktikani egallash va musobaqalashuv tajribasini o'zlashtirish; nazariy bilimlar darajasini oshirish; tarbiyaviy vazifalarni hal etish.

Bu davrda, sport formasini saqlagan holda, shug'ullanganlik daraja-sini ko'tarish yordamida yuqori natijalarga, rekord ko'rsatkichlarga eri-shish (sportchilarning imkon bo'lsa har bir haftaning oxirida musobaqa-lar, prikidkalar, tekshiruvlarda muntazam ishtirok etishi hisobiga).

Musobaqa davrining birinchi bosqichida yengil atletikachilar ko'p shug'ullanishlari, musobaqalarda ishtirok etishdan qo'rqmasliklari kerak. Bu musobaqalarning maqsadi — sportchining tayyorgarligini tekshirish, zaif jihatlarni aniqlab, ularni tuzatish yo'llarini belgilashdan iborat. Bu bosqich musobaqalarda ishtirok etish mashg'ulotlarda jid-diy o'zgarishlarning yuz berishiga sabab bo'lmasligi kerak; eng avvalo yuklamalar pasaytirilmasligi lozim, imkoniyatlarni tekshirib olish, shug'ullanganlik darajasini oshirish, mashg'ulot jarayoni samaradorligini baholash, yangi sharoitlarga ko'nikish zarur. Odatda, dastlabki musobaqalardan keyinoq mashg'ulot jarayoniga tuzatish-lar kiritish va keyingi musobaqalarga yanada yaxshiroq tayyorlanish imkonini beradigan xulosalar chiqarib olish mumkin.

Musobaqa davrining ikkinchi davrida mashg'ulot asosiy maqsad-ga bo'ysundiriladi — bu eng yuqori natijalarga erishish. Bu vaqtda mashg'ulotlar hajmini kamaytirish, lekin ularning shiddati, murak-kabligini oshirish shart. Bu bosqichda sportchi oliy sport formasi holatiga kirib, maksimal va barqaror natijalar ko'rsatishi kerak. Mashg'ulotlar shiddatini asta-sekin oshirib borish va ayni paytda, yuklamalar hajmini qisqartirish, mashg'ulotlarni turli variantlarda o'tkazish, musobaqalar miqdorining optimal bo'lishiga erishish — sportda yirik muvaffaqiyatlarga erishishning muhim shartidir.

Musobaqalar davrida mashg'ulotning vosita va usullari boshqa davrlardagidek rang-barang emas. Bu vaqtda yengil atletikaning tanlangan turiga xos mashqlar va maxsus tayyorgarlik vositalaridan

foydalaniladi. Xilma-xillikka mashqlarni bajarishning usul hamda vositalarini o'zgartirish, shuningdek, mashg'ulot o'tkaziladigan joylarni almashtirish hisobiga (qoplamasi turlicha bo'lgan stadionlar, bog', o'rmon, qumloq sohil va h.k.) erishiladi. Umuman, musobaqa davrida mashg'ulot va musobaqa yuklamasi, uning hajmi va shiddati, murakkabligi, zo'riqtirish xususiyati to'liqsimon shaklda o'zgarib, jiddiy tebranishlarga ega bo'ladi. Mas'uliyatli musobaqalar yaqinlashgani sayin umumiy yuklama kamaytiriladi, biroq mashg'ulotlar shiddati yengil atletikaning turiga qarab har xil tarzda o'zgartiriladi.

O'tish davri jadal musobaqalar mavsumidan so'ng qo'llanilib sportchining maqsadi yangi katta sikldagi mashg'ulotlarning boshlanishiga, sportchi organizmini to'liq tiklashi, sog'ligini mustahkamlashi jismoniy sifatlarini pasaytirmagan holda va texnik-taktik ko'nikmalarini yo'qotmagan holda yetkazib olib kelishdan iborat. Bu davrda, o'z navbatida, jismoniy tayyorlanganlikning erishilgan darajasini saqlab turish juda muhim bunda yengil atletika turlariga xos xususiyatlarni ham hisobga olish zarur. O'tish davrida yuguruvchi va tezyurarlar o'z ixtisoslik turlaridan foydalanib, yuklamalar hajmini pasaytiradilar, sprinterlar, g'ovchilar, sakrovchi va uloqtiruvchilar boshqa sport turlariga xos mashqlardan foydalanadilar (ayniqsa, yuqori malakali sportchilar), ular mashg'ulotlariga o'z sport turlarini kiritmasliklari mumkin.

Barcha hollarda mas'uliyatli musobaqadan keyin qisqa muddatli dam beriladi. Agar yil davomida ikki yoki undan ortiq makrotsikldan foydalanilsa, birinchi va ikkinchi, ikkinchi va uchinchi makrotsikllar orasida o'tish davri bo'lmasligi mumkin, lekin bir necha kunlik (mikrotsikl) dam olish ta'tili zarur, dam olish vositalari faol o'tkazilishi kerak. Bunday mikrotsikllar ikkilantirilgan yoki mikrotsikllarni tuzish 4-jadvalda turli ixtisoslikdagi malakali yengil atletikachilar uchun yillik sikldagi bosqichma-bosqich tayyorgarlikning davomiyligiga misollar keltirilgan.

4-jadval

Yillik mashg'ulotlar siklida turli ixtisoslikdagi malakali yengil atletikachilarning bosqichma-bosqich tayyorgarligi
(A. Bondarchuk bo'yicha)

Sikllar, davrlar, bosqichlar	Davomiyligi, haftalar soni
Qisqa masofaga yuguruvchi va g'ovlar osha yuguruvchilar	

Kuzgi-qishki sikl	26+2
Tayyorgarlik davri	16+2
Yaqinlashtiruvchi bosqich	2+1
1-bazaviy bosqich	11+2
Qishki musobaqa oldi bosqichi	3+1
Musobaqa davri	8+2
Tiklovchi bosqich	2+1
Bahorgi-yozgi sikl	26+2
Tayyorgarlik davri	13+2
2-bazaviy bosqich	9+2
Yozgi musobaqa oldi bosqichi	4+1
Musobaqa davri	11+2
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	6+1
Sport formasini ushlab turish	5+1
Tiklovchi bosqich	2+1
O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar	
Kuzgi-qishki sikl	25+2
Tayyorgarlik davri	17+2
Musobaqadan keyingi tiklanish va yuklamalarni asta-sekin oshirib borish bosqichi	6+1
Kuzgi-qishki bazaviy tayyorgarlik bosqichi	7+1
Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichi	4+1
Musobaqa davri	8+2
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	4+1
Sport formasini ushlab turish	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 ushlab turish	6+1
O'tish davri	3+1
Marafon yuguruvchi va tez yuruvchilar	

Uzoq muddatli sikl	18+3
Tiklanish bosqichi	3+1
Bazaviy bosqich	13+2
Asosiy musobaqalarda qatnashishni o'z ichiga oladigan musobaqa bosqichi	2+1
Qisqa muddatli sikl	12+2
Tiklanish bosqichi	2+1
Bazaviy bosqich	7+1
Asosiy musobaqalarda qatnashishni o'z ichiga oladigan musobaqa bosqichi	3+1
Sakrovchilar	
Kuzgi-qishki sikl	26+3
Musobaqa davri	7+2
Funksional tayyorgarlik bosqichi	6+1
Tezlik-kuch tayyorgarligi bosqichi	5+1
Maxsus (sakrash) tayyorgarligi bosqichi	6+2
Tiklanish bosqich	2+1
Bahorgi-yozgi sikl	26+3
Tayyorgarlik davri	11+2
Funksional tayyorgarlik bosqichi	4+1
Tezlik-kuch tayyorgarligi bosqichi	4+1
Maxsus (sakrash) tayyorgarligi bosqichi	3+1
Musobaqa davri	12+2
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	8+2
Asosiy musobaqalar bosqichi	4+1
Tiklanish bosqich	3+1
Uloqtiruvchilar	
Yillik sikl	52
Tayyorgarlik davri	28+2
Maxsus tayyorgarlik bosqichi	4+1
Texnika elementlari va maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish bosqichi	14+2
Qishki musobaqa tayyorgarligi bosqichini (3–5 hafta) o'z ichiga oladigan musobaqa harakatlari yaxlit tuzilishini takomillashtirish va maxsus tayyorlanganlik darajasini yanada oshirish davri	10+2

Musobaqa davri	21+2
Bahorgi musobaqa tayyorgarligi davri	5+1
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	6+1
Oliy musobaqa tayyorgarligi bosqichi	10+1
O'tish davri	3+1
Ko'pkurashchilar	
Yillik sikl	52
Tayyorgarlik davri	28+2
Umumiy tayyorgarlik bosqichi	4+1
1-maxsus tayyorgarlik bosqichi	8+1
2-maxsus tayyorgarlik bosqichi	4+1
Nazorat bosqichi	4+1
3-maxsus tayyorgarlik bosqichi	8+1
Musobaqa davri	21+2
1-maxsus tayyorgarlik bosqichi	4+1
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	8+1
2-maxsus tayyorgarlik bosqichi	6+1
Sport formasini ushlab turish	3+1
Tiklanish davri	3+1

Yengil atletikachilarning yillik tayyorgarligini tashkil etish bo'yicha keltirilgan har qanday variantda ham musobaqa davrida umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish vaqtida yuklamalar hajmini kamaytirish kerak emas. Sport texnikasini egallash hamda harakat sifatlarini rivojlantirishning sharti shuki, yil davomida va har bir o'quv-mashq davri ichida sportchi organizmiga beriladigan yuklamalarning hajmi va shiddati to'liqinsimon o'zgarib borishi, mashqning biror tarkibiy qismini izchil hamda asosli tarzda bajarishda boshqasidan ko'ra oldinroq bajarish kerak.

Sportchining tayyorgarligi bosqichlarini shakllantirganda shuni hisobga olish lozimki, berilgan mashqlarning shiddat bilan bajarilganda optimal hajmi 5–6 hafta o'zgartirilmaydi, keyin 3–4 hafta davomida yuklamalarning katta (to'yintirilgan) hajmlarini qo'llash zarur. Shundan so'ng 7–10 kun mobaynida organizmning funksional imkoniyatlari tiklanishi uchun tanaffus beriladi. Malakali yengil atletikachilar bilan ishlash tajribasidan ma'lum bo'lishicha, sportchining shug'ullangan organizmi shunga o'xshash izchil «sinov»larning uchtasiga dosh

berishi va ijobiy moslashuv samaradorligini hosil qilish uchun sharoit yaratishi mumkin. O'quv-mashq davrlarining davomiyligiga yana sportchining ahvoli, u hal etishi kerak bo'lgan vazifalar va, albatta, sport musobaqalari taqvimini ham ta'sir ko'rsatadi.

Sportda boshqarish — butun sport tayyorgarligi jarayonini ongli va asosli ravishda olib borish demakdir.

— Vazifalarning belgilanishi hamda vositalar, usullar va yuklama kattaligini tanlashda yosh, jins, tayyorgarlik darajasi e'tiborga olinishi shart.

— Mashqlar imkon boricha rejada ko'rsatilgan tarzda bajarishi kerak (masalan, muayyan masofa talab etilgan tarzda yugurib o'tilishi, uloqtirishlar maksimal kuch bilan ko'rsatilganicha takrorlanishi, sakrashlar qancha tavsiya qilingan bo'lsa, shuncha miqdorda bo'lishi zarur).

— Mashqlarning bajarilishini nazorat qilish, organizmning holati va ish qobiliyatini diqqat bilan kuzatish, mashg'ulot dasturi va yuklama kattaligiga, kerak bo'lsa, o'zgarishlar kiritish lozim.

Ma'lumki, sport mashg'ulotining biologik asosi moslashuv hisoblanadi. Lekin organizmning mashg'ulot tizimidagi xilma-xil vosita va usullarga moslashishi, organizmga berilayotgan yuklama sportchining kuchi va imkoniyatlariga muvofiq bo'lsagina katta samara berishi mumkin. Uni ta'minlash — mashg'ulot jarayonini boshqarishning bosh vazifasidir.

Sportchining ahvolini har kuni hisobga olib, baholab borish jarayonida yengil atletikachining tayyorgarlik darajasi o'sayotganiga tayangan holda mashg'ulot dasturiga tegishli o'zgarishlar kiritish lozim. Mashg'ulot dasturini ana shu tarzda muntazam sportchining funksional imkoniyatlari, umumiy ahvoriga muvofiqlab borish sportdagi boshqaruvning asosini tashkil etishi kerak.

Mashg'ulot jarayonini boshqarish o'z ichiga quyidagi o'zaro bog'liq elementlarni oladi:

— sportchining individual xususiyatlari va funksional imkoniyatlarini aniqlash;

— maqsadni va unga yetishish uchun zarur bo'lgan vaqtni belgilash;

— o'rgatish, tarbiyalash va funksional imkoniyatlarni oshirishning muayyan vazifalarini belgilash;

— mashg'ulotning umumiy va individual rejalarini tuzish (bir necha yil, bir yil, oy va h.k.ga);

— rejani amalda bajarish va mashg'ulot hamda musobaqalar ta'sirini boshqarish; yuklamalarni hisobga olish hamda tahrir qilish.

Mashg'ulotlar jarayonida muntazam ravishda sportchining individual xususiyatlarini aniqlashga qaytish, yangi vazifalarni belgilash, yanada samarali vosita va usullarni tanlashga to'g'ri keladi, mashg'ulot rejasini esa doimiy ravishda yengil atletikachining o'zgarib turadigan funksional imkoniyatlariga hamda u yashaydigan, mehnat qiladigan, shug'ullanadigan sharoitlarga moslashtirishga to'g'ri keladi.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining sportchiga ko'rsatadigan ta'sirini boshqarish uchun buning asosiy yo'llaridan foydalaniladi: mashqni takrorlash soni, mashqning davomiyligi, shiddati, dam olish oraliqlari, harakatlarning koordinatsion murakkabligi, psixologik tayyorgarlik darajasi bilan ifodalanadi.

Hozirgi paytda yengil atletikachining funksional imkoniyatlari bilan bir mashg'ulot kuni yuklamasi orasidagi optimal muvofiqlikni ta'minlashi kerak bo'lgan mashq qismi katta ahamiyatga ega.

Kundalik mashg'ulotlarda (ko'pincha kuniga 2-3 marta) sportchining kuch va imkoniyatlarini navbatdagi mashg'ulotgacha to'la tiklash muhim o'rin egallaydi. Yuklamalar yengilroq bo'lsa, bunga erishish qiyin emas. Lekin katta yuklamalar qo'llanilganida, agar organizmning belgilangan vaqt mobaynida barcha «xarajatlar»ini tiklash imkoniyatlari hisoblab chiqilmasa, oqibatda yengil atletikachining salomatligi va ish qobiliyati izdan chiqib, asablar charchog'i to'planib qoladi, bu haddan ortiq shug'ullanish holatini keltirib chiqaradi.

Kundalik mashg'ulotlar yuklamasini yengil atletikachining imkoniyatlari bilan moslashtirish uchun muntazam ravishda, har kuni sportchining kuch va imkoniyatlari tiklanish darajasini uzoq muddat davomida baholab nazorat qilib borish kerak. Samarali mashg'ulot garovi ana shunda farqlanadi. Sportchini pedagogik nazoratdan o'tkazib, zarur ma'lumotlarni hisobga olish, shifokorlik va ilmiy nazoratni, shuningdek, sportchi o'z-o'zini nazorat qilishini tashkil etishdan ayni shu maqsadda foydalaniladi. Barcha turdagi nazorat ko'rsatkichlari dinamikasini tahlil qilish asosida mashg'ulot jarayoni boshqariladi.

Ma'lumki, mashg'ulotlar ta'siri ostida sportchining ahvoli o'zgaradi. Sportchi ahvolining uch turini farqlash maqsadga muvofiqdir: 1) nisbatan uzoq muddat — haftalar yoki oylar davom etadigan oraliq holatlar (masalan, sport formasi holati, yetarlicha shug'ullanmaganlik holati va h.k.); 2) bir yoki bir necha mashg'ulot ta'siri ostida o'zgaradigan joriy holatlar (bu holatlarni baholash yaqinda o'tkaziladigan mashg'ulot darslarining tuzilish xususiyatlari, yo'nalishi, ulardagi yuklama kattaligini to'g'ri belgilashga imkon beradi); 3) alohida mashg'ulotlar

ta'sirida o'zgaradigan va tezda o'tib ketadigan tezkor holatlar (ularni mashg'ulot darslari dasturlarini tuzishda e'tiborga oladilar — mashqlarning davomiyligi va xususiyatlari, ularning bajarilish shidati, dam olish oraliqlarining davomiyligi hamda xususiyatlari).

Yengil atletikachining doimo o'zgarib turadigan imkoniyatlari, turli omillar ta'siri ostida uning holatida yuz beradigan o'zgarishlar teskari aloqadorlik, shuningdek:

- sportchidan murabbiyga yetib boradigan ma'lumotlar (umumiy ahvoli, kayfiyati, ishga bo'lgan munosabati va h.k.);

- sportchining o'zini tutishi haqidagi (mashg'ulot faoliyatining hajmi, uning bajarilishi, ko'zga tashlangan xatolar va h.k.);

- tez muddatli mashg'ulot samarasi (mashg'ulot yuklamasi ta'sirida funksional tizimlarda yuz beradigan siljishlarning kattaliklari va xususiyatlari) to'g'risidagi;

- kumulyativ (kechiktirilgan) mashg'ulot samarasi (sportchining shug'ullanganlik holatidagi o'zgarishlar) to'g'risidagi — ma'lumotlar yordamida sport mashg'uloti jarayonini boshqarish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Mashg'ulot jarayonini oqilona tashkil etish, uning tuzilishi, yo'nalishi, samaradorlikni ta'minlovchi musobaqa faoliyatiga xos optimal shaklni yuzaga keltirishga, musobaqa faoliyati tuzilishi va sportchining tayyorgarligi tuzilishini uning funksional imkoniyatlarini tashxislash usuliyati, tegishli darajadagi model xususiyatlari, tayyorgarlik hamda musobaqa faoliyatining turli tarkibiy qismlarini takomillashtirishga yo'naltirilgan vosita va usullar tizimi bilan o'zaro aloqadorligiga qaratilgan bo'lishini ko'zda tutadi.

Sport mashg'uloti boshqaruvining samaradorligi u yoki bu sport turiga xos shug'ullanganlik darajasi va musobaqa faoliyati tuzilishining aniq miqdoriy ifodasi bilan bog'liq. Buning uchun: 1) sport takomillashuvining muayyan bosqichida mo'ljal sifatida tanlab olingan shug'ullanganlik hamda sport faoliyatining modeli belgilanadi; 2) ma'lum bir sportchining individual ko'rsatkichlarini model ko'rsatkichlar bilan taqqoslab, uning funksional imkoniyatlari baholanadi, ishning yo'nalishi hamda eng yuqori natijaga erishish yo'llari belgilanadi; 3) mashg'ulotning rejalashtirilgan natijalarga yetishishga yordam beradigan vosita va usullari tanlanadi, vositalar vaqt bo'yicha taqsimlanadi, ya'ni mashg'ulot jarayoni rejalashtiriladi; 4) mashg'ulot jarayonining samaradorligi bosqichma-bosqich nazorat qilinib, zarur hollarda tahlil etiladi.

Mazkur sikldagi barcha operatsiyalarni amalga oshirishning zarur sharti har tomonlama va o'zaro muvofiq ma'lumotlarning mavjudligidir. Sportchining tayyorgarligi hamda musobaqa faoliyati tuzilishidagi aniq miqdoriy oraliq nazorat hamda boshqaruv jarayonida tashxislash tizimi va model xususiyatlarini ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Nazorat natijalari ishning muhim yo'nalishlarini hamda ko'zlangan samarani qo'lga kiritish yo'llarini belgilaydi, pedagogik ta'sirning vosita va usullari, uning hajmi hamda mashg'ulot jarayonidagi nisbati to'g'ri tanlanishini taqozo etadi. Avvalgi muolajalarning natijalari bilan bog'liq bo'lgan keyingi muolajalar moslashuv jarayonlarining berilgan yo'nalish bo'ylab ketishini ta'minlovchi mikro-, mezo- va makrotizimlarning asosiy elementlari qurilishi tizimi ishlab chiqilishini nazarda tutadi.

Barcha yengil atletikachilar uchun o'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy tashkiliy shakli — guruhli yoki individual mashg'ulot darsidir. Bundan tashqari, mashg'ulotlar ertalabki badantarbiya, uy vazifalari va krosslar, sport o'yinlari va h.k. ko'rinishida tashkil etiladi. Mashg'ulotlarning eng muhim shakllaridan biri sport musobaqasi hisoblanadi.

Barcha shakldagi mashg'ulotlarda asosiy qoidaga rioya qilish shart: mashg'ulot kichik yuklamalar bilan boshlanishi, ular asta-sekin kattalashib borib, asosiy qismda talab etilgan darajaga yetkazilishi, mashg'ulotning yakuniy qismida esa yana pasayishi kerak. Mashg'ulotlarning bunday tuzilishi, o'tkazilish shaklidan qat'i nazar, har qanday mashg'ulot darsiga taalluqli bo'lishi va uch qismdan tarkib topishi lozim: tayyorgarlik, asosiy hamda yakuniy qismlardir.

O'quv-mashg'uloti darsining *tayyorgarlik qismidagi vazifalar* shug'ullanuvchilarni uyushtirib, ularni asosiy vazifalarga tayyorlashdan iborat. Buning uchun quyidagi vosita va usullardan foydalaniladi: guruhni safga tizish, raport qabul qilish, davomatni tekshirish, mashg'ulotning vazifalari va mazmunini tushuntirish, organizmni qizdirish, mushaklar qayishqoqligini, bo'g'imlar harakatchanligini oshirish, harakatlar koordinatsiyasini yaxshilash, kuch hamda tezkorlik namoyon bo'lishi uchun mashqlar qo'llash; yengil atletika turlari texnikasining elementlari bilan tanishtirish va boshq.. Tayyorgarlik mashqlari mashg'ulotning asosiy qismiga tayyorlashdan tashqari, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va zarur ko'nikmalarni egallash, yengil atletika turi texnikasiga xos elementlarni takomillashtirish va psixologik tayyorgarlikni ta'minlash uchun ham qo'llanadi.

Yangi shug'ullanayotganlarning mashg'ulotlarida tayyorgarlik qismiga mashg'ulot vazifasidan kelib chiqib oddiy umumrivojlantiruvchi mashqlar kiritiladi. Yengil atletikachilarning tayyorgarlik darajasi ortgani sayin mashqlar murakkablashib, maxsus tayyorlov mashqlari toifasiga aylanib boradi, bunday mashqlar ko'p quvvat xarajatini talab qilmasa-da, yengil atletikachilarni mashg'ulotning asosiy qismidagi yanada samarali faoliyatga tayyorlaydi. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida o'tkaziladigan umumiy va maxsus tayyorgarlikni, ayniqsa, individual mashg'ulot darslari hamda musobaqalarga bevosita tayyorgarlik olib borilayotganida, ko'pincha *badan qizdirish mashqlari* (umumiy va maxsus) deb ataydilar.

Mashg'ulotning asosiy qismida belgilangan vazifalardan kelib chiqib, badan qizdirish chog'ida yengil atletikaning alohida turlari texnikasini yaxshiroq o'zlashtirishga, kerakli jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlardan foydalaniladi. Umuuman, mashg'ulot darsining tayyorgarlik qismi 30–40 daqiqa davom etadi.

Mashg'ulotning asosiy qismidagi asosiy vazifalar quyidagilardir:

1. Shug'ullanuvchilarning salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish darajasini oshirish va ularni katta yuklamalarga tayyorlash.

2. Yengil atletika mashqlari texnikasini o'zlashtirish, uni takomillashtirish, yengil atletikaning muayyan turiga muvofiq tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlikni rivojlantirish.

3. Yengil atletikaning tanlangan turida yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradigan texnik-taktik malakalar, axloqiy-irodaviy sifatlarni egallash.

Zarur vosita va usullarni tanlab olish, yuklamani belgilash mashg'ulot davri, shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi, yengil atletikaning tanlangan turi, mashg'ulotlar o'tkazilayotgan joy va shart-sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Mashg'ulotning asosiy qismiga yengil atletikaning ko'pi bilan ikki-uch turini kiritish lozim, odatda, bu sakrash va uloqtirishlar bilan uyg'unlashtirilgan yugurish hamda yurish bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, har xil estafetalar, harakatli va sport o'yinlari, og'irliklar bilan (gantellar, qadoqtoshlar, shtangalar, qum to'ldirilgan qoplar, qo'rg'oshin belbog' va qo'lbog'lar, to'ldirilma to'plar va boshq.) bajariladigan, trenajyorlar yoki maxsus qurilmalardagi mashqlardan ham foydalanish mumkin.

Mashg'ulotning asosiy qismi koordinatsion jihatdan murakkab yangi materialni o'zlashtirish bilan bog'liq eng qiyin topshiriqlarni bajarishdan boshlanishi kerak (yengil atletika mashqlari texnikasini egallash, uni takomillashtirish, tezkorlik mashqlari). Mashg'ulotning asosiy qismi o'rtasidan boshlab kuch yoki chidamlilikni rivojlantiradigan, shuningdek, texnika elementlariga ishlov beradigan mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiq. Shug'ullanuvchilar organizmi har xil holatda bo'lganida ham yuqori darajadagi ish qobiliyatini namoyon etishga o'rganishlari uchun mashg'ulotni boshqacharoq tartibda tashkil etish — alohida harakat topshiriqlarini turlicha sharoitlarda qo'llab turish kerak. Shu maqsadda mashg'ulotning asosiy qismida maxsus-tayyorgarlik mashqlari asosiy mashqlar bilan navbatma-navbat bajariladi, ba'zan esa umumtayyorlovchi mashqlardan ham foydalaniladi.

Asosiy qismning davomiyligi 1–1,5 soat, ayrim davrlarda esa u mashg'ulotning vazifalari, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, qo'llanilayotgan vosita va usullar, taklif etilayotgan yuklamaga ko'proq bog'liq bo'ladi.

Yakunlovchi qismda nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini dastlabki yoki unga yaqin holatgacha pasaytirishga, mushaklarni bo'shashtirishga, boshqa faoliyatga yoxud dam olishga o'tish uchun tayyorlashga yo'naltirilgan vazifalar hal etiladi. Bundan tashqari, mashg'ulot oxirida har bir shug'ullanuvchining faoliyatini baholash va uyga vazifaning mazmunini belgilab berish zarur.

Katta va uzoq muddatli ishdan to'la tinch holatga keskin o'tish zarar keltiradi. Shuning uchun yakunlovchi qismda kichik va o'rtacha shiddatli, koordinatsiya jihatidan sodda va shug'ullanuvchiga yaxshi tanish mashqlar qo'llanadi. Bunda oson o'lchash mumkin bo'lgan mashqlarni (sust sur'atda yugurish, yurish, oddiy harakatlar, bo'shashtiruvchi mashqlar va h.k.) tanlash lozim. Mashg'ulot darsining yakunlovchi qismi 10 daqiqaga yaqin davom etadi.

To'g'ri o'tkazilgan mashg'ulot shug'ullanuvchida ma'lum darajadagi charchoq bilan birga bajarilgan ishdan qoniqish hissini, yanada ko'proq qiziqish va intilish bilan shug'ullanish istagini paydo qilishi kerak.

Yengil atletika mashg'ulotlarida shug'ullanuvchilarni uyushtirish paytida asosan uch xil usuldan foydalaniladi: yalpi (frontal), guruhli va alohida (individual).

Yalpi usulda shug'ullanuvchilarga bitta topshiriq beriladi va uni hamma baravar bajarishi kerak. *Guruhli usulda* shug'ullanuvchilar ikki

guruhga bo'linadi. Har bir guruh o'qituvchidan topshiriq olib, guruh sardori rahbarligida uni bajaradi, murabbiy esa bir guruhdan ikkinchisiga navbatma-navbat o'tib, jarayonni nazorat qiladi. *Alohida usulda* murabbiy har bir shug'ullanuvchiga ayrim-ayrim topshiriqlar berib, ularni mustaqil bajarishni taklif etadi va ishning to'g'ri ijro etilishini kuzatib turadi.

Mashg'ulot shakllariga, odatda, uchala usuldan majmuali tarzda foydalanish xosdir. Biroq shug'ullanuvchilarning yoshi, ularning harakat tayyorgarligi va guruhning miqdoriy tarkibiga qarab u yoki bu usulni ustuvor qo'llash haqida qaror qabul qilinadi. Masalan, maktabdagi to'garakda (ayniqsa, kichik yoshlilar guruhida) yaxshisi yalpi usuldan foydalangan ma'qul, chunki bolalar yosh xususiyatlari tufayli harakatlarni mustaqil o'zlashtira olmaydilar. Oliy o'quv yurtidagi mashg'ulotlarni, ayniqsa, sakrash va uloqtirish mashqlarini guruhli usulda o'tkazgan yaxshiroq, chunki bu yerda mashq qilish uchun joylar cheklangan bo'ladi. Yuqori malakali sportchilar bilan alohida usuldan foydalanib mashg'ulot o'tkaziladi, negaki yengil atletikachilarning malakasi ortgani sayin o'quv-mashq jarayonini individuallashtirish ehtiyoji ham o'sib boradi. Yengil atletikaning murakkab koordinatsiyali turlarida (g'ovlar osha yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar) texnikani takomillashtirishda ham alohida usulni qo'llash zarur.

Jismoniy sifatlarni texnika elementlarini takomillashtirish bilan uyg'unlikda majmuali ravishda rivojlantirishga qaratilgan topshiriq seriyalarini takroriy hamda oraliqli usullardan foydalangan holda aylanma mashg'ulot shaklida bajarish ko'proq samara beradi.

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan so'ng, O'zbekiston Respublikasi Yengil atletika federatsiyalari Jahon va Osiyo federatsiya va konfederatsiyalari tomonidan tan olinib, milliy terma jamoalarimiz nufuzi xalqaro musobaqalarda ishtirok etish huquqini mustaqillikka erishgan dastlabki kunlaridan boshlab qo'lga kiritishdi. Endi terma jamoalarimiz to'g'ridan to'g'ri xalqaro musobaqalarda ishtirok etishmoqda.

Bu esa o'z o'rnida O'zbekiston sportchilarining mashg'ulotlari sobiq ittifoq sport tizimidagi rejalashtirishga o'zgartirish kiritishga katta e'tibor qilishi shart. Afsuski sportchilarimizni ko'rsatkichlari asosan ikkinchi darajali musobaqalarga to'g'ri kelmoqda. Biz o'z oldimizga respublikamizdagi murabbiy va sportchilarning mashg'ulotlarini rejalashtirish bo'yicha o'z fikr-mulohazalarimiz bilan o'rtoqlashmoqchimiz.

Jahon va Osiyo miqyosidagi nufuzli musobaqalar asosan avgust, sentyabr, oktyabr oylarida tugallanayapti, shunday ekan, yillik

(52 haftani) o'quv mashg'ulotlar rejalashtirishni 15 sentyabr yoki 15 oktyabrdan 2–4 hafta o'tish davri deb aniqlashni tavsiya etmoqchimiz, bunda sportchilar yil davomida mashg'ulotlar jarayonida olingan va oxirigacha davolanmagan jarohatlarni davolash, psixologik charchash va boshqa kasalliklarni davolash bilan shug'ullanadilar. Mashg'ulotlar esa, asosan suzish sport o'yinlari 40–50% ni tashkil qiladi. Maxsus mashg'ulotlar 30–40% ni tashkil etadi. Bularga asosan yengil yugurish, turli turdagi sakrashlar, estafeta yugurishlari kiradi.

Nazariy mashg'ulotlar – yillik, oylik, haftalik, kunlik va har bir mashg'ulot uchun rejalar tuzish.

Noyabr, dekabr, yanvar (12–14 hafta) birinchi poydevor yasash davri (baza davri).

Vazifa: umumiy va maxsus chidamkorlikni tarbiyalash va rivojlantirish, chaqqonlik, egiluvchanlik tezkorlik jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirishga zamin yaratishdan iborat bo'ladi.

Maxsus tayyorgarlik vositalari 25–35% ni tashkil etadi.

Yanvar oyining ikkinchi yarmi va mart oyining birinchi 10 kunliklari, ikki cho'qqili rejalashtirishda, (2–4 hafta) musobaqa oldi va musobaqa davri. Musobaqalar asosan binoda o'tkaziladi. Uzoq masofaga yuguruvchilar krosslarda qatnashadilar. Mamlakat chempionati, saralash va xalqaro musobaqalarda ishtirok etish.

Vazifa: musobaqalarda ishtirok etish jarayonida mashg'ulotlarda qo'llanilgan vositalardan maqsadga erishilganligi yoki erishilmaganni aniqlash va o'z paytida unga o'zgartirish kiritish.

Maxsus chidamkorlik, tezkorlik, ayrim taktik masalalar o'z yechimini topadi. Tayyorgarliklar nisbati, maxsus vositalar 70–80% ni, umumiy tayyorgarlik mashqlari 20–30% ni tashkil etadi.

Mart, aprel, may, iyun oyining birinchi yarmi 12–14 hafta – ikkinchi poydevor davri bo'lib, qishki-bahorgi musobaqalardan so'nggi tiklanish (1 hafta).

Vositalar: hammom, basseyn, uqalash, sport o'yinlari, nisbatan past tezlikda pastu baland joylarda yugurish.

Bunda qishki musobaqalardan charchab chiqqan sportchilarni hordiq chiqarish, emotsional-psixologik charchashdan tiklash, zarur bo'lsa keyingi mashg'ulotlar rejasiga o'zgartirishlar kiritish va zamin yaratish lozim.

Keyingi bosqichda umumiy va maxsus chidamkorlik, tezkorlik, maxsus tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik jismoniy sifatlarni rivojlantirish va kamolga yetkazish ko'zda tutiladi.

Ushbu bosqich mashg'ulotlarda mashqlar hajmi, shiddati, bajarish sifati birinchi poydevor davriga nisbatan ancha yuqoriroq bo'ladi. Bir oylik umumiy hajm 400–500 km tashkil etishi kerak. Asosiy ishlar (maxsus) musobaqa rejimini 25–30% tezligida bajariladi.

Yozgi musobaqa oldi davri iyul-avgust (2–4 haftani tashkil etadi). Bu davr asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davri bo'lib sportchi hayotida katta o'rinni egallaydi. Chunki sportchi va uning murabbiyining yil davomida qilgan mehnatiga baho beriladi.

Vositalar: mashqlar bajarish tezligi, musobaqa tezligiga nisbatan 120–130% ni, mashqlar hajmining 20–30% ni turli xildagi sakrashlar, yadro, medisnbol yoki toshlarni irg'itishlar, past-baland joylarda yugurishlar 5–7% ni, baland qiyaga yugurib chiqish 20–30% ni tashkil etadi.

Ikkinchi darajali musobaqalarga qatnashishdan maqsad, har xil taktika qo'llash, turli vaziyatlardan chiqib ketish va raqiblarni taktikasini yaxshi o'rganib, ularga qarshi taktik usullar tayyorlash.

Iyul, avgust, sentyabr oyidagi 8–10 hafta musobaqalarga qatnashish davri. Vosita: mashqlar hajmi musobaqa masofasiga nisbatdan 50–80% ni, tezlik 90–100% ni, umumiy masofa haftada 80–100 km ni tashkil qiladi. 7–8 ta musobaqaga qatnashish va asosiy musobaqada eng yuqori natija ko'rsatish kerak bo'ladi.

Bizning fikrimizcha, sportchilarimiz o'z ish faoliyatini aniq reja asosida olib borsa, albatta ularning eng yuqori ko'rsatkichi nufuzli musobaqalarga to'g'ri keladi.

- murabbiyda musobaqalar taqvim rejasi bo'lishi shart;
- sportchi har bir davrda qanaqa vazifa bajarishini aniq bilishi va o'z murabbiysi bilan mashg'ulotlar jarayonida ish rejani takomillashtirib borishi shart. Keyingi yil uchun mashg'ulotlarni rejalashtirish va tahlil qilish yaxshi samara beradi.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi yosh sportchilarni ko'p yillik tayyorgarlikka istiqbolli rejalashtirish

Yosh sportchilarni rejali tayyorlashning asosiy sharti har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning ilmiy asoslangan belgilangan me'yorlar va ko'p yillik mashg'ulot jarayonining barcha bosqichlaridagi mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining mumkin bo'lgan hajmlari mavjudligidadir.

Yosh sportchilarning har tomonlama tayyorgarligiga jismoniy sifat va funksional holatlari darajasining mutanosib oshishini ta'minlovchi to'g'ri rejalashtirilgan mashg'ulot va musobaqa yuklamalari tizimi tufayli erishish mumkin.

Yosh sportchilarning mashg'ulot jarayonida yuklamalarni me'yorlash ikki muhim qoidaga rioya qilishga bog'liqdir. Birinchidan, yuklamalar yosh sportchilarning yosh xususiyatlariga mos tushishi, ikkinchidan, yuqori sport mahorati bosqichiga xos bo'lgan darajaga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Shu tariqa yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlikdagi har bir bosqich uchun mashg'ulot va musobaqa yuklamalari mumkin bo'lgan hajmlari aniqlanadi.

Sportning ko'pchilik davriy turlarida, shu jumladan, yugurishda ham, mashg'ulot yuklamalari ularning energiya ta'minoti xususiyatlariga qarab uch turga bo'linadi: aerob, aralash — aerob-anaerob va anaerob tartiblarida bajariluvchi. Bu zonalaridagi mashg'ulot yuklamalari o'z bioximik, fiziologik va pedagogik xususiyatlariga ega va masofa uzunligi va uni bosib o'tish tezligiga bog'liq. Yuklamaning aerob va aralash zonalar orasidagi chegara anaerob almashinuvi ostonasi (ANAO) hisoblanadi, bunda YQS taxminan $170+5$ zar/daq. ga mos keladi. Sportchining yoshi va tayyorgarlik darajasi oshgan sari YQS ANAOda pasayadi, yugurish tezligi esa ortadi. Yugurishda yuklamaning aralash va anaerob zonalar orasidagi chegara kritik tezlik (KT) hisoblanadi, bunda yuguruvchi organizmi tez yuqori kislorodni maksimal o'zlashtirish (KMO') darajasiga chiqib olib, YQS $185+10$ zar/daq. ga mos keladi.

Ma'lumki, yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi muayyan ixtisoslashish uchun qulay bo'lgan yoshda xalqaro klassdagi natijalarga erishishga yo'naltirilgan. Shunga bog'liq ravishda sport zaxiralarini tayyorlashni muvaffaqiyati sport mahoratiga erishishda yosh qonuniyatlarini bilishga ko'p darajada bog'liqdir.

Ushbu tadqiqotning maqsadi — o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi istiqbolli yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligidagi mumkin bo'lgan mashg'ulot va musobaqalarning yuklamalari, jismoniy tayyorgarlikning ruxsat etilgan me'yori va sport natijalarini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari:

1. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi yosh sportchilar — o'quv mashg'ulot guruhleri va sport takomillashuvi guruhleri o'quvchilari

uchun o'quv yillari bo'yicha mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining mumkin bo'lgan hajmlarini aniqlash.

2. O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar — o'quv mashg'ulot guruhleri va sport takomillashuvi guruhleri o'quvchilari uchun har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning nazorat o'tkazish belgilangan me'yorlarini ishlab chiqish.

3. O'rta va uzoq masofalarga eng kuchli yuguruvchilar sport natijalarining o'sish sur'atini ochib berish.

Mumkin bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini aniqlash uchun ishonchli oraliq va logistik egri chiziq tenglamasi usullari qo'llanildi. Hisob ma'lumotlari adabiyot va ilg'or sport tajribasini tahlil qilish va umumlashtirishda olingan ma'lumotlar bilan taqqoslanadi.

Mashg'ulot yuklamalarining ishlab chiqilgan me'yorlarining qulayligi ularning eng yaxshi sport maktablarining yosh sportchilari tomonidan bajarilishi, yosh yuguruvchilar bilan ishlovchi murabbiylardan ekspert so'rovlari, mamlakatning eng kuchli yuguruvchilarini tayyorlashning retrospektiv tahlili ma'lumotlari bilan tasdiqlanadi. Musobaqa yuklamalarining vazifasi ko'p yillik tayyorgarlik bosqichiga bog'liq ravishda sezilarli o'zgaradi. Sportchilar mahorati o'sish darajasiga qarab musobaqalar soni ortib boradi va ularning tabiati o'zgaradi. Bir qancha nazorat musobaqalarida, ayniqsa, yonmayon masofalarda va kross yugurishda yuqori darajadagi o'zgarishlar bo'lishi mumkin.

Yosh yuguruvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish uchun o'quv yillari bo'yicha nazorat o'tkazish me'yorlari tayinlangan. Bunda o'tkazuvchi me'yorlar sifatida jismoniy sifatlar rivojlanish darajasining eng kam ko'rsatkichlari qabul qilingan (5-jadval). Har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning ishlab chiqilgan me'yorlari yuqori sport mahoratiga nisbatan yaroqli va maqsadli yo'nalganlik talablariga javob beradi. Tezlashtirilgan tayyorgarlikka yo'l qo'ymaslik uchun o'quv-mashg'ulot guruhleri o'quvchilari uchun asosiy masofadagi sport natijalari tayyorgarlikning muayyan bosqichida faqat yo'nalishni ko'rsatuvchi bo'lib xizmat qilishi lozim.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi istiqbolli sportchilarning ko'p yillik mashg'ulot jarayonidagi natijalarini rejalashtirishda o'quv yillari bo'yicha sport natijalarining o'sishiga va sportchilar o'zlarining yuqori yutuqlariga erishadigan qulay bo'lgan yosh chegaralariga qarab ish tutish kerak.

			Qizlar				
Yugurish hajmi, km	1500-1700	1900-2100	2200-2600	2900-3100	3000-3200 3500-3700	3100-3300 3800-4000	3200-3400 4000-4200
Aerob rejimda yugurish hajmi, km	1300-1500	1600-1800	1900-2200	2400-2600	2600-2700 2900-3100	2700-2800 3200-3400	2700-2800 3400-3500
Aralash rejimda, km	200-120	160-220	220-270	280-300	300-320 450-480*	310-330 500-520*	360-400 520-550*
Anaerob rejimda yugurish hajmi, km	40-50	50-70	80-90	100-110	120-130 100-110*	130-140 110-120*	140-150 120-130*
Musobaqalar soni:							
Asosiy masofa	3-5	4-6	6-8	8-10	10-12	10-12	12-14
Aralash masofa	5-7	6-8	8-10	6-10	8-10	6-8	6-8
Krosslar	3-5	4-6	6-8	6-8	4-6	3-5	3-5

Izoh* - uzoq masofaga yuguruvchilar uchun yugurish yuklamalari hajmi.

Fikrimizcha, bunday ish tutishlar eng kuchli zamonaviy o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar to'g'risidagi retrospektiv ma'lumotlarga to'g'ri kelib, bunday sportchilar orasida Jahon va Osiyo rekordchi va chempionlari, Olimpiada o'yinlari, turli xalqaro musobaqalar g'oliblari, sovrindorlari va finalchilari mavjud. 5-jadvalda ko'rinishicha, 14–16 yoshli eng kuchli yuguruvchilarning sport natijalarida ancha tartibsizliklar kuzatiladi, lekin bu erkaklarda 17–20 yoshda 800 m ga va 18–21 yoshda 1500 m ga, ayollarda mos ravishda 16–19 va 18–20 yoshda yugurish bo'yicha O'zbekiston Respublikasi yengil atletika federatsiyasi sport ustaligiga belgilangan me'yorlarni bajarishda ularga xalaqit bergan emas. O'rta va uzoq masofalarga yugurishda xalqaro klassli sport ustaligi uchun belgilangan me'yorlarga mos ravishda 20–25 va 20–28 yoshda erishiladi, erkaklarda esa, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda eng yuqori natijalarga erishishi 23–29 yosh va ayollarda 23–30 yosh atrofida bo'ladi. Shunday qilib, yugurish bilan 13–14 yoshdan boshlab shug'ullanganda ancha qobiliyatli yuguruvchilar birinchi katta muvaffaqiyatlarga (sport ustasi belgilangan me'yorlarini bajarish) 5–6 yildan keyin erishadilar, yuqori yutuqlarga esa maxsus tayyorgarlikdan 8–10 yil keyin erishiladi.

Shunday qilib, mashg'ulot va musobaqalarning ochib berilgan yuklamalarining mumkin bo'lgan hajmlari, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning nazorat o'tkazish belgilangan me'yorlari va o'quv yillari bo'yicha sport razryadlarini bajarish vazifalari sport tayyorgarligiga qarab belgilab olinadi.

6-jadval

O'rta va uzoq masofaga yuguruvchi yosh sportchilar uchun o'quv yillari bo'yicha har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning nazorat o'tkazishdagi belgilangan me'yorlari

Nazorat mashqlari	Boshlang'ich sport mutaxassisligi va chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar				Sport takomillashuv guruhi bosqichi		
	O'quv mashg'ulot guruhi, o'quv yili				Sport takomillashuv bosqichi		
	1	2	3	4	1	2	3
	O'smirlar						
60 m ga yugurish, s	9,0	8,5	8,1	7,9	7,7	7,4	7,2
Joyidan uzunlikka sakrash, sm	210	225	240	255	260	265	275

Joyidan uch hatlab sakrash, sm	—	—	—	—	—	—	—
Joyidan o'n hatlab sakrash, m	21,5	23,0	24,5	26,0	27,2	27,8	28,5
100 m ga yugurish, s	—	13,2	12,5	12,1	11,9	1,7	11,5
300 m ga yugurish, s	48,0	46,0	—	—	—	—	—
400 m ga yugurish, s	—	—	55,0	53,5	53,0	52,0	51,0
800 m ga yugurish, min, s	—	—	—	—	2.00	1.57	1.53
1000 m ga yugurish, min, s	3.15	3.05	2.55	2.45	—	—	—
1500 m ga yugurish, min, s	—	—	—	—	4.05	4.00	3.55
3000 m ga yugurish, min, s	11.20	10.20	9.50	9.20	9.00	8.45	8.35
Qizlar							
60 m ga yugurish, s	9,4	8,9	8,6	8,3	8,2	8,1	8,0
Joyidan uzunlikka sakrash, sm	180	200	215	220	230	235	240
Joyidan uch hatlab sakrash, sm	600	615	—	—	—	—	—
Joyidan o'n hatlab sakrash, m	—	—	20,8	21,8	22,5	23,5	24,0
100 m ga yugurish, s	—	14,6	14,2	13,7	13,6	13,4	13,2
300 m ga yugurish, s	51,5	49,0	—	—	—	—	—
400 m ga yugurish, s	—	—	63,3	62,1	61,0	60,0	58,0
800 m ga yugurish, min, s	—	—	—	—	2.20	2.17	2.10
1000 m ga yugurish, min, s	3.40	3.30	3.20	3.10	—	—	—
1500 m ga yugurish, min, s	—	—	—	—	4.40	4.35	4.28
3000 m ga yugurish, min, s	12.30	12.00	11.30	11.20	11.00	10.20	9.55

O'rta va uzoq masofaga yuguruvchi

Masofa	Yoshi							Me'yorlarni bajarish yo-shi			
	14	15	16	17	18	19	SU	XTSU	Eng yax-shi natija		
	Erkaklar										
800 m, min, s	2.15,0- 2.05,0	2.08,0- 1.57,0	2.00,0- 1.52,0	1.55,0- 1.47,5	1.52,0- 1.47,0	1.50,0- 1.46,0	17-20	20-25	23-28		
1500 m, min, s	4.39,5- 4.15,0	4.19,0- 4.08,0	4.07,0- 3.52,0	4.00,0- 3.46,0	3.52,0- 3.38,0	3.50,0- 3.37,5	18-21	20-25	24-29		
3000 m, min, s	10.30- 9.50	9.30- 9.00	9.10- 8.35	8.40-8.15	8.30- 9.03	8.20- 7.50	18-22	-	22-29		
5000 m, min, s	-	15.40- 15.20	15.10- 14.30	14.40- 14.00	14.25- 14.45	14.15- 13.30	17-22	20-26	23-29		
10 000 m, min, s	-	-	-	32.90- 31.20	31.00- 29.50	30.30- 28.40	19-23	21-28	24-29		
	Ayollar										
800 m, min, s	2.25,0- 2.09,0	2.18,0- 2.05,0	2.11,0- 2.02,0	2.10,0- 2.01,0	2.08,0- 1.59,5	2.05,0- 1.58,8	16-19	20-25	23-26		
1500 m, min, s	5.05,0- 4.40,0	4.50,0- 4.35,0	4.38,0- 4.22,0	4.28,0- 4.18,0	4.25,0- 4.09,0	4.16,0- 4.05,0	18-20	20-25	23-29		
3000 m, min, s	-	11.20- 10.00	11.00- 9.40	10.40- 9.30	10.15- 9.15	9.55- 9.10	18-22	21-27	23-29		
5000 m, min, s											

II.3. Yengil atletikachilar mashg'ulot yuklamalari tuzilishi

Sport mashg'ulotida yuklama – bu shug'ullanuvchilar organizmiga jismoniy mashqlar ta'sirining o'lchami bo'lib, u yengilayotgan qiyinchiliklar darajasini belgilaydi. Yuklamalar: *o'z xususiyatiga ko'ra* – mashg'ulot va musobaqalarga xos, maxsus va nomaxsus; *kattaligiga ko'ra* – kichik, o'rtacha, jiddiy (chegara oldi), katta (chegaraviy); *yo'nalishiga ko'ra* – harakat qobiliyatlarini (tezlik, kuch, koordinatsion va h.k.) yoki harakatlarning koordinatsion tuzilishini takomillashtiradigan, ularning tarkibiy qismlari (umumiy, tezlik yoki kuch chidamliligi) rivojlanishiga yordam beradigan turlarga, psixik tayyorlanganlik yoki taktik mahoratning tarkibiy qismlariga; *koordinatsion murakkabligiga ko'ra* – qobiliyatlarni jiddiy safarbar etishni talab qilmaydigan, stereotipli sharoitlarda bajariladigan va yuksak koordinatsiyali harakatlarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan turlarga; *psixik zo'riqtirishiga ko'ra* – sportchining psixik imkoniyatlariga qo'yiladigan talablarga bog'liq holda ko'proq yoki kamroq zo'riqtiruvchi harakatli turlarga bo'linadi.

Yuklamalar mashg'ulot jarayoni tizimining qaysi tuzilmasiga mansubligiga ko'ra farqlanishi mumkin. Xususan, alohida mashg'ulot musobaqa mashqlari yoki ularning majmualari; mashg'ulot yilining darslari, kunlari, mikro-, mezo-, makrotsikllari, davrlari va bosqichlari yuklamalarini bir-biridan farqlash kerak.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining tashqi va ichki jihatlari mavjud. *Yuklamaning tashqi jihati* eng umumiy ko'rinishda ishning yig'ma hajmi ko'rsatkichlari: yuklamaning soatlarda, kilometrlarda; og'irliklar tonnalarda ifodalanuvchi umumiy hajmi; mashg'ulot darslari va kunlari; musobaqa startlari va boshqalari orqali ifodalanadi. Yuklamaning xususiy tomonlarini ajratib ko'rsatish yo'li bilan uning tashqi jihatlari umumiy tavsifini ochib berish mumkin. Shu maqsadda, masalan, alohida sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan faoliyat nisbatini; umumiy ish hajmidagi shiddatli ish foizini; umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari nisbati va h.k.larni aniqlaydilar. Yuklamaning tashqi jihatini baholash uchun uning shiddatini ko'rsatkichlarda keng qo'llaydilar, bularga: harakatlar sur'ati, ularning bajarilish tezligi, mashg'ulot kesmalari va masofalarini bosib o'tish vaqti, kuch sifatlarini rivojlantirishda og'irliklar kattaligi mashg'ulotlarda mashqlarni bajarish zichligi va b. kiradi.

Yuklamaning ichki jihati organizmning mashg'ulot faoliyatini bajarish uchun taklif etilgan yuklamaga ko'rsatadigan reaksiya-

sini ifodalaydi. Bu yerda yuklamaning tezkor effekti to'g'risidagi axborotlarni tashuvchi ko'rsatkichlar bilan birga (bu effekt bevosita mashg'ulotlar vaqtida va ulardan keyin darhol funksional tizimlar holatini o'zgartirishda namoyon bo'ladi) tiklanish davrining xususiyatlari va davomiyligi to'g'risidagi ma'lumotlardan foydalanish mumkin.

Yuklamalarning ichki va tashqi jihatlariga xos xususiyatlar o'zaro chambarchas bog'liq: mashg'ulot ishining hajmi va shiddatini oshirish, uni murakkablashtirish turli tizim va organlarning funksional holatida o'zgarishlarning chuqurlashuviga, charchash jarayonlarining rivojlanishi va kuchayishiga olib keladi. Biroq bu aloqadorlik muayyan chegaralarda namoyon bo'ladi. Masalan, ishning umumiy hajmi, shiddati o'zgarmaganda ham, yuklamaning ta'siri tubdan farq qilishi mumkin, chunki yuklamaning tashqi xususiyatlari bir xil bo'lgani holda ichki jihati xilma-xil sabablarga ko'ra, birinchi navbatda, organizmning funksional holatidagi o'zgarishlar tufayli boshqacharoq bo'lishi mumkin.

Yuklamaning tashqi va ichki o'lchamlari nisbati yengil atletikachining malakasi, tayyorlanganligi darajasi va funksional holati, uning individual xususiyatlari, harakatlanish hamda vegetativ funksiyalari orasidagi munosabatga bog'liq ravishda o'zgaradi. Masalan, hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil ish tayyorgarligi turlicha bo'lgan sportchilarda har xil reaksiya hosil qiladi. Yuqori toifali sportchilarda imkon chegarasidagi yuklamaga reaksiya ancha yaqqol ifodalanadi, tiklanish jarayonlari jadalroq kechadi.

Ta'sir yo'nalishiga ko'ra yuklamalar tanlovchi (ustuvor) hamda majmual xususiyatlarga ega bo'lishi mumkin. *Tanlab ta'sir ko'rsatuvchi yuklamalar*, odatda, u yoki bu sifat yoxud qobiliyatlarning namoyon bo'lish darajasini ta'minlovchi biror funksional tizimga ustuvor ta'sir ko'rsatish bilan bog'liq. *Majmual ta'sir ko'rsatuvchi yuklamalar*, ikki yoki bir necha funksional tizimga ta'sir qiladi. Albatta, sport mashg'uloti vositalari yordamida alohida organ yoki funksional tizimga qat'iy tanlab ta'sir ko'rsatishni ta'minlashning iloji yo'q. Ammo chegaralab ta'sir ko'rsatuvchi yuklamalarni rejalashtirish bir xil mexanizmlarni imkon qadar safarbar etib, qolganlarining bu jarayonga kuchsiz jalb etilishini ta'minlaydi.

Tanlab ta'sir ko'rsatuvchi alohida mashqlar, ularning majmualari va mashg'ulot darslari dasturlari turli funksional tizimlarni ishga solib, ularning imkoniyatlarini takomillashtira oladi. Masalan, quvvat bilan

ta'minlash yo'llarini hisobga olgan holda yuklamalarni yo'nalishiga qarab taqsimlash keng tarqalgan (8-jadval).

8-jadval

**Mashqlarning shiddat zonalariga ko'ra, tavsifi
(V.N. Platonov bo'yicha)**

Shiddat zonasi	Yo'nalishi	Organizmning reaksiyasi	
		YQS, zarba/daq.	Laktat, mmol/l
I (tiklovchi)	Tiklanish jarayonlarini faollashtirish	100–120	2–3
II (saqlab turuvchi)	Anaerob imkoniyatlarni erishilgan darajada saqlab turish	140–150	3–4
III (rivojlantiruvchi)	Anaerob imkoniyatlarni oshirish, uzoq muddatli ishga chidamlilikni rivojlantirish	165–175	4–8
IV (rivojlantiruvchi)	Glikolitik anaerob imkoniyatlarni, qisqa muddatli ishga maxsus chidamlilikni oshirish	175–185	8–12
V (sprinterlik)	Alaktat anaerob imkoniyatlarni oshirish, tezlik qobiliyatlarini takomillashtirish	190–220	14–16

Maxsus va nomaxsus yuklamalarni farqlay bilish zarur. Yuklamaning maxsusligi harakatning koordinatsion tuzilishidagi asosiy ko'rsatkichlarga hamda organizmdagi asosiy tizimlar faoliyatiga xos xususiyatlarga, musobaqa faoliyati qonun-qoidalariga uning muvofiqligi bilan belgilanadi. Maxsus yuklama musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlarini qo'llash natijasi sanaladi. Mashqning maxsusligi darajasini aniqlashda faqat harakatlarning tashqi shakligagina emas, balki ularning koordinatsion tuzilishi xususiyatlariga, mushaklarning ishlash tavsifiga, organizmning yuklamaga javoban vegetativ reaksiyalariga e'tibor berish zarur.

Bir xil yuklamalarning o'ziga xosligi darajasi turli toifadagi sportchilarda turlichadir, shuning uchun mashqlarning maxsusligini baholashda qo'llanadigan mezonlarni belgilashda sportchilar va muayyan atletning tegishli darajadagi samarali musobaqa faoliyatini ta'minlovchi asosiy omillarga qarab mo'ljal olish kerak.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining farqlanishi ham ularning yanada aniq tizimlashtirilishiga yordam beradi. Musobaqa yuklamalarini baholashda musobaqalar va ulardagi startlar sonini hisobga olish lozim. Yuqori toifali yengil atletikachilarning zamonaviy musobaqa faoliyati nihoyatda shiddatkor. Masalan, o'rta masofalarga yuguruvchilar yil davomida 50–60 marta startga chiqadilar, sakrovchi va uloqtiruvchilar 25–30 ta musobaqada, sprinterlar esa 20–25 ta musobaqada qatnasha oladilar. Yengil atletikachi musobaqa yuklamalarining bunday o'lchamlariga yengil atletika sporti sohasidagi ko'p yillik tizimli, izchil, qat'iy va muntazam faoliyati orqali yetib keladi.

Katta hajmli musobaqa faoliyatini faqat bellashuvlarda muvaffaqiyatli qatnashish zaruratigina emas, balki musobaqalardan texnik-taktik, jismoniy va psixik sifat hamda xususiyatlar majmuasini rejalashtirilgan natijaga erishishga yo'naltirilgan yagona tizimga birlashtirish uchun sharoit yaratuvchi integral tayyorgarlikdagi moslashuv reaksiyalarini qo'zg'atadigan eng kuchli vosita sifatida foydalanish imkoniyatini ham taqozo etadi. Sportchi faqat musobaqalar jaryonida funksional xususiyatlari namoyon bo'lishining chegaraviy darajasiga ko'tarilishi va mashg'ulot darslarida kuchi yetmagan ishlarni ham bajara olishi mumkin. Shuning uchun musobaqalarda ishtirok etishni shug'ullanganlik darajasini imkon qadar oshirish vositasi deb tushunish kerak bo'ladi.

Sportchilar tayyorgarligi ortib borgani sari o'quv-mashq darslari va musobaqalar miqdori yildan-yilga sekin-asta ko'paytiriladi, mashg'ulot yuklamalari ham, asosan, maxsus tayyorgarlik vositalarini oshirish hisobiga ancha o'sadi (9, 10, 11-jadvallar).

Yosh yengil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligida harakat sifatleri hamda funksional imkoniyatlarni har tomonlama rivojlantirish va imkon qadar yuqori darajaga ko'tarish maqsadida texnikani shakllantirish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga sarflanadigan vaqt og'ishmay oshib boradi. Bunda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari imkoniyatlari sinchiklab kuzatilishi zarur. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlashda yengil atletikachining ixtisosligi yo'nalishini, shuningdek, uning jismoniy tayyorgarligidagi kamchiliklarni hisobga olish kerak. Jismoniy tayyorgarlikka sarflanadigan vaqtning ortishi, sportchining tayyorlanganlik darajasi o'sib borishi bilan UJT vositalari doirasi birmuncha kamayib, MJT vositalari sportchining texnik takomillashuvidagi asosiy yo'nalish xususiyatlariga muvofiq ravishda ancha ko'payadi.

9-jadval
Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida yengil atletikachining mashg'ulot va musobaqa yuklamalari asosiy o'lchamlari (K.P. Saxnovskiy bo'yicha)

Nº	Yengil atletika turi	Haftada mashg'ulotlar soni	Mashg'ulotlar davomiyligi (daq.)	Yuklamaning yillik hajmi (soat)	Asosiy mashg'ulot vositalari hajmi	Yil davomida musobaqalar soni
1	Qisqa masofalarga yugurish	4-5	50-60	180-200	300-400 km	12-15
2	O'rta va uzoq masofalarga yugurish	4-5	75-90	220-270	1500-2500 km	10-12
3	Sakrashlar	3-5	60-75	200-220	300-1000 sakrash	10-12
4	Uloqtirishlar	3-5	60-75	200-220	1000-1500 tashlash	112

10-jadval
Tanlangan tur bo'yicha chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar bosqichida yengil atletikachining yillik mashg'ulot va musobaqa yuklamalari asosiy o'lchamlari (K.P. Saxnovskiy bo'yicha)

Nº	Yengil atletika turi	Mashg'ulot kunlari soni	Yuklamaning yillik hajmi (soat)	Asosiy mashg'ulot vositalari hajmi	O'rtacha shiddat (%)	Yil davomida musobaqalar soni
1	Qisqa masofalarga yugurish	220-240	630-700	500-1000 km	18-20	15-18
2	O'rta va uzoq masofalarga yugurish	270-300	750-800	3000-5000 km	18-23	13-15

3	Sakrashlar	270-280	550-600	500-2000 sakrash	17-18	13-15
4	Uloqtirishlar	250-270	650-700	2000-3000	22-25	13-15
5	Ko'pkurash	280-300	780-850		20-23	3-5

11-jadval
Sport takomillashuvi bosqichida yuqori malakali yengil atletikachilarda haftalik mashg'ulot yuklamasi
 asosiy o'lchamlari (I.A. Ter-Ovanesyan bo'yicha)

№	Yengil atletika turi	Kuniga mashg'ulotlar soni (marta)	Haftadagi mashg'ulotlar soni (marta)	Kuniga mashg'ulotlarning davomiyligi (soat)	Haftadagi soatlar miqdori	Haftadagi asosiy vositalar hajmi
1	Qisqa masofalarga yugurish	2 gacha	12 gacha	3 gacha	18	48 km
2	O'rta va uzoq masofalarga yugu- rish	3 gacha	14 gacha	5 gacha	30	250 km
3	Sakrashlar	3 gacha	18 gacha	4 gacha	40	60-180 marta
4	Uloqtirishlar	3 gacha	15 gacha	6 gacha	30	210-300 marta
5	Ko'pkurash	2 gacha	13 gacha	5 gacha	50	-

Yuklamalarni asta-sekin oshirib borishning umum qabul qilingan tamoyili yosh yengil atletikachilar hamda tayyorgarlik tajribasi kam bo'lgan sportchilar uchun mos keladi. Sportning u yoki bu turi bilan ko'p yillardan buyon shug'ullanayotgan sportchilar uchun moslashish mexanizmlarining buzilishi bilan bog'liq bo'lgan sport natijalarining o'sish muammosi yuzaga keladi. Bu yerda yuklamalar hajmi va shiddatini asta-sekin o'stirib borish tamoyilini qo'llash zarur reaksiyani yuzaga keltirmaydi, ya'ni kerakli rivojlanish ro'y bermaydi.

Shunga ko'ra, hozirgi vaqtda ko'pgina yetakchi sportchilar o'z mashg'ulot dasturlari asosida ishlar ekanlar, boshqa samaraliroq tamoyilni qo'llaydilar, bu — yuklamalarni hajmi va shiddati, shuningdek, murakkabligi va qizg'inligi darajasini keskin sakrashlar ko'rinishida oshirish tamoyilidir. Yuklamalarning bu tariqa variativ tuzilishi tajriba tamoyilini chetlab o'tmaydi, balki uni mashg'ulot yuklamalarini tashkil etishning sakrashlar ko'rinishidagi yo'li orqali amalga oshiradi, bu kamroq mehnat sarflab, mashg'ulot ishlari hajmini kamaytirgan holda yuqoriroq natijalarga erishish imkonini beradi. Bunda samarali mashg'ulot usullaridan biri uning tarkibiy qismlarini turli variantlarda o'zgartirish hisoblanadi. Ayniqsa, katta, ba'zan esa maksimal hajm va shiddat bilan o'tkaziladigan zarbdor mashg'ulotlarni o'tkazib turish juda muhim. Ammo zarbdor mashg'ulotlar ta'siri sportchi organizmining moslashish imkoniyatlari darajasidan yuqori bo'lmasligi lozim. Bunday yondashuv oqilona qo'llanilsa, yosh yengil atletikachilarga ham katta foyda keltirishi mumkin.

Moslashishning optimal samarasini ta'minlovchi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini belgilashning ikki yo'li mavjud. Birinchisi — jadal yo'l bo'lib, mashg'ulot yuklamalari umumiy hajmining yanada o'sib borishiga asoslanadi. Bu yo'lda yuqori malakali sportchilar uchun sport sohasidagi keyingi o'sish imkoniyatlari hozirgi paytga kelib qolmadi hisob. Jahon sportida tobora rivojlanib borish nuqtayi nazaridan ancha istiqbolliroq variant — ikkinchisi, ya'ni *mashg'ulot faoliyatini jadallashtirib borish yo'li* sanaladi. Bu yo'lda allaqachon erishilgan (deyarli chegaraviy) mashg'ulot yuklamalari hajmini saqlab qolgan holda sport muvaffaqiyatlariga erishish uchun eng yaxshi sharoitlar yaratadigan yuqori shiddatli rivojlantiruvchi yuklamalar bilan qo'llab-quvvatlovchi, zarur tizimlar faoliyatining ayni vaqtdagi darajasini saqlab turadigan yuklamalar uyg'unligi tavsiya etiladi.

Eng kuchli sportchilarni tayyorlashning mavjud tajribasidan ma'lumki, mashg'ulotning umumiy yuklamasi hajmini har yili 20%

ga o'stirib borish imkoniyati bor. Yosh sportchilarda yengil atletika turi hamda uning bunday yuklamaga moslashishi bilan bog'liq individual xususiyatlaridan kelib chiqib, bunday o'stirish hissasini 40–50% ga yetkazish mumkin. Tabiiyki, mashqlar shiddati ham ortadi, bu yugurishda chegaraviy hamda chegara oldi tezligi bilan bajari-ladigan yuklama hajmini ko'paytirishda; sakrashlar uzunligi va ba-landligini, uloqtirishlar uzoqligini, snaryad va shtangalar og'irligini oshirishda; maxsus mashqlarning yanada faollik bilan, yuqori sur'at hamda ritmda bajarilishida ifodalanadi. *Sport yuklamalari shiddatining ko'rsatkichlaridan biri musobaqalar miqdorining ortishi hisoblanadi.*

Yil davomidagi siklda mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati-niing nisbatlari to'g'risidagi tasavvurlar o'quv-mashq jarayonini shun-day qurishni nazarda tutadiki, hajmni shiddatga qarshi qo'ymay, vaqti-vaqti bilan bellashuvlarga xos bo'lgan yuklama va zo'riqishni modellashtirish mumkin bo'lsin. Maxsus mashg'ulotlar va asosiy turni (asosiy masofa, asosiy snaryad, asosiy sakrash va h.k.) yil davomida qo'llash — zamonaviy mashg'ulotlar tizimining uzviy qismi sanala-di. Bunday tuzilish musobaqa taqvimini kengaytirib, uni yil bo'yi davom etishini ta'minlaydi. Lekin bunda moslashuv qonuniyatlariga asoslangan holda yuklamalarning albatta turli variantlarda qo'llanishini ko'zda tutish kerak, shunda yuqori malakali sportchilar har 1,5–2 oyda yuqori natijalar ko'rsatish imkoniga ega bo'ladilar.

Yuklamaga ta'sir ko'rsatadigan har qanday mashqning uzviy bir qismi to'g'ri uyushtirilgan dam olishni to'g'ri navbatlash butun sport tayyorgarligi asosini tashkil qilib, mashg'ulot kunining bir darsida, hafta, oy, yil va yillar davomida yuklamaning qayta ta'sir ko'rsatishiga ham taalluqlidir.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini takroran qo'llash ular orasidagi dam olish oraliqlari hamda tiklanish jarayonlari bilan uzviy bog'liq. Takrorlash mashqlar soni, dam olish oraliqlarining xususiyati va davomiyligi tayyorgarlikning vazifalari, vosita hamda usullari bilan, shuningdek, yengil atletika turlariga xos jihatlar, sportchining tayyor-garlik darajasi, tashqi shart-sharoitlar bilan o'zaro aloqador bo'ladi.

Har qanday holatda alohida mashqlar va mashg'ulotlar orasida dam olish uchun shunday tanaffuslar belgilash kerakki, ular yuklamaning qo'llanilayotgan kattaligi va bajarilayotgan mashqlarning xarakterini hisobga olgan holda tegishli mashg'ulot samarasini ta'minlay olsin. Tashkil etilishi shakliga ko'ra *dam olish passiv va faol bo'ladi*. Aniq harakatlar va diqqatning qattiq jamlanishini talab qiluvchi mashqlar

orasidagi tanaffuslarda faol dam olish ish qobiliyatini tiklash nuqtayi nazaridan yaxshi natija beradi. Masalan, yengil atletikaning murakkab koordinatsion turlari mashg'ulotlarida (g'ovlar osha yugurish, balandlikka va langarcho'p bilan sakrash, bosqon va nayza uloqtirish) dam olish uchun sust sur'atda yugurish, yurish yoki qisqa muddatli sport va harakatli o'yinlardan foydalaniladi. Va, aksincha, siklik turlar bilan shug'ullanish vaqtida dam olish uchun ozroq murakkab koordinatsiyali harakatlarni bajarish tavsiya qilinadi.

Har bir yangi takrorlash avvalgi faoliyatlar oqibatidagi charchoq holatida bajarilmasligi lozim. Bunday holatlarda dam olishning davomiyligi 1 daqiqadan (uloqtirishlarda) 3—4 daqiqagacha (langarcho'p bilan sakrash) oraliqda tebranadi. Mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslarga kelganda, sport texnikasiga o'rgatishning birinchi bosqichida ular har kuni, keyinroq esa haftada 3—4 martadan o'tkazilishi shart. Agar tanaffus 48 soat davom etsa, bu, birinchi navbatda, kinestetik sezgirlikning susayib qolishi natijasida mashg'ulot materialini o'zlashtirish darajasining 25% gacha pasayishiga sabab bo'ladi.

Davomiyligiga ko'ra yuklamalar orasidagi dam olishni to'rt turga bo'lish mumkin: 1) to'liq (oddiy); 2) noto'liq (superkompensator); 3) qisqartirilgan (qat'iy); 4) davomli (yumshoq). Yuklama hajmi (yoki shiddati) bir xil bo'lganda dam olish oraliqlarini turli variantlarda qo'llab harakat sifatlarini rivojlantirishda turli natijalarga erishish mumkin. Masalan, yengil atletikaning siklik turlari mashg'ulotlarida noto'liq hajm ko'proq chidamlilikning, to'liq dam olish — tezlikning, qisqartirilgani — tezlik chidamliligini, rivojlanishini davomli dam olish esa mashg'ulotning qizg'in o'tadigan qismidan keyin yoki haddan ziyod charchagan holatda (keragidan ortiq shug'ullanganda) ish qobiliyatining tiklanishini ta'minlaydi.

Yuklamaning miqdoriy sifati va mazmuni tarkibiy qismlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Lekin sportchining tayyorgarlik jarayoni qanday tashkil etilishiga (uning vazifalari, vositalari, usullari, yuklamalar darajasiga va h.k.) qarab, ular orasidagi munosabatlar ham, shunga muvofiq ravishda moslashuv jarayonlari ham turlicha bo'ladi. *Sifat o'zgarishlari* (morfologik, fiziologik, biokimyoviy, psixologik va biomexanik) *sportchi organizmi faoliyatidagi miqdoriy hajm jihatlarning o'zgarishlarini taqozo etadi*. Mashq harakatlari davomiyligini oshirishda sportchilar organizmi faoliyatini tejash muhim ahamiyatga ega bo'lib, u o'sha ishning o'zini quvvat zaxiralarini kamroq sarflab bajarishga imkon beradi.

Har qanday jismoniy mashqning bajarilishi vaqt talab qiladi. Bu vaqt har qancha kam bo'lmasin, endi u muayyan ish miqdori sanaladi va mashg'ulot yoki musobaqa yuklamasi hajmini tashkil etadi. Vaqt birligida bajarilgan va uning hajmi bilan bog'liq bo'lgan asab-mushak faoliyati miqdori yuklama shiddatini belgilaydi. Sportda hajm va shiddat bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Ular faqat tushunchalar sifatidagina bir-biridan ayri holda mavjud bo'lishi mumkin. Sport faoliyatida bular sportchi tomonidan bajariladigan har qanday jismoniy mashqning o'zaro uzviy bog'langan ikki tomonidir. Masalan, masofaning uzunligi va yugurish davomiyligi — mashg'ulot ishining miqdori (yuklama hajmi), harakatlanish tezligi esa uning shiddati; uloqtiruvchi bajargan uloqtirishlar miqdori — maxsus yuklama hajmi, bu uloqtirishlarning samaraliligi — uning shiddati hisoblanadi.

Mashg'ulot yuklamasi darajasining organizmdagi siljishlari integral ko'rsatkichi — yurak qisqarishlari sur'ati (YQS) ancha aniq namoyish etadi. Buning uchun tomir urushi mashqini bajarish paytida, undan keyin va dam olish vaqtida o'lchanadi. Bu ko'rsatkichlar yuklama shiddati, uning yo'nalishi bilan solishtirilib, keyingi tiklanish jarayoni ham hisobga olinsa, o'quv-mashq jarayoni yanada obyektiv boshqarilishi mumkin.

12-jadval orqali sportdagi yuklamalarni ularning ta'sir qilish yo'nalishiga qarab qanday tasniflash kerakligi haqida tasavvur hosil qilsak bo'ladi, zero uning asosida ishni quvvat bilan ta'minlash yo'llari hisobi yotadi. Bir xil shart-sharoitlarda bajarilayotgan ishda turli organ va funksiyalarning ishtirok etishi darajasini belgilovchi omil — aynan yuklamaning yo'nalishi ularning qanchalik zo'riqayotganligini va tiklanish davomiyligini ko'rsatadi.

Yuklamani kattaligiga ko'ra shartli ravishda maksimal, katta, o'rtacha va kichik turlarga bo'lish mumkin. *Maksimal yuklama* sportchi imkoniyatlari chegarasida bo'ladi. Uning mezonlari — sportchining berilgan topshiriqni bajara olmay qolishidir. Bunda tomir urishi daqiqasiga 180 va undan ortiq zarbani tashkil etadi. Agar sportchi iroda kuchi bilan mazkur chegarani oshib o'tishga harakat qilsa, unda yuklama sportchini haddan ortiq shug'ullanish holatiga keltirib qo'yadi.

Katta yuklama mashqlar miqdori va harakatlar shiddatiga ko'ra maksimal yuklamaning 70–80% qismini tashkil etadi, ya'ni faoliyatni charchoq holatida davom ettirishga imkon qoldiradi. Bu yerda tomir urishi ko'rsatkichlari 150–175 zarba/daq. atrofida bo'lishi mumkin.

**Ta'sir yo'nalishiga ko'ra mashg'ulot yuklamalarining tasniflanishi
(V.N. Platonov bo'yicha)**

Ko'rsatkich	Yo'nalish				
	Alaktat anaerob	Laktat anaerob	Anaerob-aerob	Aerob (shug'ullan-tiruvchi)	Aerob (tik-lovchi)
Yurak qisqarishlari sur'ati (zarba/daq.)	1 9 0 – 220	1 7 0 – 190	155–170	140–55	1 0 0 – 140
Kislorod iste'mol qilish (%)	–	–	80–90	70–80	40–50
VO ₂ max					
O'pka ventilyatsiyasi (l/daq.)	–	–	110–140	100–130	50–60
Laktat (mmol/l)	14–16	10–12	10–12	4–5	3–4

O'rtacha yuklamada mashqlar miqdori va harakatlar shiddati maksimal yuklamaning 40–60% qismini tashkil qiladi, ya'ni mashqlar charchash hissi paydo bo'lguniga qadar davom etadi. Bunda YQS ko'rsatkichlari 120–145 zarba/daq.gacha etadi.

Kichik yuklama mashqlar miqdori va harakatlar shiddati bo'yicha maksimal yuklamaning 20–30% ini tashkil qiladi. Harakatli topshiriq erkin, oson, ortiqcha zo'riqmay bajariladi va tomir urishi bunda 120 zarba/daq.dan oshmaydi.

Sportchining shug'ullanganlik darajasi ortgani sayin dastlab maksimal deb hisoblangan yuklama keyingi bosqichlarda katta yoki o'rta va h.k.ga aylanadi. Bu, ayniqsa, yuklamaning shiddat deb atalmish tarkibiy qismiga taalluqli. Bajarilayotgan mashqning shiddati qanchalik yuqori, qanchalik davomli bo'lsa, sportchi organizmining sarfi shunchalik ko'p, uning psixikasiga yuklama shunchalik katta bo'ladi. Shuningdek, mardlik, qat'iyat, g'alabaga intilish va shu kabi sifatlarga bo'lgan talablarni ham inobatga olish lozim. Umuman, mashg'ulot ishining shiddati qanchalik yuqori bo'lsa, uning hajmi shuncha kichik va, aksincha. Shiddat darajasi, birinchi navbatda, yengil atletikaning turiga bog'liq. Muvaffaqiyat maksimal kuchlanishlar bilan (sakrashlar, uloqtirishlar, sprint) belgilanadigan turlarda, tabiiyki, maxsus mashg'ulot ishlarining shiddati darajasi ham juda yuqori, boshqa turlarda (o'rta va uzoq masofalarga yugurish,

sportcha yurish) asosiysi — harakatlanish tezligining oʻrtacha darajasi yuqori.

Sportchining mashqlarni, topshirilgan mashgʻulot kuchlanishini yanada samarali bajarishiga erishish maqsadida mashgʻulot yoki musobaqa zoʻriqishlari berilgan kattaligining sportchining maksimal imkoniyati qiymatlariga nisbati sifatidagi shiddat zonalarini aniqlash kerak. 13-jadvalda yengil atletikaning tezlik-kuch turlarida yuklamaning shiddat zonolari boʻyicha darajalanishi taqdim etilgan.

Yengil atletikaning barcha turlarida maksimumga nisbatan 80–90% zonasi rivojlanish zonasi deb ataladi. Mashgʻulot yuklamasini 90–100% zonalarida qoʻllaganda, tezkorlikning rivojlanishiga taʼsir yuz beradi, uni deyarli barcha mashgʻulot darslarida ishga solish va shunday qurish lozimki, har bir mashgʻulot davomida barcha shiddat zonalarida optimal nisbatdagi yuklama qoʻllansin. Maksimumning 50–80% zonalaridagi mashgʻulot yuklamasi asosan maxsus badan qizdirish va tiklanish vazifalarini hal etadi, bu butun mashgʻulot jarayonining maqbul tarzda kechishiga yordam beradi.

13-jadval

Bir yondashuv davomida takrorlanish sonida ogʻirliklar massasining taxminiy nisbati (A.P. Bondarchuk boʻyicha)

Shiddat zonolari	Ogʻirlik massasi maksimalga nisbatdan % da	Takrorlar soni (marta)
Kichik	50–60	12 va undan ortiq
Moʻtadil	60–70	8–12
Katta	70–80	5–10
Submaksimal	80–90	3–6
Maksimal	90–100	1–3

Yengil atletikada natija chidamlilikning yuqori darajasiga bogʻliq boʻlib, mashgʻulotlar taʼsirotining muayyan tanlanishini talab qiladi; bu taʼsirotlar sportchi organizmidagi aerob (kislorod kiradigan), anaerob (kislorod kirmaydigan) hamda aerob-anaerob (aralash) jarayonlar bilan taʼminlanadi. 14-jadvalda shiddat zonolari chidamlilikni tarbiyalashda u yoki bu mashgʻulot ishi paytida YQS koʻrsatkichlari boʻyicha taqsimlanganligi koʻrsatilgan.

Chidamlilikni tarbiyalashda shiddat zonalari (V.N. Platonov)

Shiddat zonalari	Tavsiya etilgan YQS (daqiq)
I – tiklovchi	114–132
II – qo'llab-quvvatlovchi	138–150
III – rivojlantiruvchi	156–168
IV – tejamkorlik	174–186
V – submaksimal	186–192
VI – maksimal	192 va undan ortiq

Mashg'ulot ta'sirining aerob rejimidan foydalanilganda tomir urishi 120–160 zarba/daq. chegarasida bo'lishi kerak.

Yuklamani aralash rejimda bajarganda, tomir urishi sur'ati 170–180 zarba/daq.ga y yetishi lozim. Mashg'ulotning anaerob rejimini tomir urishi 190 va undan ortiq bo'lgandagina qo'llash mumkin.

Taklif etilgan yuklamalarning muvofiqligini aniqlashda tiklanish vaqtida tomir urishini nazorat qilib borish juda muhim ahamiyatga ega.

Tomir urishini nazorat qilishning asosiy maqsadi mashg'ulotning shiddatini aniqlay turib, uning asosiy talabiga rioya qilish, o'ta charchash va keragidan ortiq shug'ullanishlarning oldini olish uchun haddan ziyod zo'riqishga o'rin qoldirmaslikdan iborat. Agar yuklamadan so'ng sportchining tomir urishi muayyan vaqt davomida kerakli darajaga qadar tiklanmasa (masalan, o'rtacha yuklamadan keyin 5–6 daq. dan ortiq muddat 120 zarba/daq. yuqori bo'lib tursa), bu yuklama, ehtimol, juda yuqoriligini, mashg'ulot faoliyatini (miqdor, sur'at) yo pasaytirish yoki to'xtatish lozimligini anglatadi.

Tezkor mashg'ulotda YQSning 120 zarba/daq.gacha tiklanishi mashqlar takrori orasida 1–4 daq.ni, seriyalar orasida esa 100–120 zarba/daq.ga yetishi 2–5 daq.ni tashkil qilishi kerak. Tezlik chidamliligini rivojlantirish jarayonida tomir urishini ish bajarilganidan keyin 1–3 daq. orasida 120–140 zarba/daq.ga yetkazishga harakat qilish zarur, seriyalar orasida esa tomir urishi 2–5 daq. orasida 100–120 zarba/daq.gacha tiklanishi kerak. Stressli mashg'ulotdan so'ng (nazorat yugurishi, prikidka) tiklanish vaqtida tomir urishi 4–10 daq. davomida 100–120 zarba/daq.ga yetishi shart. Agar tiklanish davrida tomir urishi 100 zarba/daq.dan kamroq bo'lib qolsa, bunday yuklamani 10–20 daq.dan so'ng takroran bajarish mumkin. 5–10 daq.lik dam olishdan

keyin tomir urishi 120 zarba/daq.dan yuqori bo'lsa, bu mashg'ulot faoliyatini to'xtatish kerak.

Yurak qisqarishlari sur'atining tiklanish darajalari birmuncha individual hisoblanib, ular yoshga, anaerob funksiyalarning holatiga, irsiy xususiyatlarga bog'liq. Bu darajalar 108–132 zarba/daq. oralig'ida tebranadi. Tiklanish jarayoniga, shuningdek, quyidagi omillar ham ta'sir ko'rsatadi: sportchi formada emas, mashg'ulot faoliyati juda og'ir, avvalgi mashg'ulotda yuklama o'ta yuqori bo'lgan, kasallik, charchoq yoki haddan ortiq charchoq holati. Ko'pgina sportchilarda organizmdagi qator funksiyalarning tiklangan darajasi 120 zarba/daq. tomir urishiga mos keladi. Irsiy imkoniyatlari katta bo'lgan sportchilar hatto mashg'ulot yuklamasi ancha katta bo'lsa ham, tez tiklana oladilar.

Shiddati past, lekin katta hajmli ish bajarilganida, quvvat imkoniyatlarini qisman tiklab, yana ish boshlash uchun YQSni dam olish paytida 120–140 zarba/daq.gacha pasaytirish yetarli. Shiddati o'rtachadan yuqori va hajmi kichik ish bajarganda, dam olish oralig'i YQS ko'rsatkichlari 120 zarba/daq.ga tushsa, faoliyatni avvalgidek samarali olib borish mumkin bo'ladi. Yuqori shiddatli, «dolzarb» ish bajarilayotganida tiklanish (dam olish) davrida YQS 90–100 zarba/daq.ga yetishi kerak, shunda taklif etilgan yuklamani takrorlash imkoni paydo bo'ladi.

15–16-jadvallar har xil ixtisoslikdagi yuqori malakali yengil atletikachilarning yuklamalari qanday hajm hamda shiddatga ega bo'lishi mumkinligi to'g'risida tasavvur hosil qiladi.

15-jadval

**Yuguruvchilar uchun (sport ustalari) yillik sikldagi mashg'ulot yuklamalarining hajmi va shiddati nisbati
(I.A. Ter-Ovanesyan bo'yicha)**

Yengil atletika turlari guruhi	Umumiy hajmi	Jumladan, yuqori shiddat bilan (%)
Sprinterlik yugurishi	500–900	50 gacha
O'rta masofalarga yugurish	3000–4000	40 gacha
Uzoq masofalarga yugurish	6000–8000	30 gacha

Shiddatning yuqori darajasi sportchining individual xususiyatlariga bog'liq. Biroq yuklama shiddatini shunchaki oshirish emas, uning

variantlarini ham ko'paytirish kerak. Bu ham texnik, ham jismoniy tayyorgarlikka oid vazifalarni hal etish uchun zarur.

16-jadval

Sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun (sport ustalari) yillik sikldagi asosiy mashqning optimal hajmi (I.A. Ter-Ovanesyan bo'yicha)

Yengil atletika turi	Asosiy mashqni yuqori shiddat bilan takrorlashlar miqdori
Sakrovchilar	
Uzunlikka sakrash	700–750
Balandlikka sakrash	1500–1800
Uch hatlab sakrash	400–500
Langarcho'p bilan sakrash	1200–1500
Uloqtiruvchilar	
Disk uloqtirish	500–600
Nayza uloqtirish	8000–10000
Bosqon uloqtirish	2000–2500
Yadro itqitish	3000–4000

Ayrim o'quv-mashg'ulot sikllarida mashqlar hajmi va shiddatini o'zgartirish dinamikasi, odatda, bir-biriga mos kelmaydi. Avval hajmning oshishi yuz beradi. Muayyan bir yuqori nuqtaga yetganda, u barqarorlashadi, ba'zan esa biroz kamayadi ham shunda yuklama dinamikasi mashqning shiddat ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar hisobiga turli variantlarga ega bo'ladi.

Quyida yengil atletikaning har xil turlari uchun taklif etilgan haftalik sikldagi (mikrotsikllardagi) taxminiy mashg'ulot yuklamalarini namunaviy deb baholash mumkin. Ular yengil atletikachilarning katta guruhining yil davomidagi tayyorgarligi tajribasini umumlashtirish asosida tuzilgan (A.F. Boyko, V.B. Popov).

Asosiy mashg'ulot vositalarining tavsiya etilgan nisbati har xil tayyorgarlik bosqichlari uchun xos bo'lib, u yengil atletikachining o'quv-mashg'ulot jarayonidagi muayyan vazifalarni hal etishga yordam beradi.

Bayon etilayotgan materialning aniqligini o'z shaxsiy tajribasini umumlashtirish, taqqoslash va baholash uchun namuna sifatida qabul qilish lozim.

Har xil tipli mikrotsikllarda taklif etiladigan mashg'ulot yuklamalari I razryadli sportchilar hamda sport ustaligiga nomzodlar guruhiga mo'ljallangan. II razryadli guruhlar uchun yuklamalar 20–25% ga, III razryadlilar uchun esa 30–50% ga kamaytirilishi kerak. Ayollarga mo'ljallangan yuklama erkaklarning yuklama rejalarida ko'rsatilgan kattalikning 80–85% ini tashkil etishi zarur.

Yillik sikllarda ko'rsatilgan mashqlarni umumiy va maxsus-tayyorlov mashqlari zaxirasiga kiruvchi boshqalari bilan almashtirish, lekin bunda mashg'ulotlarning tegishli yo'nalishida chetga chiqmaslik kerak.

Sportchilar tayyorgarligiga doir muayyan vazifalarni hal etish zarurati bo'lganda, bir mikrotsikldagi ayrim mashg'ulotlar boshqa sikllarga o'tkazilishi mumkin.

Sportchilarni o'quv-mashg'ulot yig'inlari sharoitida tayyorlashda (sport bazasida joylashtirish, ovqatlantirish hamda tiklovchi tadbirlar o'tkazish), yuklamalar 20–25% ga oshirilishi, mashg'ulotlar esa kuni-ga 2–3 martadan o'tkazilib, jami haftasiga 10 martagacha yetkazilishi mumkin. Mikrotsiklning to'rtinchi kunini (odatda, payshanba) umumiy jismoniy tayyorgarlikka, o'yin mashg'ulotlari va tiklanish tadbirlariga bag'ishlash lozim.

100–400 m ga yugurish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik haftasi (UJT-2)

I kun. 3–5 marta 500–800 m li tezlanishlar bilan 40–45 daq. davomida uzoq muddatli kross yugurish. Sakrash bilan bog'liq umumrivojlantiruvchi hamda sherik bilan kuch mashqlari – 1 soat.

II kun. Gimnastika snaryadlarida umumrivojlantiruvchi mashqlar. To'ldirma to'plar, yadrolarni turli usullar bilan uloqtirish. 150 m ga yugurish – 6–10 marta. Sherikni orqaga olib, yurish va yugurish.

III kun. Sakrash mashqlari va tezlanishlarni qo'llagan holda kross yugurish – 40–45 daq. yoki ochiq havoda o'yinlar (futbol, regbi) – 90–120 daq.. Basseynnda suzish.

IV kun. Dam olish.

V kun. II kun dasturi bo'yicha.

VI kun. Bir maromdagi uzoq muddatli kross yugurish – 40–60 daq..

VII kun. Dam olish.

Jami: kross yugurish – 120–150 daq., tezlanishli yugurish – 4,0–5,5 km.

100 m ga yugurish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) haftasi

I kun. To'ldirma to'p bilan badan qizdirish mashqlari va uloqtirish turli mushak guruhlarini rivojlantirish uchun maxsus tezlik-kuch mashqlari. 80–100 m tezlanishlar – 2–3 marta. 300 m va 200 m takroriy yugurish – 2 marta.

II kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. 80–100 m tezlanishlar – 3–4 marta. 30 m startlar – 10–15 marta (3–4 marta katta tezlikda). Yugurish vaqtidagi 30 m ni o'lchash – 2 marta, 60 m – 2 marta, 40 m – 2 marta. Bo'shashtiruvchi mashqlar. Ushbu davrning ikkinchi yarmidan boshlab (aprel-may) bu mashg'ulotlar o'rni almashtiriladi, birinchi kun dasturiga esa 300 va 200 m o'rniga 100 m ga takroriy yugurish – 8–10 marta va texnikani rivojlantiruvchi 12–15 start kiritiladi.

III kun. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar yordamida badan qizdirish. Maxsus tezlik-kuch mashqlari. 300–400 m ga takroriy yugurish – 5–6 marta. Bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa, bir oyoqda 2–6, tezlanib yugurib kelishdan uch karra, besh karra sakrashlar – 6–8 marta.

IV kun. Dam olish.

V kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 80–100 m tezlanishlar – 3–4 marta. 20–40 m startlar – 12–15 marta (3–4 marta katta tezlikda). Yengil shtanga bilan bajariladigan mashqlar. To'ldirma to'p, yadrolarni uloqtirish. Takroriy yugurish: 200 m, 150 m va 100 m – 2 seriya. Bo'shashtiruvchi mashqlar.

VI kun. 100 m tezlanishlar bilan kross yugurish – 6–8 marta, 30 daq.. Sherikni orqaga olib yurish va yugurish. Sakrash mashqlari, jami 100–150 itarilish.

VII kun. Dam olish.

Jami: kross yugurish – 30 daq., uzun kesmalarda yugurish – 3,4–4,3 km (aprel-mayda – 2,6–3,4 km), qisqa kesmalarda yugurish – 1,2–1,9 km (2–2,9 km) yugurish vaqtidagi 0,26 km ni o'lchash, startlar – 22–30 marta (37–45 marta), sakrashlar – 160–210 ta itarilish.

Musobaqa tayyorgarligi (MT) haftasi

I kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 100 m tezlanishlar – 2–3 marta. 20–40 m startlar – texnikani rivojlantirish uchun 10–12 marta. Yugurishdan 30–60 m ni o'lchash – 3 marta va 100 m. Sakrash mashqlari – 50 ta itarilish.

II kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. 100 m tevlanishlar — 2–3 marta. 30–60 m startlar — 6–8 marta (3–4 marta katta tezlikda). Yugurishdan 60 m, 100 m o'lchash — 2 marta. 200 m yugurish — 2 marta.

III kun. Turli mushak guruhlarini rivojlantirish uchun sherik bilan maxsus tezlik-kuch mashqlari. 200 m, 150 m, 100 m takroriy yugurish — 2 seriya (so'nggi 50 m da yugurib o'tish).

Sust sur'atli yugurish — 15–20 daq.

IV kun. Dam olish.

V kun. I yoki II kun dasturi bo'yicha.

VI kun. II yoki III kun dasturi bo'yicha.

VII kun. Dam olish.

Jami: sust sur'atli yugurish — 30–15 daq., uzun kesmalarda yugurish — 2–1,6 km, qisqa kesmalarda yugurish — 1,3–0,8 km, yugurib kelib — 1,1–0,7 km, startlar — 40–28 marta. Sakrashlar — 100–50 ta itarilish.

400 m yugurish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) haftasi

I kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari va ulotqirishlar. 60–80 m tevlanishlar — 8–10 marta. Turli mushak guruhlarini uchun kuch mashqlari. 600 m yugurish — 3–4 marta.

II kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 60–80 m tevlanishlar — 6 marta. 10–30 m startlar — 6–10 marta. 200 m yugurish — 6–10 marta. Bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa va bir oyoqda 10 karradan sakrash, jami 10 marta (tevlanib yugurib kelishdan 2–4 yugurish qadami).

III kun. I kun dasturi bo'yicha.

IV kun. Dam olish.

V kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 60–80 m tevlanishlar — 10 marta. 20–30 m startlar — 6–10 marta. Gimnastika snaryadlarida maxsus kuch mashqlari. 300–200 m yugurish — 6 marta.

VI kun. Bir maromda kross yugurish — 30–40 daq., to'ldirma to'plar, toshlar ulotqirish. Sakrash mashqlari — 200 ta itarilish.

VII kun. Dam olish.

Jami: kross yugurish — 30–40 daq., uzun kesmalarda yugurish — 6,6–8 km, qisqa kesmalarda yugurish — 2–2,8 km, startlar — 12–20 marta, sakrashlar — 300 ta itarilish. Ushbu davrning ikkinchi yarmi-

dan boshlab (aprel-may) I va II kun mashg'ulotlari o'rnini almashtirish, III kuni esa 600 m yugurish o'rniga 300 m yugurish — 6 marta.

Musobaqa tayyorgarligi (MT) haftasi

I kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. 60–80 m tezlanishlar — 4–5 marta. 30 m startlar — 5–8 marta. 200 m yugurish — 3–4 marta. Sakrash mashqlari.

II kun. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar yordamida badan qizdirish 80–100 m tezlanishlar — 4–5 marta. 600 m yugurish — 2 marta.

III kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Turli mushak guruhlari uchun sherik bilan maxsus tezlik-kuch mashqlari. 300 m yugurish — 3–4 marta. Sakrash mashqlari.

IV kun. Dam olish.

V kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. 60–80 m tezlanishlar — 3–4 marta. 20–30 m startlar — 10 marta. 150 m yugurish — 4–6 marta.

VI kun. 150–200 m dan tezlanishlar bilan 30 daq. kross yugurish — 4–5 marta. To'ldirma to'plar, toshlar uloqtirish.

VII kun. Dam olish.

Jami: uzun kesmalarda 30 daq., kross yugurish — 5,1–3,9 km, qisqa kesmalarda — 1,2–0,8 km, startlar — 18–15 marta.

O'rta va uzun masofalarga yugurish.

Umumiy funksional tayyorgarlik haftasi (UFT-2)

I kun. Bir maromdagi uzoq muddatli kross yugurish. O'rta masofaga yuguruvchilar — 40–80 daq., stayerlar — 60–100 daq.. Kuch, egiluvchanlik uchun umumrivojlantiruvchi, bo'shashtiruvchi mashqlar.

II kun. Badan qizdirish mashqlari. Tez sur'atli kross yugurish. O'rta masofaga yuguruvchilar — 8–10 km, stayerlar — 12–15 km. Umumrivojlantiruvchi va sakrash mashqlari.

III kun. I kun dasturi bo'yicha.

IV kun. Dam olish.

V kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar, yurish, sherikni orqaga olib yurish va yugurish) — 45–60 daq.. Ochiq havoda qo'l to'pi, futbol, basketbol o'ynash — 45–60 daq..

VI kun. Bir maromda uzoq muddatli kross yugurish. O'rta masofalarga yuguruvchilar — 60–90 daq., stayerlar — 90–120 daq..

VII kun. Dam olish.

Jami: bir maromdagi kross — oʻrta masofalarga yuguruvchilar — 140–250 daq. (28–50 km), stayerlar — 210–320 daq. (44–65 km), yuqori surʼatli kross — oʻrta masofalarga yuguruvchilar — 8–10 km., stayerlar — 12–15 km.

Oʻrta masofalarga yugurish.

Umumiy va maxsus funksional tayyorgarlikni (UMFT) uygʻunlashtirish haftasi

I kun. Badan qizdirish mashqlari (3 km yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar). 100 m tezlanishlar — 4–8 marta yoki 150 m — 3–5 marta. 1000 dan 3000 m gacha uzun kesmalarda takroriy (oʻzgaruvchan) yugurish, umumiy hajmi — 4–8 km. Yugurish va sakrash mashqlari.

II kun. Bir maromdagi uzoq muddatli kross yugurish — 12–16 km. Sherik bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

III kun. 400–1000 m tezlanishlar bilan oʻzgaruvchan surʼatda kross yugurish — 45–60 daq. (8–3 marta). Galma-galdan oyoqlarni almashtirib yoki bir oyoqda kichkina siljishlar bilan sakrash mashqlari.

IV kun. Dam olish.

V kun. I kun dasturi boʻyicha. Uzun kesmalar uygʻunligini oʻzgartirish.

VI kun. 18–24 km bir maromda uzoq muddatli yugurish.

VII kun. Dam olish.

Jami: bir maromda yugurish — 30–40 km; tez surʼatli kross — 10–15 km; uzun kesmalarda yugurish — 8–16 km; oʻrtacha kesmalarda tezlanishlar — 3 km; qisqa kesmalardagi tezlanishlar — 0,8–1,6 km.

Maxsus (musobaqa) tayyorgarlik haftasi (MT)

I kun. Badan qizdirish mashqlari. 100 m tezlanishlar — 4–5 marta. 30–50 m startlar — 5 marta. 400–600 m kesmalarda 85–90% tezlik bilan oraliqli yugurish, hajmi 1,5–3 km, dam olish — 3–5 daq.. Sust surʼatda yugurish — 2 km.

II kun. Bir maromdagi kross yugurish — 12–15 km. Sherik bilan sakrash va umumrivojlantirish mashqlari.

III kun. Badan qizdirish mashqlari. 100 m tezlanishlar — 4–5 marta. 30–50 m startlar — 5 marta. 200–300 m kesmalarda 85% tezlik bilan oraliqli yugurish, hajmi 1,5–3 km, dam olish — 1,5–3 daq.. Sust surʼatda yugurish — 2 km.

IV kun. Dam olish.

V kun. Badan qizdirish mashqlari. 100 m tezlanishlar — 5 marta. 30–50 m startlar — 5 marta. 800–1600 m kesmalarda 90% tezlik bilan takroriy yugurish, hajmi 2–4 km, dam olish — 5–6 daq.. Sust sur'atda yugurish — 2 km.

VI kun. Bir maromdagi kross yugurish — 15–18 km. Sherik bilan sakrash va umumrivojlantirish mashqlari.

VII kun. Dam olish.

Jami: bir maromda yugurish — 33–39 km, uzun kesmalarda — 2–4 km, o'rta uzunlikdagi kesmalarda — 3–6 km, qisqa kesmalarda — 1,3–1,5 km yugurish, startlar — 10 marta.

Uzoq masofalarga va 3000 m ga to'siqlar osha yugurish.

Umumiy va maxsus funksional tayyorgarlikni umumlashtirish haftasi (UMFT)

I kun. 1–3 km tezlanishlar bilan (3–8 marta) o'zgaruvchan sur'atda uzoq muddatli kross yugurish, hajmi — 5–8 km — 60–80 daq.. G'ovlarni oshib o'tish texnikasini takomillashtirish (stipelchezchilar uchun). Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

II kun. Uzoq muddatli kross yugurish — 18–24 km. Galma-galdan oyoqlarni o'zgartirish va bir oyoqda kichkina siljish bilan sakrash mashqlari.

III kun. Tez sur'atli kross yugurish — 15–18 km. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

IV kun. Dam olish.

V kun. Badan qizdirish ishlari: yugurish — 3–4 km, umumrivojlantiruvchi mashqlar, g'ovni oshib o'tish texnikasini takomillashtirish (stipelchezchilar uchun: 100 m tezlanishlar — 6 marta yoki 150 m — 4 marta). 1–4 km li uzun kesmalarda takroriy (o'zgaruvchan) yugurish — 3–6 marta, hajmi — 8–12 km. Sakrash mashqlari.

VI kun. Bir maromda uzoq muddatli yugurish — tekis joyda 20–25 km.

VII kun. Dam olish.

Jami: bir maromda yugurish — 40–55 km, tez sur'atli kross — 22–26 km, kesmalarda yugurish — 13–20 km, 0,6 km kesmalarda tezlanishlar.

Maxsus (musobaqa) tayyorgarlik haftasi (MT)

I kun. Bir maromdagi kross yugurish — 15 km. Sakrash va umumrivojlantirish mashqlari.

II kun. Badan qizdirish mashqlari. 150 m tezlanishlar — 3 marta. 200–600 m kesmalarda 80–85% tezlikda o'zgaruvchan yugurish, hajmi 5–8 km, dam olish — 1–3 daq.. 3000 m to'siqlar osha yuguruvchilar uchun kesmalarning yarmida g'ovlar osha yugurish va chuqurni yengib o'tish kiritiladi. Sust sur'atli yugurish — 2–3 km.

III kun. I kun dasturi bo'yicha.

IV kun. Dam olish.

V kun. Badan qizdirish mashqlari, 1000 m tezlanishlar — 5 marta. 30–50 m startlar — 5 marta. 1–3 km kesmalarda 85–90% tezlik bilan takroriy yugurish, hajmi 5–8 km. 100–150 m tezkor yugurish — 2 marta. 3000 m to'siqlar osha yuguruvchilar uchun chuqurni yengib o'tish kiritiladi. Sust sur'atli yugurish — 2–3 km.

VI kun. Bir maromdagi uzoq muddatli yugurish — 18–20 km. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

VII kun. Dam olish.

Jami: bir maromda yugurish — 48–50 km, uzun kesmalarda — 5–8 km, o'rtacha uzunlikdagi kesmalarda — 5–8 km, qisqa kesmalarda — 1,2 km yugurish.

Sakrovchi, uloqtiruvchi va ko'pkurashchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT-1) haftasi

I kun. Badan qizdirish mashqlari. Ochiq havoda qo'l to'pi, futbol, basketbol o'ynash — 90 daq., bug' hammomi (egiluvchanlikni rivojlantiruvchi 3–4 mashq bajarish).

II kun. Ochiq joyda sayr qilishni sust sur'atli yugurish bilan navbatlash — 90–120 daq.gacha.

III kun. Dam olish.

IV kun. Badan qizdirish mashqlari. O'yinlar — 90–120 daq.. Bug' hammomi.

V kun. Dam olish.

VI kun. Badan qizdirish mashqlari. O'yin — 90 daq., basseynida suzish yoki bir maromdagi uzoq muddatli kross yugurish — 30–40 daq. va o'yin — 60 daq.

VII kun. Dam olish.

Uzunlikka va uch hatlab sakrash.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik haftasi (UJT-2)

I kun. G'ovlar osha badan qizdirish mashqlari. 60–80 m tezlanishlar sherikni yelkaga ortib bir oyoqda sakrashlar bilan navbatlanadi, har

bir oyoqda 10 martadan, 6 marta yondashib bajarish. Balandlikka sakrash — 10–15 marta. Koptok yoki yadrolarni uloqtirish — 30 daq.. Qorin va orqa mushaklarini rivojlantiradigan 2 tadan mashq, har bir mashq 10 martadan 3 bor yondashib bajariladi. O'yin — 40–60 daq..

II kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari — 30 daq.. 60–80 m tezlanishlar — 4 marta. Tezlanib yugurib kelib sakrashlar: uzunlikka (U) sakrovchilar 8 tagacha yugurish qadami — 15 marta, uch hatlab (3 h.) sakrovchilar uchun 4–6 yugurish qadami bilan uch hatlab sakrash — 10 marta, ikkala oyoq bilan 8 yugurish qadamida uzunlikka sakrash — 4–5 marta. Alohida mushak guruhlarini rivojlantirish uchun juftliklarda kuch mashqlarini bajarish — 30 daq., 300 m, 200 m, 150 m yugurish — 3–4 marta. Sust sur'atli yugurish — 10–15 daq..

III kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (egiluvchanlikka yo'naltirilgan, qarshilik bilan, akrobatik mashqlar). Dast ko'tarish, siltab ko'tarish, shtangani ko'krakka olish, jami — 1,5–2 ta. Sherikni yelkaga ortib 40 m yurish — 10 marta, yoki 50 m yugurish — 8 marta yoki shaxsiy eng yuqori ko'rsatkichning 80–95% vaznli shtanga bilan cho'nqayib va yarim cho'nqayib o'tirib-turishlar — jami 25–30 marta, shtanga bilan sakrashlar 4–6 martadan 10 bor depsinish. U — yugurish vaqtida har 3–5 qadamda itarilishlar — 8 martadan itarilish bilan 4–5 seriya bajarish. Joyidan uch hatlab sakrash.

Sakrashlarni tezlanib yugurib kelishning 2–4 yugurish qadami bilan bajarish. Sust sur'atli yugurish — 150 m tezlanishlar bilan (3 marta) — 10–12 daq..

IV kun. Dam olish.

V kun. I kun dasturi bo'yicha.

VI kun. III kun dasturi bo'yicha.

VII kun. Dam olish.

Jami: UJT—6 soat, sprint 2,8–3,5 km, uzunlikka, balandlikka, uch hatlab sakrash — 40 marta, sakrash mashqlari — 800–1200 m shtanga bilan o'tirib-turishlar — 6–10 ta, og'irliklar bilan sakrashlar — 250–350 marta.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) haftasi

I kun. G'ovlar bilan va g'ovlar osha yugurishli badan qizdirish mashqlari — 4–5 g'ov — 4–6 marta. Sherikni yelkaga olib bir oyoqda sakrashlar — har bir oyoqda 10 martadan, oyoq va qo'llar uchun tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar — 10–15 sek dan, 20–40 m start-

dan yugurish — 2 marta, 40 m katta qadamlar bilan yurish — 2 marta. Seriya 5–6 marta takrorlanadi. 150 m yugurish — 3 marta.

II kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. 100 m tezlanishlar — 4 marta. Tezlanib yugurib kelishda (8 yugurish qadamigacha) uzunlikka sakrash — 5 marta. 10–14 yugurish qadamida uzunlikka sakrash — 6–9 marta, turgan joyidan yugurib kelib — 5–6 marta yugurish va 4 marta sakrash bilan; 8 yugurish qadamida siltanuvchi oyoqdan uzunlikka sakrash — 5 marta; 4–6 yugurish qadamida uch hatlab sakrash — 6 marta. 3 h — 4–6 yugurish qadamida uch hatlab sakrash — 8–10 marta, 8–10 yugurish qadamida — 5 marta, tezlanib yugurish — 5–6 marta va 2–3 marta yo'lkaga irg'ib o'tish bilan; 10–14 yugurish qadamida uzunlikka sakrash — 6–8 marta. 100 m yugurish — 2–3 marta yengil bajarish.

III kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (qarshilik bilan, akrobatik mashqlar). Shtangani dast ko'tarish, tortishlar, jami 1–2 ta 85–90% og'irlik bilan o'tirib-turishlar — 15–20 marta. Shtanga bilan sakrashlar — 6–10 marta, 1–2 yondashuv. Maxsus sakrash mashqlari — 40 m — 1–2 marta. 3 hatlab, 10 hatlab har bir oyoqda sakrash 4–6 bora takrorlash. Qo'l va oyoqlarning tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar — 10–20 sek dan. Seriya 4–6 marta takrorlanadi. 200 m, 150 m yugurish — 2 marta.

IV kun. Dam olish.

V kun. G'ovlar yordamida badan qizdirish mashqlari va g'ovlar osha yugurish. II kun dasturini takrorlash.

VI kun. To'ldirma to'plardan foydalangan holda sherik bilan badan qizdirish mashqlarini bajarish. 100 m tezlanishlar — 2 marta. Sherikni yelkaga ortib sakrashlar — har bir oyoqda 10 martadan. Qo'l va oyoqlarning tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar — 10–15 sek dan. 20–40 m startdan yugurish — 2–3 marta. Seriya 4–6 marta takrorlanadi. Har 3–5 qadamda itarilish (8–10 marta itarilish) — 4 marta. Bir oyoqdan ikkinchisiga 10 marta hakkalash — 2 marta, bir oyoqda — 3 martadan (3 h — 6 martadan); bir oyoqdan ikkinchisiga — 2 tezlanib 4–6 yugurish qadamida 200 m, 150 m, 100 m ga yugurish. Seriya 1–2 marta takrorlanadi. Mashg'ulotni III kun dasturi bo'yicha o'tkazish mumkin.

VII kun. Dam olish.

Jami: sprint — 4–5 km, startlar — 20–30 marta, uzunlikka, uch hatlab sakrashlar — 40–60 marta, og'irliklar bilan sakrashlar — 300–350 marta, shtanga bilan bajariladigan mashqlar — 3–4 ta, sakrash mashqlari — 1000–1400 m.

Texnik tayyorgarlik (TT) haftasi

I kun. G'ovlar yordamida badan qizdirish mashqlari. 100 m tezlanishlar — 2 marta. Tezlanib yugurib kelish ritmida yo'lkada yugurish (2–4 yugurish qadamlarini qo'shgan holda) — 5–6 marta. 8 yugurish qadamida uzunlikka sakrash — 3 marta, 10–16 yugurish qadamida — 9–12 marta, sakrash sektorida yugurish — 8–10 va 5–6 marta sakrab, 8 yugurish qadamida siltanuvchi oyoq bilan uzunlikka sakrash — 5 marta. 8 yugurish qadamida uzunlikka sakrash — 3 marta, 6 yugurish qadamida uch hatlab sakrash — 3–4 marta, 8–10 yugurish qadamida — 4–6 marta, 12–16 yugurish qadamida — 4–6 marta, tezlanishli yugurish 8–10 va 5–6 marta yo'lkada sapchib yugurish, 8–12 yugurish qadamida siltanuvchi oyoq bilan uzunlikka sakrash — 6 marta. Yadro uloqtirish yoki shtangani dast ko'tarish. Sust sur'atda yugurish — 7–10 daq..

II kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari. 100 m tezlanishlar — 2 marta. Yo'lkada tezlanib yugurib kelish ritmida — 5–6 marta, sektorda — 5–10 marta yugurish. 5-qadamda itarilishlar, 5 ta itarilish, 6 ta seriya. O'n karra yoki besh karrali sakrashlar — 3 marta, bir oyoqda — yugurib kelib 5–6 yugurish qadamida har birida 2–3 marta. 150 m yugurish — 2 marta.

III kun. I yoki II kun dasturi bo'yicha.

IV kun. Dam olish.

V kun. I kun dasturi bo'yicha.

VI kun. II kun dasturi bo'yicha. Tezlanib yugurib kelish ritmida yugurish o'rniga quyidagi seriyani bajarish mumkin: 1) sherikni yelkaga ortib, bir oyoqda sakrashlar — har birida 10 martadan; 2) qo'l va oyoqlar tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar — 10–15 s.; 3) 20–30 m startdan yugurish — 3 marta yoki yurish 20–30 m — 2 marta. Seriya 2–4 marta takrorlanadi.

VII kun. Dam olish.

Jami: tezlanib yugurib kelish — 30–40 marta, sprint — 2,5–2 km. (jumladan, tezlanib yugurib kelish), sakrashlar — 50–40 marta.

Balandlikka sakrashlar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT-2) haftasi

I kun. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan iborat badan qizdirish. 60–80 m tezlanishlar — 6 marta va sherikni yelkaga ortib bir oyoqda sakrashlar — 10 marta navbatlab bajariladi, har biriga 6

bor yondashuv ajratiladi. 8 yugurish qadamida uzunlikka sakrash — 10–15 marta. Koptok yoki yadro uloqtirishlar — 30 daq., qorin va orqa mushaklarini rivojlantiruvchi 2 ta mashq, har biri — 10 martadan 3 bor yondashuv bajariladi. O'yin — 40–60 daq..

II kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari — 30 daq., 50–60 m tezlanishlar — 4 marta. Balandlikka sakrash — 20–25 marta. Uzunlikka sakrashlar — har bir oyoqdan 8–10 martadan. Juftliklarda alohida mushak guruhlariga kuch mashqlarini berish — 30 daq. 150 m yugurish — 2 marta, 100 m — 3–4 marta. Sust sur'atda yugurish — 10–15 daq..

III kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (egiluvchanlikni rivojlantiruvchi, qarshiliklar bilan, akrobatik mashqlar). Shtangani dast ko'tarish, siltab ko'tarish, ko'krakka olish, jami 1,5–2 ta. Shaxsiy eng yuqori ko'rsatkich 75–90% og'irlikdagi shtanga bilan cho'nqayib va yarim cho'nqayib o'tirib turishlar — jami 35–40 marta va shtanga bilan 10 marta, sakrash 4 seriyadan. Galma-galdan oyoqlarni almashtirib 40 m dan sakrash — 2 marta, bir oyoqda — 4 martadan, bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa — 2 marta, yugurib kelib 2–4 qadamida 100 m tezlanishlar bilan (3 marta) sust sur'atli yugurish — 10–12 daq..

IV kun. Dam olish.

V kun. I kun dasturi bo'yicha.

VI kun. III kun dasturi bo'yicha.

VII kun. Dam olish.

Jami: UJT — 6 soat, sprint — 1,8–2,5 km, balandlikka va uzunlikka sakrashlar — 35–40 marta, sakrash mashqlari — 800–1000 m, shtanga bilan o'tirib-turishlar — 8–12 ta, og'irliklar bilan sakrashlar — 200–300 marta.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) haftasi

I kun. G'ovlar bilan badan qizdirish mashqlari va g'ovlar osha yugurish — 4–5 g'ov — 4–6 marta. Sherik yoki shtanga bilan quyidagi seriyani bajarish: 1) tez o'tirib-turishlar — 2 yondashuvda 5 martadan; 2) yarim cho'nqayib o'tirishdan sakrashlar 10 marta; 3) bir oyoqda sakrashlar — har birida 10 martadan; 4) alohida mushaklar guruhiga mashqlar berish. Seriya 5–6 marta bajariladi, bir oyoqdan ikkinchisiga 10 karradan sakrash — 2 marta, bir oyoqda 4–6 martadan har birida sakrash. Bo'shashtiruvchi va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

II kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 60 m tezlanishlar — 4 marta. Alohida elementlar va tezlanib yugurib kelishdan

itarilishga o'tishning taq'lidiy mashqlari. 4 yugurish qadamidan va tezlanib yugurib kelishdan balandlikka sakrashlar — o'rtacha balandlikka 16–20 marta. 150, 100 va 60 m yugurish. Seriya 2 marta takrorlanadi.

III kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (qarshilik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi, akrobatik mashqlar). Yelkaga shtangani olib burilishlar, egilishlar, dast ko'tarish, tortish, jami 2 ta, o'tirib-turishda erishilgan eng yuqori natijaning 85–95% og'irlikdagi shtanga bilan o'tirib-turishlar — jami 20–25 marta; sakrab, yarim cho'nqayib o'tirish (og'irligi — 75–85%) — 60 marta; oyoq kaftida sakrashlar (og'irligi — 60–80%) — 120 marta. Uzunlikka, yugurib kelib 6–8 yugurish qadamida uch hatlab sakrashlar — 15–25 marta. 150, 100 m yugurish — vaqtga 2 marta.

IV kun. Dam olish.

V kun. II kun dasturi bo'yicha.

VI kun. III kun dasturi bo'yicha.

VII kun. Dam olish.

Jami: sprint — 2,2–2,6 km, balandlikka sakrashlar — 50–60 marta, og'irliklar bilan sakrashlar — 400–500 marta, shtanga bilan o'tirib-turishlar — 12–18 ta, sakrash mashqlari — 500–700 m.

Texnik tayyorgarlik (TT) haftasi

I kun. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan iborat badan qizdirish. Tezlanib yugurib kelish va itarilish elementlarini uyg'unlashtirishga taqlidiy mashqlar. O'rtacha va undan yuqoriroq balandlikka sakrash — 30–35 marta. Tezlanib yugurib kelish ritmiga ishlov berish — 10–12 marta. Planka ustidan oshib o'tish elementlariga taqlidiy mashqlar. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 60 m yugurish — 4–5 marta.

II kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari. Sherikni yelkaga ortib, bir va ikki oyoqda yarim cho'nqayib o'tirgunga qadar sakrash — 120–180 marta. Alohida mushak guruhlariga beriladigan mashqlarni bo'shashtiruvchi va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar bilan o'rin almashish. 100 m yugurish — 2 marta yengil tarzda.

III kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Shtanga bilan: burilishlar, egilishlar, dast ko'tarish, ko'krakka olish, tortish, 80% dan maksimalgacha og'irlikdagi shtanga bilan o'tirib-turishlar, jami — 25–30 marta. Bir oyoqdan ikkinchisiga va bir oyoqda 20–30 m dan sakrash, jami — 8–10 marta. 100, 60, 40 m yugurish. Seriya 2–3 marta takrorlanadi.

IV kun. Dam olish.

V kun. I kun dasturi bo'yicha. O'rtacha balandlikdan maksimalgacha balandlikka sakrashlar, jami 20–25 marta. Tezlanib yugurib kelib itarilish ritmiga ishlov berish – 15–18 marta.

VI kun. II yoki III kun dasturini takrorlash.

VII kun. Dam olish.

Jami: sprint – 1,6–1,2 km, balandlikka sakrashlar – 35–25 marta, og'irliklar bilan sakrashlar – 240–120 marta, shtanga bilan o'tirib-turishlar – 8–3 ta, sakrash mashqlari – 300–160 m.

Langarcho'p bilan sakrash.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT-2) haftasi

I kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (egiluvchanlikni rivojlantiruvchi, qarshilik bilan, akrobatik mashqlar). 60–80 m tezlanishlar – 4 marta. Maxsus mashqlar – 20–25 marta va langarcho'p bilan sakrashlar – 12–15 marta. Sherikni yelkaga ortib bir oyoqda sakrashlar – 10 marta, har birida 6 tadan yondashuv. Sust sur'atda yugurish – 12–15 daq..

II kun. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan iborat badan qizdirish. Gimnastika snaryadlarida maxsus mashqlar – 1 soat. Galma-galdan oyoqlarni almashtirib 40 m dan sakrash – 2–3 marta, bir oyoqda – 4 marta, tezlanib yugurib kelishning 2–4 yugurish qadamidan bir oyoqdan ikkinchisiga sakrash – 2–3 marta. 200 m yugurish – 2 marta, 150 m – 3–4 marta.

III kun. Gimnastika snaryadlarida badan qizdirish mashqlari. 60–80 m tezlanishlar – 6 marta. Uzunlikka, balandlikka sakrashlar – 25 marta. Shtangani dast ko'tarish, siltab ko'tarishlar, ko'krakka olish, yotgan holatda siqish, jami 3–3,5 ta, cho'nqayib, yarim cho'nqayib o'tirib-turishlar – 25–30 marta. 150 m tezlanishlar bilan (3 marta) sust sur'atli yugurish – 10–12 daq..

IV kun. Dam olish.

V kun. I kun dasturi bo'yicha.

VI kun. II yoki III kun dasturi bo'yicha.

VII kun. Dam olish.

Jami: snaryadlardagi, akrobatik mashqlar – 2,5–3,5 soat, sprint – 2,5–3,5 km, langarcho'p bilan sakrash – 25–30 marta, maxsus mashqlar – 40–50 marta, sakrash mashqlari – 400–600 m, shtanga bilan – 10–12 ta, og'irliklar bilan sakrashlar – 200–250 marta.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) haftasi

I kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (egiluvchanlikni rivojlantiruvchi, qarshilik bilan bajariladigan mashqlar). 60–80 m tezlanishlar – 3 marta. Sakrashlardan avval va ulardan keyin langarcho‘p bilan maxsus mashqlar, jami o‘rtacha balandlikda 25 marta. Shtanga bilan mashqlar, dast ko‘tarish, ko‘krakka olish, yotib siqish va boshq., jami 3 ta (og‘irligi 85–90%). 60 m startdan yugurish – vaqtga 3 marta.

II kun. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan iborat badan qizdirish mashqlari. Gimnastika snaryadlarida maxsus mashqlar, akrobatika – 1 soat. Uzunlikka va balandlikka sakrashlar – 12–15 martadan yoki galma-galdan oyoqlarni almashtirib va bir oyoqda o‘n karralik sakrashlar 2–4 yugurish qadamida, jami 10–12 marta. 150 va 100 m yugurishni 2–3 marta takrorlash.

III kun. I kun dasturi bo‘yicha. Shtanga bilan mashqlar: yotib siqib ko‘tarishlar va yarim o‘tirib-turishlar, jami 4 ta yoki II kun dasturi bo‘yicha.

IV kun. Dam olish.

V kun. I kun dasturi bo‘yicha. O‘rtacha balandlikda langarcho‘p bilan sakrashlar. 60, 40 va 20 m startdan yugurishni 2 marta takrorlash.

VI kun. II kun dasturi bo‘yicha. 200 m, 150 m va 100 m yugurish – 2 marta.

VII kun. Dam olish.

Jami: sprint – 2,4–3 km, langarcho‘p bilan maxsus mashqlar – 80–100 marta, langarcho‘p bilan sakrashlar – 50 marta, maxsus gimnastika – 2 soat, shtanga bilan mashqlar – 6 ta.

Texnik tayyorgarlik (TT) haftasi

I kun. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan iborat badan qizdirish. 80–100 m tezlanishlar – 2 marta. Langarcho‘p bilan maxsus mashqlar va tezlanib to‘la yugurib kelishdan o‘rtacha va o‘rtachadan yuqori balandlikdagi plankadan sakrashlar, jami – 15–20 marta. 60 m, 40 m, 20 m startdan yugurishlar – 2–3 marta.

II kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (egiluvchanlikni rivojlantiruvchi, qarshilik bilan, akrobatik mashqlar). 80–100 m tezlanishlar – 2 marta. Snaryadlarda maxsus mashqlar – 30 daq.. Yo‘lkada va sektorda sakrashsiz yugurish, jami 10–12 marta yoki langarcho‘p bilan langarcho‘psiz 20–40 m dan yurishdan yugurish –

4–6 marta. Yadrolarni uloqtirish yoki shtanga bilan maxsus mashqlardan foydalanish. Sust sur'atda yugurish – 7–10 daq..

III kun. I yoki II kun dasturi bo'yicha.

IV kun. Dam olish.

V kun. I kun dasturi bo'yicha. Langarcho'p bilan planka ustidan sakrab o'tish (o'rtachadan maksimal balandlikkacha).

VI kun. II kun dasturi bo'yicha.

VII kun. Dam olish.

Yadro itqitish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT-2) haftasi

I kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Shtanga bilan mashqlar: burilib ikki tomonga egilishlar, dast ko'tarish, yotib siqib ko'tarishlar, o'tirib-turishlar – 5–6 martadan takrorlash, jami 20 yondashuv (mazkur mashqda maksimal og'irlikning 65–80% i). Turgan joyda yoki siljish bilan bir oyoqda sakrashlar – har birida 15 martadan 6–8 tadan takrorlash. Tanaffuslarda – yadro itqitish elementlariga taqlidiy mashqlar, jami 60–80 ta takrorlash.

II kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari va koptoklarni har xil usullar bilan sherikka yoki devorga qarab uloqtirishlar, jami 40–60 marta. 10 martadan kuchga taqlidiy mashqlar – 5–6 yondashuv. Og'irlashtirilgan yadroni itqitish (6–9 kg) – 20–25 marta. Akrobatik mashqlar yoki kurash. Startdan yugurish – 6–8 marta va 100 m dan tezlanishlar – 2 marta.

III kun. Gimnastika devorida, qo'shpoyada, yakkacho'pda bajari-ladigan mashqlardan iborat badan qizdirish. Shtanga bilan mashqlar: ustunchaga dast ko'tarish, katta qadam tashlab turgan holda tortib ko'tarilishlar, o'tirib-turishlar, oyoq uchiga turishlar – 5–8 martalab takrorlash, jami 20–21 yondashuv (70–80%). Basketbol o'ynash – 30 daq..

IV kun. Dam olish.

V kun. I kun dasturi bo'yicha. Taqlidiy mashqlar o'rniga og'irlashtirilgan yadroni itqitish – 20–25 marta (mashg'ulotning boshida).

VI kun. III kun dasturi bo'yicha.

VII kun. Dam olish.

Jami: og'ir yadroni itqitish – 50 marta, koptoklarni uloqtirish – 40–60 marta taqlidiy mashqlar – 170–220 marta, maxsus mashqlar –

120–150 marta, shtanga bilan 70–80 yondashuv, takrorlar – 400–500 marta, sakrashlar – 180–240 marta.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) haftasi

I kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlarini bajarish. Shtangani yelkaga olib ikki tomonga burilish va egilishlar, jami 40–60 marta, dast ko'tarishlar, turgan va yotgan holatda burchak ostida siqib ko'tarish, taglikdan yoki tagliksiz dast ko'tarib tortishlar, 5–6 martadan yarim cho'nqayib o'tirib-turishlar, jami 25–30 yondashuv (70–80%). Tanaffuslarda yadro itqitish elementlariga taqlid qilish, jami 60–80 marta takrorlash.

II kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdiruvchi mashqlar va uloqtirishlar. Og'irlashtirilgan snaryadni oldinga va orqaga uloqtirishlar – 10–12 marta. Yadroni turgan joyidan va irg'ib itqitish – 15–25 marta, og'irlashtirilgan yadroni irg'ib itqitish – 20–25 marta. Galma-galdan oyoqlarni almashtirib va bir oyoqda 10 karradan sakrashlar, jami 10 marta. Startdan yugurish – 6–8 marta va 100 m tezlanishlar – 2 marta.

III kun. Gimnastika snaryadlarida badan qizdirish mashqlari. Shtanga bilan mashqlar: ustunchaga dast ko'tarish, yotgan holda yoki burchak ostida siqib ko'tarish, egilishlar yoki press – 4x10 marta. Bir va ikki oyoqlab sakrash, jami 80–100 marta. Sust sur'atli yugurish – 15–20 daq..

IV kun. Dam olish.

V kun. I kun dasturi bo'yicha. Mashqlarda yotgan holda siqib ko'tarish va dast ko'tarib tortishlarni qisqartirish hamda katta qadam tashlagan holda tortish va o'tirib-turishlarni qo'shish.

VI kun. II kun dasturi bo'yicha.

VII kun. Dam olish.

Jami: og'ir yadroni itqitish – 40–50 marta, standart yadroni itqitish – 30–50 marta, taqlidiy mashqlar – 180–240 marta, maxsus mashqlar – 100–150 marta, shtanga bilan bajariladigan mashqlar – 75–85 yondashuv, takrorlar – 300–480, sakrashlar – 160–180 marta.

Texnik tayyorgarlik (TT) haftasi

I kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Og'irlashtirilgan yadroni oldinga va orqaga uloqtirishlar – 10 marta. Yengillashtirilgan va standart yadroni joyidan turib itqitish

– 10–15 marta va irgʻib itqitish – 30–35 marta. Startdan yugurish – 5 marta va 100 m dan tezlanishlar – 2 marta.

II kun. Toʻldirma toʻplar bilan badan qizdirish mashqlari va uloqtirishlar. Shtangani yelkaga olib ikki tomonga burilish va egilishlar, jami 30–40 marta, ustunchaga dast koʻtarish, yotgan holda yoki burchak ostida siqib koʻtarish, choʻnqayib yoki yarim choʻnqayib oʻtirib, oyoq uchiga koʻtarilishlar – 3–5 martadan, jami 18–20 yondashuv (80–90%). Tanaffuslarda taqlidiy mashqlar – 20–25 marta. Bel, qorin mushaklari uchun press mashqlari – 2x10 marta. Bir va ikki oyoqda sakrashlar, jami 60 marta.

III kun. I kun dasturi boʻyicha. Sust surʼatda yugurish – 10–12 daq.

IV kun. Dam olish.

V kun. I kun dasturi boʻyicha.

VI kun. Dam olish.

Jami: standart yadroni itqitish – 100–80 marta. Yengillashtirilgan yadroni itqitish – 50–40 marta. Taqlidiy mashqlar – 50–40 marta, maxsus mashqlar – 120–100 marta, shtanga bilan mashqlar, jami yondashuvlar – 40–35 marta, takrorlar – 150–130 marta, sakrashlar – 120 marta, sprinterlik yugurishi – 1–0,6 km.

Disk uloqtirish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT-2) haftasi

I kun. Toʻldirma toʻplar bilan badan qizdirish mashqlari va uloqtirishlar, jami har xil usullarda 100 marta (sherikka yoki devorga). Turli mushak guruhlarini rivojlantirish uchun shtanga lappaklari (5–15 kg) va oʻqi yordamida maxsus mashqlar (5–6) bajarish, jami 100–120 marta takrorlash. Shtanga bilan mashqlar: dast koʻtarish, siltab koʻtarish, yotgan holda siqib koʻtarish, tortishlar, oʻtirib-turishlar – 5–8 martadan takrorlash, jami 20 yondashuv (maksimal ogʻirlikning 65–80%). Turgan joyida yoki siljish bilan bir oyoqda sakrashlar – 15 martadan har bir oyoqda 5–6 bor takrorlash. Tanaffuslarda disk uloqtirishga taqlidiy mashqlarni bajarish – 4–5 marta 8–10 martadan takrorlash.

II kun. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanib badan qizdirish, yakkachoʻp, qoʻshpoyada mashqlar bajarish. Akrobatik mashqlar. 3–5 kg li yadro uloqtirish (toʻr yoki qumga) – 50–80 martagacha. Basketbol, voleybol oʻynash – 30–45 daq.

III kun. I kun dasturi bo'yicha. Sust sur'atli yugurish — 30 daq.

IV kun. Dam olish.

V kun. I kun dasturi bo'yicha, xilma-xil maxsus mashqlarni qo'llash mumkin.

VI kun. II kun dasturi bo'yicha.

VII kun. Dam olish.

Jami: to'p tashlashlar — 240–300 marta, yadro uloqtirish — 100–160 marta, maxsus mashqlar — 300–360 marta, shtanga bilan mashqlar — 50–60 ta yondashuv, takrorlar — 300–360, sakrashlar — 225–270 marta.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) haftasi

I kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlarini bajarish. 4–7 kg og'irlikdagi yadroni yoki 16 kg li qadoqtoshni har xil usullar bilan uloqtirish — 3–4 marta. Diskni joyidan turib 15–20 marta, burilish bilan 40–50 marta uloqtirish. Past startsiz — 20–30 m dan 6–8 marta oyoqlarni galma-galdan almashtirib yoki bir oyoqda o'n karradan sakrashlar, jami 2–4 yugurish qadamida — 10 marta, 150 m dan tezlanishlar — 2 marta.

II kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari va uloqtirishlar, jami 60–80 marta. Maxsus kuch mashqlari (4–5), jami 60–80 marta takrorlash. Shtanga bilan mashqlar: yotib siqib ko'tarish — 5 martadan, 10 marta yondashish; tortishlar — 5 martadan 6 bor yondashish, cho'nqayib yoki yarim cho'nqayib o'tirib turishlar 4–6 martadan, 6 bor yondashish (maksimal og'irlikning 70–85% qismi). Tanaffuslarda disk bilan taqlidiy mashqlar. Bir yoki ikki oyoqda sakrashlar — jami 100–120 marta.

III kun. I yoki II kun dasturi bo'yicha. Oxirida 20 daq.gacha sust sur'atda yugurish.

IV kun. Dam olish.

V kun. I kun dasturi bo'yicha.

VI kun. II kun dasturi bo'yicha. Basketbol o'yini bilan tugallanadi.

VII kun. Dam olish.

Jami: to'plarni otish — 120–160 marta, yadro va qadoqtoshlarni uloqtirish — 100–150 marta, diskni joyidan turib uloqtirish — 30–45 marta, burilish bilan — 100–120 marta, maxsus mashqlar — 120–160 marta, shtanga bilan bajariladigan mashqlar — 44–66 yondashuv, takrorlar — 220–330, sakrashlar — 450–540 marta.

Texnik tayyorgarlik (TT) haftasi

I kun. To'ldirma to'plar yordamida badan qizdirish mashqlari va uloqtirishlar jami 30–50 marta. Diskni joyidan turib uloqtirish – 10–15 marta, burilish bilan – 30–40 marta (uloqtirishlarning yarmi yengillashtirilgan snaryad bilan – 0,75–1,5 kg). 50–80 m tezlanishlar – 2–3 marta, 20–30 m startlar – 6 marta va yurishdan yugurishga o'tish 20 m – 2–3 marta. Sakrash mashqlari, jami 50–80 itarilish. 80–100 m tezlanishlar – 2 marta yengil.

II kun. Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib badan qizdirish. Yadro uloqtirish, jami 30–40 marta. Maxsus kuch mashqlari (3–4), jami 30–40 marta. Shtanga bilan mashqlar: yotib siqib ko'tarish, yarim cho'nqayib o'tirib-turishlar 3 martadan – 6–8 yondashuv (80–90%). Yengil yugurishning har 3-qadamida navbatma-navbat itarilishlar 100 m – 2–3 marta.

III kun. I kun dasturi bo'yicha. Sust sur'atda yugurish – 10–12 marta.

IV kun. Dam olish.

V kun. Agar VI kunga nazorat mashg'uloti rejalashtirilgan bo'lsa, I yoki II kun dasturi bo'yicha.

VI kun. II kun dasturi bo'yicha yoki I kun dasturi bo'yicha disk uloqtirishda nazorat mashg'uloti.

VII kun. Dam olish.

Jami: to'p otish – 180–90 marta, yadro uloqtirish – 80–60 marta, joyidan turib disk uloqtirish – 45–30 marta, burilish bilan – 120–90 marta, maxsus kuch mashqlari – 80–60 marta, shtanga bilan mashqlar bajarish, jami yondashuvlar – 32–34, takrorlar – 130–100, sakrashlar – 250–200 marta, sprinterlik yugurishi – 1,5–1 km.

Nayza uloqtirish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT-2) haftasi

I kun. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanib badan qizdirish (yakkacho'p, halqalar yoki qo'shpoya). Lappak (15–20 kg) yoki shtanga bilan mashqlar: siqib ko'tarish, bir yoki ikki qo'llab dast ko'tarish, tortishlar va ko'krakka olish, o'tirib-turishlar – 6–8 martadan, jami 20 yondashuv. Galma-galdan oyoqlarni almashtirib va bir oyoqda sakrashlar – 40 m dan, jami 10–12 marta. 100 m dan tezlanishlar – 3–4 marta.

II kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Maxsus to'plarni (0,8–1 kg) joyidan turib bir qo'l bilan va uch qadam yu-

gurib kelib uloqtirish — 30–50 marta. Tennis koptoklarini uloqtirish — 10–15 marta. Startdan yugurish — 8–10 marta. To'ldirma to'plarni (3–5 kg) joyidan turib ikki qo'l bilan bosh orqasidan va uch qadam yugurib kelib uloqtirish — 30–40 marta. Uzunlikka yoki balandlikka sakrashlar — 10 marta. Gimnastika devorida bajariladigan mashqlar.

III kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Sherik bilan akrobatik va maxsus mashqlar — 1 soat. Joyidan va yugurib kelib bir va ikki oyoqda sakrab basketbol shiti va halqasiga qo'l tekkizish — 60 marta. Basketbol yoki voleybol o'ynash — 45–60 daq..

IV kun. Dam olish.

V kun. I kun dasturi bo'yicha.

VI kun. II yoki III kun dasturi bo'yicha.

VII kun. Dam olish.

Jami: bir qo'l bilan uloqtirish — 65–80 marta, ikki qo'llab uloqtirish — 40–60 marta, maxsus mashqlar — 150–200 marta, shtanga bilan mashqlar, jami yondashuvlar — 40, takrorlar — 140–160 marta, sakrashlar — 220–300 marta.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) haftasi

I kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Nayza bilan tayyorlovchi mashqlar. Nayzani joyidan turib va yugurib kelib uloqtirish — 40–50 marta. Maxsus to'plarni uch qadam yugurib kelib uloqtirish — 40–50 marta, tennis koptoklarini uloqtirish — 10–15 marta. Nayza bilan yugurishda kesishma qadamlar bilan birga qo'lni takroran orqaga olish — 30–50 marta. To'ldirma to'plarni uch qadam yugurib kelib ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish — 30–40 marta.

II kun. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Shtangani yelkaga olib burilishlar, egilishlar, oldinga katta qadam tashlash (35–50 kg), dast ko'tarish, cho'nqayib va yarim cho'nqayib o'tirib-turishlar — 5–6 martadan, jami 20–25 yondashuv. Maxsus mashqlar — kuchni rivojlantiruvchi va devor oldida sherik bilan cho'zilish mashqlari — 80–100 marta, tanaffuslarda — sherikni yelkaga olib bir va ikki oyoqda sakrashlar — 80–100 marta. Bo'shashtiruvchi mashqlar.

III kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Maxsus to'plarni uch qadamni yugurib kelib uloqtirish — 60–80 marta. Tennis koptoklarini uloqtirish — 15–20 marta. Startdan yugurish — 8–10 marta. To'ldirma to'plar yoki yadrolarni (3–5 kg) joyidan turib va

uch qadam yugurib kelib ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish — 40 marta. Uzunlikka, balandlikka yoki uch hatlab sakrashlar, jami 12–15 marta. Basketbol yoki voleybol o'ynash — 30 daq.

IV kun. Dam olish.

V kun. II kun dasturi bo'yicha.

VI kun. III yoki I kun dasturi bo'yicha.

VII kun. Dam olish.

Jami: nayza uloqtirish — 50–80 marta, bir qo'l bilan uloqtirish — 200–260 marta, ikki qo'llab uloqtirish — 120 marta, maxsus mashqlar — 220–260 marta, shtanga bilan bajariladigan mashqlar — 40–50 yondashuv, takrorlar — 240–300 marta, sakrashlar — 180–210 marta.

Texnik tayyorgarlik (TT) haftasi

I kun. Nayza bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Nayzani yugurib kelib uloqtirish — 25 marta, tevlanib yugurib kelib uloqtirish — 35 marta (jumladan, yengillashtirilgan nayzani). Nayza bilan kesishma qadamda qo'lni takroran orqaga olib yugurish, jami 30–40 marta. Dast bilan yugurib kelishda 4–6 yugurish qadami bilan uzunlikka va uch hatlab sakrash — 12–15 marta.

II kun. Lappak bilan (15–20 kg) badan qizdirish mashqlari, maxsus mashqlar, jami 40–60 marta. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar: dast ko'tarish, ko'krakka olish va yarim cho'nqayib o'tirib-turishlar — 3–5 martadan, jami 15–20 yondashuv. Startdan va yurishdan yugurish — 20–30 m, jami 8–10 marta. 100 m yugurish — 2 marta.

III kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Yugurib kelib uloqtirish — 15–20 marta, tevlanib yugurib kelib uloqtirish — 45 marta. Tevlanib yugurib kelib bir va ikki oyoqda besh karra sakrashlar — 2–4 yugurish qadamida — 10–12 marta yoki o'rtacha g'ovlar osha sakrash — 30 marta. Turli usullar bilan yadroni (4–7 kg) uloqtirish, jami 30 marta. 100 m dan tevlanishli yugurish — 2–3 marta.

IV kun. Dam olish.

V kun. I kun dasturi bo'yicha.

VI kun. II kun dasturi bo'yicha.

VII kun. Dam olish.

Jami: nayza uloqtirishlar — 180–150 marta, to'ldirma to'plar, yadrolarni ikki qo'llab uloqtirishlar — 30 marta, maxsus mashqlar — 120–80 marta, shtanga bilan bajariladigan mashqlar, jami 40–30 yondashuv, takrorlar — 150–120, sakrashlar — 100–80 marta, sprinterlik yugurish — 1,5–1,3 km.

Bosqon uloqtirish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT-2) haftasi

I kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar: shtangani yelkaga olib burilishlar, egilishlar; dast ko'tarish, ustunchalardan va ularsiz dast ko'tarib tortishlar, yelkada va ko'krakdagi shtanga bilan o'tirib-turishlar — 6–10 martadan takrorlash, jami 20–25 yondashuv (65–80%). Gimnastika snaryadlarida mashq bajarish.

II kun. To'ldirma to'plar bilan badan tarbiya mashqlari. Qadoqtoshlarni aylantirish (16–22 kg) — ikki qo'llab har ikkala tomonga 8–10 martadan, jami 10 marta yondashuv. Yadro, qadoqtoshlar yoki og'irlikni (16 kg) joyidan turib va bir bor burilish bilan uloqtirish, jami 60–80 marta. Joyida va oldinga soljib sakrashlar — 15 martadan, har bir oyoqda 4–5 marta takrorlash. Startdan yugurish — 6–8 marta va 100 m tezlanishlar — 2 marta.

III kun. Badan qizdirish mashqlari. Gimnastika devori va yakkacho'pda qorin, orqa va yelka kamari mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar. Akrobatika. Basketbol, voleybol o'ynash — 45 daq.

IV kun. Dam olish.

V kun. I kun dasturi bo'yicha.

VI kun. II kun dasturi bo'yicha. Sust sur'atda yugurish — 15–20 daq.

VII kun. Dam olish.

Jami: qadoqtoshni aylantirish — 160–200 marta, qadoqtosh, og'irlikni uloqtirish — 120–160 marta, shtanga bilan bajariladigan mashqlar, jami 40–50 yondashuv, takrorlar — 300–500, sakrashlar — 240–300 marta.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) haftasi

I kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Shtangani yelkaga olib burilish va egilishlar. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar. Cho'nqayib o'tirmay, tor va keng ushlagan holda dast ko'tarib ustunchaga qo'yish, dast ko'tarib tortishlar, shtanga bilan o'tirib-turishlar — 6–8 martadan, jami 20 yondashuvgacha (70–85%). 16–32 kg qadoqtoshni bir yoki ikki qo'l bilan (bosqonni ushlagandek) ikkala tomonga 8–10 martadan aylantirish, jami 8–10 yondashuv.

II kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Bosqonni burilishlar bilan dastlabki aylantirish — 30 daq. Turgan joyda va

bir marta burilish bilan yadro, to'ldirma to'plar, qadoqtoshlar yoki og'irlikni uloqtirish — 100–120 marta. Bir oyoqdan ikkinchisiga va bir oyoqda o'n karra sakrash, jami 10 marta, tezlanib yugurib kelishdan 2–4 yugurish qadamida. Startdan yugurish — 6–8 marta, 60–80 m tezlanishlar — 3–4 marta.

III kun. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanib badan qizdirish. Shtanga bilan burilish va egilishlar; qaychisimon usulda ko'krakka yoki ustunchaga ko'tarish, tagliklardan yoki ularsiz tortib ko'tarish, yarim cho'nqayib va cho'nqayib o'tirib-turishlar — 5–6 martadan, jami 25 yondashuv (70–90%). Gimnastika devori va halqalarda bajariladigan mashqlar.

IV kun. Dam olish.

V kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Bosqonni bir va uch burilishdan uloqtirish — 25–30 marta (yaxshisi ochiq havoda). Basketbol o'ynash yoki sust sur'atda yugurish — 15–20 daq..

VI kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Qadoqtosh bilan mashqlar: bir va ikki qo'l bilan aylantirish, jonglyorlik qilish, siltab ko'tarishlar, jami 8–10 yondashuv. Shtangani yelkaga ko'krakka olib cho'nqayib va yarim cho'nqayib o'tirib-turishlar — 5–8 martadan, jami 20 martagacha yondashuv (70–85%). Har xil usulda sakrashlar 100–120 bor itarilishgacha. Gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar.

VII kun. Dam olish.

Jami: bosqon uloqtirish — 25–30 marta, qadoqtoshni aylantirish — 130–200 marta, qadoqtosh, og'irlikni uloqtirish — 100–120 marta, shtanga bilan bajariladigan mashqlar — 55–65 yondashuv, takrorlar — 345–455, sakrashlar — 200–220 marta.

Texnik tayyorgarlik (TT) haftasi

I kun. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalangan holda badan qizdirish. Bosqonni bir va uch burilishda uloqtirish — 25–30 marta (6 marta bor kuch bilan uloqtirish). Joyidan turib, tezlanib yugurib kelib, 2–4 yugurish qadamida uch hatlab, besh hatlab sakrashlar — 50 bor itarilish. Startdan yugurish — 6–8 marta va 60 m tezlanish — 2–3 marta.

II kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Dastlabki aylanishlardan so'ng bosqon bilan burilishlar (1–3) jami 100 martagacha burilish. Qadoqtosh va og'irlikni (16 kg) bir va ikkala qo'l

bilan oldinga, orqaga va burilishdan uloqtirish, jami 30–40 marta. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar: dast ko'tarishlar, dast ko'tarib tortish va o'tirib-turishlar — 3–5 martadan, jami 12–16 yondashuv (80–90%). Qorin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar.

III kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari. Bosqon bilan dastlabki aylanish va burilishlar, bosqon uloqtirguncha va undan keyin jami 60–80 burilish. Bosqon uloqtirish — 25 marta (6 marta bor kuch bilan). Har xil sakrashlar, jami 50–60 itarilish. Startdan va yurishdan yugurishga o'tish va 60–80 m tezlanishlar — 2 marta.

IV kun. Dam olish.

V kun. I kun dasturi bo'yicha.

VI kun. II kun dasturi bo'yicha.

VII kun. Dam olish.

Jami: bosqon uloqtirishlar — 85–60 marta, bosqon bilan burilishlar — 200–120 marta, qadoqtosh, og'irlikni uloqtirish — 80–60 marta, shtanga bilan mashqlar, jami 32–24 yondashuv, takrorlar — 130–100, sakrashda itarilishlar — 150, sprinterlik yugurishi — 1–0,6 km.

Musobaqa faoliyatiga ko'p yillik tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari

Musobaqa faoliyati samaradorligi turli paytlarda turli mamlakatlar-da ishlab chiqilgan eng yaxshi narsalarni o'z ichiga olgan mashg'ulot uslubiylati bilan ta'minlanadi. Qo'llaniladigan mashg'ulot vositalari orasida — qish paytida mashg'ulot vositasi sifatida kross (Buyuk Britaniya); shosse bo'ylab uzoq masofalarga yugurish (Yangi Zelandiya); intervalli mashg'ulot (GDR); nazorat-musobaqa usuli (AQSH); qumtepalaridagi mashg'ulotlar (Avstraliya); marafoncha mashg'ulot (Yangi Zelandiya, Finlandiya); fartlek (Shvetsiya, Polsha); turli jadallik va yo'nalganlikdagi mashg'ulotlar kompleks usul bo'yicha mashg'ulot (Vengriya). Bu barcha tarkibiy qismlar stayerlar mashg'ulotining zamonaviy internatsional tizimi asosi hisoblanadi.

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari

Har bir stayerning sport tavsifnomasida ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarini ko'rsatish mumkin. Odatda ular uch-beshta bo'ladi. So'nggi paytlarda mutaxassislar quyidagi bosqichlarni ko'rsatadilar:

1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi.
2. Dastlabki asosiy tayyorgarlik bosqichi.
3. Maxsuslashtirilgan asosiy tayyorgarlik bosqichi.

4. Individual imkoniyatlarni eng yuqori darajada ishga solish bosqichi.

5. Yutuqlarni asrash bosqichi.

Diqqatni mashg'ulotning uslubiy masalalariga jalb qilmasdan musobaqa faoliyatiga eng maqbul tayyorgarlik nuqtayi nazaridan masala qo'yilishini ko'rib chiqamiz.

Uzoq masofalarga yuguruvchining sport tarjimai holi ba'zan 15–20 yil davom etadi. Bir yosh pog'onasidan ikkinchisiga musobaqa faoliyati o'zgaradi. Sport mahoratining har bir bosqichida masalalar ham o'zgaradi. Lekin oldingi va keyingi bosqichlar orasidagi bog'lanish yetarlicha turg'un bo'lishi lozim, chunki oldingi bosqichning musobaqa faoliyati natijalari keyingisi uchun asos hisoblanadi.

Xalqaro musobaqalarda ko'p marotabalab g'olib bo'lgan har bir sportchi – u yangi kelgan bo'ladimi yoki mashhur sportchimi – oldiga haqiqatda erishishi mumkin bo'lgan maqsad qo'yishi muhimdir.

Ko'pchilik uchun bu oldingi yil bilan solishtirgandagi natijaning oshishidir. Ba'zan asosiy jismoniy sifatlar texnik mahorat va shu kabilarni rivojlantirishga katta e'tibor berish uchun natijalarni vaqtinchalik turg'unlashtirish (ba'zida esa, ularni pasaytirish) zaruriyati tug'iladi.

Har yili maqsad shunday belgilanadiki, bunda eng yirik musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish ta'minlanishi kerak.

Har yili yuguruvchining mo'ljallanayotgan yutuqlar darajasini belgilab, hammadan oldin uning yashirin imkoniyatlaridan kelib chiqish kerak, bunda yoshi, jinsi va tayyorgarlik darajasi hisobga olinadi (yuqori malakali sportchilar uchun zamonaviy sport natijalari darajasi ham hisobga olinadi).

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi. Amalda bu bosqichning boshlanishi uzoq masofaga yuguruvchilarda doimo o'z-o'zidan yuz beradi, ya'ni birinchi yillar uchun umuman aytganda mashg'ulot sifatida aniqlash mumkin bo'lmagan faoliyat ajratiladi.

Bo'lajak yuguruvchi uzoq masofalarga boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida kamdan-kam maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulot o'tkazadi. Jismoniy sifatlar, fiziologik imkoniyatlarning rivojlanishi asosan tabiiy omillar: turmush sharoitlari (qishloq joylari, kichik shahar, katta shahar chekkasi), oilaviy tarbiya xususiyatlari (jismoniy mehnat, sport mashg'ulotlariga ota-onalar tomonidan rag'batlantirish), harakat ehtiyojlarini amalga oshirish va shu kabilar ta'sirida ro'y beradi. Shuning uchun murabbiy uchun uning o'quvchisi muayyan, mutaxassislik zarur bo'lgan jismoniy sifatlar rivojlanish darajasiga qanday erishganligi aslo

muhim emas. Muhimligi boshqa narsada, ya'ni har tayyorgarlikning ko'p yillik keyingi bosqichlarida uzoq masofaga yuguruvchi uchun xos bo'lgan spesifik mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini yengib o'tishga tanlab olingan sportchi organizmi tayyor bo'lishi kerak.

Sportchining tayyorgarligi boshlang'ich bosqichida uni uzoq masofalarga yugurishga asta-sekin tayyorlovchi murabbiy mashg'ulot o'tishi juda ham to'g'ri keladi. Murabbiy sportchilarni uzoq masofalarga yugurishga asta-sekin olib boradi va jarayon hali bu bilan tugamaydi. 3000 m masofada jiddiy muvaffaqiyatlarga erishgan yuguruvchilar vaqt o'tishi bilan yanada uzoqroq masofalarga ham yugurishga hozirlik ko'ra boshlaydi.

Murabbiy va sportchining ko'p yillik hamkorligiga misol qilib, J. Anderson va D. Murkroft birligini olish mumkin, bunda birinchisi ko'p yillik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich to'g'ri taqsimlagan, ikkinchisi esa murabbiy ko'rsatmalariga amal qilib, 5000 m ga yugurishda jahon rekordini o'rnatgan. Birinchi holda ham ikkinchi holda ham murabbiylar o'z yuguruvchilari sport tavsifining boshlang'ich bosqichida musobaqa faoliyati masalalarini kuchaytirishga shoshilmadilar. Ular o'z ishini shunday tashkil qildilarki, bunda tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichi «jamg'aruvchi» bo'ldi.

Shunday qilib, sport tavsifnomasining birinchi bosqichi «nolga teng» bo'lishi ham mumkin. Bu vaqtda bo'lajak uzoq masofaga yuguruvchining seleksiyasi ro'y beradi. Kelajagi bor istiqbolli sportchilarni izlash va tanlash bilan shug'ullanuvchi murabbiylarga bir necha tavsiyalar berish o'rinlidir.

Agar bir kuni kross bo'yicha musobaqalarda, yugurishda yoki stadion yo'lagida siz «ulug' yoshli» yangi kelgan odamni ko'rsangiz va u startdan o'zini oldinga tashlab, birinchi 300–400 m dan so'ng o'zi taklif qilgan sur'atda yugurishga qodir bo'lmay qolsa, orqaga «chekinsa», lekin masofadan chiqib ketmaslikka o'zida kuch topsa, marrada esa, birortasini bo'lsa ham ortda qoldirib, tezlashib ketsa, bu yuguruvchi qobiliyatli bo'ladi: unga e'tibor berish kerak.

Agar siz uzoq masofalarga yugurishga ixtisoslashish uchun bir necha nomzoddan bir odamni tanlashni istasangiz, unda, birinchi navbatda, o'yin (futbol, basketbol ...) va bir xil ishda hammani ko'rib chiqing. O'yinga jon-jahdi bilan kirishuvchi va bir xil ishini bajarishga qodir odamni tanlang.

Istiqbolli yuguruvchilar qishloqda yashaydilar. Buni hisobga olish kerak: mislsiz natijalarga erishgan barcha stayerlar asli qishloqdan

bo'lib, u yerdagi yigit va qizlar tabiiy turmush sharoitlarida chidamlilikni namoyon qilish, katta hajmdagi davriy ishlarni bajarish, hamisha bir xil faoliyatga bardosh berish imkoniyatiga ega bo'lganlar.

Agar senda uzoq masofalarga yugurish bilan shug'ullanishga xohish bo'lib, agar sen yigirma yoshdan oshgan bo'lsang va sport maktablariga faqat o'n yoshlilarni olishadi, desalar, noumid bo'lma. Agar sen bolaligingda yuqori harakat faolligi bilan ajralib turgan, chekmagan, sog'lom turmush tarzidan boshqa chekinishlarga yo'l qo'ymagan bo'lsang, u holda muvaffaqiyatga erishishda senda 10–15 yoshdayoq shug'ullanishni boshlaganlarga qaraganda ko'proq imkoniyat bo'ladi. Uzoq masofalarga yugurish bilan hatto armiya xizmatidan qaytganlar ham shug'ullansalar kech bo'lmaydi. Bunda to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulot jarayoni yoki tabiiy sharoitlar, muhim emas. Muhimi, uzoq masofalarga bo'lajak yuguruvchi asosiy tayyorgarlikning dastlabki bosqichiga umumiy chidamlilikning ishonchli poydevori, boshqa zarur sifatlar rivojlanishi uchun zamin, shug'ullanish va musobaqalashish uchun istak bilan kelishi lozim.

Dastlabki asosiy tayyorgarlik bosqichi. Uzoq masofaga yuguruvchilar uchun bu bosqich 15–18 yoshdan (ba'zi bir hollarda kechroq) boshlanadi va 19–22 yoshga (individual imkoniyatlar mahoratining oshish sur'atlari, mashg'ulotlarni boshlash yoshini hisobga olgan holda) kelib tugaydi.

Bosqichning asosiy vazifasi — kelajakda nihoyatda qizg'in mashg'ulot uchun zamin yaratish zarur:

- jismoniy imkoniyatlarni har tomonlama rivojlantirish;
- jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikdagi kamchiliklarni bartaraf qilish;
- turli-tuman harakat ko'nikmalarini egallashni ko'zlovchi funksional imkoniyat yaratish.

Yuguruvchilar kross, bir-biriga yaqin, qisqa masofalar; estafetalar, tosh yo'llarda faol musobaqalashishi lozim. Stayerning maxsus sifatlarini tarbiyalash va maqsadga yo'naltirilgan ko'p yillik mashg'ulotga va musobaqa faoliyatiga bo'lgan turg'un qiziqishlarini shakllantirish alohida o'rin egallaydi.

Dastlabki asosiy tayyorgarlik bosqichida musobaqa faoliyati vazifalari:

- texnik va taktik imkoniyatning shakllanishi;
- musobaqa faoliyatida individual psixologik yo'l tutishni ishlab chiqish;

– asosiy va bir-biriga yaqin masofalarda musobaqa faoliyatining turli taktik variantlariga mos ravishda organizm imkoniyatlarini aniqlash;

– musobaqa oldi tayyorgarligi individual oʻziga xos xususiyatlarini namoyon qilish;

– musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish uchun oʻrta togʻliq sharoitga moslashuv va togʻlardagi mashgʻulotlardan keyingi moslashmaslikning oʻziga xos xususiyatlarini tajribada tekshirish;

– boʻlajak musobaqa faoliyati: kross, yugurish yoʻlkasi, tosh yoʻl boʻylab yugurish, musobaqalar seriyasi, bosh musobaqalarning oʻziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda ovqatlanish ratsionini tanlash;

– natijalari boʻyicha boʻlajak musobaqaning sport natijasini oldindan aytish mumkin boʻlgan test va nazorat mashqlarini aniqlash;

– asosiy masofada yutuqlarning oʻsishi uchun zarur boʻlgan bir-biriga yaqin masofalarda sport natijalarining zaruriy chegaralarini namoyon qilish;

– kross, toshyoʻl, yugurish yoʻlagida bir-biriga yaqin va tanlangan masofalardagi musobaqalar orasidagi qulay nisbatlarni (miqdoriy proporsiyalar izlash).

Maxsuslashtirilgan asosiy tayyorgarlik bosqichi. Bosqich 19–22 yoshdan boshlanib, 24–27 yoshlarga kelib tugallanadi.

Bosqichning asosiy vazifasi – «stayer qiyofasi»ni toʻla-toʻkis shakllantirish.

Tayyorgarlik oldingi bosqich bilan solishtirganda ancha maxsuslashtirilgan boʻlishi shart. Jismoniy imkoniyatlarning takomillashuvi davom etadi, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik yuqori darajaga yetkaziladi, har tomonlama jismoniy rivojlanish bosqich boshlanish paytiga kelib tugallanadi. Erkak organizmi kabi ayol organizmi ham maxsuslashtirilgan asosiy tayyorgarlik bosqichida eng ogʻir yuklamalarga bardosh berishga qodir. Lekin individual oʻziga xos xususiyatlarni sinchiklab hisobga olish va sogʻliqqa qarab turish va uni doimo mustahkamlash lozim.

Maxsuslashtirilgan asosiy tayyorgarlik bosqichida musobaqa faoliyati vazifalari:

– dastlabki asosiy tayyorgarlik bosqichida egallangan bilim, koʻnikma va mahoratni takomillashtirish;

– individual zaxira imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqa faoliyati qatʼiy aniqlangan maqsadlarni ishlab chiqish;

– tanlangan masofadagi musobaqa faoliyatida individual zaxira imkoniyatlarini baholash;

– musobaqa faoliyatining turli taktik variantlarida organizmning eng so'nggi imkoniyatlarini namoyon qilish;

– asosiy masofada ko'rsatilgan natijalarni yaxshilash uchun xizmat qiluvchi bir-biriga yaqin masofalarda erishish mumkin bo'lgan eng yuqori natijalarni aniqlash;

– musobaqa faoliyati taktik usullarining to'la shakllanishi;

– shohona taktik usullarni ishlab chiqish;

– «shohona» taktik usullarni hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonida musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini ishlab chiqish;

– imkoniyati bor raqiblar musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish va agar «shohona» taktik usullar muvaffaqiyat keltirmasa, ular bilan kurashish yo'llarini ishlab chiqish.

Individual imkoniyatlarni eng yuqori darajada ishga solish bosqichi. 24–27 yoshdan boshlanadi va 28–33 yoshlarga kelib tugallanadi. Bosqichning asosiy vazifasi – individual imkoniyatlarni eng yuqori darajada ishga solish.

Mashg'ulot jarayonining tuzilishi tanlangan masofada eng yuqori natijalarga erishishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Maxsus tayyorgarlik vositalari ulushi ancha ko'payishi zarur, musobaqa amaliyoti keskin ortishi lozim. Moslashuv jarayonlarning qizg'in o'tishiga sabab bo'lishga qodir. Mashg'ulot vositalaridan foydalanish, mashg'ulot yuklamasi hajmi va jadalligi yig'indisi kattaliklari eng yuqori darajaga yetishi lozim. O'rta va baland tog'lardagi tayyorgarlikdan foydalanish zarur. Bu bosqichda mashg'ulot va musobaqa faoliyati kuchli motivatsiyaga ega bo'lishi ayniqsa muhimdir. Salomatlik holati musobaqa faoliyatini belgilash omili hisoblanadi: sportchilarda ko'pincha surunkali shaklga o'tuvchi katta miqdordagi shikastlanishlar paydo bo'ladi.

Individual imkoniyatlarni eng yuqori darajada ishga solish bosqichida musobaqa faoliyati vazifalari:

– taktik kurash olib borishda eng samarali vositalarni tanlash;

– musobaqa faoliyatiga tayyorlanishning eng maqbul yo'llarini tanlash (musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichlarini tuzish yo'llari, o'rta va baland tog'lardagi mashg'ulotlar, shikastlanishlarga bardosh berish yo'llari va boshq.);

– eng yuqori darajadagi musobaqalarda imkoni boricha eng yuqori sport natijalari va g'alabalariga erishish (yashirin imkoniyatlarga mos ravishda).

Yutuqlarni saqlash bosqichi. Bu bosqich 28–33 yoshda boshlanadi va yuguruvchi o'z chiqishlarini tugallaguncha davom etadi.

Bosqichning asosiy vazifasi — sport hayotini uzaytirish va musobaqa faoliyati asosida imkoniyatlarni ishga solish. Mashg'ulot jarayoni sport natijalarini eng yuqori darajada saqlashga (ba'zi bir hollarda yaxshilashga ham) imkon beruvchi ma'qullangan vosita va usullardan foydalangan holda alohida individual tuziladi.

Sportchi qatnashadigan musobaqalar sonini biroz kamaytirish, ular o'rtasidagi oraligni oshirish kerak. Sportda erishilgan mavqening tugashi haqidagi qarorni individual qabul qilish zarur, chunki salomatlik holati mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga bo'lgan vaj ba'zi bir sportchilarga musobaqalarda 35–40 yoshgacha qatnashishi imkonini beradi.

Musobaqa faoliyati vazifalari:

- oldingi bosqichlarda egallangan tajriba va mahorat asosida muvaffaqiyatli musobaqa faoliyatini ta'minlash;
- musobaqa faoliyatiga tayyorgarlikning eng samarali vositalarini ularni qisqartirish hisobiga tanlash;
- samarasiz taktik uslublarni amaliyotdan chiqarib tashlash;
- bir-biriga yaqin masofalardagi natijalarni «zarur» darajada ushlab turish; musobaqalarning umumiy sonini qisqartirish;
- musobaqalarda faqat «bardamlik» holatida qatnashish.

Nazorat savollari:

1. Yengil atletikachilarni ko'p yillik tayyorgarligida yosh bo'yicha muvaffaqiyatlarga erishish zonalarini ko'rsating.
2. Sport tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha tushuncha bering.
3. Vositalarni shiddat zonalar bo'yicha bajarilishini gapirib bering.
4. UJT nima?
5. MJT nima?
6. UJT va MJT nisbatlarini mashg'ulot guruhlar bo'yicha aytib bering.
7. Sport razryadlarini turlar bo'yicha taqsimlash nimaga asoslanadi?
8. Sportchilarni ko'p yillik tayyorgarligi qaysi usuliy qoidalar asosida amalga oshiriladi?
9. Sportchilar organizmini musobaqa faoliyatiga tayyorlash usullarini aytib bering.
10. Yillik mashg'ulot tuzilmasini tuzishda nimalarga e'tibor qaratish kerak?

III bob. YENGIL ATLETIKACHILARNING SHUG'ULLANGANLIK XUSUSIYATLARI VA FUNKSIONAL IMKONIYATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI VA SHUG'ULLANUVCHILAR ORGANIZMINI MUSOBAQA FAOLIYATIGA TAYYORLASH

III.1. Yengil atletikachilarning shug'ullanganlik model xususiyatlari

Sport mashg'ulotlari natijasida sportchining organizmida uning shug'ullanganligi holatini belgilovchi o'ziga xos morfologik va funksional o'zgarishlar yuz beradi, bu holat sportchining turli funksional tizim va mexanizmlari imkoniyatlarini, eng avvalo, uning jismoniy tayyorgarligi darajasini aks ettiruvchi ko'proq biologik xarakterdagi moslashish jarayonlari bilan bog'lanadi. Shuning uchun yengil atletikachilar mashg'ulotida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka katta o'rin beriladi. Yengil atletikaning tanlangan turida yuqori natijalarga erishish tezkorlik, kuch, tezlik-kuch sifatleri, chidamlilik, egiluvchanlik, harakatlar koordinatsiyasining yuqori darajada rivojlanganligiga bog'liq. Hozirgi paytda murabbiylar yengil atletikachilarni saralab olish hamda ko'p yillik tayyorgarlikning har xil bosqichlarida ularning tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun tavsiya etiladigan nazorat mashqlarining (testlarning) ulkan zaxirasiga egadirlar.

Yengil atletikaning har bir turida shu turdagi sport natijalariga optimal tarzda ta'sir ko'rsatuvchi muayyan omillarga javob beradigan sifatlar to'plami mavjud. Masalan, sprinterlik yugurishida startdagi reaksiyalar tezligini, tezlana olish qobiliyatini, yugurishning maksimal tezligini, tezlik chidamliligini, yuguruvchining texnik mahoratini baholovchi testlar eng ko'p axborot beradi; g'ovlar osha yugurishda yuqorida sanab o'tilgan omillarga g'ovlarni oshib o'tishning sur'at-ritm tuzilishi ko'rsatkichlari ham qo'shiladi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda tayyorgarlik darajasini baholash uchun tezlik bilan bog'liq va maxsus chidamlilik ko'rsatkichlari, olingan tezlikni saqlab turish qobiliyati hisobga olinadi.

Yengil atletikaning sakrash turlarida yugurishning maksimal tezligi, tezlik-kuch sifatleri, tezlanib yugurib kelish va sakrashning sur'at-ritm tuzilishi ko'rsatkichlarini hisobga olish kerak bo'ladi. Yengil atletikacha uloqtirishlarda — tezkorlik, kuch, tezlik-kuch sifat-

lari, texnik mahorat ko'rsatkichlarining maksimal namoyon bo'lishi qayd etiladi.

Yengil atletikaning har xil turlarida natijaga eng kuchli ta'sir ko'rsatuvchi yuqorida sanab o'tilgan omillar o'quv-mashq jarayonida pedagogik nazorat uchun testlarni tanlashda albatta inobatga olinishi shart.

Sportchilarni sport takomillashuvi guruhlariga saralab olishda ularning jismoniy tayyorgarligini aniqlash, shuningdek, har xil terma jamoalarni tashkil etishda ishonchliligi, seraxborot va uzoq mud-datliligi nuqtayi nazaridan tekshirilgan universal testlarni qo'llash lozim. Sprinterlar va g'ovlar osha yuguruvchilarda quyidagilar shun-day testlar sirasiga kiradi: 20–60 m start oldidan yugurish, start-dan 30–60 m va 150–600 m yugurish; joyidan turib uzunlikka va yuqoriga, Abalakov bo'yicha sakrashlar, joyidan uch hatlab va o'n hatlab sakrashlar; yadroni ikki qo'llab pastdan oldinga, pastdan bosh ustidan orqaga uloqtirish. 17-jadvalda 16–19 yoshlar orasidagi sprinter va g'ovchilarning jismoniy tayyorgarligi va model xususiyatlari ma'lumotlari taqdim etilgan.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarda jismoniy tayyor-garlik holatini nazorat qilish testlari to'plamlari boshqacharoq. Ular orasida 60, 100–600 m, asosiydan biroz qisqaroq va uzunroq masofalarga yugurish; joyidan turib uzunlikka va uch hatlab sakrash; vaqt va qadamlar miqdorini sanagan holda 100 m ga qadamlab sakrash, Kuper testlari bor. 17-jadvalda o'rta va uzun masofalarga yuguruvchilar va yuruvchilar uchun jismoniy tayyor-garlik ko'rsatkichlari berilgan.

Sakrovchilarning qobiliyatlari va tayyorgarlik darajasini baholash uchun quyidagi kabi testlardan foydalaniladi: 20–60 m start oldidan yugurish, startdan 30–60 m, 100–300 m yugurish; joyidan turib va yuqoriga, Abalakov bo'yicha sakrashlar, o'n hatlab sakrashlar, qisqa yugurib kelishdan bir oyoqda 5 hatlab sakrash; yadroni ikki qo'l bi-lan pastdan oldinga va pastdan bosh ustidan orqaga uloqtirishlar; shtangani yelkaga olib, vaqtni hisobga olgan holda o'tirib-turishlar; uzunlikka, balandlikka va qisqa yugurib kelishdan uch hatlab sakrash-lar. 18-jadval 16–19 yoshli sakrovchilar qanday ko'rsatkichlarga ega bo'lishi kerakligi haqida tasavvur hosil qiladi.

17-jadval
Sprinterlar va g'ovlar osha yuguruvchilarning (16–19 yosh) funksional va jimoni tayyorgarligi model xususiyatlari (V.B. Popov bo'yicha)

Ko'rsatkichlar	Erkaklar				Ayollar			
	100, 200 m	400 m	110 m b/o	400 m b/o	100, 200 m	400 m	100 m b/o	400 m b/o
O'lchamlar								
Bo'yi (sm)	175–185	178–188	180–186	182–188	165–172	165–175	166–174	167–175
Vazni (kg)	65–75	70–75	76–82	74–80	54–62	56–66	58–64	56–66
Vazn-bo'y indeksi (g/sm)	371–405	393–415	422–440	406–425	327–360	339–377	349–367	335–377
Natija (s)	11,0–10,6 22,5–21,6	–	–	–	12,4–11,9 26,0–24,6	58,6–55,8 –	15,3–14,4	65–60 –
Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari								
Yugurish:								
30 m startdan (s)	4,0–3,9	4,1–4,0	–	–	4,4–4,3	4,5–4,4	–	–
60 m startdan (s)	7,0–6,7	7,1–6,9	7,1–6,8	–	7,7–7,5	7,9–7,6	7,8–7,5	–
30 m st oldidan (s)	3,0–2,8	3,1–2,3	3,0–2,8	3,1–2,9	3,3–3,1	3,4–3,2	3,3–3,1	3,4–3,2
100 m startdan (s)	–	11,4–10,9	11,3–10,8	11,5–10,9	–	12,6–12,2	12,5–12,1	12,8–12,4

150 m startdan (s)	16,8–16,2	–	17,2–16,4	–	19,0–18,2	–	19,4–18,7	–
300 m (s)	36–34,5	35,5–34,0	–	36,5–35,0	42–39,5	41,5–39,0	–	43–41
600 m (s)	–	1,24–1,20	–	1,25–1,21	–	1,40,0–1,35,0	–	1,42–1,37
Sakrash, m:								
uzunlikka, joyidan	2,80–3,0	–	2,9–3,1	–	2,50–2,62	–	2,6–2,8	–
uch hatlab, joyidan	8,60–9,00	8,60–9,00	8,8–9,2	8,7–9,1	7,20–7,70	7,2–7,7	7,4–7,9	7,3–7,8
o'n karra	30,0–34,0	30,0–33,0	3,1–3,5	31–34	26–27,5	26,0–27,5	26–28	25,5–27,5

18-jadval
Yuguruvchilar va yuruvchilarning (16–19 yosh) funksional va jimoniy tayyorgarligi model xususiyatlari
(V.B. Popov bo'yicha)

Ko'rsatkichlar	Erkaklar					Ayollar		
O'lchamlar	800–1500 m	5000–10000 m	2000 m b/o	42195 m	yurish 20 km	800 m	1500 va 3000 m	
Bo'yi (sm)	177–182	174–178	175–180	172–177	175–180	165–168	164–167	
Vazni (kg)	64–70	60–65	62–67	60–65	68–72	52–54	51–53	
Vazn-bo'y indeksi (g/sm)	373–384	356–370	365–372	360–367	387–400	315–321	311–317	
Funksional ko'rsatkichlar								

MKI, (maksimal kislorod iste'mol) ml/dag/kg	66-75	68-76	68-76	68-76	65-73	54-62	58-66
YQS - uzoq muddat yurgurish, yurishda quyidagi tezliklarda 170 zarb/dag.	4,5-4,8	4,6-4,3	4,6-4,9	4,6-4,9	3,1-3,4	3,3-3,7	3,4-3,8
Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari							
100 m qadamlab sakrash (s)	16,5-14,5	17,0-15,0	17,0-15,0	-	-	17,0-15,0	18-16
100 m ga qadamlar soni	40-35	44-40	42-38			45-40	47-42
Yugurish, m (s):							
100 m startdan (s)	11,6-11,2	12,0-11,6	11,8-11,4	12,4-12,0	-	12,8-12,4	13,0-12,6
400 m startdan (s)	52,0-49,0	53,0-51,0	53,5-50,5	53,5-52,0	-	57,0-55,5	58,0-56,5
800 m startdan (s)	1,56,0-1,51,0	1,58-1,54	1,57-1,53	-	-	-	2.16-2.12
1500 m startdan (s)	4,00,0-3,50,0	4,03-3,53	4,01-3,52	-	-	4,45-4,35	-
3000 m startdan (s)	8,50,0-8,30,0	8,40,0-8,10,0	8,40,0-8,10,0	9,00,0-8,30,0	-	10,10,0-9,45,0	9,36,0-9,25,0
5000 m/s startdan (s)	-	-	-	15,10,0-14,50,0	25,00,0-22,30,0	-	17,00,0-16,00,0

Uloqtiruvchilarning tayyorgarlik mezonlari sifatida quyidagi testlar qo'llaniladi (19-jadval): start oldidan 20–40 m yugurish; uzunlikka sakrash va joyidan uch hatlab sakrash, Abalakov bo'yicha yuqoriga sakrash; uloqtirish turiga qarab yadroni har xil yo'llar bilan ikki va bir qo'llab uloqtirish; shtanga bilan bajariladigan mashqlar (yotgan holda siqib ko'tarish, dast ko'tarish, ko'krakka olish, o'tirib-turishlar); joyidan turib yoki tezlanib yugurib kelib yengillashtirilgan va og'irlashtirilgan snaryadlarni uloqtirish.

Sportda yengil atletika ko'pkurashlaridek murakkab tur yo'q, ular sportchidan, bir tomondan, maxsus antropometrik va morfologik xususiyatlarni, jismoniy sifatlarning yuksak darajasi hamda psixik barqarorlikni, ikkinchi tomondan, bu yashirin imkoniyatlarni muayyan va nihoyatda xilma-xil sport mashqlarida sifatli tarzda ro'yobga chiqarish malakasini talab qiladi. Yengil atletika ko'pkurashlarida tayyorgarlik boshqa turlarda qo'llanadigan mashqlar yordamida tekshirilishi mumkin.

Bunda shuni hisobga olish kerakki, erkaklar o'nkurashi va ayollar ettikurashi yengil atletikaning o'n yoki etti xil turi yig'indisigina emas, balki juda murakkab, o'ziga xos, yagona bir turidir.

Yengil atletikachining sport mahorati o'sib borar ekan, sport natijalari dinamikasini, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini tavsiflovchi turli o'lchamlar va, ayniqsa, antropometrik o'lchamlarning tarqoqlik diapazoni torayadi, yengil atletikaning ayni bir turi uchun zarur xususiyatlarga ega bo'lgan sportchilarning asta-sekin tabiiy saralanishi yuz beradi.

Yengil atletikachining shug'ullanganlik darajasini aniqlashda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bilan bir qatorda yengil atletika mashqlari texnikasini egallash darajasini ham oydinlashtirib olish lozim. Hozir shu maqsadda yugurish, sakrash, uloqtirish turlarida harakatlarni o'lchamlarining biomexanik tahlili urinishlar bo'yicha tadqiqotlar olib borilmoqda. Masalan, qisqa masofaga yugurishida uning texnik jihatini belgilovchi ko'rsatkich masofa o'rtasida rivojlantirilgan maksimal tezlik darajasi, shuningdek, yugurishdagi qadamlarning tayanch momentida amortizatsiya fazasining pasayish darajasi hisoblanadi; g'ovlar osha yugurishda sprinterlik tayyorgarligi g'ovlardan oshib o'tish vaqti bilan solishtiriladi, ya'ni g'ovlar bilan va g'ovlarsiz yugurish natijalari orasidagi tafovut qanchalik kichik bo'lsa g'ovchining texnikasi shunchalik yuqori sanaladi, shuningdek, nostandart holda joylashtirilgan g'ovlarni oshib o'tish ko'nikmasi bo'yicha qadamlar

ritmni mo'ljallash qobiliyati aniqlanadi (g'ovlar orasi 1, 2, 4–9 qadam); sakrashlarda natija, tezlik va uchib chiqish burchagi orasidagi bog'liqlik tahlil qilinadi, to'liq va qisqa masofadan tezlanib yugurib kelish natijalari taqqoslanadi; uloqtirishlarda sportchining tezlanib yugurib kelish tezligi, snaryadning uchib chiqish vaqti va burchagi hisobga olinadi, joyidan turib va tezlanib yugurib kelib uloqtirish natijalari qiyosiy tahlil qilinadi.

Yengil atletikachining shug'ullanganlik darajasini o'lchashning mavjud usullari quyidagilarni amalga oshirish imkonini beradi: 1) o'z harakat va faoliyatlari bo'yicha erishgan natijalarni aniqlash; 2) har xil harakat sifatлари va umuman jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishdagi siljishlarni mustahkamlash; 3) o'z organizmi holatini nazorat qilishlardan iboratdir.

Sportchi o'z-o'zini kuzatish va o'z faoliyati o'lchamlarini olish natijasida qo'lga kiritgan ma'lumotlari asosida bir marta o'tkazilgan mashg'ulotning, shuningdek, mikro-, mezo- va makrotsikl davomida, mashg'ulotning u yoki bu bosqichi yoxud davri mobaynida olib borilgan o'quv-mashg'ulot jarayonining natijalarini baholay oladi. Bu malakali yengil atletikachiga o'z-o'zini boshqarish — texnikaga, sport tayyorgarligining u yoki bu jihatlariga o'zgarishlar kiritish uchun asos bo'ladi.

19-jadval

Sakrovchilarning (16–19 yosh) model funksional va jimoniy tayyorgarligi xususiyatlari (V.B. Popov bo'yicha)

Ko'rsatkichlar	Erkaklar			Ayollar		
	ba-landlik	uzun-lik	uch-hatlab	langar-cho'p	baland-lik	uzun-lik
Bo'yi (sm)	190–200	182–197	183–188	235–245	177–185	172–175
Vazni (kg)	75–80	73–77	70–74	70–75	60–65	55–60
Vazn-bo'y indeksi (g/sm)	395–410	405–421	394–415	389–405	339–362	318–337
Sport natijasi (s)	206–216	690–740	1460–1560	440–500	172–182	570–620
Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari						
Yugurish:						

30 m start oldidan yugurish(s)	3,2–3,0	3,1–2,9	3,1–2,9	3,2–3,1	3,4–3,2	3,3–3,1
40 m startdan (s)	5,1–4,8	4,9–4,6	5,0–4,7	4,9–4,6	5,3–5,0	5,2–4,9
80 m startdan (s)	9,3–9,0	9,0–8,6	9,1–8,7	9,0–8,6	10,7–10,2	10,2–9,6
Abalakov bo'yicha sakrash (sm)	85–95	—	—	—	65–75	—
6 qadam yugurib kelib itariluvchi oyoqda besh hatlab sakrash (m)	19,5–22,0	20,0–22,0	21,90–23,0	18,0–20,0	16,5–18,0	16,5–18,0
Joyidan uch hatlab sakrash (m)	9,00–9,50	8,80–9,50	9,10–9,80	9,00–9,30	7,20–7,80	7,50–8,0
O'z vaznining 75% ga teng og'irlik bilan 5 marta tez o'tirib-turish (s)	6,0–5,2	6,0–5,2	5,8–5,0	6,0–6,2	7,0–6,2	6,8–5,8
12 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrash (m)	6,40–6,70	6,60–7,00	6,60–6,91	6,50–6,80	5,10–5,40	5,30–5,80
Yadro itqitish (6 kg yigitlar, 4 kg qizlar) – ikki qo'l bilan pastdan oldinga (m)	15,0–16,5	14,0–16,0	14,0–16,0	14,0–16,0	11,0–13,0	11,0–13,0

20-jadval

**Uloqtiruvchilarning (16–19 yosh) model xususiyatlari
(V.B. Popov bo'yicha)**

Ko'rsatkichlar	Erkaklar				Ayollar		
O'lchamlar	disk	yadro	nayza	bosqon	disk	yadro	nayza
Bo'yi (sm)	185–195	190–200	182–187	180–185	175–180	175–180	172–178
Vazni (kg)	100–110	100–110	80–88	95–105	80–85	82–87	70–75
Vazn-bo'y indeksi (g/sm)	545–565	530–550	440–470	525–565	455–470	470–485	405–430

Sport natijasi (s)	54	16,5	64- 72	66	45- 52	13,70- 15,50	44- 51
Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari							
Joyidan uzunlik- ka sakrash (sm)	265- 300	270- 300	275- 290	270- 290	240- 270	230- 260	240- 260
Joyidan uch hat- lab sakrash (sm)	8,20- 9,10	8,20- 9,10	8,20- 9,00	8,20- 9,00	6,80- 7,40	6,80- 7,30	7,00- 7,50
Abalakov bo'yicha yuqoriga sakrash (sm)	70- 80	70- 80	70- 80	70- 80	55- 64	55-60	50- 57
30 m start oldidan yugurish (s)	3,3- 3,1	3,3- 3,1	3,2- 3,0	3,3- 3,1	3,6- 3,4	3,6- 3,4	3,5- 3,5
Shtangani ko'krakka olish (kg)	110- 126	120- 135	90- 100	120- 135	55- 60	60-70	50- 60
Shtanga bilan o'tirib-turish (kg)	150- 175	150- 185	120- 135	140- 170	100- 115	105- 120	80- 100
Yadroni bosh ustidan orqaga irg'itish (m)	15-18	15-18	14,0- 16,5	15,0- 17,0	13- 15	14,5- 16,5	13- 15
Shtangani yotib siqib ko'tarish (kg)	115- 135	115- 140	-	-	50- 60	60-70	-

**Optimal sport natijalarga erishishda vazifa va vositalarni ko'p yillik ulotqirish mashg'ulotlarida
qo'llanishi (G. Ruderman bo'yicha)**

Bosqichlar	Boshlan- g'ich tay- yorgarlik	Sport mutaxas- sisligi	Chuqur- lashtirilgan mutaxas- sislik	Sport takomilla- shuvi	Sport mahorati	Oliy mahorati
Yoshi	12-13 yosh	14-15 yosh	16-17 yosh	18-19 yosh	20-21 yosh	22+ yosh
Natija	Yadro	15 m (5 kg) 19 m (3 kg)	17 m (6,2 kg) 21 m (4 kg)	17 m (7,2 kg) 21 m (5 kg)	19 m (7,2 kg) 21 m (6,2 kg)	21 m (7,2 kg)
	Disk	40 m (1,5 kg) 50 m (1 kg)	55 m (1,5 kg) 60 m (1,25 kg)	55 m (2 kg) 65 m (1,5 kg)	60 m (2 kg) 65 m (1,75 kg)	—
Texnik tayyor- garlik vazifasi	Boshlan- g'ich					
			Erkaklar			
60 m	7,9-8,1	7,6-7,8	7,3-7,5	7,1-7,3	Natijasiz	Natijasiz
Uzunlikka sakrash joyidan	2,20-2,40	2,40- 2,60	2,60-2,80	2,80-3,00	3,00-3,20	3,20-3,40

Uch hatlab sakrash joyidan	7,00–7,40	7,80–8,20	8,20–8,60	8,60–9,00	9,00–9,40	9,40–9,60
Yadroni oldinga uloqtirish	12,00–13,00 (5)	13,00–14,00 (5)	15,00–16,00 (6)	15,00–16,00 (7)	17,00–18,00 (7)	18,00–19,00 (7)
Yadroni orqaga uloqtirish	14,00–15,00 (5)	15,00–16,00 (5)	17,00–18,00 (6)	17,00–18,00 (7)	19,00–20,00 (7)	20,00–21,00 (7)
		60–90	90–120	120–150	150–180	180–210
			70–100	100–130	130–150	150–180
			60–80	80–100	100–120	120–140
		90–120	120–150	150–180	180–210	210–240
Barcha tayyorgarlik bosqichlarida, natijasiz						
G'ovli yugurish	Natijasiz	60 m – 9,2	60 m–9,0	60 m–8,8	Natijasiz	Natijasiz
Balandlikka sakrash	140–150	150–160	160–170	170–180	Natijasiz	Natijasiz
Akrobatika						
300 m.ga yugurish	52,0	48,0	44,0		Natijasiz	Natijasiz
Barcha tayyorgarlik bosqichlarida, natijasiz						
O'yinlar, suzish						
Bo'yi (sm)	172–180	188–190	192–194	196–200	196–200	196–200
Vazni (kg)	64–72	80–88	92–100	100–108	108–112	112–130

		184-192	198-200	202-206	206-210	206-212	206-214
		3x2=6	4x2=8	5x3=15	5x3+2x1,5=18	5x3+3x1,5=19,5	5x3+3x2=21
		Ayollar					
Natija	Yadro	—	14 m (3 kg), 18,1 m (3 kg)	14 m (4 kg), 18 m (2 kg)	16 m (4 kg), 20 m (2 kg)	18 m (4 kg), 20 m (3 kg)	20 m (4 kg)
	Disk	—	40 m (1 kg), 50 m (0,5 kg)	50 m (1 kg), 60 m (0,5 kg)	55 m (1 kg), 65 m (0,5 kg)	60 m (1 kg), 65 m (0,75 kg)	65 (1 kg)
		8,7-8,9	8,5-8,7	8,3-8,5	8,1-8,3	Natijasiz	Natijasiz
		2,00-2,20	2,20-2,40	2,40-2,60	2,40-2,60	2,60-2,80	2,60-2,80
		6,00-6,40	6,80-7,20	7,20-7,60	7,60-8,00	8,00-8,20	8,00-8,20
		11,00 (3)	13,00 (3)	13,00 (4)	15,00 (4)	17,00 (4)	19,00 (4)
		13,00 (3)	15,00 (3)	15,00 (4)	17,00 (4)	19,00 (4)	21,00 (4)
			40-60	60-80	80-100	100-110	110-120
	Texnikaga o'rgatish	60-70			80-90	90-100	100-110
	Texnikaga o'rgatish			45-50	55-60	65-70	75-80
			60-80	80-100	100-120	120-140	140-160
		Barcha tayyorgarlik bosqichlarida, natijasiz					

G'ovli yugurish	Natijasiz	60 m-10,0	60 m-9,6	60 m-9,2	Natijasiz	Natijasiz
Balandlik-ka sakrash	120-130	130-140	140-150	140-150	Natijasiz	Natijasiz
Akrobatika						
300 m ga yugurish	60,0	52,0	48,0		Natijasiz	Natijasiz
O'yinlar, suzish	Barcha tayyorgarlik bosqichlarida, natijasiz					
Bo'yi (sm)	172-174	178-180	180-182	182-186	182-186	182-186
Vazni (kg)	58-64	64-72	72-78	80-84	84-88	88-94
	182-184	188-190	190-192	192-196	192-196	192-198
	3x2=6	4x2=8	5x3=15	5x3+3x1,5=18	5x3+3x1,5=19,5	5x3+3x2=21

III.2. Yengil atletikachining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish usuliyati

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning muayyan darajasini ta'minlash sportchining funksional imkoniyatlarini uning ixtisosligi uchun zarur yo'nalishda rivojlantirish asosi hisoblanadi. Bu qoida yengil atletikaning barcha turlari uchun juda muhim sanaladi.

Gap yosh sportchilar haqida ketganida, jismoniy tayyorgarlikning kerakli darajasiga erishish uchun sarflanadigan vaqt hisobi oylar va haftalarda emas, balki yillarda olib borilishi lozim. Bu maqsadga erishish yo'li — asosan barcha harakat sifatleri: tezkorlik, kuch, tezlik-kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan jismoniy faollikning har xil turlari bilan uyg'unlashgan izchil yoki bir vaqtdagi mashg'ulotlardir. Bunda tegishli harakat sifatlarini rivojlantirish uchun ajratiladigan vaqt bilan texnikani takomillashtirishga sarflangan vaqt orasidagi muayyan nisbatga rioya qilish shart. Yengil atletikaning har qanday turida mukammal texnika egallansagina harakat sifati eng samarali darajada yuzaga chiqishi mumkin. Agar zarur nisbat buzilgudek bo'lsa, sport natijalarining o'sishi sekinlashadi yoki hatto pasayadi ham.

Yengil atletikaning tezlik-kuch turlarida, ayniqsa, mashg'ulotlarning musobaqa davrida eng ko'p yo'l qo'yiladigan xato — jismoniy tayyorgarlikka kamroq e'tibor qaratish hisobiga alohida texnik detallarga sayqal berishdir. Chidamlilik bilan bog'liq bo'lgan siklik turlarda esa «kilometraj» ortidan tinim bilmay quvish harakat tuzilishining buzilishiga olib keladi. Shunday qilib, yengil atletikachining funksional imkoniyatlarini zarur yo'nalishda rivojlantirishning asosiy shartlaridan biri xilma-xil yordamchi mashqlardan foydalangan holda maxsus texnik tayyorgarlikni ta'minlash bo'lib, bu mashqlar ham shakli, ham mazmuniga ko'ra tanlangan yengil atletika turi texnikasini takomillashtirish bilan birga tegishli harakat sifatlarini rivojlantirishga ham yordam berishi lozim.

Harakat sifatlarini rivojlantirish bilan birga sport texnikasiga o'rgatishning eng maqbul vositasi — yengil atletikaning tanlangan turi hisoblanadi. Biroq maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash uchun vositalarni tanlashdagi bunday chegaralash qisman uzoq masofaga yugurish va sportcha yurishga nisbatan amalga oshirilishi mumkin, yengil atletikaning alohida turlarida esa, agar sportchilarda shu turda muvaffaqiyatlarga erishish uchun kerakli bo'lgan barcha sifatlar

avvalboshidanoq maqsadga muvofiq nisbatda rivojlangan va keyingi mashg'ulotlar jarayonida ular bir me'yorda va zarur nisbatda o'sishda davom etayotgan bo'lsagina, bunga yo'l qo'yish imkoni bor. Lekin ta'riflangan holatning yuzaga kelish ehtimoli juda kichik va amalda unga erishish mumkin emas.

Shu sababdan ham sportchining funksional imkoniyatlarini oshirish va, ayniqsa, harakat sifatlarini rivojlantirish yo'llarini izlash — yil va ko'p yillar mobaynidagi o'quv-mashg'ulot jarayonida murabbiyning birinchi navbatdagi vazifalaridan biri hisoblanadi. U ko'pgina vaziyatlarga bog'liq tarzda hal etiladi — yoshga aloqador hamda individual xususiyatlar; tayyorgarlik darajasi; irsiy omillar; sportchining fe'l-atvori va axloqiy-irodaviy sifatleri; tanlangan ixtisoslik turi va h.k.lardan iborat. Quyida yengil atletika turlarining uch guruhi uchun sportchidagi xilma-xil qobiliyatlarni rivojlantirish bo'yicha usuliy tavsiyalar taklif etiladi: 1) sprinterlar va g'ovchilar uchun; 2) sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun; 3) o'rta, uzoq masofalarga yuguruvchilar va yuruvchilar uchun. Birinchi guruh sportchilari uchun eng asosiy sifat — tezkorlik, ikkinchisi uchun — tezlik-kuch qobiliyatlari, uchinchisi uchun esa chidamlilikdir.

Sprinterlik va g'ovlar osha yugurishda tezkorlik u namoyon bo'ladigan nisbatan mustaqil shakllarda ifodalanadi:

- oddiy harakat reaksiyasi;
- harakatlar sur'ati (chastotasi);
- harakatlarning keskinligi (g'ayri-ixtiyoriyligi) — tezlik kuchi;
- majmualii ifodalangan tezkorlik.

Sprinterlar va g'ovchilarda oddiy harakat reaksiyasini rivojlantirish uchun 5–10 s davomida sportchining signal (tovish yordamida eshitish qobiliyati) bo'yicha harakatlanishi bilan bog'liq har xil mashqlar qo'llaniladi. Eng ko'p ishlatiladigan vositalar — buyruq bo'yicha past yoki baland startdan 20–30 m ga maksimumning 95–100% darajasidagi shiddat bilan yugurish. Takrorlar miqdori — 3–4 marta, ular orasida dam olish — 1 daq. atrofida. Seriyalar miqdori — 3–4 ta, seriyalar orasida dam olish — 1–2 daq..

Harakatlar sur'atini rivojlantirishda quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin: yo'rg'alab yugurish — 30–40 m, tayanib turgan joyda yugurish — 10–20 s, qiya joyda yugurish (yo'lkaning og'ish burchagi — 200) — 60–80 m, tortuvchi yordamida yugurish — 30–60 m, qo'yilgan belgilar bo'yicha yugurish — 30–50 m, ovozli-gromofon yordamida yugurish — 15–30 s, shamol harakati bo'ylab yugurish — 60–80 m va boshq..

Barcha holatlarda yugurish tezligi maksimal imkoniyatlarning 100% darajasida. Takrorlar orasidagi dam olish muddati — 3 daq.. Takrorlash va seriyalar miqdori — 3–4, seriyalar orasida dam olish — 8–10 daq..

Sprinterlar va g'ovchilarda harakatlarning keskinligini (g'ayri-ixtiyoriyligini), ya'ni tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish vositalari sifatida og'irliklar bilan yugurish va sakrash mashqlarini bajarishni tavsiya etish mumkin. Kesmalar uzunligi, odatda, 50 m dan oshmaydi. Og'irliklar sirasiga 3–7 kg og'irlikdagi belbog'lar yoki boldirga taqiladigan 1–1,5 kg li manjetlarni kiritish mumkin. Kesmалarni bosib o'tish tezligi maksimal imkoniyatlarning 80–90% ga teng. Bir seriyada takrorlar soni — 3–4 marta, ular orasidagi dam olish — 3–4 daq.. Seriyalar miqdori — 2–5 ta, seriyalar orasidagi dam olish — 8–10 daq.. Bundan tashqari toqqa qarab, zina va minbarlarning pillapoyalari bo'ylab, shamolga qarab, «tortuvchi ot» bo'lib yugurish va h.k. — 10–20 s. Takrorlanishlar va dam olish oraliqlari yuqoridagi kabi qaytariladi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun, majmuali ifodalaganda, yaxshisi maksimal imkoniyatlarning 80–95% darajasidagi tezlik bilan 50–80 m li kesmалarga yugurishni qo'llash kerak. Bir seriyadagi takrorlar soni — 3–4 marta, ular orasidagi dam olish — 3–5 daq.. Seriyalar miqdori — 2–5 ta, ular orasida dam olish — 8–10 daq.. Majmua tarkibida yengillashtirilgan va og'irlashtirilgan harakatlarni turli variantlarda qo'llab tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish hamda harakatlar sur'atini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar ham xuddi shunga yordam beradi.

Tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish yanada samarali borishi uchun tezkorlikni o'stiradigan 6–8 mashg'ulotni kuch mashqlarini bajarish hisobiga umumiy jismoniy tayyorgarlikni ta'minlovchi 2–3 mashg'ulot bilan navbatlash lozim.

Sprinterlar va g'ovchilar uchun asosiy hisoblangan tezkorlik sifatini rivojlantirishdan tashqari tezlik chidamliligi darajasini ham oshirish katta ahamiyatga ega. Yugurishda tezlik chidamliligi rivojlanganligining asosiy mezonlaridan biri masofaning ikkinchi yarmini tezlikni sezilarli pasaytirmagan holda yugurishdir.

Sprinterlar va g'ovchilarda tezlik chidamliligini oshirish uchun ikki usuliy variantdan foydalaniladi: 1) quvvat bilan ta'minlashning alaktat-anaerob jarayonlari ustuvorligi bilan; 2) quvvat bilan ta'minlashning laktat-anaerob jarayonlari ustuvorligi bilan.

Birinchi variantda («alaktat» tezlik chidamliligi) sportchining mashqlarni kislorod qarzini uzishning tezkor bosqichini qo'llash yo'li bilan bajarish qobiliyati taraqqiy etadi. Buning uchun maksi-

mal imkoniyatlarning 85–95% qismi darajasidagi tezlikda 100–150 m kesmalarda yugurishni qo'llash lozim. Bir seriyadagi takrorlash miqdori – 4–6 marta, ular orasidagi dam olish – 2–3 daq., tomir urishi 100–120 zarba/daq. atrofida bo'lishi kerak. Seriyalar 2–6 ta, seriyalar orasidagi dam olish – 8–10 daq. bo'lishi mumkin.

Ikkinchi variantda («laktat» tezlik chidamliligi) sportchining mashqlarni glikoliz quvvati hisobiga bajarish qobiliyatlari rivojlanadi, bunda kislorod bo'lmagan sharoitda uglevodlarning parchalanishi yuz beradi va kislorod qarzini uzishning sust bosqichi boshlanadi. Bu holatda maksimal imkoniyatlarning 90–95% qismi darajasidagi tezlik bilan 150–400 m kesmalarda yugurishdan foydalanish mumkin. Bir seriyada bunday takrorlashlar soni 3–4 ta bo'lishi mumkin, takrorlanish orasidagi dam olish asta-sekin 6–8 dan 1–2 daq.gacha qisqaradi. Past razryadli sportchilar uchun seriyalar miqdori 1–2 ta, malakali sportchilar uchun – 3–4 ta. Seriyalar orasidagi dam olish 20 dan 12–15 daq.gacha.

O'rta va uzun masofalarga yuguruvchilar funksional imkoniyatlarini oshirishda chidamlilik (umumiy va maxsus) asosiy o'rinni egallaydi. Chidamlilikni rivojlantirishda bir maromli, takroriy, o'zgaruvchan, oraliqli usullar va ularning turlicha uyg'unlashtirilgan variantlari qo'llanishi mumkin.

O'rta masofalarga yuguruvchilarda umumiy chidamlilikni o'stirish uchun ixtisoslik turidan 2–3 barobar katta bo'lgan turlicha masofalarga maksimal imkoniyatning 60–70% qismi darajasidagi tezlikda yugurishdan foydalaniladi. Yuklamaning yetariligi ko'rsatkichi tomir urishining 150–170 zarba/daq. atrofidagi sur'ati bilan belgilanadi, bunda faoliyat sportchi organizmining aerob quvvat bilan ta'minlanishi rejimida yuz beradi. O'rta masofaga yuguruvchilar uchun 45–60 daq., uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun 1,5–2 soat mobaynida tez sur'at bilan yugurishlar ham shu maqsadga xizmat qilishi mumkin.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish 300–1500 m masofaga maksimal imkoniyatlarning 75–85% qismi darajasidagi tezlik bilan yugurishdan foydalangan holda takroriy-o'zgaruvchan yoxud oraliqli usullarni qo'llash orqali olib boriladi; yugurish yakuniga yetgach, tomir urishi 180 zarb/daq. atrofida bo'lishi lozim. Takrorlanish orasida dam olish oralig'i 1–1,5 daq., tomir urishi shu muddat davomida 120–130 zarba/daq.gacha tiklanishi lozim. Dam olishning xususiyati – faol lo'killab yugurish, yurish, bo'shashtiruvchi mashqlardan iborat bo'lishi zarur. Takrorlash

soni 3–4 dan 10–20 martagacha bo'lishi mumkin, bu ixtisoslik masofasiga bog'liq. Maxsus (tezlikka) chidamlilikning yuqori darajada rivojlanishiga erishish uchun nazorat yugurishi, musobaqa shaklidagi mashg'ulotlar, musobaqalardagi o'rtacha tezlikdan 8–10% yuqoriroq tezlik bilan asosiy masofadan $1/2$ – $1/4$ ga qisqaroq masofalarda o'tkaziladigan musobaqalardan foydalanish kerak.

Sakrovchi va uloqtiruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlash uchun maksimal, portlovchi va statik kuchni, shuningdek, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash zarur. Kuch qobiliyatlari, xususan, alohida mushak guruhleri kuchining rivojlanish borasida ortda qolishi (kuchining rivojlanganligi borasida eng «qoloq» sohalar — oyoq kafti, qorin pressi va bel qismi) tananing kuchli qismlaridan to'la foydalana olmaslikni keltirib chiqaradi.

Kuchning barcha turlari o'zaro aloqadorlikda namoyon bo'ladi. Shuning uchun maksimal kuchni o'stiradigan mashqlar faqat uloqtiruvchilarda emas, kamroq darajada sakrovchilarda ham qo'llanadi. Bunday mashqlar qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar, yuruvchilarning mashg'ulotlaridan, u qadar keng bo'lmasada, o'rin olgan.

Uloqtiruvchilar va sakrovchilarning maksimal kuchi quyidagi vositalar orqali rivojlantiriladi: 1) to'ldirma to'p, qumli qoplar ko'rinishidagi og'irliklar, shtangalar yoki sheriklar va maxsus trenajyor qurilmalari ning qarshiligi; 2) snaryadlarni turli usulda tashlash va uloqtirishlar. Maksimal dinamik kuchni rivojlantirish mashqlari uloqtiruvchi va sakrovchilarga quyidagi o'lchamlarda beriladi: bir topshiriqni 6–7 yondashuv yoki seriyada 6–7 martagacha takrorlash. Og'irlik (qarshilik) kattaligi dastlab maksimal imkoniyatlarning 60–65% qismiga teng bo'lib, asta-sekin 90–95% ga yetkaziladi. Alohida topshiriqlar orasidagi dam olish — 2–4 daq. (ish qobiliyati to'la tiklanguniga qadar).

Uloqtiruvchi va sakrovchilarning tezlik-kuch tayyorgarligini yaxshilash uchun joyidan turib va tezlanib yugurib kelib sakrash (uzunlikka, ikki hatlab, uch hatlab, ko'p karra) mashqlarini, kursi ustiga sakrab chiqish, gimnastika oti ustidan sakrab tushish kabi mashqlarni to'siq ustidan sakrab oshish (g'ov, devor, planka, arqon); arg'amchida sakrashlarni yetarlicha keng qo'llash zarur. Bu guruh mashqlaridan foydalanish bo'yicha usuliy tavsiyalar avvalgisiga o'xshash.

Texnik mahoratni egallash va kuch imkoniyatlarini oshirishni barobar olib borish maqsadida ko'proq — uloqtiruvchilarda, kamroq — sakrovchilarda statik kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan

foydalaniladi. Shu maqsadda statik holatlarda sherik yoki snaryadning qarshilik ko'rsatishiga asoslangan mashqlar bajariladi. Berilgan holatlarning har birida kuchlanishning davomiyligi 5 dan 20 sek gacha. Har bir topshiriqni takrorlashlar soni — 2–3 marta, bir topshiriqni takrorlashlar orasida dam olish — 0,5–1 daq. Mashqlar 3–4 seriyada bajariladi, ularning orasidagi dam olish muddati — 3–4 daq..

Kuchni rivojlantirishda mushaklarni imkon darajasida zo'rqiqtirish, cho'zishga asoslangan statik xususiyatli mashqlar ijobiy natijalar beradi. Ularni badan qizdirish mashqlarida qo'llash orqali avvaldan cho'zilgan mushak guruhlari ishtirok etadigan harakatlardagi natijalarni yaxshilash mumkin.

Yengil atletikachining kuch imkoniyatlari portlovchi kuchda ham namoyon bo'ladi, u sakrash va uloqtirish mashqlari jarayonida ko'proq yuzaga chiqadi hamda rivojlanadi. Bunda sportchining o'z tanasiga sakrovchilarda — itarilish lahzasida maksimal tezlik bera olish; uloqtiruvchilarda — snaryadning uchib chiqishi lahzasida uning yakunlovchi tezligini xabar qilish qobiliyati eng jiddiy hamda umumiy jihat hisoblanadi. Yengil atletika sakrashlarida bu qobiliyat sakrovchanlik deb belgilanadi. Sakrovchanlikni (portlovchi kuchni) rivojlantirish uchun sakrovchilarda har xil usul bilan sakrashlarga keng o'rin beriladi: og'irliklar bilan va ularsiz sapchishlar, muayyan narsalarga qo'l tekkizish, 60 sm gacha balandlikdan chuqurlikka sakrash va yana itarilish, og'irliklar bilan o'tirib yoki chala o'tirib-turishlar qo'llaniladi.

Bir harakat topshirig'ini takrorlashlar charchoqning dastlabki belgilari ko'ringuniga qadar davom etadi, har xil topshiriqlarni bajarish orasida dam olish — 2–3 daq.. Seriyalarning maksimal soni — 4 ta.

Bir mashg'ulotda bunday topshiriqlar 5–6 ta bo'lib, ular maksimal imkoniyatlarning 85–95% qismiga teng shiddat bilan bajarilishi mumkin.

Portlovchi kuchni rivojlantirish bo'yicha taklif etilayotgan usuliy tavsiyalarni sprinterlar ham, uloqtiruvchilar ham qo'llay oladilar; uloqtiruvchilardagi maxsus portlovchi kuch esa har xil og'irlikdagi snaryadlarni (musobaqalarda qo'llanadigandan og'irroq yoki yengilroq) uloqtirish yo'li bilan tarbiyalanadi, bunda harakatlar shiddati maksimal imkoniyatlarning 75–90% qismi darajasida, seriyalar miqdori — 3–4, har bir seriyadagi takrorlar soni 15–20 martadan kam bo'lmasligi kerak. Takrorlar orasida dam olish — 0,5 daq., seriyalar orasida esa 2–3 daq. Snaryadlarning og'irligi quyidagi chegaralar oralig'ida tebranadi:

- erkaklar yadrosi — 5–12 kg, ayollar yadrosi — 3–7 kg;
- erkaklar diski — 1–5 kg, ayollar diski — 0,5–2,5 kg;
- erkaklar bosqoni — 5–16 kg, ayollar bosqoni — 3–7 kg;
- erkaklar nayzasi — 600–800 gr, ayollar nayzasi — 500–800 gr.

Yengil atletikaning barcha turlari vakillari uchun kuch sifatlarini namoyon etishning yana bir ko‘rinishi mavjud — bu *kuch chidamlilikdir*. Agar u yetarlicha rivojlangan bo‘lsa, sport texnikasining barqarorlik darajasi ortadi. Harakat faoliyatining mazkur sifati ko‘proq sakrovchi va ulotqiruvchilar uchun zarur. Ularda kuch chidamliligini o‘stirish maqsadida kuch xususiyatiga ega bo‘lgan turli-tuman oddiy harakatlarni, shuningdek, tanlangan yengil atletika turining elementlaridan foydalaniladi va bu mashqlar og‘irliklar bilan, tegishli tuzilishga ega bo‘lgan trenajyor qurilmalarida bajariladi. Bunda og‘irlik (yoki qarshilik) kattaligi maksimal imkoniyatlarning 50–70% qismi darajasida bo‘lishi lozim. Har bir topshiriq charchaguncha bajariladi, takrorlar orasidagi dam olish 1 daq. atrofida. Seriyalar miqdori 3–4 tagacha, ular orasida dam olish — 3–4 daq..

Ko‘rsatilgan harakat sifatlaridan tashqari egiluvchanlik, koordinatsiya, ritm hissi, muvozanatni ushlash, mushaklarni erkin bo‘shashtirish kabi qobiliyatlarni taraqqiy ettirish juda muhim.

Egiluvchanlikning zaif rivojlanganligi yengil atletikaning ko‘pgina turlarida harakatlar amplitudasini cheklab qo‘yuvchi to‘siq, bundan tashqari, texnikaga to‘g‘ri rioya qilishda qiyinchiliklar tug‘diradi. Shuning uchun ham egiluvchanlikni «zaxira bilan», ya‘ni yengil atletikaning shu turi uchun zarur bo‘lganidan kattaroq amplituda bilan rivojlantirish kerak. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar har kuni va kuniga bir necha martadan bajarilishi shart. Bu mashqlarning asosini tanlangan yengil atletika turi texnikasiga oid elementlar hamda harakatlar shiddati va kengligini asta-sekin oshirib, goh faol, goh sust tarzda bajariladigan boshqa oddiy faoliyatlar tashkil etadi. Harakatlar shiddati va takrorlarning yetarilishini ko‘rsatuvchi belgi — tananing cho‘zilayotgan qismlaridagi dastlabki og‘irlik sezgisidir. Bir seriyadagi dinamik mashqlarni takrorlashlar soni — 8 marta. Statik holatlarni saqlab turish davomiyligi — 5–6 sek. Takrorlar orasida dam olish 30 sek. dan ortiq emas, seriyalar orasida esa 2–3 daq.. Seriyalar soni — 6–8.

Yengil atletikaning tezlik-kuch turlarida texnikani yaxshi egallab olish harakat koordinatsiyasi va ritm hissi qanchalik rivojlanganligiga bog‘liq. Optimal ritm va murakkab koordinatsiyali harakatlarni

o'zlashtirib olish uchun tanlangan yengil atletika turining tizimchalarini tashkil etuvchi oddiy, sodda harakatlarni bajara boshlash kerak. Bunday harakatlar shiddati imkon qadar yuqori, lekin ularning to'g'ri bajarilishiga xalal bermaydigan darajada bo'lishi lozim. Mashqlar charchash belgilari paydo bo'lguniga yoki harakatlar koordinatsiyasi izdan chiqquniga qadar takrorlanishi yoxud davom ettirilishi shart. Takror orasida dam olish — 10–30 sek, seriyalar soni — 3–4, seriyalar orasida dam olish — 3–4 daq..

Optimal ritmni egallash uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

- mazkur yengil atletika mashqining optimal ritmini xayolan tasavvur etishni mashq qilish;

- mazkur mashqning ritm-tezlik xususiyatlarini dasturlashtirishga imkon beruvchi har xil trenajyor qurilmalaridan foydalanish;

- mashqlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish; g'ovlar balandligini pasaytirish, qiya yo'lka bo'ylab yugurishni mashq qilish, uloqtirishlarda yengillashtirilgan snaryadlardan foydalanish va h.k.;

- o'rganishning dastlabki bosqichlarida sportchilarning yo ovoz chiqarib yoki «ichida» harakatlar ritmini sanab borishlarga odatlanishlariga erishish;

- startdan yugurishda yoki sakrash uchun tezlanib yugurib kelishda tegishli uzunlikda qadam tashlash uchun yo'lkaga belgilar qo'yishdan foydalanish.

O'zlashtirib olingan ritmni mustahkamlash uchun yaxlit harakatlari yoki ularning alohida elementlarini belgilangan ritmni takrorlash imkoniyati saqlanib qoladigan tezlik bilan bajarish kerak bo'ladi. Charchashning dastlabki belgilari paydo bo'lgunicha bajariladigan bunday topshiriqlar 6–8 ta bo'lishi mumkin. Takrorlar orasida dam olish — 0,5–1 daq. atrofida. Mashqlar 2–3 seriyada bajariladi, seriyalar orasida dam olish — 2–3 daq.. Texnikani mukammal o'zlashtirib olganlikning ko'rsatkichi — harakatlarning zarur ritmini hamda o'z faoliyatlarining biomexanik nuqtayi nazardan asoslangan shaklini saqlagan holda harakatlarni maksimal kuch bilan bajara olish qobiliyati sanaladi. Tezlik-kuch turlari texnikasini egallab olishda muvozanatni saqlay bilish qobiliyati muhim ahamiyatga ega.

Yengil atletikaning murakkab koordinatsiyali turlari texnikasini yuksak darajada o'zlashtirish ko'rsatkichi sportchining tana qismlarining bir-biriga, tananing tayanchga nisbatan, shuningdek, tananing tayanchsiz holatda (sakrash mashqlarida) muvozanat saqlay olish qobiliyati sanaladi.

Muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirish uchun tananing barqaror holatini to muvozanat buzilgunicha, charchoq paydo bo'lishigacha saqlab turish imkonini beradigan, har xil murakkablik darajasiga ega bo'lgan mashqlarni qo'llash kerak. Bunday topshiriqlar ko'pi bilan 5–6 ta bo'lishi mumkin, ular orasida dam olish – 2–3 daq.. Seriyalar miqdori – 2–3, seriyalar orasida dam olish – 3–4 daq..

Yengil atletikaning barcha turlarida hamma harakat sifatlari mushaklarni erkin bo'shashtirish qobiliyati rivojlangan bo'lsagina to'la namoyon bo'lishi mumkin. Buning uchun harakatli topshiriqlarni (sport ixtisosligi turini yaxlit holda yoki uning alohida elementlarini) zo'riqishlarsiz, bo'shashgan, erkin holda bajarishni; harakatlar shiddatini o'zgartirishni (keskin navbatlash, ya'ni katta tezlik bilan ilgari lanma harakatlanishdan bo'shashib, inersiya bo'yicha harakatlanishga o'tish) tavsiya qilish; sportchiga mushaklarni bo'shashtirib turish lozimligini muntazam eslatish zarur. Bunday bitta topshiriq 6–8 marta takrorlanishi kerak, ular orasida dam olish – 0,5–1 daq.. Seriyalar miqdori – 5–6, seriyalar orasida dam olish – 4–6 daq.. Mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlarni harakatlardagi xatoliklarni to'g'rilash paytida, shuningdek, kuch, tezkorlik, chidamlilik va boshqalarga qaratilgan turli mashqlarni takrorlashlar orasida faol dam olish usuli sifatida qo'llash maqsadga muvofiq. Mushaklarni erkin bo'shashtirish qobiliyatini egallash mashg'ulot va musobaqalar vaqtida ish qobiliyatini saqlash imkonini beradi.

Shunday qilib, yuksak darajadagi jismoniy tayyorgarlik tanlangan yengil atletika turida sportchining funksional imkoniyatlarini yanada rivojlantirish uchun mustahkam poydevor yaratadi.

III.3. Sportchilar organizmini musobaqa faoliyatiga tayyorlash

Sport tayyorgarligida sportchining mahoratini oshirishda musobaqalarda ishtirok etish muhim ahamiyatga ega. Musobaqalarda o'z natijalarini oshirishga intilish shiddatli mashg'ulotlar uchun, o'ziga, o'z g'alabasiga bo'lgan ishonchni, boshqa jangovar sifatlarni tarbiyalash uchun katta rag'bat beradi, zero bu sifatlarsiz kuch, tezkorlik, chidamlilikni to'la namoyon etish mumkin emas.

Musobaqa davrida ommaviy razryadli sportchilar 8–15 kun musobaqada qatnashadilar. Ular sirasiga har xil miqyosdagi (tuman, shahar, mintaq va h.k.) rasmiy musobaqalar ham, to'garak yoki jismoniy tarbiya jamoasi ichida tashkil etilgan norasmiy musobaqalar ham (qayta testlash va boshq.) kiradi. Har qanday musobaqada sportchi

oxirigacha kurashishi, g'alabaga va o'zining eng yuqori ko'rsatkichiga erishish uchun intilishi shart, faqat musobaqalarda sportchi o'sib-ulg'ayadi, tajriba orttiradi, o'z irodaviy xususiyatlarini bor bo'yi bilan namoyon eta oladi.

Oliy toifali yengil atletikachilar musobaqalarda asosan o'z ixtisosliklari bo'yicha ishtirok etadilar, faqat ba'zan bu qoidadan chetga chiqishlari mumkin. Yetarlicha tayyorgarlik ko'rmagan yoki, ayniqsa, boshlovchi yengil atletikachilar har xil turlarda bellashishlari kerak. Masalan, uloqtiruvchilarning sprinterlik yugurishida ham, sakrashlar, ko'pkurashlarda ham musobaqalashishlari maqsadga muvofiq. Bu shug'ullanish jarayonining dastlabki bosqichida mustahkam, har tomonlama kuchli negiz yaratish uchun ham muhim bo'lib, keyinchalik sportchining o'z turi bo'yicha texnikasini takomillashtirishi samaradorligida aksini topadi.

Yengil atletikachilar tayyorgarligining musobaqaoldi bosqichi, odatda, 4–6 hafta davom etib, musobaqalarda bevosita ishtirok etish kunlari va soatlari bo'yicha tuzilgan musobaqalashuv mikrotsiklini takrorlash asosiga quriladi. Shuning uchun musobaqalar dasturini oldindan o'rganib chiqib, qaysi kun va soatlarda necha marta startga chiqishga to'g'ri kelishini aniqlab olish zarur. Shundan kelib chiqib, kun tartibi (uyqudan turish, ovqatlanish, shug'ullanish, o'qish va ish vaqti) start boshlanadigan muddatga moslashtiriladi.

Mashg'ulotning musobaqalashuv mikrotsikli shunday quriladiki, unda faqat ikki marta yuklama eng baland nuqtaga ko'tarilishi mumkin. Bu payt mo'ljallanayotgan musobaqa kunlariga (odatda, shanba va yakshanba), yana hafta o'rtasiga (seshanba) mos kelishi lozim. Bunday sharoitda musobaqalar arafasida (juma) odatdagi badan qizdirish yoki yengil mashg'ulot o'tkaziladi. Bundan avvalgi kun (payshanba) dam olish kuni. Seshanba va chorshanba – mashg'ulot, dushanba – dam olish kuni.

Agar musobaqalar faqat yakshanba kuni o'tkazilsa, demak, badan qizdirish uchun shanba kuni mo'ljallanadi, dam olish kunlari – juma va seshanba, mashg'ulot kunlari – chorshanba va payshanba. Agar musobaqa haftaning boshqa kunlariga belgilansa, mikrotsikl shu tariqa o'zgartiriladi.

Shanba va yakshanba kunlari startga chiqiladigan yengil atletika turlarini tanlagach, seshanba va chorshanbadagi mashg'ulotlar xususiyatini belgilab olish lozim bo'ladi. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi mikrotsiklning ikkinchi kuni (seshanba) musobaqa masofasidan qisqaroq

kesmalarni musobaqada ko'zda tutilganidan birmuncha kattaroq tezlik bilan takroran yoki almashlab yugurib o'tishi kerak. Keyingi, uchinchi kuni uzoq krossni sustroq sur'atda, mikrotsiklning beshinchi kuni yana krossni (lekin endi ikki barobar qisqa masofada) yugurib o'tadi. Mikrotsiklning oltinchi va ettinchi kunlari — musobaqa. Agar bir necha masofada startga chiqish zarur bo'lsa, yaxshisi, shanba kuni qisqa masofaga, yakshanba kuni uzoqroq masofaga yugurgan ma'qul.

Sprinterlar va g'ovchilar quyidagilarni esda tutishlari lozim: a) imkon chegarasida tezlik bilan faqat musobaqalardagi yugurish kerak; b) qolgan kunlar maksimal tezlikning 85–95% qismi darajasida, erkin yugurish zarur; v) o'z masofalaridagi startdan keyingina yengil atletikaning boshqa turlarida maydonga chiqish kerak.

Sakrovchi va uloqtiruvchilar shanba kunidagi asosiy musobaqalardan keyin yakshanba kuni sprint yoki yengil atletikaning boshqa turlarida startga chiqishlari mumkin. Agar ular mikrotsiklning ettinchi kuni ham musobaqada ishtirok etishlari lozim bo'lsa, unda musobaqalardan bir kun avval startga chiqmasdan yengillashtirilgan mashg'ulot o'tkazganlari, unda maksimal, kuch va tezkorlikni namoyon etmay, maxsus mashqlarni qo'llaganlari afzal.

Mikrotsiklning ikkinchi (birinchi) kuni sakrovchi va uloqtiruvchilar eng yuqori darajadagi zo'riqishlarni namoyish qilib, mushaklar kuchini saqlab turish va rivojlantirish uchun ko'proq sakrash va maxsus mashqlarni qo'llashlari zarur. Mikrotsiklning uchinchi kuni bu yengil atletikachilar guruhi harakatlar texnikasiga alohida e'tibor qaratishi, mashg'ulotning oxirida esa bog' yoki o'rmonda yengil kross o'tkazishi kerak.

Yengil atletikachi tayyorgarligining musobaqaoldi bosqichi haftalik mikrotsikli butun musobaqa davri mobaynida bir necha bor takrorlanishi mumkin, lekin bunda yuklamalarning to'liqsimonligi ta'minlanishi zarur. Buning uchun yuqori yuklamali 1–2 haftalik yuklamalardan keyin yengillashtirilgan yuklamali bitta mikrotsikl hamda musobaqalarda imkon chegarasidagi zo'riqishlarsiz chiqish amalga oshirilishi kerak (tajriba to'plash uchun).

Kuch va imkoniyatlarni tiklash uchun bosqich oxiriga 2–3 kunlik faol dam olishni kiritish lozim. Xuddi shu maqsadda turli tiklovchi vositalar: uqalash va o'z-o'zini uqalash, sauna va bug'li hammom, basseyn yoki daryoda suzish, autogen mashg'uloti va h.k. qo'llaniladi.

Shunday qilib, 1–2 hafta mobaynida organizmga yuqori talablar qo'yiladi, keyingi haftada esa mashg'ulotlarni uzmay, faqat yuklama-

lar hajmini kamaytirgan holda funksional imkoniyatlarni ta'minlash zarur. Musobaqaoldi tayyorgarligini bunday tashkil etish haftalik mikrotsikl ichida ham, mikrotsikllar orasida ham vosita va usullarni, yuklamalar hajmi va shiddatini to'liqsimon tarzda taqsimlashni ko'zda tutadi.

Masalan, olti haftalik musobaqaoldi tayyorgarligi «qo'shaloq to'liqin» asosida tuziladi. Barcha haftalik mikrotsikllar bir xil tashkil etilib, musobaqa mikrotsiklini modellashtirishi kerak. Lekin birinchi haftada yetarlicha baland bo'lgan mashg'ulot yuklamasi ikkinchi hafta mobaynida yanada o'sadi, uchinchi hafta orasida esa ancha kamayadi. Prikidki yoki musobaqalarda ishtirok etish faqatgina uchinchi hafta oxirida o'tkaziladi. Ikkinchi «to'liqin» xuddi shu tariqa tuziladi, o'rta masofalarga yuguruvchilarda u birinchisidan balandroq bo'lishi mumkin. Shunday holatda ikkinchi va beshinchi hafta davomida yetarlicha tiklanmay ishlayotganligi hisobiga organizmga ancha yuqori talablar qo'yiladi, bu uchinchi va oltinchi hafta mobaynida ish qobiliyatining yanada yuqori bo'lishiga imkon beradi.

Sprinterlar, g'ovchilar, sakrovchilar va uloqtiruvchilarga birmuncha boshqacharoq yondashish kerak. Ular mashg'ulotda odatdagi yuklamani bajarib, kamaytirilgan yuklamali kunlarda to'la tiklanishlari lozim. Uchinchi va oltinchi hafta ichida yengillashtirilgan mashg'ulot rejimi to'la tiklanib olishga, dastlabki quvvatni to'plab, startga muvaffaqiyatli tayyorlanishga yordam beradi.

Agar musobaqalashuv haftasida bir necha bor startga chiqishga to'g'ri kelsa, u holda muvofiq ravishda bu startlarni kun va soatlari bo'yicha haftalik mikrotsiklda shunday modellashtirish kerakki, katta va imkon chegarasidagi yuklamali mashg'ulotlar shu kunlarga to'g'ri kelsin. Startlar orasidagi bo'sh kunlarni yengillashtirilgan mashg'ulot yoki faol dam olishga bag'ishlash kerak. Eng katta yuklamali mashg'ulotlar arafasida yoki ulardan keyingi kunlar ham shunday o'tkazilgani ma'qul.

Bellashuvlarda muvaffaqiyatga erishishning usuliy yo'llaridan tashqari (bu haqda yuqorida fikr yuritildi), sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlashga ham e'tibor qaratish zarur. Buning uchun, birinchi navbatda, yirik musobaqalarda yashirin imkoniyatlarni, oddiy sharoitda yuzaga chiqmaydigan kuch-quvvatni namoyish etishga o'rganish kerak. Shunchaki istashning o'zi bu yerda yetarli emas. Eng avvalo, markaziy asab tizimining ish qobiliyatini bir necha barobar kuchaytirib yuboradigan hissiy ko'tarinkilik sportchiga qo'shimcha

kuch berib, uni yanada tezkor, chidamli, yanada chaqqon qilishi lozim. Keskin vaziyat (xavf-xatar, g'azab, qat'iyat va boshq.) tufayli yuzaga keladigan kuchli tuyg'ular insonni mo'jizalar yaratishga qodir qilib qo'yadi. Shuning uchun startga chiqar ekan, har bir sportchi shuni bilishi kerakki, u o'zi o'ylaganidan ko'ra ko'proq imkoniyatlarga ega va g'alabaga erishish yo'lida bu imkoniyatlardan iloji boricha to'la foydalanib qolishi shart.

Sportchining psixologik barqarorligi va uning eng yuqori natijalarini ko'rsatishga tayyorligi o'z kuchiga bo'lgan ishonchiga to'g'ridan to'g'ri bog'liq. Bu startdan oldingi soatlarda ham, musobaqalar vaqtida ham juda muhim, chunki yuksak mas'uliyat hissi startdan ancha avval kuchli asab qo'zg'alishlarini, kuch-quvvatning behuda sarflanishini keltirib chiqarishi mumkin.

Faqat oqilona hisob-kitob va sovuqqonlik start oldidagi so'nggi soatlarni ortiqcha hayajonlarsiz o'tkazishga imkon beradi, bu esa musobaqalarda bor mahoratni bor bo'yi bilan namoyish etishga sharoit yaratishi mumkin. Lekin hech qachon o'ziga ishonch tuyg'usi hadidan ortib, takabburlikka o'tib ketishiga yo'l qo'ymaslik lozim, bu ko'pincha yuqori toifali sportchilarning kutilmaganda ancha zaif raqiblariga yutqazib qo'yishlariga sabab bo'ladi.

Biroq musobaqa hissiyotlarining «mexanik» ta'siriga orqa qilish kerak emas. Yashirin kuch zaxiralarini namoyon etish uchun kishi o'z fikrlarini g'alabaga tomon intilishga jamlashi zarur. Yugurishning imkon chegarasidan tashqarida tuyulgan tezligini saqlab turish uchun sportchi o'ziga o'zi: «Chidayman. O'zimni yaxshi his etyapman. Yugurish tezligini oshira olaman» — deb takrorlayverishi shart. Ammo: «Charchadim. Juda qiyin. Chiday olmayman» — deb o'ylay boshlagan zaxoti salbiy yo'nalishdagi fikrlarning natijasi — mag'lubiyatga duch kelinadi.

Sport natijasi uchun shaxsan mas'ul bo'lish, faqat butun o'y-xayollar g'alabaga qaratilgan bo'lsagina, yashirin imkoniyatlarning ochilishiga yordam bera oladi. «Faqat g'alaba, faqat yuqori natija! Ular yo'lida zar-racha shubhaga o'rin yo'q!» Shuni yoddan chiqarmaslik lozim — eng vajohatli raqiblar ham oddiy odamlar, o'z jismoniy imkoniyatlariga ko'ra boshqalardan kam farq qiladilar.

G'alabaga, o'z shaxsiy rekordidan ustunroq natija ko'rsatishga ishonch, ma'lum darajada, o'zini ishontirish asosida paydo bo'ladi, lekin shaxsiy mashhurlik uchungina g'alabaga intilish noto'g'ri. Oliy intilishlar uchun oliy maqsad mavjud bo'lishi shart. Shu sababdan ham

yuqori natija ko'rsatish niyatini yuqori maqsad — jamoa, klub, jamiyat, shahar, mamlakat uchun g'alabaga erishish bilan bog'lash zarur.

Musobaqalarga bevosita tayyorlanish davrida va ularda ishtirok etayotganda, muayyan qoidalariga rioya qilish kerak.

1. Musobaqalar arafasidagi so'nggi kunlarda odatdagi yashash tarzini, ayniqsa, kun tartibini o'zgartirmaslik kerak; odatdagidek ovqatlanish rejimiga rioya qilish, lekin kamroq yeyish tavsiya etiladi. Odatdagidan ko'proq dam olish mumkin emas, bu lanjlikka, ishtahaning yo'qolishiga olib keladi. Uxlashga ham odatdagi vaqtda yotish kerak, kech ham, erta ham emas.

2. Musobaqalar oldidan stadion, yo'lkachalar, sektorlar, snaryadlar bilan sinchiklab tanishib chiqish kerak. Belgilangan joyda badan qizdirish mashqlari bajarish, start joyigacha bo'lgan masofada yugurib tezlashish lozim. Ro'yxatga olish vaqtiga kechikmaslik choralari ko'rilishi shart.

3. Musobaqalar oldidan asablar kuchli qo'zg'almasligi kerak: bunda kishi bir «yonib o'chadi» va yaxshi natija ko'rsata olmaydi. Agar qattiq hayajon bossa, yengil mashq qilib, uni me'yoriga keltirish mumkin. Startdan 24 soat oldin albatta badan qizdirish mashqlari o'tkazilishi zarur.

4. Sportchi o'zi startga chiqquniga qadar musobaqalarni kuzatib o'tirmagani ma'qul, chunki o'z jamoasi uchun qayg'urish qo'zg'alishni, shu bilan birga asablar charchog'ini kuchaytiradi.

5. Musobaqalarga chiqib ketishdan avval sport formasini ko'zdan kechirib qo'yish (ayniqsa, poyabzal tasmalarining mahkamligi, rezinkalarning butligi, tugmalarning joyidaligi), shuningdek, asbob-anjomlarga e'tibor berish kerak.

6. Musobaqalarga chiqib ketishdan avval sportchi o'z kundaligida avvalgi startlarni qanday tahlil qilganligiga ko'z yugurtirib chiqishi lozim: startoldi holati, bellashuv paytida o'zini tutish xususiyatlari, texnika detallari va h.k..

7. Harakatlar rejasi, start oldidan va musobaqa paytida yodda tutish kerak bo'lgan holatlarni esdalik varaqaga yozib qo'yish zarur. Kishi faqat o'ziga ishonishi, murabbiy yoki o'rtoqlari tomonidan nimalarnidir aytib turilishiga umid qilmasligi lozim.

8. Musobaqalar oldidan so'nggi kunlarda musobaqadan boshqa istagan narsa haqida o'ylash mumkin (qandaydir ish bilan shug'ullanish, kitob o'qish, kino, videofilm ko'rish va boshq.). Lekin start oldidan badan qizdirish mashqlari paytida barcha fikru xayollar

bo'lajak bellashuvlarda jamlanishi shart. Erishish ehtimoli bo'lgan natijalar, g'oliblar haqidagi har qanday gap-so'zlardan qochish kerak. Bu musobaqa natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

9. Start bo'ladigan joyga 1–1,5 soat oldin kelish lozim. Shoshmasdan kiyinib, badan qizdirish mashqlari bajariladi, u musobaqa bo'ladigan joyga chaqirishlaridan biroz oldin tugatiladi. Badan qizdirishning mazmuni xuddi mashg'ulotlar paytidagidek qolgani, unga yangi mashqlar kiritilmagani ma'qul.

10. Badan qizdirish mashqlaridan keyin tezlanib yugurib kelish joylarini belgilab qo'yish, snaryadlarni sinab ko'rish, sinov urinishlarini bajarish, yugurish va uzil-kesil startga tayyorlanish, lekin oldindan bunga qancha vaqt ketishini aniqlab olish zarur.

11. Sinov urinishlarini maksimal kuch bilan bajarmaslik kerak. Hissiy ko'tarinkilik tufayli sinov urinishlarida butun asab kuchi sarflab qo'yilgani sezilmaydi, shuning uchun ko'rsatilgan natijalar pastroq bo'ladi.

12. Badan qizdirish mashqlari mashq kiyimida bajariladi. Startgacha va urinishlar orasida ham shu kiyimda qolish kerak. Bu tananing issig'ini saqlab qolish va jarohatlardan ehtiyotlanish imkonini beradi.

13. Musobaqalar paytida hech qachon ruhni tushirmaslik kerak. Har doim qat'iyat bilan kurashga tayyor turish, yuqori natijalar ko'rsatishga intilish lozim. Musobaqalar tugamaguncha erishilgan yutuqlar – bu hali g'alaba emas, o'z-o'zini xotirjam qilib qo'yish mag'lubiyatga olib kelishi mumkin. Olimpiadachi sportchilarimiz, ularning g'alabaga bo'lgan ishonchi, qo'yilgan maqsad sari intilishi, hech qanday qiyinchiliklarni pisand qilmasligi – bu taqlid qilsa arzigulik namunalardir.

14. Muvaffaqiyatsizlikka duch kelganda, xafa bo'lmaslik, yomon kayfiyatga berilmaslik kerak. Kelajakka hamda yanada yuqori natijalar ko'rsatish vaqti kelishiga ishonish lozim. Musobaqalar davomida esa o'z kechinmalarini do'stlari bilan o'rtoqlashish, ularga salbiy ta'sir ko'rsatish yaramaydi. Kelajakka ishonch va baland ruh g'alaba uchun juda zarur.

15. Agar startlar orasiga bo'sh kun qo'yilgan bo'lsa, bundan unumli foydalanish va yengil mashg'ulot o'tkazish tavsiya etiladi (passiv dam olish keyingi start kuni ish qobiliyatini pasaytirib yuborishi mumkin).

16. Bevosita musobaqalardan keyin 5–15 daq. davomida sust sur'atda yugurish, keyin sayr sur'atida yurish va chuqur nafas olib, bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish kerak.

17. Musobaqalardan keyingi 1–2 kun davomida mashg'ulotlar tiklovchi xususiyatga ega bo'lishi, asabiy taranglikni bartaraf etib, kayfiyatni ko'tarishi, funksional holatni yaxshilashga xizmat qilishi zarur. Bunda UJT vositalari: sport yoki harakatli o'yinlar, kross yugurish, suzish, eshkak eshish, chang'i va konki uchish kabilar katta foyda beradi.

18. Boshqa tiklovchi vositalar: sauna, hammom, uqalash, vibratsiyali uqalash, o'z-o'zini ishontirib dam olish, farmakologik preparatlarni keng qo'llash zarur.

19. To'laqonli uyqu uchun zarur sharoitlar: odatdagi kun tartibi, o'z-o'zini ishontirish, xotirjamlik, tinch vaziyat, qulay to'shak juda muhim.

20. Salomatlikda izdan chiqishlar kuzatilsa, mashg'ulotlar, musobaqalarda ishtirok etmaslik, faqat shifokor ruxsati bilangina mashg'ulotlarga qatnash lozim.

Barcha yengil atletikachilar mashg'ulotda bo'lajak musobaqalarning yuklamalari hamda ehtimoliy vaziyatlarini modellashtirishlari yoki «o'ynab ko'rishlari» kerak. Bunda, shubhasiz, sportchining va yengil atletika turining o'ziga xos xususiyatlari hisobga olinadi, musobaqaoldi siklida talab etilgan kun tartibi va boshqa qoidalarga rioya qilindi, mazkur mikrotsikllarni takrorlash orqali esa shartli-reflektor aloqadorlikni yuzaga keltirish asosida ko'nikmalarni shakllantirish mumkin. Tajribalardan ma'lum bo'lishicha, rejimiga ko'ra o'xshash sikllarni takrorlash natijasida aynan sportchi musobaqada ishtirok etadigan hafta kuni va soatida ish qobiliyatining maksimal darajasiga erishish mumkin. Oqibatda shu sportchida muayyan vaqtda yuqori natija ko'rsatishga kuchli psixologik va funksional hozirlik paydo bo'ladi.

22-jadvalda har xil ixtisoslikdagi malakali yengil atletikachilarning yil davomida qatnashishi zarur bo'lgan musobaqalar miqdori keltirilgan.

Sport amaliyotida musobaqalardan shug'ullanganlik darajasini ko'tarish maqsadida foydalanishning ikki shakli ancha keng tarqalgan. Ayrim yengil atletikachilar tanlangan ixtisoslik bo'yicha asosiy musobaqalarga qadar dastlabki startlar seriyasini ko'p qo'llab o'z tay-yorgarliklarini tashkil etadilar, boshqalari juda kam musobaqalarda qatnashib, faqat eng mas'uliyatli startlarga tayyorlanadilar.

Ikkinchi yondashuvda musobaqalashuv davridagi mashg'ulotlar atletning maxsus sifatlarini faqat saqlab turish emas, balki yanada rivojlantirishga qaratilgan holda tuzilishi yaqqol ifodalangan bo'ladi.

Mashg'ulotlarning yillik sikli davomida har xil ixtisoslikdagi malakali yengil atletikachilar musobaqa faoliyatining optimal o'lchamlari (I.A. Ter-Ovanesyan bo'yicha)

Ixtisoslik	Yillik sikldagi musobaqalar soni			
	nazorat	yaqinlash-tiruvchi	eng ahamiyatli	jami
Sprinterlik yugurishi	6-8	7-10	6-7	19-25
G'ovlar osha yugurish	5-7	8-10	6-8	19-25
Sakrashlar	5-8	9-12	6-10	20-30
Uloqtirishlar	7-9	11-13	7-10	25-32
O'rta masofalarga yugurish	11-13	10-14	5-7	26-34
Uzoq masofalarga yugurish	9-12	8-12	4-5	21-29
Marafon (jumladan, chegaradosh masofalar)	4-6	6-8	2-3	12-17
Sportcha yurish	3-6	4-5	2-4	9-12
Ko'pkurashlar	3-5	5-8	2	10-15

Bundan tashqari, yillik mashg'ulot siklini tashkil etishning aralash varianti ham mavjud bo'lib, bunda yengil atletikachilar musobaqalar seriyasida ishtirok etishni tez-tez startga chiqmasdan, mas'uliyatli musobaqalarga puxta tayyorgarlik ko'rish bilan navbatlab turadilar.

Musobaqalashuv davrini tashkil etish variantlarini ko'rib chiqamiz:

Birinchi variant – startga chiqish tez-tez sodir bo'ladi – barqaror texnikaga ega bo'lgan tajribali sportchilar tayyorgarligida qo'llaniladi. Bunday tuzilishga eng oliy musobaqalardan (milliy jamoa a'zolari uchun bu – Olimpiada o'yinlari, Osiyo va jahon chempionatlari, Gran-pri bosqichlaridir) xoli bo'lgan musobaqa davri bosqichlarida ayniqsa tez-tez murojaat qilinadi.

Ikkinchi variant favqulodda jismoniy sifatlari harakatlar texnikasidagi kamchiliklari bilan uyg'unlashib ketgan nisbatan yosh sportchilarning mashg'ulotlarida qo'llanishi mumkin. Bunday sportchilar uchun faol musobaqalashuv amaliyoti zararli bo'lishi, harakatlardagi o'ziga xos xatolarning mustahkamlanib qolishiga sharoit yaratishi mumkin, bunday xatolar esa bellashuvlarning ekstremal vaziyatlarida osongina yuzaga chiqib qolishi yaxshi ma'lum.

Shunday qilib, agar sportchi o'zining joriy jismoniy, irodaviy, texnik yoki taktik imkoniyatlariga ko'ra oldida turgan vazifalarni hal

etishga qodir bo'lmasa, uni rasmiy musobaqalarga taqdim etish mumkin emas. Lekin, ayni vaqtda, shuni hisobga olish kerakki, hatto eng oqilona mashg'ulot ham musobaqalar o'rnini bosa olmaydi. Optimal musobaqa amaliyotisiz sportchi to'la rivojlana olmaydi.

Uchinchi variantdan alohida muhim musobaqalar mavsumida foydalanish mumkin. Bu variantda har haftada startlar o'tkaziladigan mezotsikllar musobaqa faoliyati rejalashtirilmagan ikki-uch mikrotsikl bilan navbatlanadi. Bunday variantdan jamoaga saralanib olinishi qiyinroq bo'lgan yuqori malakali sportchilar foydalanishlari mumkin. Ularning ancha yaxshi tayyorlangan raqiblari asosiy startga hozirlanishga asosiy e'tiborlarini qaratishlari, saralashdan esa aniq maqsadli mashg'ulotlarsiz, «yo'l-yo'lakay» o'tib ketishlari mumkin.

Uzoq masofaga yuguruvchilarni tayyorlash

Mutaxassis turlicha ixtisoslashtirilgan sportchilarning eng katta guruhidan uzoq masofalarga yuguruvchini doimo ajratib oladi.

Uzoq masofaga yuguruvchi birinchi navbatda antropometrik belgilari bilan ajralib turadi. Odatda, u oyoqlari nisbatan uzun va albatta tizza hamda boldir-tovon bo'g'ini «quruq», ingichka bo'lgan o'rta bo'yli (168–178 sm); gavdasining barcha qismlarida zarracha yog' qatlami bo'lmaydi; ko'krak qafasi yaxshi rivojlangan; eng yuqori darajadagi muskul «korset»iga ega bo'ladi.

U chidamlilikning barcha (umumiy, maxsus, yuqori tezlikdagi, statik) turlarini namoyon qilishga qodir, egiluvchan, epchil, tezkor, yuqori kuch, tezlik-kuch imkoniyatlariga ega, o'z gavdasini yaxshi boshqara oladi (turnikda 10–20 marta tortiladi) osilib turib 8–15 marta aylanib taqaladi, shved devorida osilib, yuqori taxtasiga oyoqlarni tovonlar tekkuncha 10–15 marta ko'tariladi.

Uzoq masofaga yuguruvchi faqatgina tanlangan emas, balki bir-biriga yaqin masofalarda yugurish yo'likalaridagi kabi kross va shosse bo'ylab yugurishlarda ham muvaffaqiyatli qatnashadi.

Tajribali yuguruvchini barcha yurak-qon tomir, tayanch-harakat, chiqaruvchi va boshqa tizimlarning yuqori darajadagi tejamliligi ajratib turadi. Uning asab tizimi turg'un bo'lib, irodaviy sifatлари kuchli rivojlangan. Uning musobaqa va mashg'ulot faoliyatiga vaji yuqori darajada bo'ladi.

Stayerning o'ziga xos xususiyati – hamisha bir xil ishga, kislorod yetishmovchiligiga, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining katta hajmlariga turg'unlik holatiga bardosh berishligi hisoblanadi.

So'nggi yillarda, tadqiqotlarning ko'rsatishicha, har bir odamning eng yuksak imkoniyatlari va uning uzoq masofalarga yugurishdagi eng yuqori sport yutuqlari genetik o'rganilgan. Eng yuqori sport mahoratiga faqatgina muayyan genetik xususiyatlarga ega yuguruvchilar erishishlari mumkin bo'lib, bu xususiyatlar orasida ayniqsa, quyidagilarni qayd qilish kerak: faol lipid almashinuviga bo'lgan qobiliyat, aortaning katta diametri (29–31 mm), sust muskul tolalarining eng yuqori miqdori (75% dan kam bo'lmagan).

Va albatta, uzoq masofaga yuguruvchi har xil turdagi tuproqli yerlarda maromni xohlagancha almashtirib yugurishni bilishi, yugurishning tezkor texnikasini va taktik harakatlarning katta xazinasini egallashi lozim.

Yuqorida bayon etilganlarni hisobga oladigan bo'lsak musobaqa faoliyatining muvaffaqiyatli (samaradorli) bo'lishi ko'pgina omillarga oldindan bog'liq bo'ladi.

Nima uchun yuguruvchilar hayot «lazzatlari» to'g'risida esdan chiqarib, tinimsiz holdan toydiradigan mashg'ulotlar o'tkazadilar? Chiqishga tayyorgarlik ko'rayotib, ehtimoldan uzoq yuklamalarni boshdan kechirishga uni nima majbur qiladi? Asosiy sabablardan biri — g'alabaga intilish, kutilgandan ham a'loroq ish ko'rsatishga xohish.

Murabbiy kelajagi bor yuguruvchilar tanlar ekan, birinchi navbatda ulardagi musobaqalashuv qobiliyatini aniqlashi lozim. Agar nomzodlarda g'alabaga intilishin kuchaytirilmasa, ularning barcha qolgan kuchli tomonlarining hech bir ahamiyati bo'lmaydi.

Shuningdek, shuhrat, mashhurlik, dongdorlik, hammaga yoqish, hammaning hurmatini qozonish ham musobaqa faoliyati uchun rag'bat hisoblanadi. Lekin shuhrat va dongdorlikning boshqa tomoni bor. Ko'pgina misollardan ma'lumki, me'yorni bilish juda kuchli sportchilardan yuz o'giradi va ular muvaffaqiyatsizlikka uchraydilar. Hammaga yoqqan taniqli yuguruvchi faqatgina xalqaro darajada bo'lib qolmaydi. Sport mahoratining barcha belgilariga umumta'lim maktablari, BO'SM, shahar, respublikamiqyosidagi musobaqalarda erishish mumkin.

Murabbiy musobaqa faoliyatini qulay imkoniyatini yaratishning usul va vositalarini boshqarishni bilishi lozim.

O'quvchida o'z obro'siga jiddiy munosabatda bo'lishni tarbiyalash uni ko'p yillar rag'batlantirib turadi.

Murabbiy har bir o'quvchi uchun uning imkoniyatlariga mos o'z «obraz»ini topishi lozim. Bunga yugurish yo'lkasida qahramonlikning

shunchalar yorqin namunasini ko'rsatgan yuguruvchiga, masalan, Usayn Bolt, Yuriy Borzonovskiye taqlid qilish imkon berishi mumkin. Bu mashhur sportchilarga taqlid qilish tabiatan jur'atsiz yosh sportchilarga yordam berishi mumkin. Mashhur sportchilar musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari to'g'risida hikoya, «obraz» shakllanishiga doimiy e'tibor, mashg'ulot va musobaqalarda peshqadam bo'lish zaruriyatini maqsadli yo'naltirish, har qanday jasurona tashabbusni ijobiy baholash, o'rtoqlarining kamchiliklarini masxara qilishlariga yo'l qo'ymaslik, taktik kurash olib borish yo'llaridagi rivojlanishda omma hurmatiga sazovor bo'lish va boshqa uslubiy yo'llar murabbiyga o'z shogirdini atrofdagilar birovning orqasida bekinib turgan emas, balki eng jasurona taktik yo'llarga qodir yuguruvchi sifatida qabul qilishlariga sekin-asta o'rgatishiga yordam beradi.

Yuguruvchining o'z «obrazi» — shaxs shakllanishida muhim omil: bu qo'yilgan maqsadga erishish uchun jiddiy psixologik vosita bo'lib, bunda obro' kalit, ya'ni shaxsning sifatlari, fazilatlar va kamchiliklari to'g'risida atrofdagilarning umumiy fikri hisoblanadi. Uning yugurish yo'lidagi sport kurashini olib borish yo'llarini atrofdagilar qanday qabul qilishlari to'g'risidagi teskari axborot o'rtoqlari tomonidan «ixtiyoriy» berilishi kerak. Bu to'g'risida murabbiy g'amxo'rlik qilishi lozim. Har qanday yugurishda o'z shartlarini qo'yishga qodir yuguruvchining obro'ga ega bo'lishi, shogirdni eng keskin mashg'ulot vazifalarini bajarishga undashi va rag'batlantirishi mumkin bo'lib, o'z navbatida uning o'z kuchiga ishonchini mustahkamlaydi.

Musobaqa faoliyatining barcha sanab o'tilgan vajlarini axloqiy deb atash mumkin. Ularni ayniqsa, yoshlar bilan ishlaydigan murabbiylar «e'tiborsiz qoldirishadi». Axloqiy rag'bat imkoniyatlari deyarli cheksiz — faqat ulardan mohirona foydalanish kerak.

Nazorat savollari:

1. Mashg'ulot jarayonini boshqarishda qanday omillar asos bo'lib hisoblanadi?
2. Mashg'ulotlarni boshqarishda qanday usllardan foydalanish mumkin?
3. Mashg'ulot dasturiga o'zgartirishlar kiritish uchun zarur asosiy elementlarni sanab bering.

4. O'quv-mashg'ulot darsining tuzilishi va mazmuni qanday bo'ladi?

5. Yengil atletika mashg'ulotlarining moddiy-texnik bazasiga tavsif bering.

6. Yengil atletikachilarning alohida turlar bo'yicha tayyorgarligining musobaqaoldi bosqichini tuzish qanday o'ziga xos xususiyatlarga ega?

7. Musobaqalarga tayyorgarlikning asosiy qoidalari haqida gapirib bering.

8. Musobaqa davri tuzilishini ochib bering.

9. Yengil atletikachi tayyorgarligidagi mikro-, mezo-, makrotsikllarning tuzilishi qanday bo'ladi?

10. Qisqa muddatli sikllar qanday maqsadda qo'llanadi?

11. Uzoq masofalarga yuguruvchilarda qaysi jismoniy sifatlar farqlanadi?

12. Uzoq masofaga yuguruvchilar mashg'ulotlar jarayonida qaysi usullardan foydalaniladilar?

13. Yengil atletikachi musobaqaoldi tayyorgarligida nimalarga e'tibor berishi zarur?

14. Yengil atletikachilarning musobaqaoldi tayyorgarligi necha hafta davom etadi?

IV bob. SPORTCHILAR FAOLIYATINI REJALASHTIRISH VA TAYYORLASHDA USLUBIY YONDASHUV, MUSOBAQA FAOLIYATI SAMARADORLIGIGA YORDAM BERUVCHI OMILLAR

IV.1. Sportchilar faoliyatini rejalashtirish va musobaqaga tayyorlashda uslubiy yondashuv

Yetakchi murabbiylar amaliyotida foydalaniladigan uslubiy yondashuvlar ta'lim-tarbiyaviy qoidalarga asoslangan.

Uzoq masofalarga yuguruvchi bo'lib yetishish sekin-astalik bilan bo'ladi. Musobaqa mashqlari yil sayin murakkablashib boradi: musobaqa amaliyoti o'rta masofalardan boshlanadi va taxminan shunday o'zgaradi:

- asosiy masofalarda muvaffaqiyatli chiqishni kafolatlovchi darajaga erishish uchun yonma-yon qisqa masofalarda chiqish;

- o'z zaxiralarini bilish uchun asosiy masofani sinab ko'rish (raqib bilan kurashishga qaratilmagan sekin yugurib o'tish, davomiyligi odatiy bo'lmagan musobaqa yugurishidan foydalanish);

- yonma-yon qisqa masofalardagi natijalar darajasini saqlagan holda asosiy masofani sekin-asta egallash;

- o'z imkoniyat chegaralarini bilib olish uchun tanlanganidan uzunroq masofani sinab ko'rish;

- yonma-yon masofalardagi musobaqalardan (asosiydan qisqaroq bo'lgan masofalardagi musobaqalar zaruriy tezlik sifatlarini, uzunroq masofalardagisi esa chidamlilikni shakllantirishga undaydi) foydalangan holda (yordamchi sifatida) asosiy masofadagi faol musobaqa faoliyati;

- asosiy masofadagi natijaviylikni o'z imkoniyatlari chegarasiga yetkazish;

- yonma-yon masofalarda natijalarga doimiy tuzatish kiritib, asosiy masofada musobaqa faoliyatining eng yuqori imkoniyatlarini ushlab turish;

- keyinchalik jismoniy tarbiya darajasiga o'tish bilan musobaqa faoliyati natijaviyligini sekin-asta kamaytirish.

Mutaxassislar uzoq masofaga yuguruvchilarni doimo musobaqa faoliyatini faollashtirishga chaqirib, uni shunday ketma-ketlikda amalga oshirish mumkin:

- musobaqa tajribasiga ega bo'lish;

- musobaqa masofalari chegarasini kengaytirish;
- startlar umumiy sonini oshirish;
- tanlangan (asosiy) masofadagi startlar sonini oshirish;
- musobaqa davrlari davomiyligini oshirish;
- musobaqalar orasidagi muddatlarni qisqartirish.

Sermulohaza murabbiy va yaxshi tayyorlangan yuguruvchi taklif qilingan uslubiy yondashuvlardan amalda foydalanishlari, individual o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda ularning shaklini o'zgartirishlari mumkin. Ijodiy izlanish joiz va hatto zarurdir. Lekin bir narsadan ehtiyot bo'lish kerak: taklif qilingan tartibni tubdan o'zgartirmang. Barcha holatlarda tayyorgarlik oddiydan murakkabgacha olib borilishi lozim.

Yuqori malakali yuguruvchilar uchun to'rt yillik siklda musobaqa faoliyatini rejalashtirishda turli yondashuv bo'lishi mumkin:

- juft yillardagi qizg'in musobaqa faoliyati;
- yildan yilga rivojlanuvchi musobaqa faoliyati;
- Olimpiadadan keyingi yilda («to'loqida») urg'u berilgan musobaqa faoliyati;
- faol faoliyatning so'nishi;
- navbatdagi Olimpiada o'yinlari arafasida sport natijalarining jo'shqinligi.

Stayerning musobaqa faoliyati samaradorligi ko'pgina omillarga bog'liq bo'ladi. Oldindan ma'lum zaif raqib ustidan g'alaba qozonish – unchalik katta xursandchilik emas. Seni ortda qoldiradigan yuguruvchini yutish – ushalmaydigan orzu: sendan «bir pog'ona» kuchliroq bo'lgan sportchiga hech qanday taktik yo'llar g'ov bo'la olmaydi. Lekin teng kuchli raqibga yutqazib qo'yish alam qiladi.

Teng kuchli raqib ustidan g'alabaga nima yordam beradi?

Birinchi – raqibning kuchli va zaif tomonlarini bilib olish.

Faqatgina bu vaziyatda raqibning kuchli tomonlarini eng past darajaga olib keluvchi va uning bo'shligidan ancha samarali foydalanish imkonini beruvchi to'g'ri taktikani ishlab chiqish mumkin.

Ikkinchi – bosh startdan sal oldin eng yuqori natijalarga erishish zaruriyati.

Bunda eng yirik musobaqalar (Olimpiada o'yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari) g'oliblari o'yinlaridan 20–30 kun oldin eng yuqori imkoniyatlarga yaqin bo'lgan, kuchli raqiblar bilan yuzma-yuz kurash natijalarini qayd qilishga intilganlar.

Uchinchi – butun yil davomida va, ayniqsa, bosh startdan oldingi bosqichda faol musobaqa faoliyati.

Psixologik ishonch hosil qilish uchun asosiy raqiblar ustidan g'alabalarga alohida e'tibor qilish kerak.

To'rtinchi — peshqadam bo'lish, quvg'in qilish yoki qisqa masofaga yuguruvchidagi zaxira imkoniyatlarini aniqlash uchun musobaqalarda yordamchi tavsifdagi turli-tuman taktik variantlarni yaxshilab o'rganish.

Beshinchi — yonma-yon masofalarda yuqori natijalarni ko'rsatish (ayniqsa asosiydan qisqaroq).

Mashhur stayerlar musobaqa faoliyati tahlilining ko'rsatishiga asosan yuqorida sanab o'tilgan besh omil o'yindagi g'alabani aniqlab beradi.

Yillik siklda musobaqalarni taqsimlash. Individual yondashuv, ko'p yillik tayyorgarlikning har bir navbatdagi vazifalari — bular musobaqa faoliyatini rejalashtirishda aniqlovchi dastlabki ma'lumotlar. Hozirgi paytda stayerlar yil bo'yi musobaqalashadilar.

Yillik sikldagi musobaqa faoliyati miqdoriy ko'rsatkichlari malaka darajasini cheklaydi: tayyorgarlik darajasi qancha kam bo'lsa, musobaqa davri davomiyligi shuncha qisqa bo'ladi va sportchi kamroq miqdordagi musobaqalarda qatnashadi. Lekin mahorat ortishi bilan bu qonuniyatning namoyon bo'lishi to'xtaydi. Jadvalda jahon va mamlakatimizdagi eng kuchli yuguruvchilar musobaqa faoliyati miqdoriy ko'rsatkichlari keltirilgan bo'lib, ularning ishonarli ko'rsatishicha, eng kuchlilar bir yilda to'qqizdan oltmish olti martagacha startga chiqadilar.

Jahonning eng kuchli yuguruvchilari musobaqa faoliyatiga yaxlit tayyorgarlik sifatida qarashlari hozirgi paytda rad qilib bo'lmaydigan dalildir. Bu to'g'rida 3-jadvalda keltirilgan ma'lumotlar guvohlik beradi. Yordamchi, «yondashtiruvchi», nazorat musobaqalarida ular mavsumning saralash va bosh musobaqalari uchun musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini ishlab chiqadilar, sport mahoratining turli-tuman tarkibiy qismlari: jismoniy, taktik, psixologik, texnikaviy tayyorgarlikni yaxshi o'rganib oladilar.

Musobaqa faoliyatini qolip: tayyorgarlik davri (noyabr-aprel), musobaqa davri (may-sentyabr), o'tish davri (oktyabr) bo'yicha rejalashtirib bo'lmaydi. Turli kontingentdagi yuguruvchilar musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini ko'zlovchi yillik siklni rejalashtirishning turli variantlari 1-rasmda keltirilgan.

Murabbiylar va sportchi o'yin kalendarini rejalashtirishda bosh (asosiy) musobaqalar yiliga uchtadan oshmasligi lozimligini esdan chiqarmasliklari zarur. Har bir bosh musobaqaga bir-ikkita saralash,

uch-beshta yondashtiruvchi, uch-beshta nazorat musobaqalari to'g'ri keladi.

«Talaba» varianti



Ommaviy razryadlar uchun

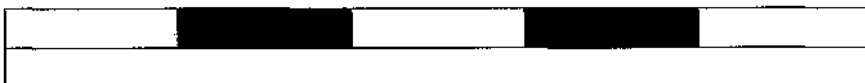
«Kross» varianti



Uch siklli variant



Ikki siklli variant



Oylar	Musobaqa mezotsikli	Tayyorgarlik mezotsikli	O'tish mezotsikli
-------	------------------------	----------------------------	----------------------

1-rasm. Uzoq masofaga yuguruvchilar musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda yillik siklni rejalashtirish variantlari.

Musobaqalarda qatnashishni rejalashtirish yana bir omil — ixtisoslashishga bog'liq. Mamlakatimizda uzoq masofalarga yuguruvchilar tor mutaxassisliklar bo'yicha bo'linmaydilar. Chet elda stayerlarning uch sinfi mavjud: krossmenlar, toshyo'lda yuguruvchilar va yugurish yo'lkasida yuguruvchilar (tabiiyki, ularning barchasi turli darajadagi natija bilan kross yugurishida ham shosseda ham, yo'lkada ham musobaqalashadilar, lekin mutaxassislik ko'zda tutilmaydi).

IV.2. Uzoq masofaga yuguruvchilarga musobaqa faoliyatida yordam beruvchi omillar

Bugungi kunda juda ko'plab yangi nomdagi sportchilar sport musobaqalarida ishtirok etib kelmoqda. Ayniqsa uzoq masofalarga yugurish turlarida dunyoning ko'pgina mamlakatlarida iqtidorli sportchilarni ko'rishimiz mumkin. Masalan, Dedjen Gebremeskel,

Tariku Bekele, Xagas Gebrxivet, Kenenisa Bekele, Yigrem Demilash, Sileshi Sixeni (Efiyopiya), Isaya Koech, Tomos Longosiva, Djon Klepkoech, Eliqd Kipchage, Edwin Soy, Mark Kiptoo, Uilson Kiproplar (Keniya), Evam Djager, Robert Kurtis, Galen Rapp, Bernard Lagat (AQSH), Mozes Kipsiro (Uganda), Safiullin Ilgizar, Minshin Ildor, Safronov Andrey, Ribanov Yevgeniy (Rossiya), Moxamat Farax (Buyuk Britaniya) jahon arenalarida o'z mamlakatini sha'nini munosib himoya qilib kelmoqda. Yuqorida nomlari zikr etilgan sportchilar har bir tayyorgarlik mashg'ulotlarida o'zlari uchun zarur bo'lgan barcha komponentlarni o'zlashtirganlar.

So'nggi yillarda Marokko, Keniya, Jibuti, Somali, Tanzaniya, Efiyopiya va boshqa Afrika mamlakatlari xalqaro sport maydoniga birinchi klassli uzoq masofalarga yuguruvchilarni faol yetkazib bermoqda. Bu mamlakatlar kishilarining stayer yugurishga genetik moyilligi katta. Afrika sportchilari yengil va o'zini erkin tutib yuguradilar. Ko'rinishdan ular hech qanday kuch ishlatmayotganga o'xshaydi. Kross bo'yicha Jahon chempionatlarida keniyalik va efiopiyalikning yugurishi ayniqsa taassurot qoldiradi. Bu jamoa musobaqalarida yengiloyoq, kelishgan qora tanli yuguruvchilarga hech kim bardosh bera olmaydi.

Afrikadagi stayer yugurishni oldingi o'rinlarga olib chiquvchi «prujina» vaqt o'tishi bilan yanada yaxshiroq ishlaydi. Chunki birinchidan, ular mashg'ulotning eng zamonaviy usullari bilan qurollangan bo'ladilar. Ikkinchidan, yugurish bilan shug'ullanishni xohlovchilar soni ortib boradi: ko'pgina yosh afrikaliklar ikkilanib qoladilar: yoki qashshoqlikdagi hayot turmush tarzi yoki bir talay ijtimoiy ustunliklarni kafolatlovchi sportdagi g'alabasi (ko'pchilik hech ikkilanmasdan ikkinchisini tanlab, yuguruvchilar qatorini to'ldiradilar, bunda ularning har biri faoliyatning bu turiga alohida moyilligi tufayli stayer yugurishda muvaffaqiyatga haqiqatan erishish mumkin). Uchinchi-dan esa, uzoq masofalarga yugurish bilan ayollar shug'ullanadilar, hozircha ular diniy va milliy bid'atlar tufayli sport hayotida qatnashishni o'zlariga lozim deb topmayptilar.

Qonuniy savol tug'iladi. Germaniya stayerlari musobaqa faoliyatidagi muvaffaqiyatlarni qanday tushuntirish mumkin? Qisqa qilib shunday tushuntirish mumkin – yugurishning barcha tizimlaridan Germaniya sharoitlari uchun eng yaxshisi va o'ziga xosini olish mahorati: kalendar, e'tiborga moyillik, istiqbolli yuguruvchilarni tanlab olish.

O'ylaymizki, mutaxassislar ham shu yo'ldan ketishlari lozim.

Murabbiy va o'quvchining aniq tashkil qilingan o'zaro munosabatlari — muvaffaqiyatning asosiy tarkibiy qismlaridan biridir. 500 m ga yugurish bo'yicha jahon eks-rekordchisi Devid Murkroftga ko'p yillar ustozlik qilgan ingliz murabbiysi Jon Anderson «o'quvchi-murabbiy» tandemi to'g'risida so'zlab va bunga stayer samarali musobaqa faoliyatining eng muhim omili sifatida qarab, o'quvchi va murabbiyning barcha kuchi va butun iste'dodini yakuniy muvaffaqiyat deb atalmish bitta maqsadga yo'naltirishlari lozim ekanligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, o'zaro munosabatlar ko'pgina omillarga va, ayniqsa, sportchi va, murabbiy mohiyatining o'ziga xosligi, ularning fikrlari birligiga bog'liqdir.

Anderson va Murkroft birga ishlagan yillar davomida ularning o'zaro munosabatlari mohiyati tubdan o'zgaradi. Boshida axborot va yo'riqnomalar butunlay bir yo'nalishda ketdi: o'qituvchidan o'quvchiga. Devid Murkroft jismonan, ma'nan, his-tuyg'uga to'la bo'lib ulg'aygani sari munosabatlar yanada muvozanatlasha borib, sekin-asta do'stlikka aylandi. Ulardan har biri ikkinchisini hurmat qiladi, uning iste'dodi va qobiliyatini qadrlaydi. O'zaro munosabatlar shunday manbaga aylandiki, ular undan sport muvaffaqiyatlari uchun yetarli ozuqa oldilar. Jon Anderson hisoblashicha, bir-birlarining maqsadlarini to'la tushunilmasa, hayotga bir xil munosabatda bo'linmasa, mashg'ulotda umumiy «falsafa» bo'lmasa ular erishgan muvaffaqiyatga erishish mumkin bo'lmas edi. Qiyinchilik tug'ilgan paytlarda, natijalar pastga tushib ketganda o'zaro munosabatlar mustahkamligi yordam bergan.

Murabbiy ham, sportchi ham xuddi shu psixologik element oxir-oqibatda mashhur va shunchaki yaxshi sport natijasi orasidagi farqni aniqlab berishini esdan chiqarmasliklari kerak. Shuning uchun g'oyalar, qoidalar va falsafa xuddi mashg'ulotlarning o'zi kabi muhimdir. Sport tayyorgarligi oxirida erishilgan muvaffaqiyat faqatgina yugurish mashg'ulotlariga o'xshash bo'libgina qolmasdan, balki shaxsning o'ziga xos xususiyatlari, ishonchi, sportchi falsafasi, uning murabbiy va atrofdagilar bilan munosabatlarini hisobga olgan holda ko'rib chiqilishi lozim. Murabbiy o'z navbatida sportchi ustidan «hukmronlik» qoidasi muvaffaqiyatga olib kelmasligini tushunib yetishi lozim.

Uzoq masofalarga yuguruvchilar mashg'ulotining o'ziga xosligi. Musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan o'ziga xos sifatlar — eng qulay me'yorlashgan mashg'ulot yuklamalari, deb hisoblaydi buyuk britaniyalik murabbiy Jon Anderson. U musobaqa faoliyatining

natijaviyligi uchun kislorodning eng yuqori iste'moli ko'rsatkichiga katta ahamiyat berib, davomli aerob yugurishda energiya ta'minoti anaerob zaxiralari ham qatta ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaydi. Buning aniqligini anaerob yugurish glikogenning sut kislotasining parchalanishiga olib kelishi va shuning uchun qisqa masofalarga yugurish mashqlari faqatgina anaerob mexanizmlarni rivojlantiribgina qolmasdan, balki sut kislotasi va boshqa qo'shimcha mahsulotlarning ortiqchasini yengilroq o'tkazish qobiliyati yaxshilanishi bilan o'z ifodasini topadi. Qisqa masofaga yugurish shuningdek organizmga katta moslashuv imkoniyatlarini ta'minlaydi va aerob hamda anaerob ishlarni bajarish uchun imkoniyatini oshiradi. Demak, mashg'ulotda musobaqa tezligidan ortiqroq tezlikdagi qisqa masofalardan foydalanish kislorod iste'moli qobiliyatini yaxshilashi mumkin. Shuning uchun sportchi eng yuqori darajadagi kuch bilan ko'proq kislorod iste'mol qilish va ko'proq kislorod qarzini oldinga olib o'tishni o'rganishi mumkin.

Uzoq masofalarga yuguruvchi uchun har qanday yaxshi me'yorlashtirilgan mashg'ulot dasturi o'z ichiga asosiy funksional vazifasi — yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini kuchaytirishdan iborat aerob ishi kabi kislorod qarzi mavjud bo'lganda, ayniqsa masofa oxiridagi ishini bajarish qobiliyatini rivojlantirishga mo'ljallangan anaerob rejimidagi ishi kiradi.

Jon Anderson hisoblashicha, aerob va anaerob tarkibiy qismlari orasida qandaydir muvozanat bo'lib, ular orasida «tayanch nuqtasi» mavjud. Bu muvozanat turli yo'nalganlikdagi musobaqa vositalari solishtirma og'irligiga bog'liq ravishda vaqti-vaqti bilan o'zgarib turadi. Muvozanat holatini ta'minlab va ushlab turish uchun qandaydir uchinchi — birlashtiruvchi tarkibiy qism lozim.

Jon Anderson olib borgan mashg'ulotlar bo'yicha mashg'ulot tarkibiy qismlariga quyidagilar kiradi: aerob tarkibiy qismi — besh tuzilma:

1. Uzoq muddatli sekin yugurish.
2. O'rta jadallikda 12–20 km ga yugurish.
3. 4–8 km ga yugurish.
4. Fartlek (eng yuqorisining 80%i).
5. Jadal fartlek (kuchlanishi 80 dan 100% gacha bo'lgan joylarda o'zgaruvchan yugurish).

Anaerob tarkibiy qismi — besh tuzilma:

1. Dam olish oralig'i oshirilgan (to'liq tiklanguncha) 60–600 m li masofalarda yugurish.

2. 30—100 m li qisqa masofalarda uncha katta bo'lmagan intervalli dam olish bilan takroriy yugurish.

3. Tezlanishlar bilan birgalikdagi texnika bo'yicha yugurish.

4. Dam olish oralig'i oshirilgan holda to'liq kuch sarflab uzaytirilgan yugurishlar.

Yuqorida tasvirlangan vositalar kombinatsiyasi. Barcha hollarda — 80% dan eng yuqorisigacha.

Birlashtiruvchi tarkibiy qism — uch tuzilma:

1. 3 daq.dan dam olish bilan 300 m dan sakkiz marta yugurish (tezlik musobaqa tezligidan yuqori).

2. 5 daq.dan dam olish bilan 600 m dan to'rt marta yugurish (tezlik musobaqa tezligidan yuqori).

3. 6,5 daq.dan dam olish bilan 1000 m dan to'rt-olti marta yugurish (tezlik musobaqa tezligidan yuqori).

Anderson mashg'ulot paytida odatda 300 va 600 m li masofalardan foydalanib, kamdan-kam hollarda, ayniqsa Murkroft tayyorgarlikning juda yuqori darajasiga yetgan sport sohasida oxirgi ikki yilida ularni 1000 m ga yetkazdi.

J. Anderson yozgi musobaqa mavsumida erishilgan tezlik navbatdagi qish davomida saqlanib turishga ishonch hosil qildi. Yuqorida tasvirlangan uchala tarkibiy qismlar dasturda qishda keltirilgani kabi yozda ham yildan-yilga takrorlanishi lozim, lekin ularning miqdori individual o'ziga xos sifatlarga bog'liq ravishda mavsumdan mavsumga o'zgarishi lozim.

J. Anderson ishlab chiqqan mashg'ulotlarning o'ziga xosligi shundan iboratki, u bir qator yillar davomida doimiy dam olish oralig'i qoldiradi, lekin «birlashtiruvchi tarkibiy qism» turidagi mashg'ulot qo'llanilganda har bir yugurib o'tish tezligini yaxshilash masalasini qo'yadi. Lekin 1980-yillarda bunday yondashuv ko'pchilik murabbiylari ish amaliyotida qo'llanilmagan. Hozirgi kunda ko'pchilik sport ushbu usullarni mashg'ulot jarayonida qo'llayotganini ko'rishimiz mumkin.

Uzoq masofaga yuguruvchilar bilan ishlovchi ko'pgina murabbiylar tezlik — stayerning kuchli quroli, deb hisoblaydilar.

Musobaqa faoliyatida har tomondan teng bo'lib, biroq ancha yuqoriroq tezlik imkoniyatlariga ega bo'lgan yuguruvchi marrada ustunlikka ega bo'ladi.

J. Andersonning fikricha, tezlik doimo hal qiluvchi ahamiyatga ega va shuning uchun u o'zini asosiy musobaqa masofasidan qisqa

bo'laklardagi mashg'ulotning tarafdori deb ataydi. Murabbiyning hisoblashicha, tez yugurish uchun sportchi bunga mashg'ulotning boshlang'ich davridayoq jismoniy va psixologik tayyor bo'lishi lozim. Bu shuni bildiradiki, tayyorgarlikning qaysi bosqichida bo'lmasin, u qahraton qish bo'ladimi yoki yozning o'rtasi bo'ladimi, tezlikni hech qachon chetga chiqarish mumkin emas va bu sifat ustidan ishini har hafta, har oy, har yili mashg'ulotlar jarayonida takomillashtirib borish kerak.

Yugurish mahoratini tez o'rgatish mumkin. Bu mahoratni rivojlantirish va qo'llab-quvvatlash uchun tez yugurishni mashg'ulot dasturiga muntazam kiritish kerak. Sportchi tez yugurish mahoratini rivojlantirish ustida qanchalik ko'p ishlasa, u yuqori tezlik ustidan hukmronlik qilish fikriga shunchalik ko'proq odatlanadi.

Tez yugurish asta-sekin tabiiy tus ola boshlaydi. Sekin uzoq mud-datli yugurish bilan shug'ullanuvchi sportchi doim o'zini «zo'rg'a sud-ralayotgan» va sur'atni yo'qotgan kabi his qiladi. Sportchining ruhiy holati yomonlasha boshlaydi, bu esa, vaqt o'tishi bilan depressiyaga olib keladi. Agar yuguruvchini tez yugurishga muntazam moyil qilib turilsa (hatto qishni tayyorgarlik bosqichida ham) bunda u o'zini yaxshi his qiladi, unga tez yugurish yoqib qoladi.

Rivojlantiruvchi zonalarda musobaqa tezligiga teng yoki un-dan yuqoriroq bo'lgan tezliklar bilan mashg'ulot tartiblaridan faol foydalanishga da'vat qiluvchi ingliz murabbiysining yuqorida keltirilgan mulohazalari yildan-yilga o'ziga xos sifatlar ustida ishlash-ni mashg'ulot rejalaridan «yuvib tashlab», uni kam samarali vositalar bilan almashtiruvchi bir qator murabbiylarning asosiy tushunchalari bilan ko'pincha bir-biriga to'g'ri kelmaydi.

Uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarining surunkali ortda qolishlarining sabablaridan biri xuddi mana shundan iborat. Musobaqa faoliyati natijaviyligini yaxshilash zaxirasi xuddi shu yerda. Yanada yuqori sport natijalariga olib boruvchi yo'l esa, mashg'ulot jarayo-ni jadalligini oshirish, stayerlar uchun o'ziga xos yo'nalganlikdagi rivojlantiruvchi vositalar ulushini ko'paytirish orqali bo'ladi.

Berilgan kontekstda «tezlik» atamasini musobaqalardagi yugurish tezligiga nisbatan ko'rib chiqish kerak. Uzoq masofalarga yuguruvchi-lar bilan ishlaydigan murabbiylar musobaqa tezligidan oshib ketuvchi har qanday tezlikni mashg'ulot belgisi deb hisoblaydilar (bu testni ba-jarishda quyidagilar hisobga olinadi: a) masofalarni bosib o'tish vaqti; b) itarilishlar soni).

Kuch va tezlik-kuch tayyorgarligi

Ko'p jihatdan xuddi shu kuch va tezlik-kuch tayyorgarligi musobaqa faoliyatining muvaffaqiyatli bo'lishini oldindan aniqlab beradi. Stayerga atletikachi bo'lish (albatta, tanlangan turda qo'llaniladigan) va har qanday taktik masalalarni hal qilishga imkon beruvchi kuch va tezlik-kuch tayyorgarligi darajasi eng maqbul hisoblanadi.

Mutaxassislar kuch va tezlik-kuch tayyorgarligining quyidagi vositalarini ajratib ko'rsatadilar:

- tepalikka yugurish va sakrash;
- sakrashlar va ko'p marotaba hakkalash;
- dam olish oraliqli masofalarga yugurish;
- og'irlashtirilgan sharoitlarda yugurish;
- tepaliklar bo'ylab yugurish;
- tashqi og'irlashtirilgan maxsus mashqlar;
- trenajyorlarda maxsus kuch mashqlari.

Testlar uchun:

- turgan joydan uch hatlab sakrash;
- yadro irlg'itish: pastdan-oldinga, pastdan-orqaga («portlash» kuchini aniqlash uchun);
- turgan joydan o'n martalab sakrash (tezkor tezlikni aniqlash uchun);
- yurib turib 30–100 m ga yugurish (eng yuqori tezlikni aniqlash uchun);
- oyoqdan oyoqqa 100 m ga sakrashlar (kuch chidamliligi);
- shved devorchasida osilgan holda oyoqlarni yuqori turnikka tekkuncha ko'tarish (gavda muskullarining kuch imkoniyatlarini aniqlash uchun);
- 400 m ga yugurish (chidamlilikni aniqlash uchun)dan foydalanadilar.

Murabbiy va sportchilar testlar to'g'risida statistik ma'lumotlarni olib, tayyorgarlikning turli bosqichlariga mos individual tavsiflarni yetarlicha oson ishlab chiqarishlari mumkin.

Kuch va tezlik-kuch yo'nalishidagi katta yuklamalarni egallash – tayyorgarlikni oshirishni yuzaga keltiruvchi organizmning chuqur moslashuv qayta qurilishi uchun zarur sharoit yaratishdir. Malaka qancha yuqori bo'lsa, bunday yuklamalarning hajmi va jadalligi shuncha katta bo'lishi zarur. Lekin chidamlilik ortgan sari yuklamalar ancha past moslashuv o'zgarishlariga olib keladi. Bundan tayyorgarlik jarayonining yanada takomillashuvi yillik siklda kuch va tezlik-kuch.

yo'nalganligi yuklamalarining taqsimlanishi eng maqbul tomonga ketishi lozimligi kelib chiqadi.

Yillik siklda kuch va tezlik-kuch tayyorgarligini tashkil qilishning shunday usulini tanlash kerakki, bunda u faqatgina kuch va tezlik-kuch ko'rsatkichlari darajasi va dinamikasiga ancha katta ta'sir ko'rsatib qolmasdan, balki sport natijasining oshishi va musobaqa faoliyatining turg'unligini ta'minlagan bo'lishi kerak.

Ikki usul mavjud. Biri yillik siklda kuch va tezlik-kuch yo'nalganligi vositalarining nisbatan bir tekisda taqsimlanishini, ikkinchisi esa tayyorgarlikning muayyan bosqichlarida ularning to'planishini ko'zda tutadi.

Bizning tadqiqotlarimiz ikkinchi usul natijaviylikda yanada samaraliroq ekanligini ko'rsatadi. Ishlab chiqilgan dastur quyidagi asosiy qoidalarni aks ettiradi:

- yugurish aerob yuklamasining eng yuqori hajmi umumtayyorlov bosqichida umumrivojlantiruvchi tavsifdagi hamda kuch va tezlik-kuch yo'nalganligidagi mashqlar komplekslari birikmasida rejalashtiriladi;

- energiya ta'minoti aerob-anaerob zonasidagi yugurish yuklamasining eng yuqori hajmi maxsus tayyorlov bosqichlarida tepalikka yugurish va sakrash bilan birgalikda ko'zda tutiladi;

- maxsus tayyorgarlik darajasini oshirish ustida maqsadga yo'naltirilgan ish qishki va yozgi musobaqa davrlaridan so'ng qoldirilgan mashg'ulot samarasi (QMS)ni ishga solish sharoitida rejalashtiriladi;

- mavsumning bosh startiga kuch va tezlik-kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlarini saqlab turish va oshirish uchun yozgi bosqich rejalashtiradi, bunda energiya ta'minotining aerob zonasida yugurish yuklamasi bilan bir qatorda kuch va tezlik-kuch yo'nalganligidagi jamlangan ish energiya ta'minotining aralash aerob-anaerob zonasidagi hajmi tayyorlov davriga xos bo'lgan hajmlargacha oshishi bilan birga qo'shilib ketadi;

- tezlikni oshiruvchi yugurish vositalarini qo'llash tayyorgarlikning barcha davrlarida rejalashtiriladi, lekin maxsus yuklama jamlangan bosqichlardagi kuch va tezlik-kuch tayyorgarligining pasaytirilgan darajasini hisobga olib, bunday yugurishni to'liq kuch sarflanmasdan maromli yugurishlar ko'rinishida bajarish kerak.

Shunday qilib, ushbu yondashuvning asosiy g'oyasi kuch va tezlik-kuch ishining kuch va tezlik-kuch yo'nalganligi vositalarining jamlangan taqsimlanishi asosida yugurish tayyorgarligi bilan bo'lgan eng maqbul birikuvidan iborat.

Bunday taqsimlanishning prinsipial sxemasi 2-rasmda keltirilgan.

Tayyorgarlik bosqichidagi asosiy vositalar:

A – umumrivojlantiruvchi tavsifdagi UJT komplekslari;

B – tezlik-kuch yoʻnalganligidagi mashqlar komplekslari;

V – tezlikka yugurish va «uzunlikka» sakrashlar;

G – madad beruvchi tezlik-kuch ishi (yillik hajmning 7–10%i).

Bos- qichlar	Umum tayyorlov	Maxsus tayyorlov	Qishki musobaqa	Umum- tayyorlov	Maxsus tayyorlov	Ilk musobaqa	Maxsus tayyorlov	Asosiy tayyorlov	Oʻtuvchi
Davr- lar	Tayyorlov		I muso- baqa	Tayyorlov		II musobaqa			
oylar	sen- tyabr	ok- tyabr	noyabr	dekabr	yan- var	fevral	mart	aprel	

2-rasm. Yillik siklda tezlik-kuch va kuch yoʻnalganligidagi yuklamalarni taqsimlashning prinsipial sxemasi (jamlangan taqsimlanish vositasi).

Kuch va tezlik-kuch yoʻnalganligidagi mashgʻulot vositalarini tanlashda murabbiy bunday mashqlar oʻziga xosligi boʻyicha musobaqa faoliyati sharoitlariga yaqin boʻlishi lozimligini esdan chiqarmasligi lozim. Tayanch-harakat tizimi harakatchanligini maqsadga yoʻnaltirib yaxshilash va yugurishda asosiy yuklama tushiriladigan muskul guruhlar: oyoq muskullari (itarilish, bukish va oyoqni oldinga olib oʻtishni taʼminlovchi); gavda muskullari (yugurishda gavnani kerakli holatda ushlab turishga imkon beruvchi); qoʻl muskullari (ular yordamida ularning bukilishi, muayyan yoʻnalish va amplituda boʻyicha harakatlar amalga oshiriladi)ga alohida eʼtibor qaratish lozim.

Kuch va tezlik-kuch yoʻnalganligining jamlangan yuklamalarini qanday rejalashtirish kerak?

Yillik siklning muayyan bosqichlarida kuch va tezlik-kuch yoʻnalganligidagi mashqlarning jamlanishi asosiy startlar vaqtiga kelib, tayyorgarlikning yuqori darajasini qoʻlga kiritishga imkon beradi, yuguruvchiga yugurish davomida va marrada tezlanishlar qilish imkonini beradi.

Davomiyligi 10–12 hafta davom etadigan mezotsiklda hajmli kuch va tezlik-kuch yuklamalari xuddi shunday vaqt oraligʻidan soʻng kuch va tezlik-kuch koʻrsatkichlarining eng yuqori darajasiga erishishga

imkon beradi. Shunday qilib, jamlangan yuklamalar mezotsiklining tugashi bosh startdan 10–12 hafta farq qilishi lozim (yoz mavsumi kabi qishki mavsumda ham).

Kuch va tezlik-kuch yoʻnalganligidagi jamlangan yuklamalarni 12 haftadan ortiq bajarish maqsadga muvofiq emas. Ularni qoʻllashning quyidagi ketma-ketligi eng maqbuli hisoblanadi:

1–4-haftalar. Umumiy hajmi 6–8 soat boʻlgan UJT jamlanmalari turli tomonlama tayyorgarlikka «funksional poydevor» yaratishiga asosiy eʼtibor qaratiladi.

5–8-haftalar. Umumiy hajmi 6–8 soat boʻlgan kuch va tezlik-kuch yoʻnalganligidagi mashqlar jamlanmalari. Yugurish harakatlarida qatnashuvchi muskul guruhlariga yoʻnaltirilgan taʼsirga asosiy eʼtibor qaratiladi.

9–12-haftalar. Tepalikka, umumiy hajmi 15–25 km masofagacha boʻlgan yugurish va umumiy hajmi 10 km gacha boʻlgan «uzunlikka» sakrashlar. Maxsus kuch va kuch chidamliligi rivojlanishiga asosiy eʼtibor qaratiladi.

Kuch va tezlik-kuch yuklamasidan soʻng QMS sharoitida chidamlilik va tezlik kabi qarama-qarshi sifatlar yaxshi takomillashadi. Amaliyotda bu quyidagi koʻrinishda boʻlishi lozim. Kuch va tezlik-kuch yoʻnalganligidagi jamlangan hajmiy blok tugagandan soʻng ikki-uch haftalik mikrotsikllar davomida 30–150 m li masofalardagi tezlanib yugurishdan foydalanish zarur. Keyinchalik mashgʻulot dasturiga sekin-asta 150–400 m li masofalardagi yugurishni kiritish lozim.

Musobaqa davrlarida kuch va tezlik-kuch tayyorgarligi madad beruvchi tavsifga ega, asosiy oʻrinni esa, oʻziga xos yugurish egallaydi. Bu vaqtda biz eng yuqori itarilish bilan boʻladigan «qisqa» sakrashlar (bir mashgʻulot davomida 80–120) va yadro (tosh)ni pastdan-oldinga irgʻitish (bir mashgʻulot davomida 30–40 marta oldinga intilish)ni tavsiya qilamiz.

IV.3. Oʻrta va baland togʻli joylarda mashgʻulotlarni oʻtkazish va musobaqalarga tayyorgarlik koʻrish xususiyatlari

Oʻrta va baland togʻli joylardagi mashgʻulotlardan ancha yillardan beri foydalanib kelinadi va uning samaradorligi barchaga maʼlum. Lekin bu muammo bilan toʻqnash kelgan murabbiy va mutaxassislarning qarashlari turlichadir. Uni hal qilishdagi nuqtayi nazarimizni tashkiliy-uslubiy yondashuv orqali bayon qilish maqsadga muvofiq boʻladi.

O'rta va baland tog'li joylarda sportchi organizmiga ko'pgina omillar ta'sir qiladi: bu yuqori darajadagi quyosh radiatsiyasi ham, atmosferaning yuqori darajadagi ionlashuvi ham, yengil havo ham, tog' iqlimi xususiyatlari ham, kislorodning pasaygan porsial bosimi kabilar bo'lib, ular birgalikda tayyorgarlik jarayonini jadallashtirish va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga imkon berib, organizmda fiziologik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi.

O'rta tog'li joylardagi mashg'ulotlardan so'ng yuguruvchi nimani kutishi mumkin?

1. Tayyorgarlikning odatdagi sharoitlariga qaytib kelgach, 2—3 kundan boshlab, 6—7 kunlar yuqori ish qobiliyati qayd qilinadi. Yuguruvchilar ayniqsa musobaqalarning 2—3 kunida yuqori natijalar ko'rsatishlari mumkin.

2. Ish qobiliyatining darajasi dastlabkisidan (toqqa chiqquncha), yuqori bo'lishi mumkin bo'lsa ham, ikkinchi haftaning boshida ish qobiliyati biroz pasayadi. Musobaqalar kalendarini rejalashtirayotganda bu o'ziga xos xususiyatni esda tutish lozim va tekislikka shunday tushish kerakki, bunda ko'pincha murabbiy va sportchilar aytganlaridek, «chuqurga tushib ketmaslik kerak».

3. 10—13-kundan boshlab ish qobiliyati sekin-asta ortib boradi, musobaqa faoliyati esa iqlimga qayta moslashishning 18—24-kuniga kelib yanada samaraliroq bo'ladi.

4. Ish qobiliyati oshishining yana bir «to'lqini» 36—50-kunga to'g'ri keladi, lekin u, odatda, ayniqsa birinchi va ikkinchi «to'lqinlarda» faol kurashgan yuguruvchilar «noaniq» bo'ladi.

Amaliyotda uzoq masofaga yuguruvchilar birinchi «to'lqinda» qisqa yonma-yon masofalarda chiqadilar, va odatda, ikki martadan ortiq musobaqalashmaydilar. Ikkinchi «to'lqinga» esa musobaqalar seriyasida yoki ko'p turli olishuvlarda chiqishlar rejalashtiriladi.

Shunday qilib, o'rta tog'li joylardagi mashg'ulotlardan so'ng iqlimga qayta moslashuvning 3—4- va 18—24-kunlariga kelib, musobaqa faoliyati ancha muvaffaqiyatli bo'ladi. Bu umumiy qonuniylik bo'lib, ular 85—90% hollarda namoyon bo'ladi. Lekin har bir yuguruvchi o'z tajribasida organizmning qanday ta'sirlanishini o'rganishi lozim. Shuning uchun o'rta tog'li joylardagi mashg'ulotlar davrida va undan keyingi bir yarim oy davomida mashg'ulotlar kundaligini puxta olib borish ayniqsa muhimdir. O'rta tog'li joylarda tayyorgarlik stajiga ega bo'lgan sari organizm sekin-asta moslashib boradi va ish qobiliyatining ortishi borgan sari kamroq bo'ladi. Shu sababli mu-

rabbiylarga o'rta tog'li joylarda bolalar, o'smirlar, yigit-qizlar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarni tashkil qilmaslik va 16–22 yoshlilarda va yoshlar musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish uchun bunday mashg'ulotlardan tanlab cheklangan holda foydalanishni tavsiya etish mumkin. Shu sababli ko'p yillik siklning yirik musobaqalariga tay-yorgarlik ko'rayotgan stajli yuguruvchilar bir yil oldin tog'lik joylardagi mashg'ulotlardan voz kechishlari lozim. Ayrim hollarda ulardan ikki yil davomida voz kechishlari kerak.

O'rta tog'li joylarda mashg'ulotni tashkil qilishda bunday sharoitlarga organizmning moslashuvi bir necha bosqichni o'z ichiga olishini esdan chiqarmaslik kerak:

I bosqich – to'rt kundan sakkiz kungacha davom etadi. Bu vaqtda organizm vazifalarini moslashtirish qayd qilinadi. Bosh aylanishi, bosh og'rig'i, uyqusizlik (yoki uyqu bosishi), ishtaha yomonlashuvi, YQT-ning oshishi (ayniqsa yuklama ostida), nafas olishning yomonlashuvi kuzatiladi. Organizm gipoksiya va o'rta tog'li joylar omillari bilan kurashadi, buning oqibatida yuklamadan so'ng tiklanish jarayonlarining davomiyligi ortadi, aniq ifodalangan muskul toliqishi (oyoqlar og'irlashuvi, tomir tortishi) namoyon bo'ladi.

Tog'larga uzoq muddatli sayrlar, pasaygan jadallikdagi UJT-ning turli vositalarini qo'llash, pasaygan sur'atdagi davomli yugurish, sport o'yinlari, suzish, 100–200 m masofalarda past jadallikda to'xtamli yugurish, yuguruvchining maxsus mashqlari tavsiya qilinadi. Qo'llaniladigan yuklamasining umumiy hajmi odatdagi sharoitlarda eng yuqori hajmining taxminan 65% ni tashkil qilishi lozim. Haftalik mikrotsikl bundan mustasno. Asosiy mashg'ulot darslari haftasiga besh martagacha (shu jumladan, toqqa ikki marta sayr qilish).

II bosqichning davomiyligi 5–10 kun. Sportchilarning ish qobiliyati asta-sekin ortib boradi. Mavjud salbiy holatlar asta-sekin kamayib boradi va organizm me'yoriga tushadi: uyqu o'z me'yoriga keladi, ishtaha ochiladi, bosh og'riqlar o'tib ketadi, nafas olish va YQT o'z me'yoriga tushadi. Organizm asta-sekin o'rta tog'li joylarning o'ziga xos omillariga ko'nikadi va tog'da turgan vatqning 5–14 kuni-ga kelib butunlay moslashib ketadi. Iqlimga moslashuvning bunday keng ko'lamli muddatlari tog'da bo'lish vaqti muddatiga, o'ziga xos xususiyatlarga, salomatlikka va boshqa omillarga bog'liq bo'ladi.

Murabbiy, sportchi, shifokor organizmning jadal yuklamalarni o'zlashtirib olishga qodir paytini aniq bilib olishlari lozim. Mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadalligini ko'nikib ketilgan darajasiga asta-

sekin oshirish kerak. Odatdagi mashg'ulot vositalarini qo'llash tavsiya etiladi. Mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmi tekislik sharoitlarida tayyorgarlikning muayyan bosqichida qo'llanuvchi eng yuqori hajmning 70–80% iga to'g'ri keladi. Mashg'ulot yuklamalarini odatdagi haftalik siklga mos ravishda rejalashtirish kerak. Asosiy mashg'ulot darslari soni – haftasiga 5–6 soat. Asta-sekin qo'shimcha darslar qo'shiladi.

III bosqich – 10–15-kunga kelib boshlanadi va organizm funksional holati barcha ko'rsatkichlarining yaxshilanishi bilan tavsiflanadi: tinch holatdagi YQS pasayadi, nafas olish maromi turg'unlashadi, qon bosimi barqarorlashadi, aerob imkoniyatlar ortadi, turg'un yaxshi kayfiyat paydo bo'ladi.

Mashg'ulot yuklamasi umumiy hajmi odatdagi sharoitlarda tayyorgarlikning muayyan bosqichida eng yuqori hajmning 90–100% ga yetadi. Mashg'ulot jadalligi ortadi. Lekin o'rta va uzoq masofalarga yugurganda va odatdagidan biroz pastroq bo'lishi lozim. Murabbiy masofani yugurib o'tishiga ketgan vaqtningizina emas, balki yurak-respirator vazifasining ta'sirlanishini ham (albatta, vatqni hisobga olgan holda) nazorat qilishi lozim.

Mashg'ulot vositalari – sportchi uchun odatdagi vositalar. Haftalik mikrotsikl tekislik sharoitlarida muayyan bosqichda qo'llaniladigan mikrotsiklga mos keladi. O'rta tog'li joylarda bo'lishning oxirgi kunlariga kelib, nazorat yugurishi yoki yonma-yon qisqa masofalarda kamroq his-hayajonli qizg'in musobaqalarni rejalashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

O'rta tog'li joylarda bo'lishning eng maqbul muddati – 18–22 kun. Musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishni ta'minlash uchun o'rta tog'li joylarda tayyorgarlikning 14 kundan kam bo'lishi maqsadga muvofiq emas. Lekin juda ko'p vaqt bo'lish ham qo'shimcha samara bermaydi.

Uzoq masofalarga yuguruvchilarni tayyorlash amaliyotida o'rta tog'li joylarda yiliga besh martagacha o'quv-mashg'ulot yig'inlarini o'tkazish tajribasi mavjud. Mashg'ulotning umumiy vaqti 70–90 kungacha boradi. Tog'dagi mashg'ulotlar turli-tuman masalalarni hal qiladi: aerob imkoniyatlarni oshirish, funksional holatni yaxshilash «asosiy» tayyorgarlikni o'tkazish, tiklanish, sog'lomlashtirish va boshqalar. Agar musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish maqsadida o'rta tog'li joylardagi mashg'ulotlarga keladigan bo'lsak bunda uning umumiy davomiyligi yiliga 30–40 kun bo'lib, ikki martadan oshmasligi maqsadga muvofiqdir.

Bunda toqqa borish faqatgina salomatlik joyida, ish qobiliyati yuqori va psixologik turg'unlik bo'lganda zarur.

Keyingi yillarda uzoq masofaga yuguruvchilar mashg'ulotining baland tog' sharoitlaridagi samaradorligi to'g'risida ko'p gapirilmoqda. Ba'zi bir murabbiylar tog'lardagi mashg'ulot samarasini oshiringa urinib, dengiz qirg'oqlaridan foydalana boshladilar. Adabiyotlarda baland tog'lardagi 3000 m gacha bo'lgan balandliklarda o'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil qilish ba'zi bir hollarda musobaqa faoliyati samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ma'lum qilingan. Lekin ko'p muvaffaqiyatsizliklar qayd qilingan bo'lib, ularni faqatgina baland tog'li joylar tayyorgarlik samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi bilan emas, balki yuqori balandliklardagi mashg'ulotlarga eng maqbul tartiblar hozircha topilmaganligi bilan ham izohlanmoqda.

Hozirgi paytda baland tog'li joylar tabiiy omillari kompleksi ta'siri tekislik sharoitlarida qayta moslashuv davrida sport ish qobiliyatining oshishiga imkon berishi isbotlangan. Baland tog' sharoitlarida turli darajadagi mashg'ulotlarning keng o'zgarishlarini o'z ichiga olgan faqat to'g'ri tashkil qilingan harakat tartibi mashg'ulot jarayoni samaradorligi diapazonlari ko'rsatiladi: dengiz sathidan 1800 dan 3000 m gacha.

Qator mualliflar F.P. Suslov, A. Palunin, V.G. Nigitushkin tadqiqotlarining darak berishicha, o'z ichiga dengiz sathidan 2000 m dan yuqori bo'lgan balandliklardagi mashg'ulot yuklamalarini olgan harakat tartibi moslashuv zaxirasining kengayishiga ko'p darajada imkon beradi va endi odatiy bo'lib qolgan 600–1800 m li balandliklardagi mashg'ulotlarga qaraganda, qayta moslashuv davridagi jismoniy sifatlar takomillashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu tadqiqotlar 2000 m dan ko'proq balandlikdagi mashg'ulotlar umumiy chidamlilikni 6,2% ga maxsus chidamlilikni 3% ga, tezlik chidamliligi 4,4% ga oshishiga imkon berishini ko'rsatuvchi test o'lchovlari natijalari bilan isbotlangan.

Dengiz sathidan 2000–2600 m balandlikda tashkil qilingan mashg'ulot jarayoni mashg'ulot yuklamalarini aniqlashga differentsiatsiya qilingan yondashuvni talab qiluvchi kuchli ta'sir o'tkazuvchi vosita. Shuning uchun uzoq masofaga yuguruvchilar baland tog'li joylarga chiqqunlarigacha o'rta tog' sharoitlarida mashg'ulot stajiga ega bo'lishlari lozim, chunki jismoniy mashqlar va yangi iqlimiy omillar tayyorgarlik ko'rmagan sportchilar organizmida anchagina funksional o'zgarishlarga olib keladi bu esa, tog'dagi va

odatdagi mashg'ulot sharoitlariga qaytib kelgandan so'ng sport ish qobiliyatining pasayishiga ta'sir qilishi mumkin.

Musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish uchun 2000 m dan ortiq balandliklardan foydalanish esa, deyarli o'rganilmagan.

IV.4. Sportchilarga musobaqalarda taktik tayyorgarlikni qo'llashga o'rgatish usullari

Bo'lajak musobaqalar uchun yugurish rejasini tuzishda bir qator omillarni hisobga olish, ko'pgina savollarga javob berish kerak. Ular orasida quyidagilar bor:

- yugurish uchun masofa tavsifi (asosiy, yonma-yon, kross uchun, shosseda yugurish);
- musobaqalar o'tkazish sharoitlari (dengiz sathidan balandligi);
- stadionning o'ziga xos xususiyatlari (yo'lkaning «yumshoq» yoki «qattiq»ligi, shamolning ustunlikdagi yo'nalishi va tezligi);
- kross trassasining o'ziga xos xususiyatlari (tepaliklar, ko'tarilib boradigan uzun yo'llar, pastliklarning mavjudligi, yer tavsifi);
- iqlim sharoitlari (havo harorati, namlik, yog'inlar);
- raqiblarning peshqadam bo'lish, quvg'in qilish va marrada oldinga intilishga bo'lgan qobiliyatini hisobga olgan holda uning kuchli tomonlari va kamchiliklari;
- raqiblarning jismoniy holati va tayyorgarligi;
- yugurishni olib borish va peshqadamni quvg'in qilish, marra-da oldinga intilish, yugurish sur'atini aniqlashga bo'lgan qobiliyatini hisobga olgan holda o'z imkoniyatlari, tayyorgarlikning kuchli va bo'sh tomonlarini baholash;
- o'z jismoniy holati va tayyorgarligi.

Shubhasiz, hisobga olinadigan omillar ro'yxatini davom ettirish mumkin, lekin xuddi yuqorida sanab o'tilgan savollarga javob bermasdan yugurishning taktik rejasini tuzishning iloji yo'q.

Yugurishning eng maqbul rejasini tuzish uchun hammadan oldin maqsadini aniqlab olish kerak, bunda u ikki xil bo'lishi mumkin: yoki eng kam kuch sarflagan holda asosiy raqib ustidan g'alabani ta'minlash yoki yonma-yon qisqa masofada o'z natijasini yaxshilash, bunda egalangan o'rin e'tiborga olinmaydi.

Muayyan musobaqada yuguruvchi oldida turgan vazifalar orasida:

- oldindan aniqlangan belgi bilan kutilmagandagi (raqib uchun) marra tezlanishiga zamin yaratish uchun yugurish sur'atini pasaytirishga yo'naltirilgan taktik usullarni o'tkazish;

— raqiblarni holdan toydirish uchun masofaning birinchi yarmida yugurishda yuqori sur'atni ta'minlash;

— oxirgi 1000 m masofada tezkor marra tezlanishini ishlab chiqish va boshqa variantni tanlash.

Maqsad doim bitta bo'lishi lozim, unga erishishda hamroh bo'ladigan vazifalar esa, bir nechta bo'lishi mumkin. Kelgusi musobaqalar maqsad va vazifalarini aniq ta'riflab, kelgusi yugurishning barcha ikir-chikirlarini oldindan atroflicha o'ylab chiqish mumkin.

Yengil atletika jurnalida keltirilgan bir misolga to'xtab o'tamiz: bo'lajak musobaqalarda yuguruvchi «X» oldida 14.00,0 vaqt natijani 5000 m ga yugurishda o'z shaxsiy yutug'idan yuqori bo'lgan natijani ko'rsatish maqsadi turadi. Ma'lumki, musobaqada natijasi tezroq — 13.40,0 bo'lgan yuguruvchilar ishtirok etadilar. Bu: uch yil ilgari 13.37,0 vaqtni ko'rsatgan, bu mavsumda bir necha marta 5000 m ni tezroq — 13.37,0 vaqtda bosib o'tgan yuguruvchi «A» («A»ning ajralib turuvchi) o'ziga xos xususiyati masofaning oxirgi choragini uning tez yugurib o'tish mahorati hisoblanadi; u, odatda, marragacha uch marta aylanib, tezlanishni bajaradi va oxirgi 300 m ni eng yuqori darajada tez yugurib o'tadi.

Shuningdek, yuguruvchi «B» yaxshiroq natija ko'rsatishga qodir, ma'lumki, u — «yugurish» va masofaning ilk metrilaridanoq peshqadamlikni afzal ko'radi, bunda barchani o'z yugurish taktikasini qo'llashga, majbur etishga urinadi, shu bilan uning ma'nosi raqiblardan iloji boricha tezroq ajrab ketish va «A» yuguruvchi kabilarni ularning marradagi ustunligidan mahrum qilishdan iborat bo'ladi.

Shaxsiy rekordi 13.45,0 vaqt bo'lgan yuguruvchi va «V» bizning yuguruvchimiz «X» bilan raqobat qilishi mumkin (bu yuguruvchining kuchli tomoni bir yugurish sur'atidan ikkinchisiga o'ta olish mahorati hisoblanadi).

Yuguruvchi «X» bo'yicha axborot:

— kuchli tomonlari: oxirgi 400–500 m da marra tezlanishiga qodir; ilgari u umumiy uzunligi 2000 m atrofidagi masofa bo'ylab uch-to'rt tezlanishga bardosh berishga muvofiq bo'ldi, yugurishlardan birida juda kuchli qatnashchilar bilan bo'lgan yugurishda peshqadamlar orasidan ketib, 4300 m li belgiga yetib kelishga kuch topa oldilar (yuqorida aytib o'tilgan barcha qobiliyatlarni u musobaqa va chiqishlarda bir necha marotaba tekshirib ko'rgan va bu unga qo'yilgan maqsadni bajara olishga psixologik ishonch bag'ishlaydi);

— bo'sh tomonlari: agar yugurish tez boshlansa (masalan, peshqadamlar birinchi kilometrni 2.35,0 vaqtda yugurib o'tadilar) u maqsadga erishishning barcha imkoniyatlarini yo'qotadi; agar yugurish «bir xil» sur'atda o'tsa, bu holda ham unga qiyin bo'ladi.

Raqiblar to'g'risidagi axborot tahlilidan so'ng va o'z imkoniyatlarini hisobga olinsa, yuguruvchi «X» uchun quyidagi maqsad to'laligicha bajariladi: 13.30,0 vaqt natijani ko'rsatish va sovrindorlar uchligida o'rin egallashdir.

Taktikani qo'llash usullari:

1-usul. Birinchi km ni albatta peshqadam guruh bilan yugurib o'tish, bunda raqiblarning bu masofani tezroq 2.42,0 vaqtda yugurib o'tishga urinishlari istisno qilinadi.

2-usul. 3 km li belgida natija 8.12,0 dan yomon bo'lmasligi lozim.

3-usul. Qatnashchilar orasida shunday vaziyatlarni tanlash kerakki, bunda doimo har qanday siljishlarni bajarish imkoniyati qolishi kerak; o'ng tomonda hech kim to'siq yaratmasligiga ko'z-quloq bo'lib turish kerak.

4-usul. Oxirgi ming km ni tezroq yugurib o'tuvchi «A»ni ustunliklardan mahrum qilishga harakat qilib, 4 km li belgi oldida o'z yugurish sur'atiga majbur qilish. «A» yoki boshqa yuguruvchi marrada orqadan tezlashib ketgach — oldinga intilishni qo'llab, eng yuqori qulay yugurish sur'atida oxirgi doirani yugurib o'tish.

Yugurish rejasini tuzayotganda boshqa vazifalar ham qo'yilishi mumkin. Lekin har qanday holatda ular raqiblar imkoniyati va ularning musobaqa faoliyati o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda ta'riflanishi lozim, buning uchun yashirin raqiblarning kuchli va bo'sh tomonlari to'g'risidagi axborotni yig'ib, barcha iker-chikirlarigacha kundalikka kiritish lozim.

Musobaqa sharoitlarida yugurish rejasini amalga oshirishning o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ya'ni yugurishda har bir raqib o'z taktik fikrlariga ega bo'ladi. Shuning uchun turli usullarni ko'rib chiqish muhimdir. Yuguruvchi «X» oldida turgan vazifalarga qaytamiz.

Birinchi usul. Shunday vaziyat yuzaga kelishi mumkinki, bunda uni hal qilishning keragi bo'lmay qoladi: barcha qatnashchilar lozim bo'lgan sur'atda yuguradilar. 300 m li belgidan keyin, odatda, barcha qatnashchilar rejalari aniq bo'lgach, hammasi o'z o'rniga tushib qoladi. Agar yugurish sur'ati ancha pasayib muayyan musobaqaning asosiy maqsadi (13.5,00 vaqtda yugurib o'tish)ga tahdid paydo bo'lishi

aniqlangach, peshqadamlikni o'z bo'yniga olish kerak: oldinga o'tib, vazifaga javob beradigan yugurish sur'atini o'rnatish.

Agar peshqadamlik uchun kurash boshlanib ketsa, unda raqibga yon bosish kerak: vazifa birinchi km dan keyingi 2,42,0 natijani ko'zda tutadi va uni kam quvvat sarflab bajarish mumkin bo'lsa, unda ortiqcha kuch sarflanmasdan, balki peshqadam guruhdagi qulay vaziyat to'g'rida o'ylashi kerak.

Ikkinchi usul. U bajariladimi yoki yo'qmi — 2 km li belgida ma'lum bo'ladi. Agar sur'at «barbod qilingan bo'lsa» unda aralashish kerak: buning yo'li bitta — peshqadamlikni o'z ustiga olish lozim. Agar sur'at «buzilgan» bo'lib, peshqadamning guruhda qolishining iloji yo'qligi aniq bo'lsa bunday holda oldinga chiqishga urinish va qatnashchilarni «to'xtatib qolish» lozim. Qadamlar tezligi ortishi hisobiga yugurish sur'ati almashinuvi, ya'ni yugurish sur'ati o'sdi degan tasavvur keltirib chiqarish mumkin va raqiblar qandaydir vaqt davomida tinchlanib qoladilar. Endi ikkinchi usul muvaffaqiyatli bajarildi va 3 km li belgida yuguruvchi «X» belgilangan vaqtни ko'rsatishga muvaffaq bo'ldi deb, taxmin qilaylik. Shu vaqtga kelib, u uch tezlanishni bajarishga majbur bo'lgan: unga taxminan 200 m ni oddiy tezlikdan yuqori sur'atda yugurib o'tishga to'g'ri keldi. Musobaqalarning oldingi tajribasidan ma'lumki, imkoniyat chegarasi yaqin, balki yana 2 km yugurib o'tish va hech bo'lmaganda ikki vazifani hal qilishga to'g'ri keladi.

Uchinchi usul, balki eng qiyini bo'lsa kerak: kuchlar tugay deb qolgan vaqtda esa, to'rtinchi km boshlanguncha kuch to'plab olish kerak. «Dam olish» raqiblar kuchini baholab, ularni kuzatish qulay bo'lgan 3–4-vaziyatlarda yaxshiroq.

To'rtinchi usul. Tajriba va kuchlar mavjudligi yuguruvchi «A»ga qarshi turish uchun qachon oldinga chiqish yaxshiroq bo'lgan vaqtни ko'rsatib berishi lozim. Buni keskin bajarish mumkin emas, yaxshisi soxta tez yugurishni yaratib, qadamlar tezligi hisobiga «tez bostirib borish» yaxshiroq. Agar oldinga chiqish nasib qilsa va hech kim peshqadamlikka chiqishga urinmasa, unda har qanday yo'l bilan mara tezlanishi vaqtini orqaga surish va aylanishdan oldin boshlamaslik kerak. Lekin agar yuguruvchi «A» yoki boshqa qatnashchi oldinga chiqib, tezlanish qilishga urinsa, unda oldinga intilishni «qo'lga olib» va oxirgi kuchigacha chidash kerak. Bizning (shartli) usulga o'xshash usulni qattiq toliqish sababli bajarish qiyindir. Bu yerda mashg'ulotlarda avj olib borayotgan toliqish sharoitida eng qulay sur'atda yugurish mahoratini ishlab chiqib, «o'z tayyorgarligiga» ega bo'lish kerak.

Nazorat uchun yugurish rejasi hisob-kitob bilan olib borilishi lozim: yugurish vaqti bo'yicha belgilar faqatgina km lar bo'yicha emas, balki masofaning qiyin nuqtalari bo'yicha ham qo'yib chiqilishi lozim. Bizning misolda bu: 300, 1000, 200, 3000, 4200, 4600 m.. Shuningdek masofaning yarmiga sarflangan vaqt to'g'risidagi axborotga ega bo'lish muhimdir. Yugurishga qo'yilgan kuch va toliqish darajasiga bog'liq ravishda «vaqtni his qilish»ni mashg'ulotlar jarayonida takror-takror bajarish orqali sportchilar o'zida o'zlashtirishi lozim bo'ladi.

IV.5. Sportchilarning psixologik tayyorgarligi

Sportchining startoldi stres holati yoki asabiylashuvi va uning musobaqa faoliyatiga tayyorgarlikdagi tutgan o'rnini na murabbiylar, na sportchilar tomonidan hisobga olinadi. Yillar o'tgan sayin stayerlarda shartli refleks bog'lanishlari tizimi paydo bo'lib, u ma'lum sharoitlar (fikrlash bo'lajak musobaqalar haqida so'zlash, stadionning odatdagi holati)da sportchining iroda va xohishidan qat'i nazar, organizmni bo'lajak musobaqa faoliyatiga tayyorlab, faollashadi. Ish boshlashdan oldingi siljishlar musobaqa faoliyatiga yaqin qolganda paydo bo'lib, bunda sportchi ularga hali ehtiyoj sezmagani bo'ladi. Bu holatda shartli reflekslar «ishga tushadi». Lekin ular bevosita start oldidan paydo bo'lib, katta moslashuv ahamiyatiga ega.

Sportchilarda muvaffaqiyatga erishish uchun kuchli istak bo'lganda kuchli asabiy holat («startoldi stres sarosimasi»)ni kuzatish mumkin. His-hayajon doirasida tashvishlarning turg'un emasligi kuzatilib, bu o'rtoqlari va murabbiylari bilan bo'lgan munosabatlarda injiqlik, qaysarlik va qo'pollikka olib keladi. Keskinlik darajasi pasayadi, eslab qolish oqsaydi, diqqat yo'qoladi, uyqu buziladi (sekin uyquga ketish, og'ir tush ko'rishlar paydo bo'ladi). Sportchining tashqi ko'rinishi uning kuchli hayajonini aniqlashga imkon beradi: qo'l vaoyoqlar titraydi, ushlaganda panjalar sovuq, yuz bichimi keskinlashadi, yuzlarda hayajonli xol-xol qizillik paydo bo'ladi. Sportchining ishtahasi yo'qoladi, ko'pincha ichak faoliyatining buzilishi kuzatiladi. Tomir urishi, nafas olish va qon bosimi yuqori va turg'un bo'lmaydi. Bo'lajak musobaqa faoliyatiga qiziqishi bo'lmagan va musobaqalarda qatnashishni istamagan yuguruvchida boshqa holat kuzatiladi: umumiy bo'shashganlik bilan birgalikdagi loqaydlik harakatlari tezligining pasayishi, harakatlar o'zaro mosligining yomonlashuvi, diqqat-e'tibor va qabul qilish jarayonlari pasayishi, irodaviy jarayonlarning pasayishi.

Sportchining tomir urishi siyrak va bir tekis bo'lmaydi. Shunday qilib, musobaqalar oldidan yuzaga keluvchi holat har doim ham musobaqa faoliyati samaradorligiga imkon beravermaydi. Startoldi holatlarini kuzatib, ularning kelib chiqish omillari, ularni boshqarib turishni bilish kerak.

Start oldidan his-hayajonli asabiylashgan holatni baholashda yuguruvchining individual o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish shart. «Asabiylashgan toifada»gi sportchilarda «sekinlashgan toifada»gi yuguruvchilarga qaraganda startoldi asabiylashuvi kuchliroq bo'ladi. Birinchilarida startoldi sarosimalik holatiga o'tishning boshlang'ich holati ancha yuqoridir. «Sekinlashgan toifada»gi stayer uchun «sarosimaga» yaqin bo'lgan holat «asabiylashgan» toifadagi stayerlar uchun oddiy startoldi holati bo'lishi mumkin.

Murabbiy o'z o'quvchisini «jangovar tayyorgarlik» holatida musobaqaga olib borishi uchun pedagogik mahorat hamda katta xushmuomalalikka ega bo'lishi shart. Bunda yuguruvchining musobaqa faoliyatiga kirishuviga turli «chalg'ituvchi» omillarni yo'qqa chiqarib qo'yish muhimdir (shunday misollardan biri to'g'risida quyida ko'rsatib o'tganmiz).

Startoldi asabiylashuvi jadalligiga ta'sir qiluvchi eng muhim omillardan biri yuguruvchining da'vo qilish darajasi hisoblanadi. Murabbiy sportchida muvaffaqiyatga ishonch hissini uyg'otmog'i va o'quvchining da'vo qilish darajasiga kerakli tuzatishlarni kiritishi zarur bo'lib, u mavjud imkoniyatlardan oshib ketmasligi yoki ulardan past bo'lishi zarur, bu ta'sirchan, turg'un bo'lmagan sportchilarda kuzatiladi (beqaror hissiyotli stayerlar o'z imkoniyatlarini yaxshiroq baholaydilar).

Startoldi asabiylashish holati paydo bo'lishi ko'pgina omillar: musobaqa faoliyatining o'ziga xosligi, vaj darajasi, staj darajasi, jins darajasi va hatto intellektning rivojlanish darajasiga bog'liq. Ilk startoldi to'liqini ko'pincha erkaklarga qaraganda ayollarda, kattalarga qaraganda yosh yuguruvchilarda, o'rta va katta sportchilarda yuz beradi. Aytish lozimki, yangi kelganlarga qaraganda malakali stayerlarda yaqqol ifodalangan startoldi asabiylashuvi musobaqalar bog'lanishiga to'g'ri keladi.

Da'vo qilishning oshirilgan darajasiga ega yuguruvchilar yetarlicha asosga ega bo'lmasdan o'z imkoniyatlariga yuqori baho beradilar, atrofdagilar tomonidan yuqori baho berilishi, jamoada faxrli o'rin egallash, yuqori sport natijalarini ko'rsatish va shu kabilarga da'vo

qiladilar. Ular omadsizlikdan qattiq qayg'uradilar. O'z-o'zini yuqori baholashni saqlash ehtiyoji ularni o'z omadsizliklarini tan olmaslikka majbur qiladi. Bu omadsizliklarning sababini ular murabbiydan, o'rtoqlaridan ko'radilar, atrofdagilarning adolatli bahosini g'arazli deb hisoblaydilar, bu esa, ularga salbiy munosabatni keltirib chiqaradi. Bunday yuguruvchilar omadsizliklarning sababi o'zlarida ekanligini tan olmaydilar va omadsizliklarni yengish uchun o'z ustilarida ishlashni zarur, deb hisoblamaydilar.

Da'vo qilishda past darajali yuguruvchilar o'zlarini yetarlicha baholamaydilar, erishilgan natijadan yuqori ko'tarilishga intilmaydilar, murakkab vazifalarni bajarishga istamasdan kirishadilar; keyinchalik o'z ustida ishlash ular uchun rag'bat hisoblanmaydigan omadsizliklardan qo'rqadilar. Ular musobaqa faoliyati maqsadlarini past qilib ko'rsatadilar va, odatda, o'z imkoniyatlarini ishga solmaydilar.

Chiqishlar muvaffaqiyatli bo'lishi uchun musobaqadan oldingi kun (kechki payt, sutka) dam olishni tashkil qilish muhimdir. Yuguruvchining bekorchilik joniga tegmasligi va musobaqadan kelib chiquvchi natija to'g'risida o'ylayvermasligi va kuyib-pishmasligi uchun bo'sh vaqtni ish va madaniy tadbirlar bilan to'ldirish zarur. Murabbiylar ta'sirchan sportchilarni yolg'iz qoldirmasliklari kerak. Ular o'quvchilarni mehmonxonasida shunday joylashtirishlari kerakki, bunda ular bir-birlarini psixologik qo'llab-quvvatlasin.

Musobaqa arafasida va musobaqa kunida dam olish to'la bo'lishi uchun tomosha tadbirlarida (teatr, kino, sirk) qatnashishdan muvaffaqiyatli foydalanish mumkin. Ta'sirchanlar uchun tungi uyqu buzilishiga olib kelmaydigan repertuar tanlash kerak. Kitob o'qish, teleko'rsatuvlarni tomosha qilish, stol ustidagi o'yinlar va ko'pgina boshqa o'yinlardan musobaqa arafasida muvaffaqiyatli foydalanish mumkin. Murabbiy bir narsani albatta chiqarib tashlashi shart: start arafasida hech qanday «tanbehlar» bo'lmaydi. Barcha vazifalar oldindan ta'riflanishi lozim. Start oldidan faqat tafsilotlar bo'lishi mumkin.

«Chalg'ituvchi» omillarning faoliyatga ta'siri to'g'risida kam yozadilar va gapiradilar. Sportchiga axborot yetkazishga shoshganda uning oqibatlarini ko'pincha kamdan-kam odam oldindan o'ylab ko'rishga urinadi. Yuguruvchi musobaqalarga tayyorgarlik davrida olingan ma'lumotlarni to'g'ri bilib olishga qodir bo'lmasligi mumkin va ko'pincha olingan axborotga qandaydir «globalizm» baxsh etadi.

Murabbiylar o'quvchilarning raqiblar mashg'ulotlarda namoyish qilgan g'aroyibotlar haqida «ishonarli manbalardan» bilib olganlarida ularning qanday ruhi tushib ketganini biladilar.

Bunday variantga misol qilib, bir-birini do'stlik bog'lab turuvchi, bo'lajak Olimpiada chempionlari T. Samolenko va O. Bondarenkolarning Seulning Olimpiada qishlog'ida birgalikda yashaganliklarini olish mumkin. Lekin agar ular bir masofada yuguradigan bo'lsalar, ularni birga joylashtirishning maqsadga muvofiq bo'lishi ehtimoldan uzoqdir. Bu holda ular bir-birlariga raqib bo'lardilar va biri ikkinchisini psixologik qo'llab-quvvatlay olmas edi.

Hayotda shunday bo'lishi mumkinki, qarindoshlar murabbiy bilan maslahatlashmasdan sportchiga yaqinlarning kasalligi to'g'risida xabar beradilar. Keyinchalik aniqlanishicha, hech qanday qo'rqinchli narsa bo'lmasdan yaqin odamning sog'lig'i yaxshilanib, tez o'rniga tushib ketdi. Lekin sportchida ruhiy zarbalar bo'lib uning oqibatlari juda kutilmagan bo'lishi mumkin.

A.I. Jilkin, V.S. Kuzmin, E.V. Sidorchuklar bergan ma'lumotlarda 1985-yilning yozida Olga Bondarenko 10000 m masofada Evropa Kubogiga ega bo'ldi. Jahon Kubogiga tayyorgarlik boshlanib, u oktyabrning boshida Avstraliyada bo'lishi lozim edi. Hammaning tan olishicha Olgada g'alabaga da'vogar bo'lish ehtimoli katta edi. Terma jamoa Podolskdagi sport bazasida tayyorgarlik ko'rayotgan edi, — deb eslaydi hammualliflar. Olga yaxshi shug'ullanar va musobaqalarni sabrsizlik bilan kutar edi. Jahon Kubogidagi g'alaba ko'ngildagi orzusi — xizmat ko'rsatgan sport ustasi bo'lishning ro'yobga chiqishiga imkoniyat berardi. Jahon Kubogidan oldin Yaponiyadagi musobaqalar rejalashtirilgan edi va shu sababli uch hafta uydan uzoqda bo'lishga to'g'ri keladi.

Yaponiyaga jo'nashga bir sutka qolganda Olgaga onasi kasal bo'lib qolganligi to'g'risida xabar berishdi. Volgograd bilan telefon orqali gaplashgandan so'ng onasi ancha yaxshi bo'lib qolgani va endi uning sog'lig'iga hech qanday xavf yo'qligi to'g'risida ma'lum bo'ldi. Lekin yaqin odamining sog'lig'i to'g'risidagi xavotirlik hissi Olgani tark etmadi. Chet elda turgan haftalar cheksiz uzoq cho'zilib ketdi. Tabiiyki, uydan hech qanday axborot bo'lmadi va hayajonli holatdagi tasavvur eng dahshatli manzaralarni ko'z oldiga keltirardi. Agar biror voqea yuz bersa, elchixona orqali telegramma kelar edi, degan dalillar sportchi qiz tomonidan qabul qilinadi: uning ongini musobaqa faoliyati vazifalaridan chetdagi fikrlar egallab oldi.

Musobaqa kuni yetib keldi. Startdan oldin yugurish taktikasi kelishib olindi: butun masofani bir tekis yugurib, marraga bir aylanish qolganda tezlikni oshirish kerak. Yuqori natijani namoyish qilish vazifasi qo'yilmagan edi — g'alaba muhim bo'lib, shunchalik tashvishdan so'ng kuch ham yetmasdi.

Masofaning birinchi yarmidan so'ng Olga oldinga chiqib oldi, oradagi masofa orta bordi. Hech narsa ko'ngilsiz voqeadan darak bermasdi. Va birdaniga marraga ikki davra qolganda sportchi qiz tezlikni keskin oshirdi. Yo'lkalar bo'ylab uchayotgan yuguruvchi qizga tomoshabinlar shovqini va qarsaklari yo'ldosh bo'layotgan edi: muxlislar chiroyli g'alabani qadrlashni biladilar. E, bu nimasi? Olga qo'llarini siltab ko'tarib, marragacha davrada yugurishni tugatdi! Shu vaqtda esa, peshqadamga bir davra qolganini bildiruvchi qo'ng'iroq chalindi. Lekin Olga bu belgiga ahamiyat bermaydi va musobaqani davom ettirish kerakligini ko'rsatib, hakam yugurib keladi. Sportchi qiz undan yana nima talab qilishini tushunmaydi: u masofani tugatdi... Va faqat uning yonidan ancha orqada qolib ketgan sportchi qizlar yugurib o'tayotgandagina Olga halokatga olib boradigan xatolik ro'y berganini tushunib yetadi: u 24-davradan keyin marraga yaqinlashdi. Sportchi qiz kuch to'plab, xatosini to'g'rilashga urinadi, lekin muvaffaqiyatsiz... Vaqt berilgan. U marra chizig'ini uchinchi bo'lib kesib o'tadi.

Olga onasining kasalligi to'g'risidagi axborot murabbiy orqali puxta tekshiruvdan so'ng yetib kelganda nima bo'lgan bo'lar edi? Va shunday xulosaga kelsa bo'ladiki, sportchi qizdagi bunday kuchli ruhiy zarbani chetlab o'tish mumkin bo'lgan bo'lar edi.

Shuning uchun juda aniq aytish lozimki, murabbiy ham, sportchi ham musobaqa faoliyatiga har qanday chalg'ituvchi omillarni qanday bo'lmasin chetlab o'tib, psixologik tayyorgarlikka katta e'tibor berishlari kerak. Aks holda qo'yilgan maqsadga erishishga yo'naltirilgan uzoq muddatli va mashaqqatli butun ish yo'q bo'lib ketishi mumkin.

Nazorat savollari:

1. Musobaqa faoliyatini rejalashtirishda nimalar inobatga olinadi?
2. Kuch va tezlik-kuch sifatini belgilovchi omil?
3. Musobaqa faoliyatida sport natijalariga yordam beruvchi omillar nimalar, ularni sanab o'ting?

4. O'rta va baland tog' sharoitida musobaqalarga tayyorlashning qanday ahamiyati bor?
5. Yugurish turlarida taktik harakatlar nima uchun ishlatiladi?
6. Musobaqalarga taktik tayyorgarligining sport natijasiga qanday ta'siri bor?
7. Sportchining sport musobaqalariga psixologik tayyorgarligining ahamiyati nimada deb o'ylaysiz?
8. Yillik mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda nechta davr bor?
9. Uzoq masofaga yuguruvchilarning mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda yillik mashg'ulotlar hajmi nimaga bog'liq?
10. O'rta va baland tog'li joylarda mashg'ulotlar o'tkazish sportchida qaysi omillarni tarbiyalaydi?
11. Sportchilar psixologik tayyorgarligining maqsadi nimani nazarda tutadi?
12. Musobaqa faoliyatida psixologik tayyorgarlikning o'rni qanday?
13. Sportchilar taktik tayyorgarligi sport musobaqasida qanday ahamiyatga ega?

V bob. SPORT MASHG'ULOTLARIDA YUKLAMALARNI HISOBGA OLISH VA NAZORAT QILISH. YURISH VA YUGURISHNING INSON SALOMATLIGINI TIKLASH- DAGI AHAMIYATI. TIKLOVCHI VOSITALARNING QO'LLANISHI VA SPORT KIIYIMLARINING AHAMIYATI

V.1. Sport mashg'ulotlarida yuklamalarni hisobga olish va nazorat qilish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llanilishi

To'ldirma to'p bilan mashqlar va o'yinlar qadimdayoq paydo bo'lgan. Ular ayniqsa yunon va rimliklarda ommalashgan edi. O'sha paytlar adabiyotida biz ko'pincha ularning to'p o'yinlari to'g'risidagi eslatmalariga duch kelamiz. Masalan, Axill Tatiyning «Tirskiy podshosi – Apolloniy tarixi» qissasida (e.o. II asr) bir qancha og'ir ko'rgiliklarni boshdan kechirgan yosh Apolloniy Pentapol Kirenskiyga kelib qoladi va tez orada o'sha yerlik podshoning kuyovi bo'ladi. Bunda Apolloniyning to'p o'ynash san'ati katta ahamiyat kasb etgan, deb yozadi Rossiyalik Vasiliy Klemenko.

«Mashqlar bilan mashg'ul bo'lgan odamlarni ko'rib, – deb hikoya qiladi Tatiy, u o'ziga munosib raqib qidira boshlaydi, lekin topa olmaydi. Shu payt gimnasiyga xizmatkorlar to'dasi ichida bu davlat podshosi Arxistrat kirib keladi. O'yinda o'z tengini topa olmagan Arxistrat yigitchani ko'rib qoladi va uning kimligini bila ololmay, o'z xizmatkorlariga murojaat qiladi: «Nariroq turinglar, xizmatkorlarim, bu yigitcha men bilan tenglasha oladiganga o'xshaydi». Hamma chetga chiqqach, Apolloniy o'zining tajribali qo'li bilan to'pni epchil va tez otib yubordi; gimnasiyda bo'lgan podsho, uning xizmatkorlari va barcha o'smirlarga uning o'yini haqiqiy mo'jiza bo'lib ko'rindi. Shuningdek, qissada yunonlar koptokni soch bilan to'ldirishlari ma'qul bo'lardi. «Bu to'p; sochlar uni bezamaydi, lekin u ulardan mahrum ham emas, negaki uning ichi sochlarga to'ldiriladi. Uni qo'llar bilan yuqoriga otib yuborgach, u qo'llarga qaytadi, – deydi Apolloniy».

Aytgancha, to'p bilan mashq qilishning sog'liq uchun foydasi haqida gimnastika to'g'risida asar («Trasibulos») yozgan Pergamedagi gladiatorlar maktabi hakimi Klavdiy Galen (131–201-yy.) ham eslatib o'tgan. U bu mashqlarni individual dozalash zarurligini ko'rsatgan, chunki ularni qo'llashdagi organizmga bo'lgan fiziologik ta'sir kamroq ham, ko'proq ham bo'lishi mumkin.

Yevropaning kontinental mamlakatlarida va bizning O'zbekistonda to'ldirma to'plar bilan o'tkaziladigan mashq va o'yinlar XX asrning 30–50-yillardan boshlab tarqala boshladi. Ularni birinchi bo'lib aslini olganda, to'pli gimnastikani olib kirgan G. Zuren tufayli nemislar olib kirdilar.

O'sha davrda to'p «medisinbol» deb atalgan. Buni shu bilan izohlash mumkinki, bunday to'plar bilan mashqlar nafaqat sport, balki davolash-sog'lomlashtirish maqsadlarida, masalan, umurtqa pog'onasi qiyshayishini to'g'rilash va qaddi-qomatni yaxshilash uchun qo'llanilgan.

Mamlakatimizda to'ldirma to'p gimnastika sport turi keyinchalik yengil atletika sport turlarida keng qo'llanila boshladi. Birinchilardan bo'lib, uni yengil atletikachilar o'z mashg'ulot vositalari xazinasiga olib kirganlar.

Haqiqatan ham, barkamol rivojlangan sportchining shakllanishida uning ahamiyati nihoyatda kattadir.

Hammasidan oldin to'ldirma koptoklar bilan bo'ladigan mashqlar muskul, yelka, qo'l va gavda kuchlarining rivojlanishiga imkon beradi. Bir qator muayyan mashqlarni bajarishda kuch ishiga tos va oyoq muskullari ham jalb etiladi. E'tibor berish kerakki, to'ldirma to'pli ko'pgina mashqlarda va, ayniqsa, to'pni uloqtirish va ushlab olishdagi mashqlarda, ulardan xohlagancha foydalanish va ular bilan bo'lgan o'yinlarda gavdaning barcha muskullarini jalb qilinadi. Shuning uchun ular fiziologik tomondan jo'shqin, his-hayajonli va nihoyatda samarali bo'lib, organizmda qon aylanishi, nafas olish, modda almashinuvini kuchaytiradi.

To'ldirma to'p yordamida, ayniqsa uni uloqtirish va ushlab olish orqali kuchning rivojlanishi shtangadan farqli o'laroq muskullarning anatomik ko'ndalang o'lchamlari ortishi hisobiga emas, balki ularning sifatini oshirish, ko'p miqdordagi tolalarni ishga jalb qilish va bunda kuchlanishlarning o'zaro muayyan mosligining ishlab chiqilishi hisobiga erishiladi. Bunga shunday erishiladiki, to'pni uloqtirilishi oldin muskullar cho'zilib, so'ngra ularning «portlab» qisqarishi ro'y beradi, ishini bajarib muskullar bo'shashadi. Shuningdek to'pni ushlab olishda to'satdan qisqarish ro'y beradi (uchib ketayotgan to'p kuchini ushlab qolish uchun), so'ngra esa, muskullar yana bo'shashadi va snaryadni navbatdagi otishdan oldin cho'ziladi. Muskullarning xuddi shunday ish tartibi ularning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirib, yengil atletika sporti talablariga javob beradi. To'pdan faqat og'irlashtiruvchi

sifatida foydalaniladigan mashqlardan ba'zi birlarini bunday maromda bajarish foydalidir. Masalan, gavdani to'g'rilashdagi mashqlarni oldingiga nisbatan sekin, so'ngra birdaniga, keskin bajarish lozim.

Ko'pchilik to'pli mashqlar umuman kuchni, xususan tezlikni oshirish bilan bir qatorda umurtqa pog'onasining egilishi, ko'krak qafasi, tos-son va yelka bo'g'imlarining harakatchanligida katta ahamiyatga egadir. Shuningdek ular gavdani tuzatish, u yoki bu kamchiliklarni yo'qotish uchun ham xizmat qiladi. Nihoyat, to'pni uloqtirish, ushlab olish va ulardan istagancha foydalanish allaqachon uloqtiruvchilar tomonidan maxsus mashqlar sifatida qo'llanib kelmogda. Bu yerda biz barcha yengil atletika bilan shug'ullanuvchilar uchun ancha foydali va o'z fiziologik ta'siri bo'yicha sportchi organizmiga samarali hisoblangan to'ldirma to'p bilan bo'ladigan mashq va o'yinlarni keltiramiz.

Mashqlarning birinchi guruhi to'pli mashqlarni og'irlashtiruvchi sifatida o'z ichiga oladi. Bir necha mashqlarda to'pdan istagancha foydalaniladi. Nihoyat, uchinchi guruh — odatda ikki kishi bo'lib, bajariladigan to'pni uloqtirish va ilib olish mashqlari qo'llanadi.

Taklif qilinayotgan to'ldirma to'pni mashq va o'yinlarda eng yuqori samaraga ega bo'lish uchun ularni qo'llashdagi muayyan uslubiyatga amal qilish lozim. Bolalar va o'smirlar 1–2 kg og'irlikdagi, 14–16 yoshli o'smirlar va ayollar esa 3 kg og'irlikdagi to'plar bilan mashq qilishlari kerak. Katta yoshdagi o'smirlar va erkaklar uchun 4 va 5 kg og'irlikdagi to'plar ko'proq to'g'ri keladi. Xuddi shu to'plarni irg'ituvchi ayollar ham qo'llashlari mumkin. Uloqtiruvchilarga esa, 6–7 kg gacha bo'lgan to'p bilan ham mashq o'tkazish foydalidir. To'ldirma koptoklarni o'zi tayyorlasa ham bo'ladi, bunda futbol, basketbol, voleybol koptoklarining eski pokrishkalaridan foydalaniladi. To'plarni uloqtirish va irg'itish mashqlaridan to'plarning yerga tushishga yo'l qo'ymaslik kerak, chunki bunda ular shaklini o'zgartiradilar va chokidan yoriladilar. Ularni albatta ushlab olish kerak.

To'plar bilan mashqlar paytida kuch maqsadga yo'naltirilgan harakatlar, masalan, yelka-belni keskin egiltirish, gavdani o'tin yorgandagi kabi qo'l harakati bilan keskin egish, to'pni yon tomondan otishga qaratilgan bo'lishi juda muhimdir. Ba'zi bir mashqlardagi, masalan, gavdani «tashlash»da va yon tomonga egishdagi harakatlarni bir-ikki qisqa, lekin keskin chayqalishlar bilan boshqacha qilib aytganda, «prujinali» tugatish bilan to'ldirish yaxshi. Mashqlar uchun dastlabki holatlar katta ahamiyatga ega. Ular u yoki bu muskul va bo'g'imlarga yanada yaxshiroq

ta'sir ko'rsatilishiga imkon berishlari lozim. Bir xil dastlabki holatga ega bo'lgan bir nechta mashqni ketma-ket qo'llash tavsiya etilmaydi.

To'pli mashqlar majmui, chigil yozish bo'ladimi yoki mashg'ulot asosiy bo'limining bir qismi bo'ladimi, shunday tuzilishi kerakki, bunda ular umumiy har tomonlama jismoniy, tayyorgarlik irg'ituvchilar uchun esa, bundan tashqari, yana ularning maxsus tayyorgarligi talablariga javob berishlari kerak. Bunda mashqlarni qo'llash ketma-ketligi muayyan ahamiyatga ega. Eng yaxshisi mashg'ulotlarda ularni shunday taqsimlash kerakki, bunda muskul ishlari almashinuvi bo'lishi, goh ko'proq yelka va qo'l muskullari, goh, nihoyat, gavda va oyoq muskullari ishlashlari kerak. Shu bilan birga dastlabki holatlarni ham o'zgartirish kerak. Vaqti-vaqti bilan to'pli mashqlar orasida yoki qisqa yengil yugurishlar va turgan joyda siljish bilan qisqa sakrashlar yoki bo'shashish va ish bajargan muskullarni silkitish juda yaxshi bo'ladi.

Badan yozish uchun to'pli mashqlar taxminiy majmui quyidagicha bo'lishi mumkin: uch daqiqalik qizdiruvchi yugurish mashqlari qo'llanishi lozim. Har bir mashqni 6 marta takrorlash. Ikki tomonlama o'zgaruvchan mashqlarda bitta bajarish (takrorlash) bo'lib, bir va ikkinchi tomonga harakatni bajarish hisoblanadi. Bu badan yozishda chalg'ituvchi va muskul tonusini pasaytiruvchi mashqlar to'pli mashqlardan so'ng beriladi. Kam miqdordagi to'pli mashqlardan tuzilgan majmualarni qo'llaganda takrorlashlar sonini taxminan 10–15 tagacha oshirish kerak. Agar mashqlarning bunday majmualari maxsus, mashg'ulot maqsadlarida, masalan, disk uloqtiruvchilarda tezlik-kuch sifatlarini oshirish uchun qo'llanilsa, unda mashqlarni dozalash yanada ko'proq bo'lishi mumkin. Bunday vaziyatlarda bunga mashqlarni qo'llashning seriyali shakli orqali erishish hammadan yaxshiroqdir. Masalan, diskobolning umumiy va maxsus tayyorgarligi uchun mashqlar seriyasi: 24-mashq (2 daq.), 13-mashq (10 marta), 9-mashq (10 marta), 21-mashq (10 marta) va 14-mashq (1 daq.). Seriya uch marta takrorlanadi. Har bir seriyadan so'ng besh daqiqalik mayda qadamlab yugurish, turli variantlardagi elastik («prujinali») sakrashlar, yelka, qo'l muskullari va gavda muskul qismlarini bo'shashtirish mashqlari bajariladi.

To'pli mashqlarni bajarishning seriyali shakli, birinchi navbatda, yaxshi tayyorlangan yengil atletikachilarning badan yozishlarida ham qo'llaniladi. Bunday badan yozish uchun gavdaning barcha muskularini ishga jalb qiluvchi to'pli mashqlarni tanlash kerak, bunda ularni turli xildagi boshqa mashqlar bilan almashtirib turiladi. Masalan, badan

yoziş sakragichdan sakrashlar, shtanga bilan bo'ladigan mashqlar va to'pni yuqoriga otishdan iborat bo'lishi mumkin. U yuqori razryadli o'rta masofaga yuguruvchilarga mo'ljallangan va tayyorgarlik davri-ning ikkinchi yarmida qo'llanishi mumkin.

Badan yoziş uch seriyadan iborat. Har bir seriyadagi mashqlar ketma-ketligi quyidagicha: yengil yugurish, bokschilardek sakragichdan sakrash — 1 daq.; yana yengil yugurish, shtangani 15–20 marta ko'krakka ko'tarish (shtanga og'irligi 40–30 kg); yengil yugurish, yelka va qo'l muskullarini bo'shashtirish va silkitish; besh kg li to'pni 15 yoki 20 marta otish va uni ilib olish. Badan yozişdan so'ng turli variantlardagi yugurishlar va butun gavda muskullarini bo'shashtirish mashqlarini bajarish. O'z vaqtida bunday badan yoziş mashhur nemis yuguruvchisi R. Xambig tomonidan qo'llangan.

To'ldirma to'pli guruhiiy mashg'ulotlarni o'yinlar bilan jonlantirish mumkin. Bu to'pni olib o'tish, uzatish va otish bilan bo'ladigan turli estafetali o'yinlardan bo'lib, o'yin — bu to'pni qatorlar (jamoalar) bo'ylab uzatish va otish bilan bajariladigan to'pni quvish bo'lib, u nihoyatda his-hayajonli va foydalidir. Keltirilgan mashqlarning ko'pchiligi uloqtiruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligida qo'llaniladi. Nayza uloqtiruvchilar uchun mashqlar, molot uloqtiruvchilar uchun maxsus mashqlar, yadro irg'ituvchilar uchun to'ldirma to'plar bilan bajariladigan mashqlar foydali bo'ladi. Disk uloqtiruvchilar uchun to'pli maxsus tayyorgarlik mashqlari to'g'risida yuqorida aytib o'tilgan.

Odatda to'ldirma to'pli mashqlar va o'yinlarni mashg'ulot tayyorgarligi davrida qo'llaniladi. Lekin ular to'g'risida yozgi musobaqalar davrida ham esdan chiqarmaslik lozim.

Yengil atletikachilar uchun akrobatika

Qadimgi grek tilida «akrobateo» («akra» — yuqori, «akros» — yuqorigi va «bayno» — yurmoq, ko'tarilmoq) yuqoriga ko'tarilmoq, masalan, arqon bo'ylab ko'tarilmoqni bildiradi. Ana shu yerdan akrobat, akrobatika, akrobatik terminlari kelib chiqqan.

Qadimda o'yinchilar, sakrovchilar, mimlar, qiziqchilar va dorbozlarni akrobatlar deb ataganlar. Keyinchalik, bizning vaqtimizga kelib, bu nomni kuch va epchillikni talab qiluvchi turli xildagi hunarlarni bajaruvchilar bilan bog'lab boshladilar.

Akrobatik san'at atletizm ko'rinishidan biri sifatida juda ilgari paydo bo'lgan. Qadimgi Misrning bizgacha yetib kelgan yodgorliklarida eramizdan oldingi 2300-yilga taalluqli tasvirlar bo'lib,

ularda akrobatlar o'yinlari ko'rsatilgan. Qadimgi Yunonistonda ham kasbiy akrobatlar bo'lganligini Gomer asarlaridan bilib olamiz. Biz akrobatlar o'yinlari tasvirlangan rasmlarni qadimgi yunon vazalarida ham ko'ramiz.

«O'yin-kulgi avjida edi,
musiqadan ruhlangan
hofiz qattiq xonish
qilardi, oldimizda
va ikki sakrovchi
jarangdor musiqa
jo'rligiga mos
sakarardilar o'rtada epchil».

Akrobatlar o'yinlari haqida qadimgi Rim shoir va yozuvchilari Terensiy, Petroniy, Pliniylar aytib o'tganlar. Keltlarning akrobatik san'ati haqida «Irland dostonlari» hikoya qiladi. Qadimgi Sharq xalqlarida ham akrobatika katta shuhrat qozongan. Zamonaviy akrobatika ikki yo'nalish — kasbiy va sport yo'nalishi bo'yicha rivojlanmoqda. Sport akrobatikasining asosini tashkil qiluvchi mashqlar sportning har xil turlari bo'yicha ixtisoslashgan sportchilarni har tomonlama jismoniy tayyorlash uchun katta ahamiyat kasb etadi.

Akrobatik mashqlarning yengil atletikachilar uchun ahamiyati shundan iboratki, ular kuch, tezlik, va, ayniqsa, epchillik va egiluvchanlikning rivojlanishiga yordam beradi; bo'shliqda yo'nalish olish qobiliyatini oshiradi, botirlik va qat'iylikni tarbiyalaydi. Akrobatik mashqlarning qo'llanishi sakrovchilarning yuqoriga, langarcho'p bilan uch hatlab sakrash mashg'ulotlarida to'siqlar osha yuguruvchilar va disk, molot uloqtiruvchilar mashg'ulotlarida mutlaqo zaruriy hisoblanadi, chunki ularning yordamida egallangan jismoniy tayyorgarlik bu turlar texnikasini o'zlashtirib olishda ko'p jihatdan imkon beradi. Shu bilan birga akrobatikada bu elementlarning qo'llanishi yengil atletikachilar mashg'ulotiga jo'shqinlik va hayajonlilik olib kirib, shu bilan uni yanada samaraliroq qiladi.

Bu yerda keltirilgan mashqlar yosh yengil atletikachilar kabi katta yoshdagi yengil atletikachilarga ham mo'ljallangan. Mashqlar orasida oddiy va yengillari, shuningdek yanada murakkabroq va qiyinroq mashqlarga tayyorlovchilari ham bor.

Mashqlarning birinchi guruhi — bu sakrashlar, dumalashlar, o'mbaloq oshishlar, to'ntarilishlar, balandlikka sakrash usullari, yarim to'ntarilishlar va salto mashqlari. Ular sakrovchanlik, epchil-

lik va egiluvchanlikni rivojlantiradi, umurtqa pog'onasining egiluvchanligi, tos-son bo'g'inlarining harakatchanligini yaxshilashga, shuningdek, yelka muskullari va son rostlovchilarining qisqarish kuchi va tezligini rivojlantirishga imkon beradi. Bu mashqlarni mustasnosiz barcha yengil atletikachilar qo'llashi foydalidir. Yana-da murakkabroq sakrashlar va to'ntarilishlarni uloqtiruvchilarning maxsus tayyorgarligiga kiritish maqsadga muvofiqdir. Akrobatik mashqlarning murakkabligini o'rganishda sheriklar va maxsus ko'rilmalar (qo'l kamari, tramplin, irg'itib yuboradigan ko'pri) yordamidan foydalanish zarur.

Sakrashlardan so'ng muvozanat saqlovchi mashqlar, ularning qo'llanishi muskullarning izometrik (ayniqsa yelka kamari va gavda) ishiga bog'liq bo'ladi va ular asosan kuchni rivojlantiradi. Bunda mashqlar hammadan ko'proq uloqtiruvchilarga foydalidir. Uloqtirish mashqlari guruhini uloqtiruvchilar qo'llashi kerak bo'lgan shunga o'xshash bir qancha mashqlar bilan to'ldirilishi mumkin.

Akrobatik mashqlarni boshqa turdagi umumrivojlantiruvchi va maxsus yengil atletika mashqlari bilan birgalikda qo'llash tavsiya etiladi. Ularni xohlagan mahalda qo'llash kerak, lekin foydalanishga bo'lgan eng katta «talab» tayyorgarlik davriga to'g'ri keladi. Akrobatik mashqlar yosh sportchilarni tayyorlashda ham o'z o'rnini topishi lozim.

Juftlik mashqlari

Yengil atletikachilar uchun bu yerda keltiriladigan juftlik mashqlari tayyorgarlik mashqlarining bir turi hisoblanadi. Ular yoki navbatmanavbat sherigi yordamida, yoki bir vaqtning o'zida ikkala sherikning o'zaro yordamida bajariladi. Sherik yordami mashq qiluvchining kerakli mashqni yanada to'g'riroq bajarishga yo'naltirilgan. Haqiqatan ham, 9-mashqni sportchi bir o'zi ham bajarishi mumkin, lekin sherik yordamida u ko'proq samara beradi. Juftlik mashqlari ko'proq kuch sarflashni talab qiladi va ularning fiziologik ta'siri, ayniqsa qarshiligi bo'lgan mashqlar ancha ahamiyatlidir. 1–8-mashqlar yuguruvchilar va tez yuruvchilar uchun juda muhim bo'lgan ko'krak qafasi harakatchanligini oshishiga va chuqur nafas olishning takomillashuviga imkon beradi. Xuddi shu mashqlar umurtqa pog'onasi ko'krak bo'limi egiluvchanligini yaxshilab, bu nayza uloqtiruvchilar, shuningdek, sakrashning «egilib» yoki «qaychi» usulini qo'llovchi uzunlikka sakrovchilar uchun katta ahamiyatga ega.

9–12 mashqlar umurtqa pog'onasining bel bo'limi egiluvchanligini yaxshilaydi va sonning muskul rostlovchilariga ta'sir qiladi. Shuningdek, ular 13–14 mashqlar bilan birga tos-son bo'g'ini harakatchanligi rivojlanishi uchun ham xizmat qiladi. Bu mashqlarni faqatgina yuguruvchilar emas, tez yuruvchilar, balandlikka va uzunlikka sakrovchilar, to'siqlar osha sakrovchilar ham o'z tayyorgarlik mashg'ulotlariga kiritishlari mumkin.

Uloqtiruvchilarga ayniqsa 15–18-mashqlarni bajarishlarini tavsiya qilamiz, chunki ular uloqtirish paytida asosiy yuklama tushuvchi gavda muskullarining rivojlanishiga imkon beradi. Bu mashqlarning bir qismi raqib qarshiligini yengish uchun bajariladi. Qarshilik shunday bo'lishi kerakki, bunda uni ortiqcha kuchlanishsiz yengish mumkin bo'lishi va harakat kengligi kamaymasligi lozim. Sportchi muayyan dastlabki holatni egallashi va harakatlarni to'g'ri bajarishga harakat qilishi lozim. Dastlabki holatga qaytganda ishlayotgan muskullarni bo'shashtirish kerak. Bu mashqlar shunisi bilan yaxshiki, ularni bajarayotganda qarshilikni yenguvchi muskullar qisqaradi, ularning antagonistlari esa, bo'shashgan holatda qoladi. Ularni barcha mutaxassislikdagi yengil atletikachilar qo'llashi kerak. 10-mashqda ko'rsatilgan mashqni mamlakatimiz shimolida istiqomat qiluvchi xalqlar o'rtasida sport o'yini ko'rinishida qo'llash mumkin. U kaltakni tortishidan iboratdir. 21, 24-mashqlar, ayniqsa, yuguruvchilar va to'siqlar osha yuguruvchilar uchun juda samaralidir.

Qayd qilish lozimki, muskullarni cho'zuvchi bo'g'imlardagi buki-lish va rostlanish kengligini oshiruvchi turli mashqlar, kuch mashqlari, shuningdek, yakka tayyorgarlik mashqlari majmuini qo'llashda bo'g'inlardagi egiluvchanlik va harakatchanlikni yaxshilashga tezroq erishiladi. Masalan, ayniqsa to'siqlar osha yuguruvchilar uchun zarur bo'lgan tos-son bo'g'imlaridagi harakatchanlikni oshirishda quyidagi 13, 14, 24-mashqlar va yakka mashqlar majmuini tavsiya qilish mumkin bo'lib, birinchisi — sonni yon tomonga oxirigacha olib borish, ikkinchisi — to'siqdan oshish kabi sonni aylantirishdan iboratdir.

Nayza uloqtiruvchilar nayzani uloqtirishdan oldin bo'shashib olishlari uchun shunday mashqlar majmuini taklif qilish mumkin: yugurib bo'lgach va yakka mashqlardan keyin 8-mashq ketadi, so'ngra qo'llar bo'shashgan holda yelkalarni oldinga va orqaga aylantirish va yelkalarni orqaga qayirish deb atalmish mashq bajarilib, bunda nayzani cho'zilgan qo'llarda ushlanadi va uni yelka osha orqa-oldga o'tkaziladi. So'ngra 10-mashq bilan galma-galdan va qo'llarni keskin

orqaga o'tkazib va ularni bosh orqasida, xuddi o'tin yorgandagi kabi ushlab, keskin engashishlar bilan 5—4 va 8-mashqlar ketadi.

Uloqtiruvchilarning ko'p yillik mashg'ulotlari

Amaliyotning ko'rsatishicha, mashg'ulotlarni bolalik yoshida boshlagan sportchilar uloqtirishda kattaroq muvaffaqiyatlarga erishadilar. Bu holat uloqtiruvchilarning ko'p yillik mashg'ulotlari to'g'risidagi tasavvurlarni o'spirinlik yoshidan boshlab yo'lga qo'yishga majbur qiladi. Kuch va tezlik-kuch tayyorgarligi bo'yicha masalalar sport takomillashuvining turli davrlarida deyarli bir xil bo'lib qolaveradi. Faqatgina vositalar o'zgaradi. Uloqtiruvchi sportchi eng oddiy usullardan to yuqori tezlikda bajariluvchi juda murakkab aylanmada ilgarilovchi harakatlargacha bo'lgan yo'lni bosib o'tadi.

Uloqtiruvchilarning ko'p yillik tayyorgarligini shartli ravishda bir necha bosqichga bo'lish mumkin.

1. Boshlang'ich tayyorgarlik (12—13 yosh)

Bu yillar o'yinga oid va sportning bir necha turlari bo'yicha tayyorgarlikka bag'ishlanadi.

Vazifasi — bolalarni yengil atletikaga qiziqtirish, harakat kengligini rivojlantirish, harakat tezligi, epchillik, harakatlarni bir-biriga moslash qobiliyatlarini tezroq rivojlantirish.

Vositalari — yengil atletika turlari, o'yinlar, akrobatika, suzish. Texnik tayyorgarlikda uloqtirishning asosiy qoidalari to'g'risidagi tasavvurga ega bo'lish. Kuch tayyorgarligida turli muskul guruhlarini mustahkamlashda o'z vaznini hisobga olingan holdagi mashqlar. Og'ir atletika turlari texnikasiga o'rgatish. Mashg'ulot hajmi — haftasiga 3x2 soat = 6 soat.

2. Sport bo'yicha ixtisoslashtirish (14—15 yosh)

O'yinga oid va sportning bir necha turlari bo'yicha tayyorgarlikni davom ettirish, yengil atletikaning har xil turlari bo'yicha musobaqalarda chiqish ko'nikmalarini egallash.

Vazifasi — epchillik, tezlik, harakatlarning bir-biriga mosligi qobiliyatini rivojlantirish, yangi mahorat va ko'nikmalarni egallash.

Vositalari — bundan oldingi bosqichdagilarning o'zi. Texnik tayyorgarlikda bo'g'imlardagi asosiy harakat ko'nikmalarini egallash, bir butun harakatning qo'pol shakli. Kuch tayyorgarligida o'z vaznini hisobga olgandagi mashqlarni davom ettirish, og'ir atletika mashqlari texnikasiga o'rgatish, yuk bilan mashg'ulotlarning boshlanishi. Trenajyorlar. Jadallikning pastligi.

Mashg'ulot hajmi — haftasiga 4×2 soat = 8 soat.

3. Chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirish (16–17 yosh)

Uloqtiruvchining shakllanish davri. Agar oldingi bosqichni shartli ravishda o'qitish deb atash mumkin bo'lsa, ana endi haqiqatdan ham mashg'ulot boshlanadi. Maxsus tayyorgarlikning boshlanishi — maxsus kuch va tezlikning rivojlanishi.

Vazifasi — kuch va tezlik-kuch tayyorgarligida yanada yuqoriroq darajaga chiqish.

Vositalari — yengil atletika ko'rinishlari, trenajyorlar, yuqori bo'lmagan hajm va jadallikka ega og'ir atletika.

O'yinlar hajmini, yengil atletika turlarini kamaytirish. Texnik tayyorgarlikda bo'g'imlar va umuman xatolarsiz bir butun harakatdagi texnika asoslarini egallash. Harakatlarning eng qulay maromini izlash. Mashg'ulot hajmi haftasiga $5 \times 3 = 15$ soat.

4. Sport takomillashuvi (18–19 yosh)

Texnikani individuallashtirish va mustahkamlash davri. Maxsus, texnik va kuch tayyorgarligi ahamiyatini oshirish.

Vazifasi — kuch, maxsus tezlik va tezlik-kuch tayyorgarligi darajasini yanada rivojlantirish.

Vositalari — tanlangan og'ir atletika mashqlari hamda o'rtacha hajmdagi va jadallikdagi trenajyorlardan foydalanish. Yengil atletika turlaridan foydalanish, hajmlarini kamaytirish. Texnik tayyorgarlikda qulay maromdagi uloqtirishlar texnikasini to'liq hajmda egallab olish. Mashg'ulot hajmi haftasiga 5×3 soat + $2 \times 1,5$ soat = 18 soat.

5. Sport mahorati (20–21 yosh)

Natijalarning milliy saviyasi.

Vazifasi — kuch va tezlik-kuch tayyorgarligini yuqori darajaga yetkazish.

Vositalari — og'ir atletika mashqlari yuqori hajmdagi va jadallikdagi trenajyorlarning keng doirasidan foydalanish. Kuch va portlash kuchi rivojlanishida o'tkir usullardan foydalanishning boshlanishi. Pliometriya. Texnik tayyorgarlikda yuqori tezlikdagi barcha zaruriy ko'nikmalar va harakatlar oqilona maromini egallash. Ruhiy tayyorgarlikning ahamiyatini oshirish. Yirik musobaqalar start oldi tayyorlanish usullarini egallash.

Mashg'ulot hajmi haftasiga 5×3 soat + $3 \times 1,5$ soat = 19,5 soat.

6. Oliy mahorat (22–23 yosh)

Xalqaro daraja.

Vazifasi — kuch va tezlik-kuch tayyorgarligini rivojlantirishda eng yuqori darajaga chiqish.

Vositlari — og‘ir atletika mashqlari va trenajyorlarning xilma-xilligi qolgan hajm va jadalliklarining oshishi hisobiga kamayadi. Kuch va portlash kuchini rivojlantirishda o‘tkir usullardan foydalanish. Yon bosuvchi tartib. Izometriya. Pliometriya. Tiklanishning farmakologik vositalari, energiya tashuvchilar. Texnik tayyorgarlikda yirik xalqaro musobaqalar sharoitlarida natijaviy maromdagi takomillashgan harakatni bajarish. Ruhiy tayyorgarlik — ruhiy keskinlik, start oldi tayyorgarlikni boshqarish usullarini egallash.

Mashg‘ulot hajmi haftasiga 5×3 soat + 3×2 soat = 21 soat.

Katta statistik ma‘lumotlar va ko‘p yillik ish tajribasi jadvalda berilgan yadro irg‘itish, diskni uloqtirish, kuch va tezlik-kuch tayyorgarligi yutuqlarining eng qulay darajasini tavsiya qilishga asos bo‘ladi.

Yuklanmalarni hisobga olish va nazorat qilishni qanday tashkil qilish kerak

O‘z holatini nazorat qilish va to‘g‘ri baholashni o‘rganish kerak, uning o‘zgarishi, chidamlilikning oshishiga qarab, davomiylik va yugurish tezligini mo‘tadil va sekin-asta oshirish kerak.

Bu asosiy uslubiy qoidani bajarish uchun kundalik olib borish kerak bo‘lib, unda yugurish vaqti va masofasi, tomir urishi o‘z holiga tushishi o‘zgarishga qarab organizmning ta’sirlanishi hisobga olinadi. Bu oddiy kundalik yozuvlar tahlili asosida yugurishdagi yuklanmani rejalashtirishni o‘rganish kerak va kayfiyatga qarab yugurish, uni boshqarish hamda sekin-asta yaxshilab, chidamlilikni va organizmning ish qobiliyatini oshirish kerak. Kundalikda yugurishga bo‘lgan xohish va yugurishdan keyingi charchash, uyquning davomiyligi va sifati, ishtaha va gavda og‘irligi, shuningdek, kayfiyatdagi sezilarli (ijobiy va salbiy) o‘zgarishlarni qayd qilish foydalidir.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlar fiziologiyasi

Organizm funksiyalarini va ularning muntazam mashqlar davomida kelib chiquvchi o‘zgarishlarini o‘rganish mashqlar fiziologiyasi sifatida ma‘lumdir. Agarda siz muskul qisqarishi uchun organizm energiyani qanday hosil qilishini bilsangiz, siz o‘z sportchilaringiz mashg‘ulotini yanada samaraliroq rejalashtirishingiz mumkin. Bundan tashqari, yaxshi murabbiy odamlar o‘rtasidagi asosiy fiziologik farqlarni biladi va tushunadi.

Muskullar harakatni yaratish uchun yonilg‘ini yoqib, motor singari ishlaydi. Ular biz yeydigan ovqatdan olinadigan kimyoviy energiyani

harakat energiyasiga aylantirib, energiyani qayta ishlaydi. Harakatning bu kimyoviy yoki metabolik energiyasi uch turdagi energetik tizim orqali yaratilishi mumkin.

Shunday qilib, sportchilarimiz organizmida ishlab turuvchi uch energetik tizim mavjuddir. Ulardan biri – aerob tizim bo'lib, unga kislorod talab qilinadi va u faqat kislorod mavjudligida ishlaydi. Ikkitasi – anaerob tizim, ular kislorod mavjudligida ishlab turadi, kislorod yo'qligida ham energiya hosil qilishga qodir.

Energetik tizimlar

Organizminimizda ishlab turuvchi uch metabolik energetik tizim bizni muskullar qisqarishi uchun zarur bo'lgan energiya bilan ta'minlab turadi. Bu energetik tizimlar doimo ishlab turadi va bu tizimlardan har birining «hissasi» bizlar bajaradigan jismoniy faoliyatning qanchalik uzoq va qizg'in bo'lishi bilan aniqlanadi.

Bu uch energetik tizim quyidagilar hisoblanadi:

Aerob jarayon.

Aerob tizim.

Kislorod zarur bo'lgan muskul energetik tizim.

Anaerob jarayon.

Laktat tizim.

Kislorodsiz ishlab turuvchi hamda laktat va kislota ishlab chiqaruvchi «bog'lovchi» energetik tizim.

ATR-SR adenozintrifosfat, kalsiy ATF-fosfatli, (SR) alaktat tizim.

23-jadval

Muayyan vaqtning bir qismida energetik tizimlarning ishlashi

Tizim	Tavsif	Energiya nima uchun ishlab chiqariladi	Qanday rivojlanadi	Mashg'ulotlar natijasi
Aerob tizim	Kislorod va yonilg'i zaxiralari-dan energiya ishlab chiqish uchun foydalanadi	Past yoki mo'tadil jadal-likdagi davomli ish	Aerob chidamlilikka mashg'ulot, ya'ni 20–30 daq. va undan ortiq doimiy maromdagi yugurish, velosiped, suzish	Ishlayotgan muskullarga kislorod oqimi yaxshilanadi, yonilg'idan foydalanish va parchalanish mahsulotlarini bartaraf qilish

Laktat tizimi	Kislorodga ehtiyoj yo'q, lekin laktat va kislota ishlab chiqariladi	Vaqt va jadallikning butun spektri davomida energiya ishlab chiqara oladigan «bog'lovchi» energetik tizim	Past jadallikdagi qisqa davrlar vaqtida ayrim tiklanishlari bo'lgan ancha yuqori jadallikni talab qiluvchi takrorli mashg'ulotlar, fartlek va sikllar	Ushbu tizim yordamida energiya ishlab chiqarish, shuningdek yonilg'i manbayi sifatida laktatni yaratish va undan foydalanish qobiliyatini yaxshilash
ATR-SR tizimi	Kislorodga ehtiyoj yo'q, SR dan foydalaniladi, laktat va kislota esa, ishlab chiqilmaydi	Bir necha soniyalar davomida ta'minlanishi mumkin bo'lgan kechiktirib bo'lmaydigan yuqori jadallik	To'liq tiklanish va SR xarakterlarini to'ldirish uchun yetarli dam olish bilan bo'ladigan tezlik va kuch sifatlarini yuqori darajada mashq qildirish (2-8 soniya)	Eng yuqori kuchlanishlarni ishga solish qobiliyatini yaxshilash va shunday kuchlanishlarni ko'p marotaba takrorlash qobiliyatini oshirish

Kislorodsiz ishlab turish va yonilg'i sifatida «SR»dan foydalanish qobiliyatiga ega, lekin laktat yoki kislota ishlab chiqarmaydigan, to'plovchi, ishga soluvchi energetik tizim.

Bu energetik tizimlar turlicha bo'lsalar ham, harakat uchun zarur bo'lgan energiya mavjudligi bilan ta'minlash uchun aslida doimo birgalikda ish qiladilar. Organizmimiz ichida birdaniga: «Mayli, endi sen aerob tizimiga o'tishing mumkin» yoki «Endi laktat tizimiga yoki ATR-SR tizimiga» deyidigan «o'tkazuvchi» yo'q. Biz jismoniy faoliyat bilan qanchalik uzoqroq va muhimlikda undan kam bo'lmagan holda qizg'in va jadalroq shug'ullanishimizning o'zi qaysi energetik tizim alohida ajratilishi va yanada ko'proq hissa qo'shishini aniqlaydi.

Pastda keltirilgan shartli tasvirda sportchi butun davr davomida eng yaxshi natija beradigan jadal kuchni ishga solishga urinadi, degan taxmindan kelib chiqqan holda muayyan vaqtning bir qismida uch energetik tizimning hissasi ko'rsatilgan. Bu holda «eng yaxshi natija beradigan» degan atama sportchi mashq davomida bera oladigan jadallikning eng yuqori darajasini bildiradi. Shartli ta'sirdan ko'rinadiki, vaqt chizig'i uzluksiz hisoblanmaydi: 10 soniya

ko'rsatkichida va u yoki bu tizimning harakat kuchidagi eng ko'p muhim o'zgarishlarni yanada aniq ko'rsatish uchun taxminan 3 daqiqadan keyin u uziladi.

0	10 soniya	3 daq.	2 soat+
ATR-SR tizimi	Laktat tizimi	Aerob tizimi	

Uch energetik tizimning qisqacha tavsifi

«Aerob-anaerob» bo'linishi aerob va anaerob energetik tizimlarning muayyan faoliyatda qay darajada qatnashishlariga taalluqlidir. Masalan, uzoq masofaga yuguruvchilar o'z energiyalarining katta qismini aerobga hosil qiladilar, shu bilan bir vaqtda qisqa masofaga yuguruvchilarga, sakrovchilar va irtuvchilar anaerob jarayonlarga, ko'proq bog'liq bo'ladilar. «Aerob-anaerob» bo'linish sportchilarimiz ishlarining davomiyligi yoki jadalligi bilan, shuningdek, ularning qanday tiklanishlari bilan aniqlanadi.

Uch energetik tizimning biridan ikkinchisiga muhim o'tish ro'y bergandagi ishning yuqori jadalligida mashqlarni bajaranda muhim davr o'n soniya mavjud bo'ladi. Eng yuqori darajadagi muskul faoliyatining taxminan 10 soniyasidan so'ng (ATR-SR) energiyasining katta qismini ishlab chiquvchi energetik tizim laktat tizimiga o'tadi. Agar bizga sportchi ishini eng yuqori jadallikda bajarishi kerak bo'lsa, bunda uning davomiyligi tiklanishi uchun yetarlicha vaqt bilan faqatgina 2–8 soniyani tashkil qilishi lozim.

Aerob energiyasi — chidamlilikni ta'minlash energetik tizimi. Aerob tizimi kislorodga muhtoj bo'ladi. Bu tizim past jadallikdagi mashqlarda katta ahamiyatga ega, u inson faoliyatining ko'pgina tur-larida tug'ilgandan to o'lgunga qadar energiyani ta'minlovchi asosiy tizim hisoblanadi. U shuningdek har qanday jadallikdagi mashqdan tiklanishda muhimdir. U nihoyatda samarali bo'lib, parchalanish mahsulotlarini ishlab chiqarmaydi. Aerob faoliyatda yurak va o'pka muhim vazifani bajaradi, chunki kislorodni muskullarga qon bilan yetkaziladi.

Aerob tizim charchoqqa qarshilik ko'rsatishda yordam beradi. Zo'riqish boshlanishi uchun xohlagan boshqa ikki tizimga qaraganda undan ko'proq vaqt talab qilinadi. Energiya ta'minotining aerob tar-tibidagi mashg'ulot davomiyligi umumiy davomiylikning eng kam 20 daqiqasini tashkil qilishi zarur. Bunday mashg'ulot uchun ish yuk-lanmasi yoki uzluksiz, yoki jadal va yengil yugurishlar yoki mashqlar

orasidagi to'xtamlar bilan bo'lishi mumkin. To'g'ri aerob mashg'uloti muskullarda energiya ishlab chiqarishni yaxshilaydi va, shuningdek, kislorod transport tizimi — yurak va o'pka ishini oshiradi. *Anaerob energetik tizim* — «dastlabki 10 soniya» energiyasi. Odatda anaerob tizimni «to'plangan» energetik tizim yoki «start» energetik tizimi, deb ataydilar. Bu tizim sportchi eng yuqori tezlikda siltovni bajarayotganda yoki katta qarshilikka ega bo'lgan 10 soniyagacha davom etadigan harakatni amalga oshirganda energiyaning katta qismini ta'minlaydi. Jadal tezlik tartibida foydalaniladigan muskullardagi SR-energiya zaxiralari 2–3 daqiqa dam olishdan so'ng me'yordagi darajaga qaytib keladi.

ATR-SR anaerob energetik tizim ish va dam olish davrlari almashinuvi hisobiga rivojlanadi. Ish vaqti nihoyatda jadal — odatda 2–8 soniya bo'lishi, va 10 soniya — chegaradan oshmasligi lozim. Muskel energiyasi — kreatinofosfat zaxiralari to'ldirilishiga imkon berish uchun jadal faoliyatning davomiyligiga bog'liq ravishda dam olish davri 2 daqiqadan 3 daqiqagacha bo'lgan vaqtni tashkil qilishi lozim. Agar sportchida toliqish belgilari namoyon bo'lsa, uning dam olishiga ko'proq vaqt bering yoki ish vaqtini qisqartiring.

Laktat energetik tizimi — «bog'lovchi» energetik tizim. Laktat energetik tizim aerob tizim va ATR-SR tizimi imkoniyatlari o'rtasida ko'prik bo'lib xizmat qilinganligi sababli «bog'lovchi» deb ataladi. 1990-yillar oxirlarida organizm metabolik energiyani qay tarzda ishlab chiqishi to'g'risidagi tasavvurimiz jiddiy ravishda o'zgardi. Ehtimol, siz murabbiy sifatida bilasizki, mashqlarni bajarish paytida, ayniqsa, jadal yuklanmada sut kislotasi ishlab chiqariladi. Ehtimol sizga shunday tuyular yoki kimdir aytgan bo'lishi mumkin, ya'ni bu befoyda parchalanish mahsuloti, bu sut kislotasi, masalan, qisqa masofalarga uzoq va tez yugurishdan so'ng achishish hissini keltirib chiqaradi. Shuningdek, siz shunday deb hisoblashingiz ham mumkin, ya'ni qizg'in mashg'ulotning ertasi kuni og'riq hissini yana sut kislotasi keltirib chiqaradi va uqalash bu parchalanish mahsulotidan qutulishga yordam berish mumkin. Bularning hammasidan keng tarqalgan xulosani chiqarib olish mumkin, ya'ni sut kislotasi organizmga ko'ngilsizliklar keltiradi.

Lekin haqiqatda bu mutlaqo unday emas. Sut kislotasi xossalari to'g'risidagi barcha eskirgan tasavvurlar endi asoslanmagan deb hisoblanmoqda. «Kislorod tugaganda» u shunchaki ishlab chiqarilmaydi, u achishish hissini keltirib chiqarmaydi va muskul og'riqlariga sabab bo'lmaydi. Sut kislotasi parchalanishining sira ham yomon

mahsuloti emas, u bizga — to'raligicha yoki qisman — energiyani tezroq va ko'proq ishlab chiqarishga yordam berishi mumkin. Endi bizga ma'lumki, sut kislotasi o'z holicha organizmda mavjud emas. U hosil bo'lishi bilanoq, darhol «laktat qism» va «kislota qismi»ga ajraladi. Laktat ulushi mutlaqo «yomon» hisoblanmaydi, buning o'rniga u metabolizmida va biz energiyani qanday ishlab chiqarishimizda bosh rol o'ynaydi.

Laktatning organizmdagi rolini anglash muhimdir, bunda sport natijalarini jiddiy oshirishda bu anglashdan foydalaniladi.

Laktat tizimi kislorodsiz ishlashga qodir, lekin u barcha uch energetik tizim singari doimo ishlaydi. Bu tizim yuqori darajali jadallikdagi mashqlarni bajarishda ancha faoldir, lekin bunday yuqori jadallik kislorod miqdori yetarli bo'lmaganda laktat va kislota qismlarining chiqarib yuborilishiga xalaqit berishi ham mumkin. Kislorod yetishmovchiligi sharoitlarida ishlash paytida muskul hujayralarida va qonda laktat va kislota to'planadi.

Laktat — bu sportchi uchun foydali yonilg'i manbayi, to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulot esa, organizmga laktatdan qanday foydalanishi kabi uni chiqarib yuborishga ham yordam beradi, lekin toliqishning jiddiy sababi kislota hisoblanib, u pirovardida sportchini «sekinlashtiradi». Mashqni bajarish sur'ati qanchalik jadal bo'lsa, kislotani to'plash tezligi toliqishni keltirib chiqaruvchi yuqori darajagacha ko'proq ortadi. Misol uchun, 400 m li qisqa masofaga yugurishda 35—40 soniyadan so'ng kislota yuqori darajagacha to'planadi. 800 m li masofada yugurish tezligi pastroq, kislota sekinroq to'planadi va quyuqlikning yuqori darajasi taxminan 70—85 soniyadan so'ng yuzaga keladi.

Laktatning muskullarda doimiy ishlab chiqarilishi sog'lom, kislorodga qondirilgan odamlarga xosdir. Shunga qaramay, murabbiy va sportchilarni dam olishga qaraganda mashq paytida va undan keyingi tiklanish paytida ro'y beruvchi narsalar ko'proq bezovta qiladi.

Nihoyatda jadal faoliyatdan so'ng kislotaning organizmdan chiqib ketishi — bu ATR-SR anaerob tizimdagi energiya zaxiralarining yangilanishi bilan solishtirganda ancha sekin jarayon. Unga laktat va kislota darajasi mashqni bajarishdan oldingi darajaga qaytib kelgunicha bir soatdan ko'proq vaqt talab qilinishi mumkin. Tiklovchi faoliyat — yurish, yengil yugurish yoki jadal kuchlanishlardan so'nggi yanada faolroq yugurish kislota chiqib ketishini tezlashtiradi. Faol tiklanish-

ning birinchi o'n daqiqasi laktat va kislota darajalarining eng ko'p miqdorda pasayishini ta'minlaydi.

Laktat energetik tizim davomiyligi 10 soniyadan boshlab va amalda cheklovsiz takrorlashlarning doimiy va almashinuvchi jadalligi hisobiga rivojlanishi mumkin. Dam olish va tiklanish davrlari yuklanma davomiyligiga bog'liq bo'ladi hamda laktatga bo'lgan ehtiyojni va hosil bo'lgan kislotalarning katta qismini chiqarib yuborishni ta'minlash uchun 30 soniyadan 10 daqiqagacha bo'lgan vaqtni tashkil qilishi lozim.

24-jadval

Uch energetik tizim rivojlanishi ustidagi ish tavsifi

	ATR-SR	Laktat	Aerob
Davomiyligi	0–10 soniya	10 soniya–1+daq.	
Masofa			
Jadallik	Eng yuqori		
Takrorlashlar			
Tiklanish			
Seriyalar			
Tiklanish			

Sportchi organizmi uch energetik tizimning xohlagan birikmasiga urg'u berishga qodir. Yengil atletikaning har xil turlarida muskul faolligining har xil nusxa va hajmlari talab qilinadi. Demak, har xil turlarda har xil energetik tizim natijalarini yaxshilash ko'pincha puxta tuzilgan mashg'ulot dasturi natijasidir.

Energetik ATR-SR-ATR-SR Laktat-Aerob-tizimlar laktat aerob laktat

- Qandaydir jismoniy faoliyatga har bir energetik tizim tomonidan bo'lgan energiya ko'rinishidagi nisbiy ulush yuklanma jadalligi va davomiyligiga bevosita taalluqli energiyaga bo'lgan ehtiyojga bog'liqdir.

- Yengil atletikaning har xil turlari faoliyatning har xil nusxa va shakllarini bildiradi.

- Shuning uchun har xil turlarda har xil energetik tizimlar urg'ulanadi.

Sportchi rivojlanishining ilk bosqichlarida bolalar yengil atletika-sida, har xil turlar va tur guruhlar bo'yicha rivojlanish bosqichlarida

barcha energetik tizimlarning umumiy rivojlanishi bilan shug'ulanish zarur. Sportchi ixtisoslashish va yuqori mahorat bosqichiga kirib kelganda energetik tizimlarning rivojlanishi sportchi tomonidan tanlangan turda urg'ulanuvchilar tomonga o'tishi mumkin.

Yurak-nafas yo'llari tizimi — kislorodni butun organizm bo'ylab olib o'tish. Yurak-nafas yo'llari tizimi kislorod, yonilg'i va ozuqa moddalarni ishchi muskullarga yetkazib berishga javob beradi. Tizimga o'pka, yurak, qon tomirlari va qon kiradi.

O'pka — kislorodni qonga yetkazib berish. Kislorodli havo o'pkaga burun va og'iz orqali kirib boradi. O'pkada kislorodning havodan qonga o'tishi ro'y beradi. Agar organizm tinch holatda bo'lsa, har bir daqiqada 10 litr havo yutiladi. Og'ir mashqlarni bajarayotganda bu daraja daqiqasiga 120—150 litrga yetadi. Burun orqali kiradigan havoning eng yuqori miqdori daqiqasiga 50 litrni tashkil qiladi. Yengil atletikaning ko'pgina turlari bilan mashg'ulot o'tkazish paytida nafas olish og'iz orqali amalga oshirilishi lozim.

Yurak butun organizmni qon bilan ta'minlab, kechayu kunduz ishlaydi. Bu hali tug'ilmasdan ish boshlab, to o'lguncha hech qachon to'xtamaydigan muskullardan tashkil topgan katta nasosdir. Yurakning har bir muskul qisqarishi yurak urishi deb ataladi. Siz mashq bajarayotganingizda muskullarga ko'proq kislorod talab qilinadi va shuning uchun muskullarga kislorod bilan boyitilgan qonni ko'proq yetkazish uchun yurak tezroq uradi. Yurak urishining bunday tezlashuvi tinch holat darajasidan boshlab, eng yuqori darajagacha sodir bo'ladi, hamda muayyan odamga bog'liq ravishda o'zgarib turadi va daqiqasiga 200 dan ko'proq urishi mumkin. Bilak yoki bo'yinning aniq bir joyida yurak urishini o'lchab, yurak qisqarishlari tezligini hammadan yaxshiroq sezish mumkin. Mashg'ulot nafaqat yurak qisqarishi tezlashuviga, balki yurak hajmining ortishiga ham ta'sir ko'rsatadi, bunda u har bir urishda ko'proq qon yetkaza oladi. Shunday qilib, yurak kattaroq va kuchliroq bo'ladi.

Qon organizm bo'ylab naychalar to'ri orqali tarqaladi, ular qon tomirlari deb ataladi. Arteriyalar — bu yurakdan qon keluvchi qon tomirlari. Qizil qon tomirlari tananing barcha to'qimalariga kirib boruvchi kichik qil tomirlarga bo'linadi, bunda har bir hujayra qon bilan ta'minlovchi manbaga yaqin bo'lishi kerak. Barcha moddalar qil tomirlar orqali hujayralarga tushadi, xuddi shu qil tomirlar orqali qonga parchalanish mahsulotlari ham tushadi. Qil tomirlar o'zaro birlashib, yurakka qonni qaytaruvchi ko'k tomirlarni hosil qiladi.

Mashg'ulot muskullarda qil tomirlar miqdorining oshishiga ta'sir ko'rsatadi, bu esa, ularning samaraliroq ishlashlari mumkinligini bildiradi.

Qon organizm bo'ylab kimyoviy va boshqa moddalarni tarqatadi. Xuddi shuning uchun qon va qon oquvchi tomirlarni transport tizimi deb ataladi.

Qon quyidagi vazifalarni bajarish uchun muhimdir:

- O'pkadan kislorod va ovqat hazm qilish tizimidan ozuqani organizm hujayralariga yetkazish. Kislorod qizil qon tanachalari orqali yetkaziladi.

- Hujayralardan karbonat angidrid gazini o'pkaga yetkazish, ularni yerdan nafas orqali chiqarib yuboriladi.

- Chiqindilar chiqarib yuboriladigan tana to'qimalari va buyrakdan ularni yetkazish.

- Jarohatlarni tuzatish va mikroblarga qarshi kurashib, yuqumli kasalliklarning oldini olish.

- Muskullarda foydalanish uchun qil tomirlarni kisloroddan bo'shatish.

Har bir sportchi — shaxs. Odam turli gavda bichimiga va o'lchamlariga ega, lekin erkaklarda ham ayollarda ham gavda bichimining uch asosiy turini ajratish mumkin.

- Endomorf turi.

Bunday odamlarda gavdaning tashqi ko'rinishi uncha aniq chizilmagan va ularning semirib ketishlari oson bo'ladi.

- Mezomorf turi.

Gavdaning yaxshi mutanosibligiga va rivojlangan muskullarga ega odamlar.

- Ektomorf turi.

Ozg'in va ko'pincha novcha odamlar.

Ko'pchilik odamlar gavdaning bir yoki bir necha turining o'zaro uyg'unligini ifodalaydi. Yengil atletikaning ba'zi bir turlari gavdaning muayyan turi bilan bog'lanishda bo'ladi. Masalan, uzoq masofaga yuguruvchilar va balandlikka sakrovchilar ektomorf turiga, qisqa masofaga yuguruvchilar, to'siqlar osha yuguruvchilar va uzunlikka sakrovchilar mezomorf turiga, iring'ituvchilar esa endomorf va mezomorf turlari birikuviga kiradi.

Agar sizdan yosh sportchiga hammadan ham qaysi tur to'g'ri kelishi to'g'risida maslahat so'rashsa, uning gavda bichimi turini e'tiborga olish kerak bo'ladi. Hattoki uning muskullariga baho berish kerak.

Ular asosan muskul tolalarining tezkor yoki sekin turlaridan tashkil topganmi? Shunga qaramay, murabbiylar sportchilarning rivojlanish bosqichlari to'g'risida esdan chiqarmasliklari va qandaydir biron muayyan turga ixtisoslashgunga qadar kompleks yondashuvni qo'llab-quvvatlashlari kerak.

Vaznni o'lhaganda siz ikki tarkibiy qismni aniqlaysiz:

- Asosiy vazn.

Suyaklar, muskullar, boshqa to'qimalar va asosiy yog' qatlami.

- Ortiqcha yog'.

Gavdaning turli qismlarida to'planadi.

Odam gavdasi tarkibi asosiy massa va ortiqcha yog' miqdorining pasayishidan kelib chiqadi.

Ikki odam bir xil vaznga ega, lekin gavda tarkibi har xil. Sportchi A ning vazni sportchi V ning vazni kabi 75 kg ga teng, lekin unda ortiqcha yog' yo'q. Sportchi V 75 kg vaznga ega, lekin asosiy gavda massasi 68 kg ni tashkil qiladi, bu esa, uning ortiqcha 7 kg yog'ni ko'tarib yurishini ko'rsatadi. Murabbiylar sportchi jismoniy tayyorgarligining yagona mezonini vazn emasligini bilishlari kerak. Yog'ga nisbatan muskullar og'irroq bo'lgani sababli, ehtimol, vaznning asosiy massasi ortgani va jismoniy tayyorgarlik takomillashgani sari sportchi vazni orta boradi.

Odam gavdasi hamda uning sport va yengil atletikada harakat qilishiga bag'ishlangan ushbu bobda biz anatomiya asoslari va mashqlar fiziologiyasini ko'rib chiqdik, gavda qanday qilib harakatni vujudga keltirishi va harakat energiyasini ishlab chiqishi bilan tanishdik. Harakat faolligining jadalligi va davomiyligiga bog'liq ravishda qaysi energetik tizim talab qilingan energiya uchun katta qismini ishlab chiqishi aniqlanadi. Murabbiy energetik tizim to'g'risida tasavvurga ega bo'lib, energetik tizimni rivojlantirish uchun reja tuzishni boshlashi mumkin. Rivojlanishning ilk bosqichlarida — bolalar yengil atletikasi bosqichlarida, tur guruhlarida bo'yicha kompleks yondashuv va rivojlantirishda barcha energetik tizimlarni umumiy rivojlanishi ro'y berishi lozim. Ixtisoslashtirish va oliy mahoratga o'tishda rivojlanish muayyan turga xos bo'lgan tizimlarda ro'y berishi mumkin. Shunga qaramay, yurak-nafas olish tizimining sog'lom holatini ta'minlash va hayot poydevorini yaratish uchun barcha sportchilar yengil atletikaning tegishli turiga mansub o'ziga xos xususiyatli energetik tizim talab qiluvchi ish ustida ishlashdan oldin aerob rivojlanish asoslarini bilishlari zarur bo'ladi.

V.2. Yurish va yugurishning inson salomatligidagi ahamiyati

Fanning ta'kidlashicha, bizning organizmimiz turli mashqlarni muntazam bajarish ta'sirida o'zgaruvchi, rivojlanuvchi va takomillashuvchi ajoyib qobiliyatga egadir. Amaliyotda esa, hali yashash va harakat qilishga xohish bor ekan, bu qobiliyat juda ham keksalik paytigacha saqlanib qolishini ko'rsatadi, deb yozadi Rossiyalik yetakchi olimlardan biri Vladimir Popov.

Organizmni sog'lomlashtirish natijasiga erishish yo'llari, asosiy vositalari va usullarini, keyinchalik esa 35 yoshdan yuqori atletikachilar musobaqalarida qatnashish uchun mashqlarga chidamlilik va sport takomillashuvini qanday oshirish kerakligini ko'rib chiqamiz.

Shu bilan band, bo'sh vaqti chegaralangan va o'tirib ishlaydigan odamlar uchun yugurish — eng foydali faol dam olish va sog'liqni mustahkam darajada saqlab turish uchun eng qulay mashq (yurish bilan bir qatorda).

Umuman olganda yurish mashqlari bilan muntazam (yaxshisi har kuni) shug'ullanish ham sog'lomlashtiruvchi yugurish kabi organizmga foydali ta'sir ko'rsatadi. Yurishning birdan-bir kamchiligi, shundaki u yugurishdagi aerob natijaga erishish uchun 2—3 marotaba ko'proq vaqt talab qiladi.

Eng muhimi, sizning yuragingiz yugurishning eng qulay shakli — mayda qadam bilan yugurishning uddasidan chiqa olishiga ishonch hosil qilish kerak. Hakim (yaxshisi jismoniy tarbiya shifoxonasidagi sport hakimi)ga boring va unga nima qilmoqchi ekanligingizni aytin. Amalda mayda qadamlar bilan sekin yugurishni hakim ta'qiqlab qo'ygan holatlari bo'lgan emas. Lekin, sizning yoshingiz 40 dan oshgan bo'lsa, har qanday shubhani yo'qotish yaxshiroqdir.

Keyingi talab — kiyim-bosh, krossovkalarga bo'lib, ular unchalik tor, lekin unchalik katta ham bo'lmasliklari kerak. Mayda qadam bilan yugurishdagi domiy titratishlarni (ayniqsa asfalt yo'lida) kamaytirishga qo'shimcha pataklar yordam beradi. Oyoq kafti to'g'risida g'amxo'rlik qilish juda muhim, shuning uchun yugurishni o't ignabarglar bilan qoplangan yer yoki so'qmoqlarda boshlash yaxshiroqdir. Oyoqlar o'z zimmasiga eng og'ir ishni oladilar, shuning uchun ular alohida e'tiborga sazovordir.

Yugurganda bo'g'imlar, paylar va suyaklar yerga uriladi, katta bosim ularni sekin-asta mustahkamlay boradi, demak, ular organizmning qarishiga olib boruvchi yemirilishga katta ishonch bilan qarshi tura oladilar.

Odatda, yugurishning birinchi kunlaridan so'ng muskullarda og'riq paydo bo'ladi. U yaxshilikka olib boruvchi o'zgarishlar boshlanganidan darak beradi va deyarli muqarrar bo'lgan bu davrni chidamlilik bilan yengish zarur. Buni yanada samaraliroq qilishning birdan-bir usuli — muntazam yugurish va o'z-o'zini uqalash.

Guruh bo'lib yugurish yakka o'zi yugurishga qaraganda ancha yengil, lekin juda tez yuguruvchilarga ergashishdan o'zingizni asrang. O'z imkoniyatlaringiz darajasida harakat qiling. Ko'nikish jarayoni ayniqsa 10–15 yil davomida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmagan va keragidan ortiq vaznga ega bo'lganlar uchun sekinlik bilan bo'lishi kerak. Masofani sekin yurish bilan oshirish, yugurish yoki yurish tezligini oshirishga qaraganda ko'proq foyda keltiradi. Guruh bo'lib yugurganda mayda qadam bilan yugurish umumiy bo'lishi, musobaqa tarzida bo'lmasligi, birgalikda, barcha qatnashchilar uchun yoqimli, o'zini erkin his qilish maqsadida bo'lishi kerak.

Tayyorgarlikni boshlash uchun eng qisqa 10–15 daqiqali yugurishlarni yurish bilan qo'shib olib borish kerak. So'ngra butun yugurish davomida bir tekisda keskin bo'lmagan sur'atni tanlab oling. Balki sizni 30 daqiqa va undan ko'proq vaqt davomida to'xtovsiz tez yugura olishingiz quvontirib hayron qoldirsa kerak va bunda haqiqiy rohatlanasiz.

Bir necha hafta yugurgandan so'ng charchoq sezib o'zingizni biroz uzoqroqqa yugurishga majburlashingiz mumkin. Shundagina siz bu atayin zo'r berish tufayli qo'shimcha chidamlilik sifatida mukofot olasiz. Kundalik, unchalik uzoq bo'lmagan yugurishlar bilan birga haftasiga bir marta uzoqroqqa yugurish sizga uning bahosini tez his qilishingizga yordam beradi. Shanba kunlaridan birida, ayniqsa, bir o'zingiz shunday uzoqroqqa yuguradigan bo'lsangiz, ruhiy to'siqni yengishingizga to'g'ri kelishi mumkin. Bir kuni sizda 60 daqiqalik yugurishni egallab olib, yana qancha uzoqroq vaqt yugurish mumkinligini bilish istagi tug'ilishi ehtimoldan xoli emas.

Belgilangan vaqtning yarmini bir tomonga yugurishga sarflansa, topshiriqni to'liq bajarish osonroq kechadi. Stadionda aylana bo'yicha harakat qilganda charchoqni yengish ancha qiyin bo'ladi.

Yugurishdan so'ng suzish ham charchoq holatidan tez chiqib ketishga imkon beradi. Keyingi kunlarda ko'tarinki kayfiyat va yengillik saqlanib turdi.

Chidamlilikni rivojlantirishda eng foydalisi yugurishning oxirgi kilometridir. Vaqt va tomir yurishini qayd qilib uni tezroq yugurib o'tish maqsadga muvofiqdir. Tomir urishi tezligini bevosita yugurish

tugagach, so'ngra esa bir, ikki va uch daqiqadan keyin (15 s. ichida, 4 ga ko'paytirib) o'lchanadi. Tomir urishga qarab tushgan yuklamani va undan organizmning ta'sirlanishini aniqlash mumkin. Charchoqni his qilish obyektiv ko'rsatkichlar (uning qiymati) — yurak qisqarishlari soni (YQT) bilan mustahkamlanadi.

Aerob mashqlardan yanada ko'proq foyda bo'lishi uchun yuklama tushgan paytda yetarlicha yuqori (eng qulay) tomir urishi zarur bo'lib, bu mashg'ulot samarasini ta'minlab beradi. U yurak-qon tomir tizimidagi qulay o'zgarishlar tarkibi bo'ladi. Eng yaxshi tomir urishi bo'lib, eng yuqori sog'lomlashtiruvchi natijaga erishish mumkin bo'lgan eng kam YQT hisoblanadi (V. Popov bergan ma'lumotlarda).

Eng yaxshi yurak urishi 40 yoshingizda YQS eng yuqori darajasining 80% iga teng. Mutaxassislar 220 dan yoshni ayirishni tavsiya qiladilar. Bu yili mening eng yaxshi yurak urishim deb ta'kidlaydi V. Popov.

$$220-75=145(80\%)=116 \text{ zar/daq.ga teng.}$$

Eng qulay yuklamaning mo'ljali bo'lib, tinch holatdagi tomir urishning ikkilangani hisoblanadi. Masalan, ertalab, o'tirgan holatda — 60 zar./daq., yuklamadan so'ng — 120 zar./daq., 3 daq.dan keyin — 96—84 zar./daq. (tiklanish 20% — yaxshi, 30% va undan yuqori — a'lo).

Yugurish fanlarida chidamlilikni rivojlantirishni ta'minlovchi uch asosiy usul va vositalarni ko'rib chiqamiz.

Birinchi — uzluksiz usulning asosiy vositalariga: chigil yozish, tiklovchi va yaqin kross yugurishi, uzoq kross yugurishi, sur'atli kross yugurishi va o'zgaruvchan sur'atli uzoq davomli kross kiradi. Lekin sur'atli kross yugurishi, tepalik bo'ylab kross va joylardagi o'zgaruvchan sur'atli guruh bo'lib yugurishlarda yuguruvchilarning qisman anaerob imkoniyatlari ham takomillashuvi mumkin (aralash aerob-anaerob energiya ta'minoti bilan bog'liq ravishda).

Ikkinchi — uzuqli usulning asosiy vositalariga: takroriy yugurish, qator takroriy-o'zgaruvchan va intervalli yugurishlar kiradi. Bunda sportchilarning aerob imkoniyatlari kabi anaerob imkoniyatlari ham takomillashadi. Uzuqli usul o'z ichiga besh tarkibiy qismni olib, ularning o'zgarishi ushbu usulning katta miqdordagi variantlarini keltirib chiqaradi: 1) masofa uzunligi; 2) masofani o'tish tezligi (tomir urishi tarkibi); 3) dam olish intervallari davomiyligi; 4) dam olish shakli (sust — o'tirgan, turgan holda, faol — yurish, mayda qadam bilan yugurish va boshq.); 5) takrorlashlar soni.

Uchinchi — musobaqa usuli nazorat yugurishi, chamalab ko'rish va musobaqalarni o'z ichiga oladi. Bu usulning o'ziga xos xususiyati — sportchining har qanday masofaga yugurishda erishgan yutug'idagi tezlikning 95–100%i tezligida yugurganda sportchi organizmiga qo'yilgan eng yuqori talablar.

Bu usullar o'zaro chambarchas bog'langan, lekin ularning nisbati mavsum davomida biroz o'zgaradi. Uzlüksiz usulning asosiy vositalari yillik mashg'ulot umumiy hajmining taxminan 90% ini tashkil qiladi. Ikkinchi va uchinchi usullar vositalari hajmi faqat musobaqa davrida ortadi.

Ko'rib o'tilgan vositalarni qisqacha tasniflaymiz.

Uzlüksiz usulning asosiy mashg'ulot vositalari. Aerob yo'nalishli:

1) 20–60 daqiqa davom etadigan chigil yozish, tiklovchi yoki sekin kross yugurishlari. 35–39 yoshni birinchi yosh guruhi uchun tezlik bir tekisda, tomir urishi 120–130 zar/daq.. Keyingi yosh guruhlari uchun yugurish tomir urishining ancha pastroq ko'rsatkichlarida tomir urishning eng yuqori va eng qulay ko'rsatkichlari uchun hisoblash yakunlariga mos ravishda o'tkaziladi. Keskin mashg'ulotlardan so'ng yil bo'yi qo'llaniladi;

2) uzoq muddatli kross yugurishi 45–90 daq. (bir oyda bir marta 120 daq.gacha bo'lishi ham mumkin). Tezlik bir tekisda, rivojlanuvchi, tomir urishi 130–150 zar./daq.. Yil bo'yi qo'llaniladi. Eng katta hajm tayyorgarlik davrida.

Aerob-anaerob yo'nalishli:

3) 20–60 daqiqali sur'atli kross yugurishi. Tezlik bir tekisda, rivojlantiruvchi, tomir urishi 150–160 zar./daq.. Yil bo'yi qo'llaniladi. Tayyorgarlik davrida haftasiga bir marta, musobaqa davrida 1–2 haftada 1 marta;

4) o'zgaruvchan sur'atli, 30–60 daqiqali, tezlanishli, qisqa (100–150 m), o'rta (300–440 m) yoki uzoq (800–2000 m) masofalarda uzoq muddatli kross yugurish. Tezlanishdagi tomir urishi darajasi eng yuqori (hisoblab chiqilgan) tomir urish darajasidan 5–15 zar./daq.ga pastroqdir. Masofa uzunligiga bog'liq ravishda tezlanishlar soni 3 dan 6 tagacha. Tayyorgarlik davrida haftasiga 1–2 marta yaqin masofalik tezlanishlar bilan va musobaqa davrida esa, haftasiga 1 marta qo'llaniladi.

Uzuqli usulning asosiy mashg'ulot vositalari. Aerob-anaerob yo'nalishli:

5) 1–3 km li masofada takroriy yugurish. Tayyorgarlik davrida tomir urishi eng yuqori (hisoblab aniqlangan) tomir urishidan 10–15

zar./daq. ga pastroq bo'lganda tezlik eng yuqori tezlikning 35% ini, musobaqa davrida 85–90% ini tashkil qiladi. Dam olish oralig'i – tomir urishi 120 zar./daq.ga tiklanguncha 5–6 daq.. Ish qobiliyati va kislorod eng yuqori iste'molining rivojlanishi uchun nazorat yugurishi (musobaqa usuli) sifatida qo'llash mumkin;

6) Takroriy yugurish 100–800 m li masofada, eng yuqori tezlikning (masofalardagi shaxsiy rekord) 80% gacha tezlik bilan, dam olish 50–400 m ga mayda qadam bilan yugurish shaklida, tomir urishi masofa oxirida eng yuqori (hisoblab aniqlangan) tomir urishidan 15 zar./daq.gacha pastroq, mayda qadam bilan yugurishdan so'ng – 120 zar./daq. Tayyorgarlik davrining oxiri va musobaqa davrining boshida qo'llaniladi.

Anaerob yo'nalishli:

7) 200–600 m li masofada ushbu masofadagi eng katta tezlikning 85–95% iga teng tezlikda jadal intervalli yugurish. Dam olish oralig'i 2 daq.dan 5 daq.gacha mayda qadam bilan yugurish. Tayyorgarlik va musobaqa davridan so'ng haftasiga 2–3 marta qo'llaniladi. O'rta masofaga yuguruvchilar uchun yugurish hajmi asosiy masofadan 2–3 marotaba ko'p, uzoq masofaga yuguruvchilarda – 2,4–4,8 km;

8) 50–200 m li masofada, 6–8 martagacha, eng yuqori yoki eng yuqori atrofida (95%) tezlik bilan bo'ladigan intervalli yugurish. Musobaqa davrida haftasiga bir marta qo'llaniladi. Dam olish paytida uzunligi bo'yicha ikkilangan masofada mayda qadam bilan yugurish.

Musobaqa usulining asosiy vositalari:

9) chamalash yoki nazorat yugurishi asosiy masofadagi kabi ancha qisqa (yugurishning energiya ta'minoti quvvatini rivojlantiruvchi) va ancha uzun (yugurishning energiya ta'minoti sig'imini rivojlantiruvchi) masofalarda ham mas'ul musobaqalardan 2 hafta oldin o'tkaziladi;

10) kross bo'yicha musobaqalardan tayyorgarlik davrida 2–4 marta foydalaniladi;

11) asosiy va bir-biriga yaqin ancha qisqa va ancha uzun masofalarda chiqishlar.

Sportchilarning aerob chidamliligi va imkoniyatlarini yanada kengroq rivojlantirish va takomillashtirish uchun ularni tayyorlashda tog' sharoitlaridagi mashg'ulotlardan foydalaniladi. Bu sharoitlar tayyorgarlik davrining boshida ayniqsa foydalidir.

Muskul chidamliligining kuch tarkibiy qismini rivojlantirish uchun qiyin sharoitlarda: tog' yuqorisiga va pastiga siljish, tepaliklar bo'ylab, yuk (2–5 kg) bilan bajariluvchi asosiy mashg'ulot mashqlari,

shuningdek, sakrash mashqlari — turgan joyda ikki yoki bir oyoqda, bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa va bir oyoqqa oldinga siljish bilan bo'ladigan yengil ko'p sakrashlar.

Ayniqsa musobaqalarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish, takomillashtirish va yangi sport yutuqlariga yaqinlashish atletikachining toliqish bilan kurashish, chidash, mahorati qobiliyatlariga bog'liqdir. Bu irodaviy sifatlarning namoyon bo'lishini talab qiladi.

Har qanday masofadagi toliqish birinchi navbatda ish quvvatining asosiy ko'rsatkichi sifatidagi tezlik (sur'at)dan va faqat ikkinchi navbatda ish sig'imini aks ettiruvchi yugurish davomiyligidan kelib chiqadi.

Shunday qilib, yuguruvchilar uchun energiya ta'minoti manbalari-ga ta'sir ko'rsatish imkoniyati masofaga va musobaqa mashqlari vaqti-ga bog'liq bo'ladi. Musobaqa masofalaridan kamroq masofalarda katta tezlik bilan yugurish energiya ta'minoti jarayonlari quvvatini, kattaroq masofalarda kichikroq tezlik bilan yugurish esa ularning sig'imini takomillashtiradi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishda tezlik zaxirasini oshirish uchun qisqa etalon masofada yugurishda absolyut tezlikni oshirish muhimdir. Bu kuch, tezlik, bo'g'imlardagi harakatchanlik, organizmning anaerob imkoniyatlari, markaziy asab tizimining ish qobiliyatining rivojlanishidan darak beradi.

Shu bilan birga masofani yugurib o'tishda kamroq kuch sarflash va kattaroq o'rta tezlik bilan yugurib o'tish imkonini beradi. Yugurish-dagi yuqori absolyut tezlik yuguruvchiga masofada va, ayniqsa, marra masofasida erkin harakat qilishga imkon beradi.

400—800 m ga yuguruvchilar uchun etalon masofa 100—200 m, 1500—3000 m ga yuguruvchilar uchun — 150—300 m, uzoq masofaga yuguru-vchilar uchun — 400 m, marafonchilar uchun esa 1000 m hisoblanadi.

Tezlik zaxirasi, masalan, 400 m ga yuguruvchilar uchun (yaxshi natijalarda 100 m ga — 12,0 va 400 m ga 56,0) shunday aniqlana-di: $56:4=14-12=2$ s. Bu farq qancha kam bo'lsa, maxsus chidamlilik shunchalik yuqori bo'ladi. Har bir atletikachi o'zining dastlabki yoki erishgan jismoniy holatini butun dunyoga ma'lum bo'lgan 12 daqiqa-lik yugurish testi (Kennet Kuper) bo'yicha yetarlicha xolisona, qulay va oddiy baholashi mumkin. Ushbu test aslini olganda organizmning eng yuqori kislorod iste'moliga qobiliyatini o'lchaydi, bunda u tay-yorgarlikning besh darajasi bo'yicha — «a'lo» bahodan «eng yomon» bahogacha organizm jismoniy holatining eng yaxshi ko'rsatkichi

hisoblanadi. Biz yengil atletika sport turlarida faxriy sportchilar uchun 35 yoshdan yuqori atletikachilar uchun qabul qilingan yosh guruhlari (har bir 5 yosh uchun) test ko'rsatkichlari (masofa uzunligi) ni kengaytirdik deb ta'kidlaydi V. Popov.

35 yoshdan 85 yoshgacha bo'lgan turli yosh guruhlarida 12 daqiqalik yugurishda jahondagi eng yaxshi atletikachilar erishgan masofalar uzunligini ham hisobladilar.

Endi jismoniy holatga berilgan o'z bahosini jahondagi har bir yosh guruhidagi eng yaxshi yuguruvchilar yengib o'tgan masofa uzunligi bilan taqqoslash mumkin bo'lib qoldi. Sizning yosh guruhingizdagi jahon rekordidan sizni (tayyorgarlik darajasi «a'lo» bo'lgan) ajratib turuvchi masofani (metrlarda) keltiramiz. Bu masofani sport yutuqlarini oshirish zonasi (SYOZ) yoki sportda siz yanada takomillashuvingiz deb hisoblaydi V. Popov.

V.3. Sport mashg'ulotlarida tiklovchi vositalarni qo'llash

100 m masofaga yuguruvchilarning funksional holatini takomillashtirish uchun tiklanishning jismoniy vositalarini qo'llanishida amaliy tavsiyalar

Keyingi yillar ichida yuqori malakali qisqa masofaga yuguruvchilar tomonidan mashg'ulot yuklamalarining bajarilishining tahlili, tayyorgarlik vositalarining yil davomida oshishi o'rtacha 6–8% ni tashkil etmoqda. Bu davrda sport tayyorgarligi amaliyotiga turli-tuman trenajyorlar va moslamalar keng tatbiq qilindi.

2000-yillarning o'rtalaridan boshlab, to shu kungacha yillik davrning ayrim bosqichlarida yuklanma hajmining 3,1–3,8% ga va mashg'ulot darslarining 1,5–2,5% ga kamayib ketishi hisobiga mashg'ulot jarayoni jadalligining oshishiga moyilligi saqlanib qolmoqda.

Mutaxassislar turli yillardagi mashg'ulot yuklanmalari o'sish sur'atining bunday o'zgarishlari oxir-oqibatda yaqin masofaga yuguruvchilar organizmi funksional holati maxsus ish qobiliyati darajasining oshishi va rejalashtirilgan natijalarga erishuviga olib kelishiga ishonch hosil qildilar.

Lekin 1985-yilda qisqa masofalarga yetakchi yuguruvchilardan Pyotr Vorobyov boshqa atletikachilarning muvaffaqiyatli chiqishlaridan buyon 30 yil o'tishiga qaramasdan mavsumning asosiy eng qizigan startlardagi qisqa masofalarga yugurishda yuqori va turg'un natijalarga erishish masalalari yechilmasdan qolmoqda.

Bizning ko'p yillik (25 yildan ko'proq) tadqiqotlarimiz 100 m lik masofada to'raligicha bo'lgani kabi, uni bo'laklarga bo'lib ham: 0-30 m, 30-60 m, 60-80 m, 80-100 m, musobaqa mashqlarini bajarish jarayonida yaqin masofaga yuguruvchilarning kinematik xususiyatlarini o'rganish bilan chambarchas bog'liqdir. Undan tashqari, asosiy masofaning: 0-30, 0-60, 0-80, 0-100 m li bo'laklarini yengib o'tgach, darhol asab-muskul tizimi (AMT) holatining o'zgarish jarayoni o'rganildi.

Yugurishning kinematik xususiyatlari xarakteristikalari tahlili (jadvalga qarang) Nokolos Apostolopulos bergan ma'lumotlarda ko'rsatishicha, yaqin masofaga yuguruvchilarning ko'pchiligida eng yuqori tezlik, yugurish qadamlari uzunligi va tezligiga asosan 30-60 m li masofada erishilar ekan.

60-80 m li masofada yugurish tezligi I razryadga ega sportchilarda 1,6% ga, SU-XTSU bo'lgan sportchilarda 3,4% ga pasayishi kuzatiladi. Bu yugurish qadamlari tezligining 2,3-3,3% ga kamayishi bilan bog'liqdir.

80-100 m li masofaning yakunlovchi qismida yugurish tezligining 3,0-4,2% ga va yugurish qadamlari uzunligining biroz oshishi holatida 09% ga, SU-XTSUda 3,8% ga keyinchalik kamayishi kuzatiladi.

100 m ga yugurish kinematik xususiyatlarining yillar davomidagi bunday takrorlanuvchi o'zgarishlari qisqa masofaga yuguruvchilarning AMT funksional holatlari ko'rsatkichlar bilan o'zaro to'g'ridan to'g'ri bog'liqdir.

Endi, masalan, olingan ma'lumotlarda (jadvalga qarang) qisqa masofaga yuguruvchilarda (ularning malakasidan qat'i nazar) eng yuqori quvvatda tezkor ishni bajarish jarayonida 7-8 soniyadayoq AMT-da toliqishning oshib borishi ishonarli qilib ko'rsatilgan. Muskullarning tarangligi va bo'shashish yashirin vaqtining oshishi kuzatiladi, bu esa, asab va muskul to'qimalari orasidagi maromning buzilishiga olib keladi.

Bo'shashgan holatda sonning to'rt boshli muskuli faoliyatining keskin oshishi oyoq kafti tagi bukvuchilari «portlash» kuchining namoyon bo'lishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Qisqa masofaga yuguruvchilarning davriy harakatlarida muskullarning taranglik holatidan bo'shashgan holatga o'tishdagi fiziologik mexanizmlarida moslashmagan o'zgarishlar kelib chiqadi.

Yetakchi muskul bo'g'inlari ularga taranglik xabari kelgunigacha bo'shashishga ulgura olmaydilar, AMT o'zgaruvchanligi buziladi, bu

esa, qisqa masofaga yuguruvchilar harakatlariga to'sqinlik qiladi. Bu asab-muskul tizimida o'ziga xos shikastlanishlarning kelib chiqishini tezlashtirishi mumkin.

Bundan shu narsa kelib chiqadiki, yaqin masofaga yuguruvchilarning maxsus ish qobiliyatini funksional ta'minlashdagi bir butun tizimda bu fiziologik mexanizm asosiy hisoblanib, shu bilan bir vaqtda u juda nozikdir, chunki yugurishdagi maromning har qanday buzilishida sportchi yuqori natijalarga erishishga qodir bo'lmaydi. Bu dalilni faqatgina musobaqa mashqlarining o'zini bajarish xususiyatlari nuqtayi nazaridan kelib chiqib tushuntirish mumkin, chunki 100 m ga yugurish startdan to' maragacha organizmning barcha vegetativ vazifalarining eng yuqori kuchlanishlarida tuzilgan bo'ladi, ularning qatorida bajaruvchi tizim bo'lib, AMT hisoblanadi.

Birinchi qarashda oddiy, lekin shu bilan bir vaqtda murakkab harakat faoliyatida qisqa masofaga yuguruvchi asab-muskul maromini almashtirish orqali, ya'ni: taranglikdan bo'shashiga va, aksincha, bo'shashishdan taranglikka bo'lgan kelishilgan harakatlarni ushlab qolishi va saqlash muhimdir.

100 m ga yugurishning kinematik xususiyatlari va AMT ko'rsatkichlari orasidan biz o'tkazgan bog'langan tahlil ularning kuchli va ishonchli o'zaro bog'liqligini ochib berishga imkon berdi.

AMT tanlangan xususiyatlarining sport natijalariga ta'siri 24,75% ni tashkil etishi aniqlangan.

Eng ahamiyatli ko'rsatkichlarga quyidagilar kiradi: muskullarning taranglashgan (T_f) va bo'shashgan (B_f) holatlardagi faoliyati, oyoq kafti tagi bukuvchilarining «portlash» kuchi (F_{okb}) va sonning to'rt boshli muskulining bo'shashish yashirin vaqti (BYAV).

Agar birinchi uchta ko'rsatkich turli funksional yo'nalishdagi mashg'ulot yuklanmalarini bajarish jarayonida takomillashsa, unda sonning yetakchi to'rt boshli muskulining ixtiyoriy relaksatsiya va uning tezligi oshishiga bo'lgan qobiliyatining rivojlanishi faqatgina tiklanishning jismoniy vositalari (issiqlik va suv muolajalari, uqalash turlari, bosim ta'siri va ularning majmuasi)ni qo'llash hisobiga bo'ladi.

Amaliy tavsiyalarni bajarish bilan asosiy vazifa — qisqa malakali yuguruvchilarning sport mahorati va ularning turg'unligi oshishi hal bo'ladi.

Bu yerda shuni qayd qilish zarurki, bu masalalarni hal qilishda farmokologik terapiya va tiklanish ruhiy vositalari kam samaralidir.

100 m ga yugurishda qisqa masofaga yuguruvchilar kinematik xususiyatlarining o'zgarishi (N. Apostolopulos ma'lumoti bo'yicha)

Kinematik xususiyatlar	0-30 m	30-60 m	60-80 m	80-100 m	0-100 m
Yugurish vaqti (t), s	4,18 3,99	2,85 2,75	1,90 1,90	1,97 1,96	10,90 10,60
Yugurish tezligi (v), m/s	7,34 7,49	10,36 10,90	10,19 10,52	9,88 10,07	9,44 9,74
Yugurish qadamlari uzunligi (l), sm	172 176	218 228	220 227	222 236	208 216
Yugurish qadamlari tezligi (r), q/s	4,14 4,26	4,73 4,80	4,62 4,64	4,39 4,41	4,47 4,52

Izoh: yuqori qatorda I razryadli – SUN sportchilar ko'rsatkichlari ko'rsatilgan (n=37); pasiki qatorda – SU-XTSU (n=14); t – yugurish vaqti (s); v – yugurish tezligi (m/s); l – yugurish qadamlari uzunligi (sm); r – yugurish qadamlari tezligi (q/s).

Qisqa masofaga yuguruvchilarning 100 m li masofa bo'laklaridagi asab-muskul tizimi ko'rsatkichlari o'zgarishi (N. Apostolopulos ma'lumoti bo'yicha)

Asab-muskul ko'rsatkichlari tizimi	0-30 m	0-60 m	0-80 m	0-100 m
BYV	158 152	175 162	179 173	187 179
TYV	155 152	162 157	170 169	174 172
T_f	330 338	335 340	340 343	342 3490
B_f	285 282	295 290	310 305	313 312
MFA	45 56	40 50	30 38	29 37
F_{oktb}	82 89	85 93	80 82	75 81

Izoh: BYV – bo'shashish yashirin vaqti (m/s); TYV – taranglik yashirin vaqti (m/s); T_f – muskullarning taranglangan holatdagi faoliyati (m/t); B_f – muskul-larning bo'shashgan holatdagi faoliyati (m/t); MFA – muskul faoliyati amplitudasi (m/t); F_{oktb} – oyoq kafti tagi bukuvchilarining «portlash» kuchi (kg).

Ular qisqa masofaga yuguruvchilar harakatlari paytida yetakchi muskul bo'g'inlarida ixtiyoriy bo'shashish tezligini to'laligicha oshirishga qodir bo'lmasligi mumkin.

Sport amaliyotida tiklanishning jismoniy vositalarini qo'llash asosida ta'sir kuchining issiqlik, kimyoviy va mexanik omillari yotadi.

Hammaga ma'lumki, sportchi organizmi bir butun tizim sifatida ularga teri, yurak-qon tomir, asab, endokrin, muskul tizimlari, is-siqlik almashinuvi, oksidlanish-tiklanish jarayonlari va boshqalarning ta'sirlanishini o'z ichiga oluvchi murakkab ta'sirlanishlar bilan javob beradi.

Markaziy asab tizimi (MAT)ning muvofiqlashtirish va boshqarish vazifalari gumoral (gormonal) boshqaruvchilar faoliyati bilan chambarchas bog'langan.

N. Apostolopulos tamonidan olib borilgan tadqiqotlarda aniqlanishicha, tiklanishning jismoniy vositalari oksidlanish-tiklanish jarayonlarining tezlashuvi, patologik almashinuv va hujayralar parchalanishi mahsulotlarini chiqarib tashlash, shikastlanishdagi qontalash va qon quyilishining kamayishiga, hujayra va a'zolarida qon to'planishi ro'y berishi va trofik buzilishlarni yo'qotishga imkon beradi.

Qisqa masofaga malakali yuguruvchilarning ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida jismoniy vositalardan foydalanishda turli hajm va funksional yo'nalishdagi mashg'ulot yuklamalarni bajargandan so'ng asab-muskul tizimi holatini, shuningdek, tiklanish jarayonida organizmda tiklanish ta'sirlanishlari o'tishining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish muhimdir.

Sport tayyorgarligi amaliyotida ko'proq qo'llaniladigan jismoniy tiklanish vositalarining turlari

Suv bilan tiklovchi muolajalari

Dush. U sovuq 15–20°, salqin 20–30°, indifferent — 31–36°, iliq 37–38°, issiq — 38° va undan yuqori bo'lishi mumkin.

Dush turlari: yelpig'ichsimon, shotlandcha, yomg'irli, sirkulyar, pog'onali va boshq.. Mashg'ulot va musobaqa yuklanmalarini bajar-gach, darhol, ya'ni tiklanish davri jadal fazasi boshlanishida dushdan tozalik omili sifatida foydalaniladi.

Vanna. Tozalik, tiklanish va davolash-profilaktika maqsadida qo'llaniladi. Vannadagi suv chuchuk yoki turli qo'shimchalar: dengiz tuzi, ignabarg ekstrati va boshqalar qo'shilgan bo'lishi mumkin.

Chuchuk (tozalikka oid) vanna. Suv harorati 36–37°. Mashg'ulot darslaridan so'ng tiklanish davrining ekstensiv fazasida qo'llaniladi. Umumiy vannaning davomiyligi — 10–15 daq.. Vannadan so'ng 1–2 daq. davomida 33–35° li yomg'irli dush qabul qilish muhimdir.

Issiq vanna (38–40°). Tiklanish davrining ekstensiv fazasida glikolitik va anabolik yo'nalishdagi katta hajmli mashg'ulot yuklanmalarini bajargandan so'ng qo'llaniladi. Muolaja davomiyligi 7–10 daq..

Kontrast dush. Tiklanish davrining ekstensiv fazasida turli funksional yo'nalishdagi o'rta hajmdagi mashg'ulot yuklanmalaridan so'ng qo'llaniladi. Suv harorati farqi 5–10° dan kam bo'lmasligi kerak. Oldin iliq (2–5 daq.), so'ngra sovuq (1–2 daq.) vanna qabul qilinadi. Bir vannadan ikkinchisiga o'tishni 3–5 marta takrorlash muhimdir.

Xushbo'y (ignabargli, shalfeyli va boshq.) vanna. Eritma tarkibidagi moddalar (efirli yog'lar, burushtiruvchi moddalar va boshq.)ning teriga qo'zg'atuvchi ta'siri va harorat omili (36–37°) ta'siriga asoslangan. Xushbo'y vannani tiklanish davrining ekstensiv fazasi oxirida turli funksional yo'nalishdagi katta mashg'ulot yuklanmalaridan so'ng qabul qilinadi. Ushbu muolaja qon ta'minotini yaxshilaydi, muskullarni bo'shashtiradi, giperemiyaga sabab bo'ladi. Muolajaning davomiyligi 12–15 daq..

Dengiz tuzi qo'shilgan vanna (34–38°). Turli funksional yo'nalishdagi katta hajmli mashg'ulot yuklanmalarini bajargandan so'ng tiklanish davrining ekstensiv fazasida qo'llaniladi. Muolajaning davomiyligi 12–15 daq..

Uqalash (massaj) orqali tiklash usullari

Tizillagan suvdagi massaj. Suv harorati 30–35°, oqim bosimi 1,5–3 atm. (gavdaning massaj qilinayotgan joyiga bog'liq ravishda). Tiklanish davrining ekstensiv fazasida glikolitik va anabolik yo'nalishdagi o'rta mashg'ulot yuklanmalaridan so'ng qo'llaniladi. Muolaja davomiyligi 8–10 daq..

Qo'lda uqalash. Eng ko'p tarqalgan usullarga: silash, silab uqalash, ezish, titratib massaj qilish kiradi. Uqalash mahalliy (lokal) va umumiy tarzda olib boriladi. Qo'lda uqalash tiklanish davrining ekstensiv qoldiq fazalarida turli funksional yo'nalishdagi o'rta va katta mashg'ulot yuklanmalarini bajargandan so'ng qo'llaniladi. Muolajaning davomiyligi 15–35 daq. Umumiy tinchlantiruvchi uqalashni uyqudan 1,5–2 soat oldin qo'llash tavsiya etiladi.

Pnevmatik uqalash yordamida sust va faol giperemiyaga ega bo'lish, to'qimalar trofikasini yaxshilash, qon oqimini tezlashtirish, muskul faolligini oshirish mumkin. Mashg'ulotlar boshlanishidan oldin, bajariladigan mashqlar to'plamlari orasidagi to'xtamlarda, tezlik-kuch va kuch yo'nalishidagi o'rta va katta hajmli mashg'ulot yuklanmalaridan so'ng, shuningdek, tiklanish davrining ekstensiv qoldiq fazasida qo'llaniladi. Muolajaning davomiyligi 12–15 daq.

Suvosti gidrouqalashini hovuz-vannada o'tkaziladi (suv harorati 35–38°, bosim 1–3 atm.). Gidrouqalash tiklanish davrining ekstensiv fazasida turli funksional yo'nalishdagi katta hajmdagi mashg'ulot yuklanmalaridan so'ng qo'llaniladi. Muolaja davomiyligi 10–12 daq.

Vibroakustik uqalashdan sport amaliyotida davolash-profilaktika va tiklanish maqsadlarida foydalaniladi. Ta'sir qilishning samaradorligi juda ingichka naychalardan qon oqishi va limfa oqimining oshishiga imkon beruvchi va ushbu muolajaning ta'sir doirasidagi suyuqlikning osmotik harakatini oshiruvchi almashinuvchi tezliklarning keng ko'lami hisobiga erishiladi. Uqalashning davomiyligi 15–25 daq. Bu muolajani tiklanish davrining qoldiq fazasida turli hajm va funksional yo'nalishdagi mashg'ulot yuklanmalaridan so'ng qo'llaniladi.

«*Bosim ostidagi uqalash*»ni barokameralar yordamida o'tkazilib, u yerda mahalliy salbiy bosim (MSB)ning almashinuvi yaratiladi. Ushbu muolaja, asosan, oyoqlarning quyi va yuqori muskullari uchun qo'llaniladi.

Sport tayyorgarligi amaliyotida mashg'ulot darslari boshlanguncha bo'lgani kabi ular tugagandan keyin ham foydalaniladigan, sportchining tayanch-harakat tizimiga bosim ta'siri uslubiyatining bir necha variantlari mavjud.

Turli funksional yo'nalish va hajmdagi mashg'ulot darslari boshlanguncha bosim ostida uqalashning uch variantidan bittasini qo'llash maqsadga muvofiqdir.

MSB uslubiyatining 1-varianti:

1200 m «balandlik»dagi davomiyligi 3 daq. bo'lgan dekompressiya; 1200 m «chuqurlik»dagi 3 daq.li ekspozitsiyali kompressiya; so'ngra shu tartibni yana takrorlash.

MSB uslubiyatining 2-varianti:

1500 m «balandlik»dagi davomiyligi 5 daq. bo'lgan dekompressiya; 800 m «chuqurlik»dagi 1 daq.li ekspozitsiyalik kompressiya; xuddi shu «balandlik»da xuddi shu davomiylikdagi dekompressiya.

MSB uslubiyatining 3-varianti:

800 m «balandlik»dagi davomiyligi 1 daq. bo'lgan dekompressiya; 1500 m «chuqurlik»dagi 5 daq. li ekspozitsiyali kompressiya; so'ngra shu tartibni yana takrorlash.

Turli funksional yo'nalishdagi va hajmdagi mashg'ulot darslari tugagach, bosim ostida uqalashning universal uslubiyatidan foydalaniladi (UMSB). Bu muolajada quyidagi tartibdagi almashinuvar bo'ladi: 1000 m «balandlik»da davomiyligi 30 sek. bo'lgan dekompressiya; 30 sek li ekspozitsiya bilan 500 m li dekompressiya; 1 daq. davomidagi 1500 m li dekompressiya; davomiyligi 30 sek bo'lgan 1000 m «chuqurlik»dagi dekompressiya; 30 sek li ekspozitsiya bilan 500 m li kompressiya; 1 daq. davomidagi 1500 m li kompozitsiya; dekompressiya tartibini takrorlash.

UMSB tiklanish davrining ekstensiv yoki qoldiq fazasida qo'llaniladi.

Bosim ostidagi uqalash organizm asab-muskul tizimining funksional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, sportchilarning kasbiy faoliyatida harakat qobiliyati va maxsus ish qobiliyatining turg'unlik darajasini oshiradi.

Hammom-sauna orqali tiklash usullari

Sport tayyorgarligi amaliyotida keng qo'llaniladi. Sauna havosining eng maqbul harorati 95–100°, namligi 15–25%. Odam organizmiga bo'lgan issiqlik ta'siri asab-muskul tizimi relaksatsiyasi, markaziy va sirtqi qon aylanishi, modda almashinuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Hammom-sauna tiklanish davrining qoldiq fazasida glikolitik va anabolik yo'nalishdagi katta va kichik hajmdagi mashg'ulot yuklanmalarini bajargandan so'ng qo'llaniladi.

Saunada bo'lishning qulay vaqti 5–10 daq.dan 3–4 marta kirishni tashkil qiladi (sportchi organizmining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish muhimdir).

Hammom-sauna (lokal). Asosan tana yuzasiga ta'sir qiladi. Tana atrofidagi havo harorati 65–70°, namlik 10–15% ni tashkil qiladi. Issiq qalpoq bilan himoyalangan bosh tana atrofidagi havo muhiti ta'sirida bo'lmasdan, balki 5–10° harorati muhitda bo'lishi kerak.

Tiklanish davrining ekstensiv yoki qoldiq fazasida katta hajmli mashg'ulot yuklanmalaridan so'ng kontrast harorat rejimidagi (lokal) hammomdan foydalaniladi.

Ushbu muolajani asab muskul tizimi periperik relaksatsiyasi va tanyanch-harakat apparati profilaktikasida oksidlash-tiklanish jarayonla-

rini kuchaytirish uchun qo'llaniladi. Ushbu muolaja davomiyligi lokal hammom-saunadan foydalanishda asab-muskulning tizimi holatini, ya'ni muskul faoliyati kengligi ko'rsatkichlari holatini hisobga olish muhimdir.

Qisqa masofaga (100 m ga) yuguruvchilarning tayyorgarlik jarayonida tiklanish vositalaridan foydalanish usullari. Tezkor (anaerob-alaktat) mashg'ulot

N. Apostolopulos tavsiyasiga ko'ra tiklovchi vositalarni kichik, o'rta va katta yuklamalarni qo'llashdan oldin tavsiya etadi.

Kichik yuklanma. Mashg'ulot boshlanishidan 1 soat oldin — oyoq pastki muskullari uchun MSB uslubiyatining 3-varianti. Chigil yozish jarayonida sust tartib ustunligida son yuzasining old va orqa muskul-lari cho'zilishiga e'tiborni kuchaytirish kerak. Mashg'ulotning asosiy qismida bajariladigan mashqlar to'plamlari orasida to'xtamlarda sonning orqa yuzasi muskullarini pnevmatik uqalash (1–1,5 daq.) va ularni turg'un tartibda cho'zish (1–2 daq.) qo'llaniladi. Mashg'ulot tugashi bilan darhol: tozalik dushi, 2–3 soat sust dam olgandan so'ng oyoq pastki muskullari va bel uchun faol, sust va turg'un tartiblarda cho'zilish mashqlari bajariladi. Uyqudan bir yarim soat oldin muskul-larning shu guruhlar uchun 10–15 daq. davomida qo'lda lokal uqa-lash qabul qilinadi.

O'rtacha yuklanma. Mashg'ulot boshlanishidan 1 soat oldin — oyoq pastki muskullari uchun MSB uslubiyatining 3-varianti. Chigil yozish jarayonida bel-dumg'aza qismi va oyoq pastki muskullarini qisqa muddatli tebranma uqalash, shuningdek, turg'un tartibda paylarni cho'zish uchun mashqlar bajarish kerak. Mashg'ulotlarning asosiy qismida bajariladigan mashqlar to'plami orasidagi to'xtamlarda 2 daq. lik sust dam olish, so'ngra sust tartibda (2–3 daq.) sonning old va orqa yuzasi muskullarini cho'zish mashqlari, so'ngra yana 2–3 daq. li sust dam olish. Mashg'ulot tugashi bilan darhol: tozalik dushi+kontrast dush. Tiklanish davrining ekstensiv fazasida — oyoq pastki muskul-lariga UMSB. Oyoq pastki qismi qobiqli payga a'zolariga qisqa mud-datli issiqlik muolajalarini o'tkazgandan keyingi fazada sust va turg'un tartiblarda cho'zilish mashqlari bajariladi. Uxlashdan ikki soat oldin — qo'lda umumiy uqalash qabul qilinadi.

Katta yuklanma. Mashg'ulot boshlanishidan bir soat oldin — oyoqning pastki muskullari uchun MSB uslubiyatining 3-varianti. Chigil yozish jarayonida bel-dumg'aza qismi va oyoq pastki muskullarini qisqa mud-

datli pnevmatik uqalash, shuningdek, sust va turg'un tartib ustunligida sonning old va orqa yuzasi muskullarini cho'zish uchun mashqlar. Bajarilayotgan mashq to'plamlari orasida sust dam olish (4–5 daq.). So'ngra oyoq pastki muskullarini tebranma uqalash (2–3 daq.) va ularni sust tartibda cho'zish (2–3 daq.). Mashg'ulot tugagach: tozalik dushi. Tiklanish davrining ekstensiv fazasida lokal hammom-sauna+ignabargli vanna qabul qilish. Tiklanish davrining qoldiq fazasida — oyoq pastki muskullariga UMSB. Uyqudan ikki soat oldin — qo'lda umumiy uqalash, so'ngra esa, oyoq pastki muskullarini lokal uqalash.

Tezkor chidamlilik mashg'uloti (anaerob-glikolitik)

Kichik yuklanma. Mashg'ulot boshlanishidan ikki soat oldin — oyoq pastki muskullari uchun MSB uslubiylatining 1-varianti. Chigil yozish jarayonida faol, sust va turg'un tartiblarini keng o'zgartirgan holda, asosiy e'tibor sonning old va orqa muskullarini cho'zishga qaratiladi. Mashg'ulotning asosiy qismida bajarilayotgan mashqlar to'plamlari orasidagi to'xtamlarda 3 daq. sust dam olish, so'ngra oyoq pastki muskullarini qisqa muddatli tebranma uqalash, keyin esa, sust tartibda cho'zilish mashqlari (1,5–2 daq.). Mashg'ulot tugagach: tozalik dushi va so'ngra issiq dush. Tiklanish davrining ekstensiv fazasida ignabargli vanna, so'ngra qo'l bilan bo'ladigan umumiy uqalashni qabul qilish kerak. Tiklanish davrining qoldiq fazasida UMSB.

Tezkor kuch mashg'uloti (alaklat, glikolitik, anaerob-aerob)

Kichik yuklanma. Mashg'ulot boshlanishidan uch soat oldin — oyoq pastki muskullari uchun MSB uslubiylatining 2-varianti. Chigil yozish jarayonida turg'un tartib ustunligida asosiy e'tibor sonning old va orqa yuzasi muskullari, shuningdek, paylarni cho'zishga qaratiladi. Bajarilayotgan mashq to'plamlari orasidagi to'xtamlarda sonning orqa va old yuzasi muskullarini tebranma uqalash (1–2 daq.) va ularni sust tartibda cho'zish. Mashg'ulot tugagach: tozalik dushi va kontrast dush. So'ngra dam olishdan bir yarim-ikki soat o'tgach, oyoqning pastki muskullariga UMSB.

O'rtacha yuklanma. Mashg'ulot boshlanishidan uch soat oldin — oyoq pastki muskullari uchun MSB uslubiylatining 3-varianti. Chigil yozish jarayonida sust tartib ustunligida asosiy e'tibor sonning old va orqa yuzasi muskullari, shuningdek, paylarni cho'zishga qaratiladi. Bajarilayotgan mashq to'plamlari orasidagi to'xtamlarda (3–4 daq.) sust dam olish. So'ngra sust tartib ustunligida oyoq pastki muskul-

larini cho'zuvchi mashqlarni bajarish. Mashg'ulot tugagach: tozalik dushi+kontrast vannalar. Tiklanish davrining ekstensiv fazasida muskullarning asosiy guruhlarini suv purkash bilan uqalash. Sust dam olishdan ikki soat o'tgach, oyoqning pastki muskullariga UMSB. Uyqudan ikki soat oldin qo'lda umumiy uqalash.

Katta yuklanma. Mashg'ulot boshlanishidan uch soat oldin — oyoq pastki muskullari uchun MSB uslubiyatining 2-varianti. Chigil yozish jarayonida sust va turg'un tartib ustunligida asosiy e'tibor sonning old va orqa yuzasi muskullari, shuningdek, paylarni cho'zishga qaratiladi. Bajarilayotgan mashq to'plamlari orasida sust dam olish (4–5 daq.). So'ngra oyoq pastki muskullarini tebranma uqalash (2–3 daq.) va ularni sust tartibda cho'zish (2–3 daq.). Mashg'ulot tugagach: tozalik dushi. Tiklanish davrining ekstensiv fazasida lokal hammom-sauna+ignabargli vanna qabul qilish. Tiklanish davrining qoldiq fazasida oyoq pastki muskullariga UMSB. Uyqudan ikki soat oldin qo'lda umumiy uqalash, so'ngra esa oyoq pastki muskullarini lokal uqalash.

Tezkor chidamlilik mashg'uloti (anaerob-glikolitik)

Kichik yuklanma. Mashg'ulot boshlanishidan ikki soat oldin — oyoqning pastki muskullari uchun MSB uslubiyatining 1-varianti. Chigil yozish jarayonida faol, sust va turg'un tartiblarni keng o'zgartirgan holda asosiy e'tibor sonning old va orqa yuzasi muskullarini cho'zishga qaratiladi. Bajarilayotgan mashq to'plamlari orasidagi to'xtamlarda — oyoq pastki muskullarini qisqa muddatli pnevmatik uqalash (2–3 daq.). Mashg'ulot tugagach: tozalik dushi. Sust dam olishdan besh soat o'tgach oyoq pastki muskullariga UMSB.

O'rtacha yuklanma. Mashg'ulot boshlanishidan ikki soat oldin — oyoq pastki muskullari uchun MSB uslubiyatining 1-varianti. Chigil yozish jarayonida sust tartib ustunligida asosiy e'tibor sonning old va orqa yuzasi muskullari, shuningdek, paylarni cho'zishga qaratiladi. Bajariladigan mashq to'plamlari orasidagi to'xtamlardagi sust dam olish (3–5 daq.). So'ngra oyoq pastki muskullari va gavyani tebranma uqalash (2–3 daq.). Mashg'ulot tugagach: tozalik dushi. Tiklanish davrining ekstensiv fazasida kontrast vannalar qabul qilish, so'ngra oyoq pastki muskullarini gidrouqalash. Uyqudan uch soat oldin oyoq pastki muskullariga UMSB.

Katta yuklanma. Mashg'ulot boshlanishidan ikki soat oldin — oyoq pastki muskullari uchun MSB uslubiyatining 1-varianti. Chigil yozish jarayonida sust tartib ustunligida asosiy e'tibor sonning old va orqa

yuzasi muskullari, shuningdek, paylarni cho'zishga qaratiladi. Bajariladigan mashq to'plamlari orasidagi to'xtamlarda sust dam olish (3–5 daq.). So'ngra oyoq pastki muskullari va bel-dumg'aza qismiga lokal tebranma uqalash (3 daq.). Mashg'ulot tugagach: tozalik dushi. Tiklanish davrining qoldiq fazasida suvda uqalash bilan birgalikda ignabargli vanna qabul qilish. Uyqudan uch soat oldin oyoq pastki muskullariga UMSB.

Kuch mashg'uloti (anabolik)

Kichik yuklanma. Mashg'ulot boshlanishidan uch soat oldin — oyoq pastki muskullariga MSB uslubiyatining 2-varianti. Chigil yozish jarayonida faol tartib ustunligida asosiy e'tibor oyoq pastki muskullarini cho'zishga qaratiladi. Bajarilayotgan mashq to'plamlari orasidagi to'xtamlarda son old ustki muskullarini qisqa muddatli tebranma uqalash (1,5–2 daq.) va ularni sust tartibda cho'zish (1–2 daq.). Mashg'ulot tugagach: tozalik dushi. So'ngra kontrast dush. Sust dam olishdan uch soat o'tgach — oyoq pastki muskullariga UMSB.

O'rtacha yuklanma. Mashg'ulot boshlanishidan uch soat oldin — oyoq pastki muskullariga MSB uslubiyatining 2-varianti. Mashg'ulot boshlanishidan oldin bel-dumg'aza qismi va yelka muskullarini qisqa muddatli pnevmatik uqalash. Chigil yozish jarayonida faol, sust va turg'un tartiblarni keng o'zgartirgan holda asosiy e'tibor oyoq pastki muskullarini cho'zishga qaratiladi. Bajariladigan mashq to'plamlari orasida — oyoq pastki muskullarini qisqa muddat (2–3 daq.)li tebranma uqalash va ularni sust tartibda cho'zish. (1,5–2 daq.). Mashg'ulot tugagach: tozalik dushi. Tiklanish davrining ekstensiv fazasida kontrast vannalar qabul qilish. So'ngra oyoq pastki muskullariga UMSB. Uyqudan 3 soat oldin — oyoq pastki qobiqli-naychali a'zolari tebranma-akustik uqalash.

Katta yuklanma. Mashg'ulot boshlanishidan uch soat oldin — oyoq pastki muskullariga MSB uslubiyatining 2-varianti. Chigil yozish jarayonida faol, sust va turg'un tartiblarni keng o'zgartirgan holda asosiy e'tibor oyoq pastki muskullarini cho'zishga qaratiladi. Bajariladigan mashq to'plamlari orasidagi to'xtamlarda 2–3 daq. sust dam olish, so'ngra sust va turg'un tartiblarda oyoq pastki muskullarini cho'zish mashqlari (1,5–2 daq.). Keyin xuddi shu muskul guruhlarini qisqa muddatli pnevmatik uqalash. Mashg'ulot tugagach: tozalik dushi. Tiklanish davrining qoldiq fazasida hammom-sauna, so'ngra ignabargli vanna. Ko'rsatilgan muolajalardan 3 soat o'tgach oyoq pastki

muskullariga UMSB. Uyqudan ikki soat oldin qo'lda umumiy uqalash. So'ngra bel-dumg'aza qismini tebranma-akustik uqalashni amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Tiklanishning jismoniy vositalaridan foydalanish bo'yicha amaliy tavsiyalarni amalga oshirish quyidagilarni talab qiladi:

- profilaktika va tiklovchi asbob-uskunalar bilan ta'minlangan zamonaviy shart-sharoitlarga ega bo'lgan moddiy-texnika bazasining mavjudligi;

- mashg'ulot va musobaqa faoliyatida, eng asosiysi – tiklanish davrida sportchi organizmi funksional holati monitoringini doimiy o'tkazish zarurdir;

- faqatgina jismoniy yuklanmani bajargandan so'ng organizmning funksional holatini tiklash maqsadida emas, balki NMAning vegetativ funksiyalarini kelgusi ishga tayyorlash maqsadida ham tiklanish va profilaktik muolajalarni o'tkazish uslubiyatini egallagan mutaxassislarning mavjudligi.

Mikrostretching.

Dam olish va tiklanishdagi yangi texnika

Elita sporti mashg'ulot va musobaqa yuklamalari bilan tavsiflanib, ular ko'pincha atletikachilarning moslashuv imkoniyatlaridan ustun turadi. Shunday vaziyatda sportchi shikastlanishi mumkin. Muallif buni mashg'ulot mashqlarining haddan tashqari ta'siri oqibatida (EPRS) *shikastlanish sindromi* deb ataydi. Agarda bu sindrom kattaligi surunkali bo'lib qoladigan bo'lsa, bu vaziyat patologik o'zgarishlarga olib keladi. Mikrostretching – tiklanish muolajasi bo'lib, u muskul tizimi faoliyatining tartibga solinishga yo'naltirilgan bo'ladi va EPRS sindromi ta'sirini pasaytiradi. Muallif tomonidan taklif qilingan muolajalar muskul tizimining yaxshiroq tiklanishiga imkon beradi, bu esa, atletikachining sport natijalari va sportda uzoq vaqt faoliyat yuritishiga yordam beradi.

Muskul tizimining jismoniy yuklanmalarga moslashuvi – bu mashg'ulot jarayonining asosi. Mos tushuvchi tiklanish zaruriyati – atletikachi funksional holatining muvaffaqiyatli yaxshilanishi garovi. Sport natijasining oshishi jismoniy kuchlanish va tiklanish o'rtasidagi to'g'ri muvozanatga bog'liqdir. Agar sportchi bu muvozanatni buzsa, unda zo'riqish holati va yanada muhimi – muskul tizimining mikroshikastlanishi kelib chiqadi. Mashqlarni eng yuqori yuklanma bi-

lan bajarish muskul stressi alomatlarini keltirib chiqaradi, buning oqibati bo'lib, ish kattaligi va jadalligini pasaytirish zaruriyati hisoblanadi.

Tez tiklanishning imkoni bo'lmashligi — paylar va muskul to'qimalarining o'tkir mikroshikastlanishlariga olib keladi. Bunday mikroshikastlanishlar keyingi yallig'lanishga olib keladi. Biz buni sportda mashg'ulot mashqlari keltirib chiqargan shikastlanish sindromi (bundan keyin EPRS) deb ataymiz. Eng yuqori vazn bilan bo'lgan ish jarayonidagi eng yuqori kuch sarflash yoki muayyan muskul guruhiga doimiy uzoq muddatli ta'sir natijasi yallig'lanishni keltirib chiqarishi mumkin.

Mashg'ulot jarayonida og'riqni sezishning ikki turi namoyon bo'ladi: vaqtinchalik og'riq (VO) va uzoqdan og'riqni sezish (uzoq og'riqni sezish). Vaqtinchalik og'riqni sut kislotasi bilan bog'liq bo'lgan metabolik o'zgarishlar keltirib chiqaradi va u ayrim seriyalar orasidagi yoki mashg'ulot darslaridan keyingi dam olish vaqtidagi tiklanish jarayonida yo'qolib ketadi. Mashg'ulotdan keyingi jadalligi bo'yicha uncha katta bo'lmagan yurish yoki velosipedda yurish kabi yuklanmalar qon aylanishini oshiradi va sut kislotasini tezroq chiqarib yuboradi. Sut kislotasi mashg'ulot yuklanmalaridan keyin ikki-uch kun davomida og'riqni keltirib chiqaradi, degan keng tarqalgan fikr asossizdir. Ma'lumki, muskullardagi laktat tiklanishning 30—60 daqiqalari davomida o'z me'yoriga tushadi. To'qimalar shikastlanishidan kelib chiqadigan mikroshikastlanishlar qoldirilgan og'riqning manbasi (bu UOS deb ataganimizning o'zidir) hisoblanadi. Bu alomat mashg'ulotdan keyin bir necha soat o'tgach yoki bir kundan keyin namoyon bo'ladi, eng ko'p og'riq ikkinchi-uchinchi kunda seziladi va besh-etti kun dam olgach, yo'qolib ketadi. Zo'raki ishlar yallig'lanish jarayonlariga o'xshash, tarkibiy o'zgarishlari bir xil, lekin umumiy hajm bo'yicha ancha kam bu jarayonlarni qo'zg'atishi mumkinligi ko'zda tutilgan. Muskul o'zgarishlari ba'zi bir tarkibiy va morfologik buzilishlar bilan tavsiflanadi. Odatda bunday o'zgarishlarga besh kun davomida barham beriladi.

Muskul to'qimalarining tiklanishi mashg'ulot rejasi davomiyligi va jadalligiga, shuningdek, foydalaniladigan mashqlarning xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Tarang muskulni cho'zadigan mashqlar odatda muskul to'qimalarida katta o'zgarishlarga olib keladi va mos ravishda, mashqlarni va bir butun mashg'ulotni bajargandan so'ng juda katta og'riq keltiradi. Boshqa mualliflar aerob sig'imining 75% li tarkibida ikki soat davom etgan ishdan so'ng muskul tuzilishlaridagi eng katta o'zgarishlar to'g'risida xabar beradilar.

EPRS sindromi ikki o'tkir va surunkali ko'rinishda ifodalanishi mumkin. Ular katta jismoniy yuklanmadan keyingi tiklanish shakli, ya'ni tiklanish jarayonlari bilan olingan shikastlanish darajasining qanchalik muvozanatda bo'lishiga bog'liq bo'ladi. Tiklanish jarayonining qulay o'tishida organizm jismoniy ta'sirga moslashadi va yuqori harakatlanish darajasiga chiqadi, muvozanat buzilganda — jarayon surunkali shaklga o'tadi. Tiklanish jarayonining qulay o'tishiga imkon beruvchi ko'pgina terapevtik muolajalar, shuningdek, maxsus tiklovchi mashqlar mavjud. Bu mashqlarni mag'ulotlar so'ngida yoki tiklovchi davrda qo'llay bilish zarur.

N. Apostolopoulos bergan ma'lumotlarda mikrostretching — to'qimalar tuzilishining tiklanishiga va me'yorida ishlashiga yo'naltirilgan texnologiya. Taqdim qilingan uslubiyatning muhim tafsiloti bo'lib, davolashning butun tiklanish davridagi mashg'ulot faolligi bilan birgalikda olib borilishi hisoblanadi ekan. Agar qo'llaniladigan usullar juda agressiv va muskul to'qimalari yallig'langan bo'lsa, unda sportchilar doim yallig'lanish va tiklovchi jarayonlar o'rtasida bo'ladilar. Musobaqadan oldin va undan keyingi to'g'ri stretchingning ma'nosi biz yuqorida aytib o'tgan to'qimalarning eng yuqori mustahkamligi kattaligida yotadi. Muskullar paylarning mustahkamligi orasidagi nomuvofiqlik eng yuqori taranglashishi vaqtida muskul va paylar birlashgan bo'lim sohasida zo'riqish kelib chiqishni taxmin qilishga imkon beradi. Agar birlashtiruvchi to'qima mashg'ulot darslarini haddan tashqari ko'p qo'llash natijasida shikastlangan bo'lsa (EPRS), unda og'riqni uyg'otuvchi maxsus tiklovchi muolajalarni qo'llash natija bermaydi.

Mikrostretching tiklanish rejasida quyidagi tarkibiy qismlar jadallik, davriylik va cho'zilish davomiyligi bo'lishi va bunda turg'unlik, muvozanat va doimiy nazorat qoidalariga rioya qilinishi shart. Agar mashg'ulot to'g'ri olib borilsa, unda birlashtiruvchi qismlar butunligi saqlanib qoladi va tiklanish jarayoni «egiluvchanlik zaxirasi»ni yaratishga xizmat qiladi. Bu zaxira yuqori yuklanmalar natijasida shikastlanmasdan keyinchalik ancha katta kuchlanishlardan foydalanishga imkon beradi. Shuningdek, mikrostretching egiluvchanlikning dinamik sifatleri va uning namoyon bo'luvchi boshqa shakllarining yaxshilanishiga imkon beradi.

Mikrostretching asab impulslarining aylanishi va o'tkazuvchanligi oshish natijasida muskul tarangligini pasaytiradi. Mikrostretching usulini taklif qilingan doktor R.Salter muskul va paylar birlashgan

bo'lim post travmatik tiklanishining terapevtik uslubiyati sifatidagi sust cho'zilishning muhimligini ko'rsatdi. R. Salter ehtiyotkorlik bilan bo'ladigan sust kuchlanish bo'g'in xaltasi, paycha va paylar kabi bo'g'im kemirgachi va bo'g'imoldi to'qimalarini davolashni tezlashtirishi mumkinligini taklif qildi. Lekin uning takliflari operatsiyadan keyingi davolashga taalluqli bo'lsa ham, shikastlanish hollaridagi mikrostretching xuddi shunday ijobiy natijaga olib keladi. Tiklanishning ilk bosqichlaridagi og'riq sezmasdan bo'ladigan sust cho'zilish kollagen tuzilishlari va egiluvchan tolalarning yanada muvaffaqiyatli rivojlanishiga imkon beradi.

Shunday qilib, kuchlangan va uzoq muddatli yuklanmalardan keyin ehtiyotkorlik bilan qilingan cho'zilishlar muskul to'qimalarining tabiatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini qayd qilib o'tish zarur. Tiklanishning taklif qilingan texnikasidan foydalanish murabbiy va sportchiga mashg'ulot jarayonini yanada samaraliroq o'tkazish va uzoq yillar davomida yuqori natijalarni saqlashga yordam beradi.

Aniqlanishicha, muskul tizimining me'yordagi faoliyati uchun muskul tarangligi va paylarning qarshiligi o'rtasida mos keluvchi doimiy nisbat bo'lishi kerak. Muskul-pay hujayralari turli-tuman lokomatsiya xususiyatlarining o'zgarishiga yaxshi moslashgan bo'lishi kerak. Ular ayniqsa keskin va kuchli harakatlarga qarshi turishlari lozim. Toliqish yoki muskul guruhlari kuchlarining yetarli bo'lmagan sharoitlarda hujayralarning muskullardan paylarga o'tishdagi egiluvchanlik qobiliyatlari pasayadi, bu esa, oxir-oqibatda shikastlanish cho'zilishiga olib keladi.

To'qimalarning mustahkamligi — bu yallig'lanish jarayonlarining oldini olish maqsadida cho'zilishda foydalaniladigan mashqlarning mohiyatini bildiradi. Muskul to'qimalarining mustahkamligini N. Apostolopoulos bergan ma'lumotlarda $55,41 \text{ kg/sm}^2$ ni tashkil qilsa, paylarning mustahkamligi — $605,64$ dan $1264,53 \text{ kg/sm}^2$ gacha bo'ladi. DYK universiteti laboratoriyasida aniqlanishicha, eng yuqori mustahkamlikning 50% iga teng kuch bilan bo'ladigan doimiy davriy taranglik muskul to'qimalarining zo'riqishi va muskullar qisqarishiga olib keladi.

Mashqlarni bajarish (taranglik, qisilish, cho'zilish, aylanish, egilish) vaqtida namoyon bo'luvchi dinamik kuchlanishlar muskullardan paylarga o'tuvchi hujayralardagi o'zgarishlar xususiyatlarini aniqlaydi.

Mikrostretching texnologiyasining qo'llanilishi katta kuchlanishlardan so'ng bu hujayralarni me'yoriy ko'rinishga keltirib, ularning holatini boshqarib turishga imkon beradi.

Mikrostretching doim jadallikning past darajasida (mumkin bo'lgan eng yuqori kuchlanishning 30–40%) bajariladi. Bunday jadallik ilgari DYK universiteti muskul faoliyatini tadqiq qilish laboratoriyasi tomonidan taklif qilinganidan pastroqdir. Taklif qilingan daraja paycha va paylar hujayralaridagi birlashuvning cho'zilish imkoniyatlarini rivojlantiradi. Bu usul shakl o'zgarishini keltirib chiqarmasdan muskul va paylar to'qimalari muayyan retseptorlarini faollashtiradi. Bunda muskul tolalari biroz cho'ziladi, pay tolalari bo'lsa, faqat taranglashadi.

Mikrostretching shikastlangan to'qimalarning tiklanishi va yangilanishiga yordam beradi, shuningdek, hosil bo'lgan chandiqlarning yo'qolishiga imkon beradi. Agar chandiqlar ancha ilgari paydo bo'lgan bo'lsa, kompressiya hodisasini keltirib chiqarib, uning rivojlanishi to'qimalarning katta kuchlanishiga olib keladi. Agar sportchi zararlangan joyni agressiv cho'zsa, bu holda u to'qimaning muayyan retseptorini yanada ko'proq faollashtiradi. Mikrostretchingni qo'llaganda og'riq joylarni yonlab o'tib ta'sir qilish mumkin va shunday qilib, tiklanish va tiklash jarayonini tezlashtirish mumkin.

Stretchingni qo'llashda og'riqqa chap berish lozim, chunki ular muskul tonusini oshirib, simpatik asab tizimini faollashtiradi, bu esa, tiklanish jarayonining uzoq muddatga cho'zilishiga olib keladi va hatto, shikastlanish ta'sirini ko'paytirishi mumkin.

Ta'sirning qaytalanish tezligi

Votra (1999)ning ta'kidlashicha, sportchining egiluvchanlik sifatini rivojlantirish uchun stretchingni haftasiga ikki martadan kam kelmaslik, shuningdek, har bir muskul guruhini mashg'ulot darsi jarayonida uch martadan cho'zish lozim. Bunday harakatlarni takrorlash g'oyat muhimdir. Harakatlarni o'rganish va harakat sifatlarini rivojlantirish (yosh atletikachilar singari katta yoshdagilar uchun ham) ancha ko'p takrorlashni talab qiladi. Takroriy harakatlar markaziy asab tizimini rag'batlantirib turadi, bunda avtomatik tabiatga ega bo'lgan harakat modeli yaratiladi.

Egiluvchanlik sifatining davomiy rivojlanishi pay va muskullarning egiluvchanligini o'zgartirib, ularning birlashish joylaridagi retseptorlar sezuvchanligini oshiradi.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi doimiy mashqlar mashg'ulot ishlaridan so'ng ancha tez tiklanishga imkon beradi.

Muskullarni cho'zilgan holatda ushlashning eng qulay davomiyligi – 60 soniya. Muskul markazidan paygacha cho'zilish jarayoni o'rtacha

30 soniya davomida zo'rayadi. Agar cho'zilish mashqlari 10–15 soniya davom etsa, unda ta'sir faqatgina muskul to'qimalariga bo'ladi, juda mas'ul bo'lgan pay va paychalarga ta'sir qilmaydi. Davomiyligi bo'yicha yanada samarali bo'lgan cho'zilish vaqtiga yo'naltirilgan (AQSHda o'tkazilgan tadqiqotlarning ko'rsatishicha), 60 soniyalik sust cho'zilish egiluvchanlik sifatiga juda katta ta'sir ko'rsatadi. 3 oy davomidagi tajribada sinoluvchilar 60 soniyalik statik mashqlar o'tkazgan guruh bo'g'imdagi egiluvchanlikni haftasiga 2,4 darajadan, 30 soniyalik cho'zilish o'tkazgan guruh 1,3 darajadan, 15 soniyalik mashq o'tkazgan guruh esa, faqatgina 0,6 darajadan oshirishi mumkin ekanligi yengil atletika jurnallarida berilgan.

Strech Therapy klinikasida o'tkazilgan tadqiqotlarning ko'rsatishicha, stretchingning davomiyligini oshirish (60 soniyadan ko'proq) muskullarning haddan tashqari tarangligiga olib keladi. Muskullarning uncha katta bo'lmagan jadallik bilan uzoq muddatli cho'zilishi (muskul odatdagi holat bilan solishtirilganda biroz cho'ziladi) paylar sezgir uchlariga eng samarali ta'sir ko'rsatganligini bildirishgan.

Muskul tizimi ishining ketma-ket o'zgarishlari umumiy sport natijasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Mikrostretching muskul va paylar ishi tabiatini o'zgartirish, shuningdek, keskin muskul ishidan keyingi yallig'lanish jarayonlarini kamaytirish uchun ishlab chiqilgan. Bu usul bo'shashish jarayonida foydalaniladigan mashq hisoblanmaydi, chunki egiluvchanlik mashqlari asab-muskul tizimini tayyorlashga yo'naltirilgan bo'ladi. Mashg'ulot darslari tugagach, organizmga dastlabki holatga qaytishga imkon berish zarur. Lekin mikrostretching muolajasini mashg'ulotdan keyin ikki soat o'tgachgina boshlash mumkin. Organizmning yaxshigina barqarorlashuvi muhimdir. Xuddi shu paytda atletikachi muskullarda og'riq va taranglikni his qila boshlaydi. Yuz berishi mumkin bo'lgan shikastlanish va surunkali qaytalanish paydo bo'lishining oldini olish uchun, o'sha paytda mikrostretching muolajalaridan foydalanish zarur.

Jadal mashg'ulotda muskul va pay birikmalari tarkibida shikastlanishga olib keluvchi o'zgarishlar bo'lishi mumkin ekanligini ko'pchilik mualliflar bunday hodisani mashqlar tufayli kelib chiqqan shikastlanish sindromi sifatida qayd qiladilar.

Organizmning sodir bo'lishi mumkin shikastlanishning oldini olishdagi qobiliyati sportchini tayyorlashda hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi, bunda navbatdagi yuklanmalargacha tiklanishga ulgurish

ko'zda tutiladi. Shunday qilib, sodir bo'lgan mikroshikastlanishlardan tiklanish va davolanishning maxsus dasturini ishlab chiqish zarurdir. Ko'pincha og'riqni keltirib chiqaradigan usullardan farqli ravishda mikrostretching undan foydalanish jarayonida simpatik asab tizimi ta'sirlanishini pasaytirib turadi, shuningdek, o'tkazilgan ish natijasida yallig'lanish mumkin bo'lgan muskul va pay birikmalari o'tish bo'limlarini me'yordagi holatga keltiradi. Shunday qilib, sport mashg'uloti amaliyotiga mikrostretchingni joriy qilish yanada yuqoriroq mashg'ulot yuklanmalarini qo'llash va sport natijalarini oshirish imkonini berdi.

V.4. Sport mashg'ulotlarida oyoq kiyimi va sport formasining ahamiyati

Oyoq kiyimi tor bo'lmasligi, oyoqni siqmasligi lozim. U barmoqlarni bemalol qimirlatishga imkon berishi kerak. Tagcharmi tishli oyoq kiyim yoki krossovkada oyoqlar qimirlaganda tirnoqlar oyoq kiyimi uchiga taqalmasligi lozim. Eng yaxshisi oyoq uchiga tushadigan yuklamaning bir qismini kamaytirishga yordam beruvchi uncha katta bo'lmagan (1–2 sm) poshnali oyoq kiyimdan foydalanish kerak. Zarurat tug'ilganda maxsus pataklerden foydalaning. Tovon shikastlanganda yumshoq patak qo'llash zarur.

Oyoq kiyimga yaxshi qaralsa, undan ancha foydalanish mumkin. Ifloslangan oyoq kiyimni biroz iliq suvda yumshoq sovun bilan yuqish kerak. Oyoq kiyimlarni issiqlik manbalariga yaqin joyda yoki quyoshda quritish mumkin emas. Oyoq kiyimning shaklini saqlash uchun uni g'ijimlangan qog'oz bilan (qattiq tiqmasdan) to'ldirish kerak.

Musobaqa formasi: yaxshi chokda bajarilgan ichki tomondan yumshoq paxta ipli trikotajdan tor qilib tikilgan trusik; sintetik materialdan to'r-mayka (startga chiqishni ma'qul topishadi); paypoqda burishliqlar paydo bo'lmasligi uchun qat'iy o'lchamda bo'lishi shart. Formani har bir musobaqadan so'ng yaxshilab yuvish, quyosh yoki issiqlik manbayi oldida qattiq quritib yubormaslik kerak; dazmol qilganda choklarning dazmoliga alohida e'tibor qaratish lozim. Musobaqa formasining ikki-uch komplekti bo'lgani yaxshi. Bu navbatdagi musobaqaga formani shoshilinch tayyorlash zaruriyatidan xalos etadi (ba'zi stayerga ketma-ket bir necha kun chiqishga to'g'ri keladi).

Stayer gigiyenasi ayniqsa oyoqlarni astoydil parvarish qilishni ko'zda tutadi. Shilinish, tirnoqlarning ezilishi, qadoq bo'lish, chaqa bo'lishni davolagandan ko'ra oldini olgan yaxshiroq. Alohida e'tibor

berish lozim bo'lgan joylar: chovdagi burushliqlar, chot orasi, dumba oralig'i, ko'krak uchi, qo'ltiqosti chuquri. Gavdaning bu qismlarini har kuni sovun bilan yuvib, quruq qilib artish kerak (oyoq kiyim kiyganda va kiyinishda shoshmaslik lozim: oyoqlar va gavda teri orqali erkin «nafas olishi» uchun havoning oqib kelishiga imkoniyat berish kerak). Zaruriyat tug'ilganda yumshatuvchi kremlardan foydalaning.

Vaqt mintaqalarining almashinuvi yetarlicha yuqori malakali sportchilar uchun nisbatan tez-tez uchrab turadigan hol: musobaqalar mamlakatning turli burchaklarida o'tkaziladi (eng kuchlilar uchun esa chet elda ham). Vaqtda katta farq bo'lganda sutkalik maromda ba'zi bir buzilishlar ro'y beradi. U uyqu, tana harorati, yurak faoliyati, oshqozon ishlashi, ishtaha va shu kabilarga taalluqlidir. Uch soatlik farq ham organizm uchun sezilarli bo'ladi.

Soat poyaslarida besh-sakkiz soat o'zgarish bo'lganda iqlimga moslashuv uchun ikkidan to'rtgacha sutka talab qilinadi. Agar yetib kelish vaqtini rejalashtirish imkoniyati bo'lsa, musobaqa o'tadigan joyga mahalliy vaqt bilan kunning birinchi yarmida start boshlanishidan uch-besh kun oldin kelishga harakat qiling. Uyquga xohish bo'lishiga qaramasdan uyquga odatdagiday, lekin mahalliy vaqt bo'yicha yoting. Keyingi kun tongi odatdagiday bo'lishi lozim. Bu tavsiyaga rioya qilinsa, iqlimga moslashuv oson kechadi.

Kasallik va musobaqa faoliyati bir-biriga to'g'ri kelmaydi. Amaliyotda stayerlar ko'pincha tomoq og'rig'i va O'RK kabi kasalliklarga ahamiyat bermaydilar, shu bilan bir vaqtda esa, ularga e'tiborsizlik yurak, buyrak, bo'g'inlarning shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Matbuotda ko'pincha lohaslik va shikastlanishlarga qaramasdan musobaqalarda chiqishni davom ettirib «qahramonlik» ko'rsatayotgan sportchilarni olqishlaydilar. Hech qachon ulardan o'rnak olmang.

Suyuqlik iste'moli uzoq masofaga yugurish musobaqalari arafasida oshirilgan bo'lishi lozim. Oxirgi ichish chigil yozishdan oldin bo'lib, undan so'ng og'izni mineral suv bilan chayib turish yetarli. Musobaqa tugagach, xohlagan miqdordagi iliq suyuqlikni shoshmasdan, kichik ho'plamlar bilan va ular orasida katta to'xtamlar qilib ichish kerak. Ichimlik mazali bo'lishi va yoqimli hidga ega bo'lishi lozim. Uning tarkibi turlicha bo'lishi mumkin. Qisqa muddatli tajriba individual ichimlikning ko'ngildagiday tarkibini aniqlashga yordam beradi (bu choy, kofe, mevali to'ldirgichlari bo'lgan har xil turdagi ichimliklar, tabiiy sharbatlar, kompotlar, mineral suv, «Olimpiya» turidagi ichimliklar bo'lishi mumkin). Ichimliklar faqat birozgina shirin bo'lishi

lozim, «o'tkir» eritmalar zarar keltirishi mumkin. Juda shirin ichimlik yopishqoq tupuk ko'rinishidagi noxush tuyg'uni, tomoqning «qurib ketishini», oshqozonda og'irlikni keltirib chiqarishi mumkin.

O'zini chegaralab qo'ymasdan ichish, lekin ichgach, noqulaylik sezmaslik kerak. Bu yerda «oltin o'rtalik» qoidasi ko'ngildagidan ham ziyoda ish beradi. Va yana, bir nasihat: suyuqlikda organizm uchun eng qulay tuz muvozanatini saqlab turish uchun zarur tuzlarning qandaydir miqdori bo'lishi lozim, bu esa, musobaqa faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Chigil yozish kurashchi, sakrovchi, shtangachiga qanchalik zarur bo'lsa, stayerga ham shunchalik zarur. Shu bilan birga uzoq masofalarga yugurishda uzoq vaqt chigil yozish kerak emas, deyishganini tez-tez eshitib turishga to'g'ri keladi. Bunday qarashlar chuqur xato bo'lib, yomon oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Agar boshqa turlarda chigil yozish asosan tayanch-harakat a'zolarini tayyorlashga yo'naltirilgan bo'lsa, unda yuguruvchi bundan tashqari nafas olish va qon tomir tizimini ishga «tushirishi», organizmning modda almashinuv jarayonlarini yuqori darajaga ko'tarishi, eng qiyin sinov hisoblangan uzoq masofalarga yugurishga psixologik tayyorlanishi lozim.

Chigil yozishning davomiyligi individual o'ziga xos xususiyatlar, musobaqalar darajasi va boshqa omillarga bog'liq bo'lib, 30 dan 70 daq.gacha davom etadi. Chigil yozish tarkibiga quyidagilar kiradi: sekin yugurish, o'rtacha tezlikda yugurish; barcha bo'g'inlarni cho'zish va «ishlab chiqishga» qaratilgan gimnastika mashqlari; yuguruvchining maxsus mashqlari; sekin yugurish bilan almashinib turuvchi tezlanishlar va boshqa mashqlar. Odatda chigil yozish samarasi 8–10 daq.dan so'ng pasayadi. Agar u jadal bo'lgan bo'lsa, unda samara 15–25 daq.gacha davom etishi mumkin. Musobaqa shartlari shunday bo'ladiki, bunda sportchi startga 10–30 daq. qolganda chigil yozishni tugatishga majburdir (daraja qancha yuqori bo'lsa, bu tanaffus shuncha uzoqqa cho'ziladi). Bu xavfli: chigil yozish paytida erishilgan asabiylashish «holat va marosga tushish» to'xtab qolishi mumkin. Lekin bu majburiy tanaffusni yaxshilikka ishlatish mumkin. Agar siz chigil yozishni eng maqbul jadallikda o'tkazsangiz, tanaffus vaqtida esa, dam olsangiz, unda sizning organizmingiz start boshlanish vaqtiga kelib, to'la tiklanish fazasiga chiqib olishiga ishonishingiz mumkin. Esda tuting, chigil yozish qanchalik jadalroq va uzoqroq bo'lsa, siz shunchalik ko'p vaqtigingizni musobaqalar o'tkazish jarayonida bo'lishi muqarrar «hakamlilik muolajalariga» ajratishingiz mumkin.

Chigil yozishdan so'ng albatta nam formani almashtiring mashg'ulot kiyimini kiying. Yugurish yo'lkasiga chiqishdan oldin shipovka kiyib, albatta bir necha yengil yugurishlarni bajarang.

Ovqatlanish jinsi va malakasiga bog'liq ravishda kuniga 4500–7000 kkalni tashkil etuvchi energiya sarfi ehtiyojlarini qo'llashi lozim. Mutaxassislarning hisoblashicha, uzoq masofaga yugurishda asosiy quvvat manbai glikogen hisoblanib, uning zaxiralari muskul va jigarda 400–500 gr ni tashkil etadi va bu 1500–2000 kkal ga to'g'ri keladi. Yuguruvchining ovqatida uglevodlar ustunlik qilib, u 60% gacha bo'ladi. Glikogen zaxiralari tugaganda organizm «yog'li» oziqlanishga o'tadi, lekin bunda harakat qilishning asosiy sababchisi bo'ladi. Odatda me'yoridagi zaxiralar ANAO darajasidagi bir soatlik jadal faoliyatga yetadi. Yuguruvchi shuningdek ovqat bilan 25% gacha yog' va 15% gacha oqsil, shuningdek, yetarlicha darmondorilar va mineral moddalar (osh tuzi, kaliy, kalsiy, magniy, fosfor, temir, mis, yod)ni qabul qiladi. Maxsus adabiyotlarda bu elementlarning sutkalik miqdori gr ning mingdan bir ulushlarigacha keltiriladi. Lekin, amaliyotdan bilamizki, organizmning o'zi zarur ingredientlarni kerakli miqdorda tanlab oladi.

Ovqat turli-tuman bo'lishi va o'z ichiga taxminan quyidagi to'plamdan iborat bo'lishi lozim: sabzavotlar, mevalar, ildizmevalar, tuxum, go'sht, sut va sut mahsulotlari, yog', pishloq, yong'oq, magiz, asal, jigar, buyrak, ko'katlar va boshqalar. Oqibat natijada me'yorida muvozanatlashgan «kuniga uch mahal to'rt xil ovqat» ovqatlanish tartibi samarali hisoblanadi. Yuguruvchilar yog'li ovqatlarni iste'mol qilmasliklari kerak.

Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida uglevodlarga boy mahsulotlardan foydalanish yaxshiroq bo'lib, bu glikogen zaxirasini yaratishga yordam beradi.

Start kuni juda ko'p ovqatlanish xato. Hammadan yaxshisi, buni oxirgi marta odatdagi yengil nonushta (tushlik)ni iste'mol qilib, startga to'rt-besh soat qolganda bajarish kerak. Musobaqa kuni va undan bir kun oldin siz ilgari yeb ko'rmagan mahsulotlar to'g'ri kelib qolsa va ularning organizmingizga qanday ta'sir ko'rsatishini bilmasangiz bunday mahsulotlarni yeyish kerak emas.

Uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun *nafas olish* – g'ayriixtiyoriy ish. Uni musobaqa faoliyati sharoitlarida nazorat qilib bo'lmaydi. Umuman nafas olish maromi va qadamlar maromi o'rtasidagi bog'liqlik to'g'risida o'ylab ko'rish kerakmi? Bu yuguruvchining ongli

urinishlari tufayli emas, balki muntazam mashg'ulot yo'li bilan ro'y beradi. «Burun bilan nafas oling!» — bunday tavsiyalarni jismoniy tarbiya darslaridagina emas, balki hatto sport maktablari va murabbiylardan ham eshitish mumkin. Yugurish paytida nafas olish va chiqarishni bir vaqtning o'zida og'iz va burun orqali bajarish kerak: stayerga shunchalik ko'p kislorod kerakki, bunda gigiyenik tartibni har qanday chegaralash (bu tavsiya o'n yilliklar ilgari paydo bo'lgan, ya'ni shifokor-gigiyenistlar nafasni burun orqali chiqarib, havoni qizdirishni maslahat berganlar) haddan tashqari zo'riqishga olib kelishi mumkin.

Stayer albatta *mashg'ulot kundaligini* puxta olib borishi kerak bo'lib, bu keyingi musobaqa faoliyatiga tayyorgarlikda juda yaxshi madad hisoblanadi. Kundalik shakli istagancha bo'lishi mumkin. Har bir yuguruvchi o'z moyilligiga mos ravishda kerakli yozuvlarni amalga oshirish mumkin. Keyinchalik mashg'ulot va musobaqa faoliyatini tahlil qilishda foydali axborot: hafta kuni ko'rsatilgan holda musobaqa (mashg'ulot) sanasi; mashg'ulot (musobaqa) mazmuni; o'tgan tunda-gi uyqu; kayfiyat, ob-havo holati; tomir urishi; vazn. Kundalikda shuningdek, mashg'ulot (musobaqa) joyining qisqacha tavsifi, tahlillar (agar ular qilingan bo'lsa) natijalari, shikastlanish tavsifi (davolanish yo'llari ko'rsatilgan) berilishi kerak.

Agar qandaydir voqealar, vaziyatlar mashg'ulot (musobaqa) natijalariga salbiy yoki ijobiy ta'sir ko'rsatsa, unda bunday ma'lumotlarni kundalikka kiritish kerak. Musobaqa faoliyatining barcha sezilar-sezilmas farqlarni qayd qilish lozim bo'lgan musobaqalar to'g'risidagi yozuvlarni ayrim olib borilishi kerak. Raqiblar to'g'risidagi o'z kuzatuv-larini yozib borish kerak bo'lib qoladi: ular tomonidan taktik kurash olib borish yo'llari masofada va marradagi yugurish xususiyatlari, «shohona» taktik usullar va boshqalar.

Yozuvlar keyingi yilga mashg'ulot dasturini tuzishda, bo'lajak musobaqalarning maqsad va vazifalarini shakllantirishda, surunkali shikastlanishlarni davolashni tashkil qilishda, bir oy (yil)da bajarilgan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini hisoblash kerak bo'ladi.

Nazorat savollari:

1. Sport mashg'ulotlarida yuklama nima?
2. Sport mashg'ulotlarida yuklamalar nechta turga bo'linadi?
3. Tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda nimalarni e'tiborga olish kerak?

4. Tayyorgarlik davrida sportchilar qaysi mashqlardan foydalanishi ahamiyatli hisoblanadi?

5. Ko'p yillik mashg'ulotlarni rejalashtirishda qanday vazifalar inobatga olinadi?

6. Sportchilarni tayyorlashda mashg'ulot guruhleri nechta?

7. Uloqtiruvchilarda boshlang'ish tayyorgarlik guruhi uchun o'quvchilar necha yoshdan qabul qilinadi?

8. Uloqtiruvchilarda o'quv mashg'ulot guruhi uchun o'quvchilar necha yoshdan qabul qilinadi?

9. Uloqtiruvchilarda sport takomillashuv guruhi uchun o'quvchilar necha yoshdan qabul qilinadi?

10. Sport takomillashuvi guruhi sportchilari qanday texnik tayyorgarlikka ega bo'lishlari kerak?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикаси Қонуни. / Халқ сўзи газетаси 2015 й. 5 сентябрь.
2. Каримов И.А. Юксак маънавият — енгилмас куч. — Т.: «Маънавият». 2008 й., 174 б.
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) шакрида бўлиб ўтадиган XXXI ёзги Олимпия ва XV Параолимпия ўйинларига тайёргарлик кўриш тўғрисида» №1923-сонли Президент қарори. 2013 йил 25 февраль.
5. «Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил этиш бўйича» Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қонуни. // Халқ сўзи газетаси. 2002 й. 31 октябрь.
6. Matkarimov R.M. Og'ir atletika. /Darslik. — Т.: 2015-у., 175 б.
7. Qudratov R.Q. Yengil atletika. /Darslik. — Т.: 2012-у. 384 б.
8. Барчуков И., под. общ. ред. Барчукова Г.В. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник. — М.: 2015 г. 365 с.
9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. — Киев.: 2005 г. 304 с.
10. Горбенко В.П., Лукина Е.В., Новиков В.П., Степоненко Д.И. Совершенствование быстроты и силы в легкоатлетических действиях с максимальным проявлением скоростных и силовых возможностей спортсменов. Учебное пособие. — Днепропетровск.: 2014 г. 240 с.
11. Грецов Г.В., Войнова С.Е., Германова и др.; под.общ. ред. Грецова Г.В., Янковского А.Б. Легкая атлетика: / учебник для студентов ВУЗА. 2-е изд — М.: Академия. 2014 г. 288 с.
12. Матвеев Л.П. Общая теория и ее прикладные аспекты. — Л.: Лянь, 2008 г. 384 с.
13. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов. — М.: 2013 г. 2008 с.
14. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. Монография. — М.: 2010 г. 230 с.

15. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. Учебник. — М.: 2010 г. 203 с.

16. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта. — М.: Учебник. 2011 г. 400 с.

17. Озолин З.С. Спринтерский бег. — М.: 2010 г. 174 с.

18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: АСТ, 2004 г. 864 с.

19. Питер Дж., Томпсон Л. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетики: Введения в теорию тренировки. Методические пособие. — М.: 2014 г. 191 с.

20. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. — М.: 2002 г. 208 с.

21. Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г. /Легкая атлетика. Учебник — М.: 2010 г. 440 с.

22. Шакиржанова К.Т. Олий таълим муассасаларида енгил атлетика бўйича факультатив машғулотлар (қисқа масофага югурувчилар учун). Ўқув қўлланма. — Т.: 2009 й. 104 б.

23. Athletics 2010: The International Track and Field Annual. By Peter Matthews (Edited by). — Paperback (UK), May 2010.

24. Athletics: The International Track and Field Annual. By Peter Matthews. — Paperback / softback (UK), May 2008.

25. Athletics: The International Track and Field Annual: 2009. By Peter Matthews (Edited by). — Paperback (UK), May 2009.

26. Briiggemann G.-P., Koszewski D., Muller H. Biomechanical research project athens 1997: Final Report. International Athletic Foundation: Meyer & Meyer Sport, 1998. — 175 с.

27. Deutscher Leichtathletik-Verband (Hrsg.) (2004): Schulerleichtathletik. Rahmentrainingsplan des DLV für das Grundlagentraining. — Philippka-Sportverlag, Munster.

28. Donati A. The association between the development of strength and speed // New Studies in Athletics. 1996. — №2-3. — P. 51-58.

29. Garry Carr, Fundamentals of Track and Field, Second Edition, Human Kinetics; USA; 1999.

30. Harry L.Bill. Track and Field Athletics for Coach and Contestant (Classic Reprint). — Forgotten Books USA. 2015.

31. HOMMEL, H.: Medien in Training und Wettkampf. Studienbrief 16 der Trainerakademie Köln des Deutschen Sportbundes. — Schorndorf 1992.

32. Jason Koop, Jim Rutberg. Training Essentials for Ultrarunning: How to Train Smarter, Race Faster, and Maximize Your Ultramarathon Performance. – VeloPress. USA; 2016.
33. Jeff Galloway. Mental Training for Runners. Meyer & Meyer Sport. – USA; 2016.
34. JOCH, W.(Hrsg.): Rahmentrainingsplan für das Grundlagen-training. Aachen 1991 JOCH, W.: Das sportliche Talent. – Aachen 1992.
35. Jonath, U., Krempel, R., Haag, E. und Moier, H. (1995): Leichtathletik 3, Werfen und Mehrkampf. rororo, Reinbek. Killing, W. und Hommel, H. (2008): CD-Rom mit methodischen Reihen als Begleitmaterial zum DLV-Kongress. Leichtathletik mit Perspektiven»; siehe auch www.leichtathletiktraining.de.
36. Letzelter, M. (2000). Sprint strength as the main training aim in short distance. Sprints and Relays: Contemporary Theory, Technique and Training. Tafnews Press: Mountain View.
37. Morgan W.P. Physical activity and mental health / W.P. Morgan // In the Academy Papers Champaign, IL. K. P. 1994. – P. 132-145.
38. Peter Matthews. Athletics 2015: The International Track & Field Annual. SportsBooks Ltd. – USA; 2015.
39. RIEDER, H./LEHNERTZ, K.: Bewegungslernen und Techniktraining. Studienbrief 21 der Trainerakademie Köln des Deutschen Sportbundes. – Schorndorf 1991.
40. Salomon, H. (2011): Ein, Auf und Ab' für Hande und Unterarme. In: leichtathletiktraining 22 (1), 28–29.
41. Salzer, P (2007): Von der Wechselschritt-zur Drehstoßtechnik. In: leichtathletiktraining 18 (12), 4–11.
42. Schaa, W. (2010): Biomechanical analysis of the shot put at the 2009 IAAF World Championships in athletics. In: New Studies in Athletics 25 (3/4), 9–21.
43. Schult, J. (2008): Weite Würfe mit der Scheibe. In: leichtathletiktraining 19 (7), 30–39.
44. Seidler R.D. The effects of short term balance training on the postural control of older adults / R.D. Seidler, P.E. Martin // Gait&Posture. 1997.– №6. – Vol. 3. – P. 224–236.

MUNDARIJA

KIRISH	3
---------------------	----------

I bob. SPORT MASHG'ULOTLARINING MAQSADI, VAZIFALARI, VOSITA-USULLARI VA TAYYORGARLIK TURLARI

I.1. Sport mashg'ulotlarining maqsadi, vazifalari hamda tamoyillari	6
I.2. Sport mashg'ulotlarida tayyorgarlik turlari	12
I.3. Sport mashg'ulotlarida vosita va usullarning qo'llanishi	27

II bob. YENGIL ATLETIKACHILARNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA SPORT MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH VA MASHGULOT YUKLAMALARINING TUZILISHI

II.1. Yengil atletikachining ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari	37
II.2. Sport mashg'ulotlarini tashkil qilish, boshqarish va rejalashtirish	45
II.3. Yengil atletikachilar mashg'ulot yuklamalari tuzilishi. . .	71

III bob. YENGIL ATLETIKACHILARNING SHUG'ULLANGANLIK XUSUSIYATLARI VA FUNKSIONAL IMKONIYATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI VA SHUG'ULLANUVCHILAR ORGANIZMINI MUSOBAQA FAOLIYATIGA TAYYORLASH

III.1. Yengil atletikachilarning shug'ullanganlik model xususiyatlari	116
III.2. Yengil atletikachining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish usuliyati	129
III.3. Sportchilar organizmini musobaqa faoliyatiga tayyorlash	137

IV bob. SPORTCHILAR FAOLIYATINI REJALASHTIRISH VA TAYYORLASHDA USLUBIY YONDASHUV, MUSOBAQA FAOLIYATI SAMARADORLIGIGA YORDAM BERUVCHI OMILLAR

IV.1. Sportchilar faoliyatini rejalashtirish va musobaqaga tayyorlashda uslubiy yondashuv	150
IV.2. Uzoq masofaga yuguruvchilarga musobaqa faoliyatida yordam beruvchi omillar	153
IV.3. O'rta va baland tog'li joylarda mashg'ulotlarni o'tkazish va musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish xususiyatlari	162
IV.4. Sportchilarga musobaqalarda taktik tayyorgarlikni qo'llashga o'rgatish usullari	167
IV.5. Sportchilarning psixologik tayyorgarligi	171

V bob. SPORT MASHG'ULOTLARIDA YUKLAMALARNI HISOBGA OLISH VA NAZORAT QILISH. YURISH VA YUGURISHNING INSON SALOMATLIGINI TIKLASHDAGI AHAMIYATI. TIKLOVCHI VOSITALARNING QO'LLANISHI VA SPORT KIYIMLARINING AHAMIYATI

V.1. Sport mashg'ulotlarida yuklamalarni hisobga olish va nazorat qilish. Umimiy rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llanilishi	177
V.2. Yurish va yugurishning inson salomatligidagi ahamiyati	197
V.3. Sport mashg'ulotlarida tiklovchi vositalarni qo'llash	203
V.4. Sport mashg'ulotlarida oyoq kiyimi va sport formasining ahamiyati	221

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI	227
---	------------

Olimov Muxsinbek Sotivoldiyevich

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH

O'quv qo'llanma

Muharrir: *M. Tursunova*

Dizayner: *D. Ermatova*

Musahhih: *M. Turdiyeva*

O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti,
100029, Toshkent shahri, Matbuotchilar ko'chasi, 32-uy.
Tel.; faks: 239-88-61.

Nashriyot litsenziyasi: AI №216, 03.08.2012.

Bosishga ruxsat etildi 10.11.2017. «Uz-Times» garniturasida. Ofset usulida chop etildi. Qog'oz bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$. Shartli bosma tabog'i 15,0. Nashriyot bosma tabog'i 14,5. Adadi 300 nusxa.
Buyurtma № 13

«Avto-nashr» XK bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent shahri, 8-ko'chasi, 57-uy.

**O'ZBEKISTON FAYLASUFLARI
MILLIY JAMIYATI NASHRIYOTI**

ISBN 978-9943-07-558-0

