O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

QURBONOV XURSHID XOLLIYEVICH

O‘RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK MASHG‘ULOTLAR JARAYONIDA SPORT FORMASINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATI

MONOGRAFIYA

ILM-FAN NASHRIYOTI

Toshkent – 2024

UO‘K: 796.42:796.015.5
KBK: 75.578ya75.1

Qurbonov X.X. // “O‘rta masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida sport formasini takomillashtirish uslubiyati” [Monografiya] T.:ILM-FAN NASHRIYOTI, – 2024-yil, 156 bet.

Taqrizchilar:

Olimov Muxsinbek Sotivoldiyevich – O‘zDJTSU Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrasi professori, p.f.d. (DSc);

Mirjamolov Mexriddin Xayriddinovich – Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktori, p.f.d. (DSc), dotsent.

Muallif:

Qurbonov Xurshid Xolliyevich – O‘zDJTSU “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi dotsenti v.b., p.f.b.f.d. (PhD)

Mazkur monografiya o‘rta masofalarga yuguruvchi yengil atletikachilarning sport takomillashuvi bosqichida sport formasini bosqichli takomillashtirish uslubiyatiga bag‘ishlangan bo‘lib, uning dolzarbligi yengil atletikachilarning mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish, yengil atletika vositalarini to‘g‘ri tanlash va mashg‘ulotlar sifatini oshirish bilan belgilanadi.

Monografiya talabalarga, magistranlarga, katta ilmiy-xodim izlanuvchilarga, doktarantlarga hamda sport mutaxassislari va murabbiylarga tavsiya etiladi.

Monografiya O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kengashining ***2024-yil 30-oktabrdagi (3-sonli bayonnoma)*** yig‘ilishi qarori bilan chop etishga tavsiya etilgan.

ISBN: 978-9910-9192-9-9

© X.X. Qurbonov – 2024
© ILM-FAN NASHRIYOTI – 2024

SO‘Z BOSHI

Mustaqil O‘zbekiston bugun 33 yoshda. Bu o‘tgan davr mobaynida yengil atletikachilar va murabbiylarning bir necha avlodi almashdi. Terma jamoalar turli xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, bir qancha yutuqlarga erishdilar. Mamlakatning ichki chempionati har yili muntazam ravishda o‘tkazib kelinmoqda. Bolalar va o‘smirlar uchun ham respublika birinchiliklari bo‘yicha ko‘pgina musobaqlar tashkil etilmoqda. Shu jumladan ayollar yengil atletikasi ham oxirgi o‘n yillikda xalqaro va ichki chempionatlarda ulkan zafarlarni qo‘lga kiritmoqda. Bularning barchasi muhtaram prezidentimiz tomonidan qaratilayotgan ulkan e’tibor tufayli albatta. Mustaqillik yillarida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda ommaviylashtirishga alohida e’tibor qaratib kelinmoqda. O‘zbekistonda ham yengil atletika sporti bo‘yicha ko‘plab ilmiy adabiyotlar yaratilgani bilan bir qatorda hali o‘rganilishi zarur bo‘lgan masalalar, ya’ni yengil atletika sportini ommaviylashtirish, yoshlarni ushbu sport turiga jalb qilish, seleksiya va saralash ishlari bo‘yicha ilmiy-uslubiy qo‘llanmalar yaratish, O‘zbekiston terma jamoalariga yosh iqtidorli, qobiliyatli sportchilarni yetkazib berish kabi o‘z yechimini kutayotgan ko‘plab muammolar mavjud. Bugungi kunda yengil atletikachilarning sport takomillashuvi bosqichida mashg‘ulot vositalari va yuklamalarini oqilona rejalashtirish ilmiy tadqiq qilish hamda mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish zarurati yuzaga kelmoqda.

Soha bo‘yicha ko‘p yillik pedagogik kuzatuv va amaliy tajribalar shundan dalolat beradiki, jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashtirilgan ta’lim muassasalarida taxsil oluvchi sport takomillashuv bosqichidagi yengil atletikachilarni musobaqalarga tayyorlash va mashg‘ulotlar

jarayonini oqilona rejalashtirish orqali ularni sog‘-salomat oliy sport mahorati guruhiga o‘tkazish mumkin. Mazkur monografiya mazmuni sport takomillashuv bosqichida shug‘ullanuvchi yengil atletikachilarning mashg‘ulot vositalari va yuklamalarini optimallashtirish orqali sport formasini takomillashtirishga qaratilgan. Ushbu ishlab chiqilgan mashg‘ulot dasturi va model ko‘rsatkichlar sportchilarni sport takomillashuvi bosqichi bo‘yicha umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, maxsus-yordamchi va musobaqa mashqlari o‘rtasidagi optimal nisbatlar bo‘yicha aniq tezkor axborot beradi hamda trenerlar uchun tezkor axborot olish imkoniyatini yaratib, mashg‘ulot yuklamasini nazorat qilishda namuna bo‘lib, nufuzli musobaqalarga tayyorlashda dasturiy amal bo‘lib xizmat qiladi.

Muallifdan

Sport formasi *– tanlangan sport turi bo‘yicha musobaqa jarayonida sportchi shaxsiy natijasini oshirish uchun tayyorgarlikning barcha tomonlari: jismoniy, texnik, taktik, psixologik, funksional va integral tayyorgarlikni uyg‘unlashgan optimal holatda tashkil topshi jarayonidir.*

Kirish

Dunyo miqyosida yengil atletika sport turi bo‘yicha musobaqalarda raqobatning geografik jihatdan kengayib yildan yilga musobaqa natijalarining o‘sib borishi sportchilar tayyorlash tizimiga yangi texnalogiya va samarali dasturlar asosida doimiy takomillashtirib borishni taqozo etmoqda. Yengil atletikaning o‘rta masofaga yugurish turida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ko‘p yillik pedagogik jarayon bo‘lib, sport mashg‘ulotlarini bosqichli tashkil etish, mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish hamda boshqarishni zamonaviy tizimlarini yaratishni talab etgan holda musobaqalar soni ortib murakkab tuzilishga ega bo‘lib bormoqda. Xususan o‘rta masofaga yugurish turida Qit’a birinchiliklari, Jahon, Olimpiya musobaqalari va boshqa sovrinli musobaqalarning ko‘payib borayotganligi, yillik tayyorgarlik siklining turli davr va bosqichlarida sport formasini bosqichli holda takomillashtirib borish jarayonlariga individuallashtirilgan holda yondashish, o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarni tayyorlash tizimiga o‘zgartirish kiritib borish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Jahonda yengil atletika sport turining o‘rta masofaga yugurish ixtisosligi bo‘yicha sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish, yillik tayyorgarlik siklida jismoniy, texnik, taktik, psixologik va funksional tayyorgarlikni hisobga olgan holda mashg‘ulot vosita va usullarini oqilona qo‘llash yuzasidan ilmiy izlanishlari olib borilmoqda. Ammo o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik siklida shakllanishi va musobaqalar davrida barqarorligiga erishish muammosi doimiy ravishda takomillashtirishni, malakali o‘rta masofaga yuguruvchilarning sport formasini yillik tayyorgarlik siklida

ixtisoslik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda majmuali baholash mezonlarini ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda. Sport formasini bosqichli takomillashtirish orqali musobaqalar davrida barqarorlashtirishga yo‘naltirilgan maxsus dasturlar yaratish hamda mashg‘ulotlar jarayoniga tatbiq etish kabi o‘z yechimini kutayotgan muammolar dunyo miqyosida ilmiy va amaliy jihatdan asoslashni talab etmoqda.

Respublikamizda yengil atletika sport turida o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik siklida bosqichli takomillashtirib borish hisobiga, musobaqalar davrida barqarorlashtirish orqali yuqori natijalarga erisha oladigan mahoratli sportchilarni tayyorlash tizimini yo‘lga qo‘yish dolzarb ahamiyat kasb etib bormoqda. “Barcha sport turlarini rivojlantirish orqali yozgi Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlarida qatnashish huquqini beruvchi litsenziyalar sonini ko‘paytirish, kabi bir qator ustuvor vazifalar ko‘rsatib o‘tilgan[1]. Yengil atletikaning o‘rta masofaga yugurish turi bo‘yicha mashg‘ulotlarni yillik rejalashtirish, yuklamalarni me’yorlash, jismoniy sifatlarni takomillashtirish hamda kompleks tayyorlash yuzasidan ko‘plab ilmiy - tadqiqot ishlari olib borilganligiga qaramasdan, aynan o‘rta masofaga yuguruvchilarning sport formasini yillik tayyorgarlik siklida bosqichli takomillashtirish orqali musobaqalar davrida barqarorlashtirishga yo‘naltirilgan maxsus dasturlarni ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

O‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda, saralash musobaqalaridagi natijalarni asosiy musobaqalarda barqaror emasligi bilan birgalikda, sezilarli pasayish holatlari kuzatilayotganligi, o‘rta masofaga

[1] 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5279-sonli “Sport ta’limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora - tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.

yuguruvchilarning sport formasini yillik tayyorgarlikda bosqichli takomillashtirish orqali musobaqlar davrida barqarorlashtirish, sportchilar tayyorlash tizimida xalqaro miqyosidagi muhim ahamiyat kasb etmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-noyabrdagi PQ-4877-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini takomillashtrish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5279-sonli “Sport ta’limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori, 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-414-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘rida”gi qarorlari hamda 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni bo‘yicha sportchilarni maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar ijrosini taminlash borasida ushbu tadqiqot ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

I BOB. O‘RTA MASOFAGA YUGURUVCHILAR YILLIK TAYYORGARLIK MASHG‘ULOTLARI TUZILISHI VA SPORT FORMASINING TASHKIL TOPISHI BO‘YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI

§1.1. O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari tuzilishi va jismoniy tayyorgarligi tavsifi

Zamonaviy sport mashg‘ulotiga ko‘p yillik jarayon sifatida qaraladi. Amalda esa u shunday bo‘lishi mumkin, qachonki uning birinchi bosqichlari maksimal darajada mumkin bo‘lgan funksional, harakat, texnik imkoniyatlarni yaratishga, qolganlari esa ularni yuqori sport natijasi ko‘rinishida amalga oshirishga bag‘ishlansa, ushbu holda, tabiiyki, tayyorgarlikni jadallashtirish istiqbol uchun ishlashga, ya’ni sport mashg‘ulotining ko‘rsatib o‘tilgan ikkinchi yo‘nalishiga o‘rin bo‘shatadi [38; 25 — 26 b.].

Yuqori sport natijasiga erishish – sistematik mashg‘ulot, musobaqlarda muntazam qatnashish va gigienik rejimga qat’iy rioya qilish natijasidir. Ayni kerak paytda eng yuqori natija ko‘rsata olish, ayni musobaqa kuni yengil atletikachi sport formasida bo‘lishining katta ahamiyati bor. Sport formasida bo‘lish deganda tayyorlik darajasining shunday holati tushuniladiki, unda sportchi mashg‘ulot jarayonida hosil qilgan kuch va imkoniyatlarni to‘la namoyish qila oladigan bo‘ladi [74; 343 — 344 b.].

O‘rta masofaga yugurish ixtisosligida sportchilar funksional imkoniyatlarini oshirishda chidamlilik jismoniy sifatining zarur darajada rivojlanganligi muhim ahamiyat kasb etadi. 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‘stiradi [116; 156 — 157 b.].

Mashg‘ulotda ish qobiliyatini tiklash xususiyati - faol 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.

Yillik mashg‘ulot uch davrga bo‘linadi: tayyorlov davri taxminan 6 oy (noyabr - aprel), musobaqa davri 5 oy (may - sentabr), yakunlovchi davr 1 oy (oktabr) davom etadi [74; 326 b.].

Sportchilarning tayyorgarligida mashg‘ulotlar ular yashaydigan hudud shart-sharoitlariga moslab rejalashtirilishi, tashkil etilishi hamda o‘tkazilishi orqali o‘sib borish tendensiyasiga muvofiq ravishda shakllanib boruvchi natija ko‘rsata oladigan bo‘lishlariga ko‘maklashadi.

M.S.Olimov, N.G.Ozolin va N.N.Chesnakovlar fikricha tayyorlov davrida tayyorgarligi bor yengil atletikachilar bilan haftada 5 - 6 mashg‘ulot va yangi boshlayotganlar bilan 3 - 4 mashg‘ulot tayyorlov bosqichida. Ushbu bosqich mobaynida umumiy jismoniy tayyorgarlikka va texnikani takomillashtirishga shuningdek maxsus tayyorgarlikka ko‘proq e’tibor berish maqsadga muvofiqdir [74; 326 b., 122; 263 b., 173; 114 b.].

M.J.Abdullayev, M.S.Olimov, N.G.Ozolin va N.N.Chesnakovlarning fikricha tayyorgarlik davrida bosqichidagi mashg‘ulotning asosiy vazifalari:

- har tomonlama jismoniy rivojlanishni yaxshilash;

- tanlangan yengil atletika turiga moslab kuch, tezkorlik va boshqa jismoniy qobilyatlarni rivojlantirish;

- axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalashni davom e’ttirish;

- texnikani kamchiliklarini aniqlash va uni takomillashtirish;

- tanlangan yengil atletika turi, shuningdek, gigiyena va o‘z - o‘zini nazorat qilish nazariyasi va uslubiyati sohasida kamchiliklarini aniqlash va uni oshirish zarur [74; 329 b., 121; 172 b., 122; 263 b., 173; 114 b.].

Vazifalar bino ichida va ochiq havoda o‘tkaziladigan guruhli va yakka mashg‘ulotlarda bajariladi. Tajriba qishda “-0^0”, “-5^0” gacha sovuqda ham ochiq havoda shug‘ullanish mumkin ekanini ko‘rsatadi. Ammo sovuq havoda mashg‘ulotni zichroq o‘tkazish, mashg‘ulot joyini shamoldan to‘sishi lozim. Ko‘proq juft bo‘lib bajariladigan mashqlarni qo‘llash, shuningdek, navbat bilan bajariladigan mashqlarni o‘tkazish, o‘yin va estafetalardan ko‘proq foydalanish kerak [74; 329 — 333 b.].

Mashg‘ulotning kuzgi - qishki tayyorlov bosqichida texnikani o‘rganish va uni takomillashtirishga ko‘proq vaqt ajratish kerak bo‘ladi.

Qishki musobaqalashuv bosqichidagi mashg‘ulotning asosiy vazifalari quyidagilardir:

- har tomonlama jismoniy rivojlanishni yaxshilash;

- tanlangan yengil atletika turiga moslab, kuchni, tezkorlikni, egiluvchanlikni va chaqqonlikni yanada rivojlantirish;

- texnikani takomillashtirish;

- irodaviy fazilatlarni tarbiyalash;

- jismoniy tayyorgarlikda va maxsus mashg‘ulotlarda erishilgan yutuqlarni tekshirish (musobaqalar) kabilar [74; 328 b.].

Qishki musobaqalashuv bosqichida yengil atletikachilar mashg‘ulotlar sonini kamaytirmasdan va mashg‘ulot hajmini unchalik pasaytirmasdan, ochiq havoda yoki yopiq binoda 3 - 4 musobaqada

qatnashadilar. Bu musobaqalarda mashg‘ulot darajasi ortadi, irodaviy fazilatlar tarbiyalanadi va erishilgan yutuqlar tekshiriladi. Sportchilaming yutuqlarini, faqat tanlangan yengil atletika turida emas, balki jismoniy va maxsus tayyorgarlik darajasini ko‘rsatadigan boshqa turlarda ham tekshirib ko‘rish muhim. Shuning uchun musobaqalar dasturiga, tanlangan yengil atletika turidan tashqari, jismoniy tayyorgarlikni aniqlaydigan mashqlar ham kiritiladi [74; 328 b.].

Sportchilar tayyorlov davrining birinchi bosqichida o‘tkaziladigan musobaqalarga ham qatnasha oladilar, ammo ularga alohida tayyorgarliksiz, faqat mashg‘ulot maqsadida ishtirok qilish mumkin [74; 328 b.].

M.J.Abdullayev, M.S.Olimov, N.G.Ozolin va N.N.Chesnakovlarning fikricha bahorgi tayyorlov bosqichidagi mashg‘ulotning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat bo‘lishi lozim ekan:

- har tomonlama jismoniy rivojlanishni, ayniqsa yurak - qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlarning ish qobiliyatini yanada oshirish;

- tanlangan yengil atletika turiga moslab jismoniy sifatlarni rivojlantirish;

- axloqiy va irodaviy fazilatlarni yaxshilash;

- tanlangan yengil atletika turining texnika elementlarini va texnikani yaxlit takomillashtirish;

- tanlangan yengil atletika turi, gigiyena va o‘z - o‘zini nazorat qilish nazariyasi va uslubiyati sohasidagi bilim darajasini oshirishdan iborat bo‘ladi [74; 329 b., 121; 172 b., 122; 263 b., 173; 114 b.].

Bahorgi tayyorlov bosqichida ko‘p mashg‘ulotlar ochiq havoda o‘tkaziladi. Bahorda umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko‘proq e’tibor

beriladi. Buning uchun qisqa masofaga yugurishning har xil turlari, sakrash, uloqtirish va koʻp maxsus mashqlar qoʻllaniladi. Bahorda, shuningdek, texnikani takomillashtirish ham kerak. Bu fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bilan ham anchagina amalga oshiriladi [74; 329 b.].

M.J.Abdullayevning fikricha, bahordagi mashgʻulotlar ochiq joylarda (bogʻlarda, togʻlarda) agarda yetarli darajada quruq boʻlsa, stadionda oʻtkaziladi. Shuningdek tashqari joyda mashgʻulot qilib turgan ma'quldir [74; 329 b.].

M.J.Abdullayev, M.S.Olimov, N.G.Ozolinlarning fikricha yengil atletikada musobaqalashuv davri ikki bosqichga boʻlinadi: ilk musobaqalashuv bosqichi - 1 oy (fevral - mart) va asosiy musobaqalar bosqichi 4 oy (iyun - sentabr). Bunda asosan mamlakat chempionatlari va olimpiya oʻyinlari nazarda tutiladi [74; 330 b., 121; 172 b., 122; 263 b.].

Birinchi bosqichda yengil atletikachilar zoʻr berib mashgʻulot qilishlari, musobaqalarga kam qatnashishlari kerak. Bu oydagi mashgʻulotlar, ularga tayyorlov davrida nimalar yigʻilgan boʻlsa, shularni stadiondagi yozgi musobaqalarda ishlatish uchun kerak. Yengil atletikachilar musobaqalarga qatnashish bilan yangi sharoitga oʻrganadilar, oʻz imkoniyatlarini tekshiradilar, mashq koʻrganlik darajasini oshiradilar, oʻz mashgʻulotlarining samaradorligini baholaydilar [74; 330 b.].

Ilk musobaqalashuv bosqichidagi mashgʻulotlarning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- yozgi sharoitda sport texnikasini bilib olish va uni malaka sifatida mustahkamlash;

- tanlangan yengil atletika turiga muvofiq fazilatlarni yanada rivojlantirish;

- tayyorligi bor yengil atletikachilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishini erishilgan darajada saqlash va tayyorligi yetarli bo‘lmaganlarda shu fazilat darajasini yanada oshirish;

- musobaqada qatnashish tajribasini orttirish kabilar hal etiladi [74; 331 b.].

Musobaqalashuv davri ikkinchi bosqichidagi mashg‘ulot, qo‘yilgan maqsadga, eng yuqori natijaga erishishga qaratilgan bo‘ladi [74; 331 b.].

Asosiy musobaqalar bosqichida mashg‘ulotning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- sport texnikasini takomillashtirish va uning turg‘unligiga erishish;

- tanlangan yengil atletika turiga moslab, sportchining irodaviy fazilatlarini yanada rivojlantirish va funksional imkoniyatlarini oshirish;

- har tomonlama jismoniy rivojlanishni (ayniqsa, jismoniy tayyorgarligi yetarli bo‘lmagan yengil atletikachilar uchun) erishilgan darajada saqlab qolish [74; 331 — 332 b.].

Musobaqalashuv davridagi mashg‘ulotda qo‘llaniladigan mashqlar bahordagichalik ko‘p turli emas. Endi yengil atletikaning o‘zigagina xos va tanlab olingan maxsus mashqlar ko‘proq bo‘ladi. Bu vaqtda hamma yengil atletikachilarga tanlangan yengil atletika turiga mos texnikani va sifatlarni takomillashtiradigan maxsus tayyorlov mashqlari zarur bo‘ladi. Faol dam olish va mashg‘ulot ko‘rganlikni saqlab qolish uchun ochiq joylarda turli mashqlar va krosslardan foydalaniladi. Ochiq joylardagi mashqlar musobaqadan oldin va ko‘p kuch keladigan mashg‘ulotdan keyingi kuni, ayniqsa foydalidir [10; 105 — 107 b., 13; 1 — 15 b., 20; 385 — 389 b., 29; 244 — 249 b., 74; 331 — 332 b.].

Musobaqalashuv davrining birinchi bosqichida razryadli yengil atletikachilar mashg‘uloti quyidagicha tuziladi: razminkadan keyin hamma ixtisosdagi yengil atletikachilar qisqa masofaga yugurishga (tezlanish bilan yugurish, start tezlanishlari, yurib kelib yugurishga o‘tish, chamalashlar, avvalo tezkorlikni rivojlantirish uchun takror yugurishlar) o‘tishlari kerak. Keyin sportchi o‘zi ixtisos olayotgan yengil atletika turiga o‘tadi. Bu asosiy mashg‘ulot mashqlari vazifalar qandayligiga qarab har xil bajariladi. Masalan, texnikani takomillashtirish uchun, to‘la zo‘r bermay, lekin ko‘p marta uzoq vaqt bajarilsa, irodaviy fazilatlarni tarbiyalash va texnikani mustahkamlash uchun maksimal kuch berib, lekin kam takrorlab bajariladi [11; 104 — 107 b., 19; 297 — 304 b., 18; 205 — 214 b., 173; 114 b., 74; 332 b.].

Musobaqalashuv davrining ikkinchi bosqichida ham mashg‘ulotlar xuddi shunday tuziladi. Jismoniy tayyorgarligi yetarli bo‘lgan yengil atletikachilar uchun maxsus mashqlardagi kuch kelishni kamaytirish mumkin. Texnikani yaxshilash uchun tanlangan yengil atletika turi ko‘p marta takrorlanadi, musobaqadagi maksimal jadallikning 9/10 qismicha jadallik bilan bajariladi. Bu esa sportchilarda sport formasini ko‘proq ushlab turish imkonini beradi [74; 333 b.].

Musobaqalashuv davrida mashg‘ulot ko‘rganlik darajasini oshirish uchun katta kuch keladigan musobaqalar, chamalashlar va mashg‘ulotlar katta rol o‘ynaydi. Bu mashg‘ulot davrning ikkinchi bosqichida mashg‘ulot mashqlarining hajmini kamaytirib, mashg‘ulot ishining jadalligini oshirish kerak. Mashg‘ulotning hajmini kamaytirish evaziga jadalligini asta-sekin oshira borish va optimal miqdorda musobaqalarda qatnashish, sportda katta muvaffaqiyatlarga erishishning muhim shartidir

[12; 1615 — 1636 b., 14; 478 — 487 b., 74; 333 — 334 b., 76; 73 b., 96; 32 b., 100; 23 b.,].

Mashg‘ulotning yakunlovchi davrida esa mashg‘ulotdan maqsad - sportchini yangi yillik siklda mashg‘ulotlar boshlanishiga to‘la dam oldirib, biron jarohati bo‘lsa davolab, jismoniy fazilatlari va texnika malakalari darajasini pasaytirmasdan yetkazib borish va sport formasini ushlab turishdan iborat. Uzoq davom etgan og‘ir mashg‘ulotlar va ko‘p musobaqalarda qatnashish davridan keyin yengil atletikachilar dam olishlari zarur. Lekin dam olish faol bo‘lishi, ya’ni asabga dam berib, mushaklarni ishlataverish kerak. Buning uchun mashg‘ulot mashqlarining shakli, vositalari va usullari o‘zgaradi, mashg‘ulotlar bog‘larda va tog‘da o‘tkaziladi [36; 161 — 170 b., 39; 65 — 68 b., 42; 161 — 162 b., 43; 5 — 12 b., 48; 42 — 46 b., 54; 305 — 310 b., 74; 330 — 334 b., 83; 80 — 81 b., 90; 464 b.].

Yengil atletikachilar mashg‘ulot mashqlarida kuch kelishini kamaytirish, asosan esa, boshqa xil mashqlarga o‘tish lozim. Mashg‘ulotning bir yillik rejasini tuzayotgandan davrlar va bosqichlar muddati mahalliy sharoit va yengil atletikachilarning shaxsiy xususiyatlariga qarab o‘zgarishi mumkin ekanini unutmaslik kerak [15; 267 — 282 b., 16; 420 — 424 b., 17; 845 — 865 b., 21; 60 — 62 b., 28; 39 — 42 b., 57; 91 — 95 b.].

Mashg‘ulot joyi va bo‘ladigan musobaqa o‘tadigan hudud vaqti o‘rtasidagi farqi muhimdir. Ob-havoga ko‘nikish va yangi tartibga o‘rganish uchun musobaqaga oldinroq (8 - 12 kun oldin) kelish imkoniyati bo‘lmasa, bunday vaqtda yengil atletikachi musobaqa bo‘ladigan joyda qanday yashaydigan bo‘lsa, o‘z tartibini shu tarzda olib borish muhimdir.

Misol qilib aytganda, musobaqa soat 10:00 da belgilangan bo‘lib, bu vaqt sportchi yashaydigan joyda soat 16:00 ga to‘g‘ri bo‘lsa, demak, u xuddi soat 10:00 da mashg‘ulot qilishi kerak. Bunda, albatta, ovqatlanish, uyqudan turish, uxlash vaqtlari ham o‘zgaradi. Albatta, vaqt o‘rtasidagi farq ko‘p bo‘lmasa (2 - 3 soatdan ortmasa), shunga moslangan bo‘lishi kerak bo‘ladi.

Kutilayotgan musobaqaga alohida tayyorgarlik ko‘rilmasa, u holda kunning turli vaqtlarida mashg‘ulot o‘tkaziladi. Shu yo‘l yaxshi natija ko‘rsatishga yordam beradi. Muhim bo‘lgan musobaqaga tayyorlanish jarayonida, bir necha oy oldin mashg‘ulot sikllarini musobaqaga muvofiqlashtirilgan holda yo‘l tutiladi [22; 812 — 818 b., 30; 26 — 31 b., 34; 44 — 45 b., 23; 30 — 35 b., 26; 47 — 73 b.].

Tashqi muhitning kuchli ta’siri ham (ahamiyatli musobaqalardagi turli holatlarda sportchilarning axloqiy fazilatlari ko‘rinishi, stadiondagi ko‘rinib turgan vaziyat, jiddiy raqobatchilik va hokazolar) bunda muhim ahamiyatga egadir. Lekin belgilangan kunga, hududga va vaqtga maxsus tayyorgarlik ko‘rilsa, o‘sha vaqtda sport natijalari yuqori va doimiy bo‘ladi. Mas’uliyatli musobaqalardan 7 - 10 kun oldin hamma yengil atletikachilar mashg‘ulot ishlarining hajmini kamaytirishlari va mashg‘ulotlarda muddatni o‘rta va uzoq masofaga yuguruvchilarda jadallik kamaymaydi [44; 1078 — 1082 b., 47; 151 — 155 b., 51; 283 — 291 b.].

Musobaqa oldidan 1 - 2 kun faqat odatdagi ertalabki gimnastikani bajarish, sayr qilish kerak. Qisqa vaqt mobaynida dam olish bilan sportchida ish qobiliyatini keskin kamaytirib yuboradigan, tormozlanish holatiga aylanib ketishi mumkin bo‘lgan va boshqarish jarayonini buzib qo‘yadigan start oldi hayajoni rivojlanib ulgurmaydi. O‘smirlarda va yoshi

o‘tib qolgan sportchilarda mashg‘ulot hajmini kamaytirish hisobiga dam olish, kattalarga nisbatan ko‘proq davom etishi kerak chigal yozdi mashqlari sport formasini ushlab turishda ham yaxshi samara beradi. Musobaqa boshlanguncha qolgan oxirgi kunlarda odatdagi yashash tarzini hech narsa bilan buzmaslik juda muhim [74; 338 — 339 b.].

Musobaqadan oldingi chigal yozdi mashqlarini startdan 40 - 70 daqiqa oldin boshlanadi. Odatda, u to‘rt qismdan iborat bo‘ladi: badan qizdirish; tanlangan yengil atletika turini bajarishga moyillik hosil qilish (chigal yozdi mashqlarini bajaradigan joyda o‘tkaziladi); dam olish uchun tanaffus va musobaqa joyiga chiqishga tayyorlanish; musobaqa joyida qat’iy jazm qilish. Musobaqada qo‘shimcha chigal yozdi mashqlarini ham qilishga to‘g‘ri keladi. Chigal yozdi mashqlarining birinchi qismi mashg‘ulotlarda qanday bo‘lsa, bu yerda ham shunday bo‘ladi: oxista sur’atda yugurish va boshqa mashqlar bilan badan qizdirish hamda bo‘g‘imlar harakatchanligini yaxshilaydigan mashqlar qilish lozim [33; 50 — 55 b., 35; 65 — 67 b., 37; 3 — 15 b., 49; 380 — 383 b., 41; 19 — 21 b., 74; 340 b.].

Keniya, Marokash, Yangi Zellandiya, Sudan, Janubiy Afrika respublikasi, Baxrayn va Rossiyalik 800 m. masofaga yuguruvchilar musobaqa oldi tayyorgarlik sikllarida mashg‘ulot yuklamalari hajmini kamaytirib, shiddatini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot uslubiyatlaridan foydalanganlar. O‘zbekistonlik 800 m. masofaga yuguruvchi Erkin Isoqov musobaqaoldi tayyorgarlik sikllarini tahlil qiladigan bo‘lsak, mashg‘ulot hajmi va shiddati to‘g‘ri rejalashtirilgan, lekin chet ellik sportchilarga nisbatan xalqaro musobaqalar tajribasi yetishmaganligini ko‘rish mumkin. Mashg‘ulot jarayonidan E.Isoqov rejalashtirilgan masofalarni bo‘laklab

o‘tishda har bir 200 m. masofani 27,0 s.dan bosib o‘ta olgan. Musobaqa vaqtida esa tajribaning yetishmasligi unga pand bergan [116; 156–157 b.].

Aralash rejimda yugurish yuklamalarining hajmi umumiy yuklamalar hajmining 25% ni tashkil qiladi, glikolitik rejimda - 15%, aerob rejimda yugurish - 55% ni tashkil etadi va anaerob alaktat rejimda - 2% ni tashkil qiladi. Musobaqa shiddati yuklamalar bajarilgan, 2 - 3 kun atrofida tiklanish rejimida yugurish bilan shug‘ullaniladi va yuklamalarning to‘lqinsimon taqsimlanishi mezosikl oxirida yuklamalarni musobaqa shiddatiga yaqinlashtirib oshirib boriladi [80; 22–24 b.].

§1.2. O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida texnik-taktik tayyorgarligi tavsifi

Musobaqa faoliyatini sportchilar tomonidan shu sport turi uchun maxsus bo‘lgan harakat ko‘nikma va malakalari turi bajara oladigan holatdagina amalga oshirishi mumkin. Shu sababli harakat texnikasini o‘rganishda harakat ko‘nikmasini malakaga aylanishi sport turi uchun eng kerakdir [136; 45 b.].

Sportchini texnik mahoratini takomillashtirish jarayonini asosiy vositalari quyidagilardan iborat.

1. Sport turi texnikasi asosida ixtisoslashgan harakatlarni - uslublarni yuqori barqaror va aniq chegaradagi o‘zgaruvchan holatda bajarishga erishish.

2. Musobaqa faoliyatini maqsadga muvofiq samarali holda amalga oshirishda o‘rganilgan uslublarni ketma-ket texnika negiziga aylantirish.

3. Sportchini individual xususiyatiga qarab, harakat ta’sirini tuzilishini, uni dinamikasi, kinematika va ritmini takomillashtirish.

4. Sportchini ekstremal musobaqa sharoitida, texnikasini mukammalligi va natijaligini oshirish.

5. Sportchini texnik mahoratini, sport amaliyotining talabiga va ilmiy - texnik ko‘rsatkichlariga qarab takomillashtirish [136; 45 b.].

O‘rta masofaga yuguruvchining muvaffaqiyatida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasidan tashqari, mavjud funksi-onallikdan foydalanish qobiliyati katta rol o‘ynaydi. Sportchi harakat qonunlarini bilish va ulardan o‘z xususiyatlariga nisbatan foydalanishga asoslangan eng oqilona yugurish texnikasini egallashi kerak [109; 6–7 b.].

O‘rta masofaga yugurishda maxsus chidamlilikni oshirish uchun takroriy usul (masalan, 800 m. ga yuguvchilar odatda 400 - 600 m. ga yugurishni, 1500 m. ga yuguruvchilar esa 800 - 1000 m. ga yugurishni takrorlaydilar) qo‘llaydilar. Takror yugurishlar o‘rtasida 15 - 20 daqiqa dam olgan maqul, bu keyingi takror yugurishlarni ham yuqori tezlikda bajarish uchun kerak bo‘ladi [109; 7 — 8 b.].

Sportchilarning yugurishda boshidan oxirigacha bo‘lgan barcha harakatlari va harakatlarining kombinasiyasi. U faqat harakatlarning tashqi shakli bilan emas, balki ularning mazmuni sifatlari bilan ham belgilanadi. Bunga quyidagilar kiradi: tananing holati, qo‘l va oyoqlarning harakati, oyoqni yerga tayyorlash usuli, ishda faqat kerakli mushak guruhlarini kiritish va ularni ishlamaydigan daqiqalarga kiritish qobiliyati, qadamlarning uzunligi va chastotasi va nafas olish ritmi. Yuguruvchining texnik tayyorgarligi darajasi ikkita asosiy omil harakat samaradorligi va tejamkorligi bilan belgilanadi [24; 403 — 410 b., 25; 288 b.]

Oldinga siljish tezligi, tejamkorlik mezoni - masofalarni bir xil tezlikda, lekin kamroq kuch bilan yugurish qobiliyatidir.

Yugurish harakati uchun tananing umumiy og‘irlik markazini oldinga siljitish, bir oyog‘i bilan itarish va bir vaqtning o‘zida ikkinchi oyog‘ini keyingi qo‘llab -quvvatlash uchun oldinga olib borish, havoda uchish va erkin oyoqqa qo‘nishdan hosil bo‘ladi. Qo‘ngandan so‘ng, yuguruvchining tanasi allaqachon olingan inersiya tufayli yana oldinga siljiydi, “yangi” bo‘sh oyog‘i oldinga suriladi, ikkinchisi esa qaytariladi, havoda uchadi, qo‘nishadi va hokazo [109; 8 — 9 b.].

Qo‘llab-quvvatlash davri qo‘ngan paytdan boshlab orqaga qaytarilgandan so‘ng oyog‘i tushirilgunga qadar, parvoz bosqichi - qaytarilgan paytdan boshlab qo‘nish paytigacha davom etadi. Erkin oyoqni tananing orqasida harakatlantirish, ya’ni, qaytarilish momentidan vertikal momentgacha, orqa pog‘ona fazasi deyiladi.

Yugurish ichki va tashqi kuchlarning o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladi. Ichki kuchlarga mushaklarning qisqarishi paytida vosita apparatida paydo bo‘ladigan kuchlar, tashqi kuchlar - tortishish, atrof - muhitga qarshilik va qo‘llab-quvvatlash reaksiyalari kiradi. Qo‘llab-quvvatlash reaksiyasi insonning rivojlanishini ta’minlaydigan yagona tashqi kuchdir [64; 255 — 258 b.].

Tashqi kuchlar ta’sirida odamning yugurish paytida harakati to‘g‘ri emas. U doimo vertikal va gorizontal tebranishlarni boshdan kechiradi. Muayyan daqiqalarda yuguruvchi tanasining turli qismlari va umuman korpusi sekinroq yoki tezroq harakat qiladi. Harakatning ma’lum darajada to‘g‘riligini ta’minlash uchun o‘rta va uzoq masofaga yuguruvchi tananing haddan tashqari lateral yoki vertikal harakatlaridan, oyoqlarni qulflashdan, tananing haddan tashqari burishidan va hokazolardan qochishi kerak [32; 165 — 169 b., 27; 661 — 667 b., 31; 41 — 45 b., 172; 171 b.].

Tananing to‘g‘ri pozitsiyasi mushaklar va ichki organlarning ishlashi uchun normal sharoitlarni yaratadi, shuning uchun mushaklar va ichki organlarning ishi uchun zarurdir, shuning uchun uni birinchi navbatda topish va mahkamlash kerak [88; 38 — 39 b.].

O‘rta va ayniqsa uzoq masofalarga yugurishda, orqaga surish, boshlang‘ich tezlashuvi, silkinishlar va tugatishdan tashqari, to‘liq quvvatda amalga oshirilmaydi, bu kuchni tejash zarurati bilan bog‘liq. Yugurish tezligi biroz pasayadi va tananing moyilligi ham kamayadi, bu esa o‘z navbatida itarish burchagining oshishiga olib keladi. Faqat yelkalari va boshi biroz orqada. Bu holatda, kalsa qo‘shimchasida fleksiyon yo‘q qilinadi va surish maksimal samara beradi. Yaxshi surish barcha bo‘g‘inlarda oyoqning to‘liq kengayishi bilan tavsiflanadi [109; 10 — 11 b.].

Barcha masofalarda yugurishning ortib borayotgan va ortib borayotgan tezligi oyoqni old tomondan barmoqlarning tagiga yoki tashqi chetidan joylashtirish zaruratini keltirib chiqaradi. Oyoqqa tegib bo‘lgach, oyoq butun taglikka, shu jumladan tovonga tushadi. Oyoqlar tashqi tomonga burilmasdan, bir tekis chiziqqa o‘rnatiladi. Yugurish paytida qo‘llarni tirsak bo‘g‘imlarida taxminan to‘g‘ri burchak ostida egib turiladi. Qo‘llarning harakati amplitudasi har doim ham bir xil emas va yugurish tezligiga bog‘liq. O‘ng oyoqning oldinga siljishi chap qo‘lning oldinga siljishi bilan birga keladi va aksincha. Yuqori va pastki tana zvenolarining bunday o‘zaro faoliyat ishi tananing aylanish harakatlarini kamaytirish zarurati tufayli yuzaga keladi.

Qadamlarning uzunligi va chastotasining kombinasiyasi optimal bo‘lishi kerak. O‘rta va uzoq masofaga yuguruvchilar uchun qadam uzunligi muhimroqdir. “Tezlik chegarasiga ko‘tarilishi bilan qadamlar

chastotasi hal qiluvchi rol o‘ynay boshlaydi, uzoq masofalarga sekinroq tezlikda yugurishda esa qadam uzunligi hal qiluvchi rol o‘ynaydi”. O‘rta masofaga yuguruvchining qadam uzunligi 160 - 170 sm. dan oshmasligi kerak.

O‘rta va uzoq masofalarga yugurishda organizmning kislorodga bo‘lgan ehtiyoji keskin ortadi. Yugurish paytida nafas olish tabiiy, ritmik va chuqur bo‘lishi kerak. U bir vaqtning o‘zida burun va og‘iz orqali yoki ko‘pincha faqat og‘iz orqali nafas olinadi. Yugurish boshida nafas olish tezligi nisbatan past. Odatda, har bir nafas olish va chiqarish uchun 3 - 4 qadam qo‘yiladi. Charchoqning boshlanishi bilan nafas tezlashadi, nafas olish bir qadam, nafas chiqarishda boshqa yuklamani bajarish mumkin. Nafas olish ritmi yugurish ritmiga mos keladi. F.P.Suslov yuguruvchining malakasi qanchalik yuqori bo‘lsa, nafas olish tezligi shunchalik yuqori bo‘lishini aniqladi [109; 14 — 15 b., 140; 445 b.].

Yaxshi tayyorlangan yuguruvchi kuchini o‘z vaqtida va to‘g‘ri yo‘nalishda yo‘naltiradi va zarurat tugashi bilan darhol uni to‘xtatadi, inersiya kuchiga keyingi harakatni ta’minlaydi, ishlaydigan mushaklarga dam beradi. Endi sonni ko‘taradigan mushaklar antagonistlarga aylanadi.

Keyingi bosqich tayyorgarlikning siklligini hamda sport formasi dinamikasini aniqlash. Tayyorgarlik siklini o‘rnatib bo‘lgach, tayyorgarlik turlari bo‘yicha (jismoniy, texnik, ruhiy va boshqalar) mashg‘ulot jarayoni tarkibini o‘rganish tahlil etish, so‘ng esa yuklamalar hajmi va xususiyatini aniqlashga e’tibor qaratiladi. Yillik rejalashtirish rejasi grafik ko‘rinishida bo‘lishi mumkin. Amaliyotda qo‘llanadigan mashg‘ulotni ko‘p qirrali rejalashtirish turlari mavjud bo‘lib, murrabiyga ancha keng imkoniyatlarni yaratib beradi.

Sportdagi taktika bu musobaqalardagi kurashlar jarayonida har bir sportchi o‘zining muayyan tarzda o‘zgarib boruvchi xatti - harakatlar tizimiga yoki yo‘nalishiga ega bo‘ladi va bu yo‘nalishning asosiy maqsadi o‘z niyatlarini imkon qadar sir tutib, musobaqada qo‘yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish sharoitlarini yaratishdan iboratdir.

Taktik tayyorgarlik – maxsus bilimlarni o‘zlashtirish, ko‘nikma va malakalarni egallash, ularni belgilangan maqsadlarni hal qilishda maqsadga yo‘naltirilgan ko‘rinishda qo‘llash, kutilgan natijalarni ko‘rsata olish yoki ma’lum bir o‘rinlarni egallash jarayoni hisoblanadi [109; 21–22 b.].

Shaxsiy taktik tayyorgarlik ishlari, yakka bir sportchi uchun uning shaxsiy xususiyatlaridan kelib chiqqan holda tayyorlash jarayonini ifoda etadi. Jamoviy taktik tayyorgarlik ishlari, bu ikki va undan ortiq sportchilar yoki sportchilar guruhi bilan birgalikda maxsus reja asosida tayyorgarlik ishlari olib boriladi. Ko‘p holatlarda ularning taktik jihatdan to‘plagan tajribalari yetarlicha darajada tahlil qilinmagan va umumlashtirilmagan, o‘z navbatida ushbu tajribalardan keyin sportchilar ommasiga samarali tatbiq etilishi amalga oshirilmaydi [109; 26 b.].

Yugurish taktikasini oldindan puxta o‘ylab ko‘rish va qat’iy rejaga muvofiq amalga oshirish kerak. Ammo musobaqa davomida yangi holat yuzaga kelishi yoki rejada ko‘zda tutilmagan vaziyat yuzaga kelishi va nihoyat, rejada noto‘g‘ri hisob -kitob qilinganligi ma’lum bo‘lishi mumkin. Bunday hollarda taktikani zudlik bilan o‘zgartirish kerak [59; 357 — 366 b., 62; 44 — 47 b.].

Yugurish taktikasi quyidagi omillarni hisobga olgan holda rejalashtiriladi:

- musobaqa boshlanishigacha yuguruvchining holati;

- asosiy raqiblarning holati, ularning kuchli va zaif tomonlari hamda yugurish taktikasining xususiyatlari;

- tanlov shartlari;

- ob-havo sharoiti va musobaqalar o‘tkaziladigan joylar.

Yugurish taktikasi variantlari:

1. Butun masofaga nisbatan bir xil tezlikda yugurish;

2. Oxirida tezlikni oshirgan holda masofaning katta qismiga nisbatan bir xil tezlikda yugurish;

3. Masofaning katta qismiga barqaror sur’atda yugurish va oxirida sekinlashish;

4. Tez start bilan yugurish, masofaga 5 m. tezlikni sekinlashtirish va oxirida tezlashtirish;

5. Masofaning birinchi yarmini tez o‘tish va ikkinchisida tezlikni pasaytirish bilan yugurish. (800 m. yuguruvchilar odatda birinchi 400 m.ni ikkinchisiga qaraganda 2 - 4 soniya tezroq yugurishadi);

6. Masofaning ikkinchi yarmida faollik bilan yugurish;

7. Tezlikni asta-sekin pasaytirish bilan yugurish.

Yuqoridagi variantlar kuchlarni taktik jihatdan moslashtirishning barcha turlarini tugatmaydi. Ammo barcha holatlarda muvaffaqiyatga umid qiladigan yuguruvchi, boshqa fazilatlar qatori, yugurish tezligini ham yaxshi his qilishi kerak.

Yugurishda taktik rejani amalga oshirishda bir qator sinovdan o‘tgan va amaliyotda o‘rnatilgan taktik qoidalarni yodda tutish kerak, ularga rioya qilish yuguruvchining taktik imkoniyatlarini oshiradi [109; 27 — 28 b.].

Boshlang‘ichdan so‘ng yuguruvchilarning yetakchi guruhidan joy olish kerak. 800 m., ba’zan esa 1500 m. masofada 3 - 5 o‘rinlarda qolish

xavfi ostida oldinga siljishdan koʻra, yugurishda yetakchilik qilish foydaliroqdir. Undan taxminan 30 sm. masofada, chekkaga iloji boricha yaqinroq yugurish kerak. Raqibning uzoqqa borishiga yoʻl qoʻymaslik lozim. Yetakchi yuguruvchiga yaqin turish kerak.

Toʻgʻri chiziqqa kirilganda boshqa yuguruvchilarni chetlab oʻtish kerak. Yetakchi yuguruvchi yugurish tezligini oʻzgartirishidan oldin, oʻtkir silkinish bilan aylanib oʻtish kerak, goʻyo oldinda yugurayotgandan bir necha metr uzoqlikda. Yugurishni oxirigacha bir xil tezlikda qat'iyat bilan bajarish kerak.

Haddan tashqari tez, sinovdan oʻtmagan tezlikda yugurishni boshlamaslik kerak. Shaxsiy taktik tayyorgarlik ishlari, yakka bir sportchi uchun shaxsiy xususiyatlaridan kelib chiqqan holda tayyorlash jarayonini ifoda etadi. Jamoviy taktik tayyorgarlik ishlari, bu ikki va undan ortiq sportchilar yoki sportchilar guruhi bilan birgalikda maxsus reja asosida tayyorgarlik ishlari olib boriladi. Koʻp holatlarda ularning taktik jihatdan toʻplagan tajribalari yetarlicha darajada tahlil qilinmagan va umumlashtirilmagan, oʻz navbatida ushbu tajribalardan keng sportchilar ommasiga samarali tatbiq etilishi lozim [67; 44 — 48 b.].

Taktik tayyorgarlik orqali maxsus bilimlarni oʻzlashtirish, koʻnikma va malakalarni egallash, ularni belgilangan maqsadlarni hal qilishda maqsadga yoʻnaltirilgan koʻrinishda qoʻllash, kutilgan natijalarni koʻrsata olish yani barqaror sport formasini egallash, ma'lum bir oʻrinlarni egallashga xizmat qiladi.

Hozirgi vaqtda har qanday koʻlamdagi musobaqalarda kuchiga koʻra tahminan teng boʻlgan koʻplab yuguruvchilar ishtirok etish qayd qilinib, bu holatda kim nisbatan taktik jihatdan yaxshiroq tayyorgarlikka ega

bo‘lsa va masofa bo‘ylab kurash davomida o‘ylangan holatda mo‘ljal ola bilsa, o‘sha sportchigina g‘alabani qo‘lga kiritishi kuzatiladi [70; 39 — 46 b., 72; 121 b.].

Yuguruvchi musobaqalarga tayyorlashda tanlangan masofada yugurishning asosiy xususiyatlari va qonuniyatlarini hisobga olish talab qilinadi. O‘z raqiblarining o‘ziga xos tavsiflari va amaliy jihatdan imkoniyatlarini (ularning tayyorgarlik darajasi, psixik xususiyatlari, ular tomonidan qo‘llaniluvchi taktik variantlar) hisobga olish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Yugurish davomida turli xil tashqi omillarning (ob-havo sharoiti, yugurish yo‘lagining holati, kross trassasining relyefi, tomashabinlarning ko‘rsatuvchi reaksiyasi va h.k.) e’tiborga olinishi talab qilinadi.

Musobaqa davomida sportchi masofa bo‘ylab asosiy raqiblarining harakatlarini kuzatib borishi, o‘z vaqtida va to‘g‘ri holatda, aniq tarzda ularning harakatlariga nisbatan mo‘ljal olishi, marraga yaqinlashish momentida tezlikni oshirish vatqini to‘g‘ri aniqlay olishi, har qanday taktik variantlarni qo‘llash orqalimarra chizig‘ini oldinroq kesib o‘tishga intilishga qodir bo‘lishlarıı talab qilinadi.

Yuguruvchi mashg‘ulotlar va musobaqalar jarayonida oldindan belgilangan tezlikda bir nechta aylanani yugurib o‘tish yoki ma’lum bir masofa kesimlarini bosib o‘tish; yugurishni tezkor tarzda boshlash va raqiblar guruhi tarkibida kerakli o‘rinni egallash, turli xil vaziyatlarda raqiblarni quvib o‘tish, yugurish ritmini o‘zgartirish; ikkinchi 400 metrlik masofani tezroq va birinchi bo‘lib bosib o‘tish va hakozo ko‘rinishlarda bo‘lishi mumkin [46; 951 — 954 b., 50; 50 — 53 b., 56; 245 — 256 b., 60; 1130 — 1134 b.].

800 metr masofaga yugurishda yuguruvchilar ikkinchi 400 metrni birinchisiga nisbatan 3 - 4 soniya yomonroq natija bilan bosib o‘tishadi. Ushbu ko‘rinishda, agar 2.02,0 natijasini hisobga olinsa, u holatda birinchi 400 metrlik masofa 59,0 soniya va ikkinchi 400 metrlik masofa esa – 63,0 soniya davomida bosib o‘tilishi qayd qilinadi; 1.56,0 soniya natija hisobga olinganda esa bu qiymatlar mos ravishda 56,4 soniya va 59,6 soniyani tashkil qilishi va hakozo tarzda qayd qilinadi. Biroq, bu ko‘rinishdagi vaqt taqsimlanishi qotib qolgan qoidaga aylantirilishi mumkin emas [53; 209–214 b., 55; 187–192 b., 63; 467–469 b., 65; 44–48 b.].

§1.3. O‘rta masofaga yuguruvchilar psixologik tayyorgarligining tavsifi

R.S.Salomov bo‘yicha berilgan ma’lumotlarga ko‘ra sport formasi haqida psixologik yondashuvlar yetarlicha bir butan qilib to‘planmagan. Shuning bilan birgalikda quyidagi belgilarni ko‘rsatish mumkin:

- sportchining tanlangan sport faoliyati sharoitida shu jarayon bilan bog‘liq maxsus idrok etish qobiliyatining yaxshilanishi suzuvchilarda suvni xis etish;

- iroda kuchi diapazonining kengayishi ham uzoq vaqt iloji boricha kuch sarflash imkoniyatlarini kengayishi hamda shu imkoniyatlarning absalyut darajasini yuksalib borishi;

- musobaqalashishga va yutuqlarga erishishga qaratilgan alohida emotsional kayfiyat;

- sport formasi – kuch quvvatga qat’iy ishonishga asoslanib, eng yuqori natija ko‘rsatish mumkin bo‘lgan davr [136; 82 — 83 b.].

Sportchining psixologik tayyorgarligi, sportdagi ta’lim - tarbiya jarayonining muayyan bir qismidir. U muayyan sport turidan kelib chiqqan

holda shaxsning psixik funksiyalarini hamda xususiyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan. Yuqori darajali mashqlangan holatda (sport formasida) sportchi o‘z faoliyatida jismoniy, texnik va taktik natijalarning ma’lumotlarini sifatlifoq ko‘rsata oladi [79; 168 b.].

Psixik tayyorlik - murakkab holat bo‘lib, bunga yuqori darajada taraqqiy etgan bilish, emotsional va irodaviy funksiyalar kiradi. Bu yerda bilish jarayonlari bajarilayotgan faoliyatning eng muhim mazmuni va formasini aks ettirish deb qaraladi; tayyorgarlikning emotsional komponentlari - sportchi aktivligini kuchaytirish yoki susaytirish sifatida, irodaviy komponentlar esa sport faoliyatining samarali bajarilishi bilan bog‘langanligi sifatida qaraladi [128; 55 b., 136; 165 — 178 b., 144; 184 b., 127; 216 b., 133; 29 — 30 b., 160; 79 b.].

Sportchi, birinchi navbatda, haddan tashqari va uzoq davom etadigan stressdan qo‘rqmaslikni o‘rganishi, charchoqni va u bilan bog‘liq jismoniy va psixologik qiyinchiliklarni yengishga o‘zini majburlay olishi, sportchilar aytganidek, “chidashi” va bor kuchini berishi kerak. “Oxiri” va ikkinchidan, musobaqalarning o‘zidan, raqobat muhitidan va ularning raqiblaridan qo‘rqmaslikni o‘rganish lozim [148; 106 b., 157; 20 b., 161; 203 b.].

Ayniqsa agar bu harakatlar texnikasi, harakat sifatlari va boshqa tarkibiy qismlardan kamchiliklar bo‘lsada L.P.Matveyev fikricha mazkur holatda sportchining tayyorgarligida kamchilik yo‘q deb hisoblaymiz bunda, aytish mumkinki, yuqori sport formasi bellashuvlariga eng katta tayyorgarlik sifatida go‘yo uch qismdan iborat bo‘ladi [63; 332 — 333 b.].

Birinchisi - ancha barqaror haftalar oylar davomida o‘zgarmas (bular harakatlar texnikasi, morfologik, fiziologik, biomexanik va boshqa yuz

bergan o‘zgarishlar, harakat sifatlari axloqiy hamda irodaviy sifatlar darajasi), ikkinchisi nisbatan kichikroq turga xos, kunlar davomida o‘zgaruvchi (bu asab hujayralarining ish qobilyati); uchinchisi – ancha harakatchan soatlar va daqiqalar orasida o‘zgacha ko‘p mamlakatlarda “sport formasi” atamasi o‘rnida “kondisatsiya” so‘zi qo‘llaniladi. Ko‘tara oladigan (bu asab hujayralarining qo‘zg‘aluvchanligi holati, ularning tonusi) [134; 279 b., 141; 23 b., 158; 69 b.].

N.N.Chesnakov fikricha sport formasi bu tarkibiy qismlari ustida batafsilroq to‘xtalamiz. Biz bilamizki, sport tayyorgarligining barqaror qismi amaliyotda yaxshi ta’minlanadi. Yuqori toifali sportchilar eng muhim musobaqaga, masalan, olimpiya o‘yinlariga sport texnikasi va taktikasi, jismoniy tayyorgarlik, axloqiy va irodaviy fazilatlar bilan a’lo darajada qurollangan holda yaqinlashadilar. Aslida tayyorgarlik darajasi asta-sekin ko‘tarilib boradigan uning oxirida ancha yuqorilab, mavsum-ning asosiy bellashuvida o‘z avj nuqtasiga (kulminatsiyasiga) yetadigan, o‘tish davrida u yoki bu darajada keskin pasayadigan chiziqdan iborat. Bunda u bari bir tayyorgarlik davrining boshida o‘tgan yil xuddi shu paytdagiga nisbatan bir muncha balandroqda bo‘ladi [173; 112 — 114 b.].

Albatta bu pirinsipial egri chiziq ma’lum darajada sxematik bo‘lib, har bir sport turi va musobaqalar taqvimi xususiyatlaridan kelib chiqib rivojlanadi. Tabiiyki, yillik tayyorgarlik ikki siklli va uch siklli qilib tashkil etilganda egri chiziq xuddi shunday, ammo davomiylik jihatidan qisqaroq, o‘xshash tarzda takrorlanadigan biroq yilning ikkinchi va uchinchi sikllarida birmuncha yuqori darajada bo‘ladi. Bundan tashqari o‘tish tiklanish davrlarida keyingi pasayishi ham u qadar keskin bo‘lmaydi.

Sport tayyorgarligining barqaror qismida uning bunday rivojlanishi to‘g‘ri, ammo u hali yuqori natijalarni kafolatlamaydi. Albatta sportchi-lardagi xato va kamchiliklarning sabablari turlicha bo‘lishi mumkin (noqulay ob-havo sharoitlari, ruxiy chidamlilikning yetishmasligi, texnika va taktikadagi nuqsonlar, anjomlarning talabaga javob bermasligi va h.k).

Sportchi har qancha zo‘r tayyorlangan bo‘lmasin, tayyorgarligining barqaror qismi qanchalik yuqori darajaga ko‘tarilmasin, agar uning MAT holati hamda ish qobilyati pasaymaydigan bo‘lsa, u musobaqada mag‘lubiyatga uchrashi mumkin. Agar siz MATning ahamiyati bilan hisoblashsangiz musobaqa ish qobilyati ish qobilyati ortishi faktik egri chizig‘i ancha murakkab, sport formasining ikkinchi va uchinchi qismlari bilan belgilanadigan yaqqol to‘lqinsimon ko‘rinishiga sport formasi darajasi tebranishining (ko‘pincha jiddiy) asosiy sababi MAT holati hamda ish qobilyatining favqulodda o‘zgaruvchanligi bilan ifodalanishdir [105; 290 b., 110; 332 — 333 b., 114; 114 b., 120; 168 b.].

Bu jarayonda shuni eslatib o‘tish lozimki, sportchi tayyorgarligining nomoyon bo‘lishida, uning barcha tarkibiy qismlarini harakarga keltirishda MAT hal qiluvchi ro‘l o‘ynaydi. MATning asosiy vazifasi organizmning turli tizmlari faoliyatini birlashtirish (integratsiyalash) va sportchi organizmning tashqi muhit bilan o‘zoro aloqalarni aloqalarini amalga oshirish zarur.

Sportchi harakatlari kuchi, tezkorligi va chidamliligi ko‘p jihatdan asab hujayralarining ish qobilyatiga bog‘liq. Ular mushaklarini juda katta kuch va maksimal tezlik bilan imkon qadar ko‘p marta qisqarishiga majburlab ixtisoslashgan harakatlarni bajarish qobilyatini namoyish etadilar. Demak tegishli asab tizimlari funksional tarzda go‘yo kuch,

tezkorlik va chidamkorlikka ega. Aytish mumkinki, bu xususiyatlar MATning barcha xilma - xil murakkab vazifalari (sport faoliyati talablariga tatbiqdan) sportchining oylab, yillab qilgan mashg‘ulotlari jarayonida takomillashadilar [38; 25 — 26 b., 40; 404 — 409 b., 66; 27 — 30 b., 69; 12 — 14 b., 79; 168 b., 85; 343 b., 92; 180 b.].

Mashg‘ulotdagi juda yuqori “zarbdor” yuklamalarga javoban asab hujayralari zudlik bilan bor yo‘g‘i 1 - 2 kun ichida kuch yig‘ib oladi. Bu mashg‘ulotlar jarayonida qandaydir mashg‘ulotlarda sportchining ish qobilyati mushak tolalari, yurak-qon tomir, nafas olish tizimlaridagi biror - bir jiddiy o‘zgarishlarsiz ortganida yaqqol ko‘zga tashlanadi 1 - 2 mashg‘ulotda asosiy ishdan so‘ng oxirgi chegarasigacha o‘sgan ish qobilyati mashg‘ulot o‘tkazilmasa 2 - 3 kunga (ba’zi hollarda bundan sal ko‘proq) saqlanib turadi [84; 304 b., 99; 167 b., 100; 23 b., 101; 346 b.].

Ma’lumki, bir necha hafta davomida mashg‘ulotdagi yuklama hajmini ancha oshirib, shu tariqa MAT ish qobilyatini kuchaytirish, demak, sport natijalarini ham yaxshilash mumkin. Biroq bu mashg‘ulotni jadallashtirishning tipik shakli bo‘lib asab hujayrlarining tez zaiflashuviga, sportchi organizmi holati hamda faoliyatlarining jiddiy yomonlashuviga olib kelishi mumkin.

Sport tajribasining dalolat berishicha, startga 14 kun qolganda 2 marta shunday yo‘l tutish mumkin. Birinchi haftada 1 - 2 marta va ikkinchi haftada 1 - 2 martada (mashg‘ulot shiddatini yanada oshirgan holda). Bunday sxemadan uch hafta mobaynida foydalanishga urnishlar ham bo‘lgan, ammo to‘rtinchi haftada musobaqalarda qatnashish muvofaqqiyat olib kelmagan. Sportchilarning ish qobilyati 3-haftadagi mashg‘ulotlarda yuqori bo‘lganini inobatga olib, shuningdek, musobaqalarga ikki haftalik

siklda zarbdor mashg‘ulotlar o‘tkazib tayyorlanishning ijobiy tajribasidan kelib chiqib, bunday sxemadan samaradorligi haqida xulosa chiqarish mumkin.

Markaziy asab hujayralarini haddan ortiq zo‘riqishining ooldini olish maqsadida, mashg‘ulotlar shiddatini pasaytirish va faol dam olish uchun sarflangan zahiralarning shakllanishi hamda asab hujayralari funksional holatining musobaqa oldi darajasiga yetishi uchun barcha shart - sharoitlarini yaratish yo‘lidan foydalanish mumkin [159; 124 b.].

Butun musobaqa oldi davri davomida har safar start oldi kunlarda “zarbdor” mashg‘ulotlar vositasida asab hujayralari ish qobilyatining kuchayishi taminlanadi. Sport formasining ikkinchi qismi amal qilayotganing natijasi ana shu. Lekin bu hali hammasi emas yuqorida sport formasining uchinchi qismini qayd etib, aytib o‘tganimizdek, asab hujayralarining ish qobilyati ularning qo‘zg‘aluvchanlik darajasiga ham bog‘liq. Ularning qo‘zg‘aluvchanlik (tonusi) esa o‘ta o‘zgaruvchan bo‘lib, ichki muhit va tashqi sharoitning xilma - xil ta’surotlari, ostida kun, hatto daqiqalar davomida kun marotabalab ko‘tarilib, pasayib turadi [106; 132 b., 118; 320 b., 129; 115 — 116 b.].

Bunda asab hujayralari qo‘zg‘aluvchanlik darajasiga qarab bir xil qo‘zg‘atuvchining o‘ziga turlicha kuch bilan “javob qaytarishi” mumkin. Yuqoriroq darajadagi qo‘zg‘aluvchanlik asab hujayralarining ancha kuchli faoliyat bilan “javob qaytarishga” imkon beradi va aksincha, qo‘zg‘aluvchanlik darajasining pasayishi sportchining imkoniyatlarini ancha toraytirib qo‘yadi [94; 322 b., 97; 336 b., 103; 24 — 25 b.].

Tabiiyki, yaqinlashib kelayotgan musobaqalar, raqiblar haqida o‘ylash, atrofdagi hayot sharoiti, va boshqa xil ta’sirlar sportchi asab

tizimining umumiy tonusini, bosh miya po‘stlog‘i va po‘stloq osti hosilalari qo‘zg‘aluvchanligini oshiradi [75; 282 b., 76; 73 b., 81; 68 b., 82; 15 — 17 b.].

Ancha yuqori, ammo optimallik chegarasidan chiqmaydigan qo‘zg‘aluvchanlik sportchi tayyorgarligining hamma jihatlarida (texnik, taktik, irodaviy va hokozo), ijobiy iz qoldirib, uning o‘z kuch va imkoniyatlarini nomoyon qilish qobilyatini ancha yaxshilaydi. Sportchida paydo bo‘ladigan kuch, hissiy ko‘tarinkilik to‘g‘diradigan kuch tashqaridan kelib, sportchining shug‘illanganlik darajasini o‘zgartirmaydi. Biroq “qo‘zg‘atuvchilar” (musobaqadagi vaziyat, sharoit, uning ahamiyati, sportchining fikrlari va kayfiyati) kuchi tufayli sportchi o‘z tayyorgarligini turlicha namoyish etishi, yuqoriroq yoki pastroq sport natijalariga erishishi mumkin. Ma’lumki musobaqalar oldidan sportchilar bo‘ladigan bellashuvlar haqida o‘ylaydilar, bo‘ladigan kurashlarini tasavvur qiladilar va h.k., bu oxir - oqibat qo‘zg‘aluvchanlikning ortishga sabab bo‘ladi.

U kundan - kun kuchayib, musobaqa o‘tkaziladigan kun eng yuqori darajaga yetadi. Sportchining bellashuvlardagi ishtiroki munosabati bilan qo‘zg‘aluvchanligi sxematik nuqtai - nazardan quyidagicha o‘zgaradi. Musobaqa oldi kunlari toboro o‘sib boradi. Musobaqa kuni eng yuqori cho‘qqisiga yetadi va undan keyin me’yorgacha pasayadi, ko‘pincha undan ham quyicha tushib ketadi. E’tiborga olish kerakki, ayrim sportchilarda qo‘zg‘aluvchanlik avallroq, boshqalarida kechroq ortda boshlaydi. Bu sportchining asab tizimiga va musobaqalarning mas’ulyatiga bog‘liq [88; 38 — 39 b., 102; 120 b., 107; 25 b., 111; 342 — 344 b.].

Musobaqadan so‘ng (odatda keyingi kun) qo‘zg‘aluvchanlik darajasining pasayishi yuz beradi, asab hujayralari sarflangan zahiralarni

tiklash maqsadida tormozlanish holatiga o‘tishi mumkin. Demak, sportchi tayyorgarligining barcha tarkibiy qismlari yuksak darajada bo‘lgani holda musobaqalar oldidan so‘ngi kunlarda asab hujayralari shug‘illanganlik darajasining yuqorgi chegarasi ko‘tarilsa start vaqtida ularning qo‘zg‘aluvchanlik ancha oshsa sportchining musobaqaga eng yaxshi tayyorgarligi yoki uning yuqori sport formasi (shu davrda) ta’minlangan bo‘ladi [132; 94 b., 135; 44 b., 143; 85 — 107 b.].

Sport formasi holatida sportchi ish qobiliyatining vaqtinchalik ko‘tarilgan, shug‘ullanganlikning barcha tarkibiy qismlari safarbar etilgan, organizmning yuqori sport natijasini ko‘rsatishi uchun optimal holatidir, bularning barchasi MAT funksional imkoniyatlarining qisqa muddatli, ammo baland ko‘tarilishi tufayli sodir bo‘ladi deb izohlanadi [115; 472 b., 122; 263 b., 164; 89 b., 169; 657 b.].

Sport formasi eng faol, yani yuqori formaga erishish hamda pasayish bosqichlaridan iborat bo‘lgan to‘lqinsimon shaklga ega. Bunday “to‘lqin”, bir tomondan, tabiiy tarzda, bellashuvlar munosabati bilan beriladigan tashqi ta’sirlarga organizmning javob reaksiyalari shaklida yuzaga kelsa, ikkinchi tomondan, suniy ravishda, mashg‘ulot, dam olish va boshqa tadbirlarning maxsus tartibi ta’sirida hosil bo‘ladi. Ta’biiyki, eng baland ko‘tarilish paytida eng yaxshi natija ko‘rsatilishi kerak Bu jarayonda sport formasi “to‘lqin” aks etadi. Umuman ularning, balandligi ortib boradi, ammo ora - orada sport musobaqalarda ishtirok etganda to‘lqinlarning pasayishi ham ko‘zga tashlanadi. Bundan kelib chiqib “sport formasi”ning yanada balandroq cho‘qqilarini organizmning yashirin imkoniyatlaridan yanada ko‘proq foydalanishni kutish mumkin. Shubhasiz bunda sportchi tayyorgarligining barcha tarkibiy qismlarining davomli yaxshilanishi

nazarda tutiladi. Boshqacha aytganda, tobora kuchayib borayotgan asablar toboro kuchliroq, chidamliroq bo‘lib shakllanib boradi [89; 49 b., 91; 23 b., 104; 63 b., 126; 45 b., 162; 78 b., 167; 200 b.].

Ko‘p hollarda sportchilar startdan 6 soat oldin ham yugurish o‘tkazadilar bu esa ulardagi shug‘ullanganlik darajasini qo‘llab-quvvatlab turganiga emas, qo‘zg‘aluvchanlik darajasini ham pasayishiga sportchilarning mashg‘ulot sharoitida va uzoq masofalarga yugurish bo‘yicha start oldidan tinchlantiruvchi vositalarni (brom, valiriyana ildizi damlamasini) qabul qilishlari oqibatini tajribalar yordamida tekshirish dasturlashtirilgan natijalarning rejadan ortiq qilib bajarganligini ko‘rsatdi.

Sportchilar o‘z qo‘zg‘aluvchanligi darajasini ayniqsa diqqat bilan kuzatib borishlari va start oldidan uning jiddiy oshib ketishiga qarshi choralar ko‘rishlari zarur. Ular quyidagilardan iborat:

1. Juda mas’uliyatli bellashuvlarga imkon qadar ertaroq startdan 7 - 10 kun avval yetib kelishi;

2. Start kuni odatdagi mutaddil shiddatli ertalabki mashg‘ulot o‘tkazilishi. Agar katta hayajon saqlanib tursa, xuddi shunday mashg‘ulotni startdan 6 soat oldin ham o‘tkazish;

3. Start kunigacha har kuni mutadil shiddatli mashg‘ulotlarni (maxsusdan tashqari) tashkil etish;

4. Musobaqa oldi kunlari achchiq choy va qaxva ichmaslik;

5. Musobaqa kuni xayajon kuchli bo‘lsa, startdan 20 - 30 daqiqa oldin farmakologik tinchlantiruvchi vosita qabul qilish mumkin;

6. Boshqa sportchilar kabi musobaqa oldi kunlari imkon qadar asabiylashtiruvchi ta’sirlardan (bo‘lajak musobaqa, raqib haqidagi suhbatlardan, boshqa bellashuvlarni tomosha qilish kabilardan) qochish

hamda bu ta’sirlardan chalg‘ituvchi vositalardan (qiziqarli kitob o‘qish, ekskursiya, kino va h.k.) qo‘llash;

7. Sportchining MAT musobaqalar oldidan badan qizdirish mashqlarida erish kerak bo‘lgan qo‘zg‘aluvchanligi darajasi optimumini aniqlash.

Buning uchun butun yil bo‘yi, ayniqsa, tayyorgarlikning musobaqa davrida ayrim ko‘rsatkichlar kattaligini aniqlash va ularni eng yaxshi hamda eng yomon startlar bilan solishtirish shu tariqa musobaqalarga yetib kelishning eng maqbul variantini aniqlash mumkin. Balki bunga yarim yil sarflanar, ammo, aytganlaridek bunday tadqiqotlarning muddati uzaygani sari ularning aniqligi ortib boradi.

§1.4. O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasiga ta’sir etuvchi omillar tahlili

Sport formasi - pedagogik nuqtai nazardan qaraganda sportchining g‘alabaga erishishga optimal tayyor ekanligining hamma tomonlari, jismoniy, texnik, taktik va psixologik tomonlarining garmonik birligidan iborat [136; 167 b.].

Sport formasi – tanlangan sport turi bo‘yicha musobaqa jarayonida sportchi shaxsiy natijasini oshirish uchun tayyorgarlikning barcha tomonlari: jismoniy, texnik, taktik, psixologik, funksional va integral tayyorgarlikni uyg‘unlashgan optimal holatda tashkil topshidir [ushbu tarif tadqiqod natijalari asosida shakllangan muallif “dissertant”ning shaxsiy yondashuvi].

Sport formasining asosiy xususiyati erishilgan natijaning barqarorligi hamda uning keyingi musobaqalarda o‘sib borish tendensiyasiga ega bo‘lishi hisoblanadi. Sport formasining yuqori darajasiga erishish alohida

vazifa shundan iborat. Ma’lumki sportchining tayyorlanganlik darajasining tarkibiy qismlari koʻpchilikni tashkil etadi, ulardan istalgan birortasining zaiflashishi yoki barqaror sur’atda emasligi natijasida sport formasi pasayishiga yoki beqaror namoyish etilishiga olib keladi [139; 86 b., 142; 60 — 92 b., 150; 24 b.].

Sportchilarning yillik tayyorgarlikda asosiy yoʻnalishni psixologik va taktik tayyorgarlik egallaydi [153; 98 — 100 b.].

Sport faoliyati tashqi muhitning turli sharoitlarida amalga oshirilishi mumkin. Ushbu holatda sportchilar koʻpgina omillarning salbiy ta’siriga duch keladi, natijada erishilgan tayyorgarlikning yomonlashishiga sabab boʻladi [68; 240 b., 71; 224 — 225 b., 73; 128 b., 78; 322 b.].

M.S.Olimov va boshqa olimlarning fikricha antropometrik xususiyatlar oʻrta masofaga yuguruvchilarning boʻyi baland, vazni nisbatan kam boʻlishi kerak, degan fikr mavjud. Antropometrik belgilarni oʻzgarishi koʻp jihatdan sportchilar yoshiga bogʻliq. Hozirda zamonaviy yuguruvchilar oʻzlarini rekord natijalarni 21 - 22 yoshdan boshlab koʻrsatmoqdalar [87; 88 b., 95; 25 b., 117; 213 — 214 b., 121; 172 b., 124; 154 b., 130; 6 — 7 b., 166; 26 b., 168; 184 b.].

Oʻrta masofaga yuguruvchilar antropometrik koʻrsatkichlari bevosita sport natijalari bilan uzviy aloqadorlik hosil qiladi. Chunki sportchi yugurishda qadamlar uzunligi, chastotasi kabi bir qator miqdor va sifat koʻrsatkichlariga ta’sir etadi.

Razryad me’yorlarini bajarishni yosh dinamikasini tahlil qilish shuni koʻrsatdiki, I sport darajasini 17 yoshda koʻrsatadilar. Bilamizki ushbu yoshdan boshlab boʻy uzunligida barqarorlashishi bosqichi shakllanadi hamda vazn koʻpayadi. Vazn 16 - 17 yoshdan 22 - 26 yoshgacha barqaror

qoladi. Demak, o‘smirlar, o‘spirinlar va kattalar jamoalariga saralashda bo‘y, vazn hamda vazn - bo‘y indeksi asosiy antropometrik mezonlardan biri hisoblanadi va uni har vaqt e’tiborga olish lozim.

Bugungi kunda xalqaro musobaqalarda sportchilarning ko‘pchiligi (65 - 75%) yaqindagina ko‘rsatgan o‘z natijalari darajasiga yeta olmaydilar bu holatning yechimi sport formasi mohiyatini ilmiy nuqtayi nazardan tushinish orqali topiladi. Sport formasi sportchining musobaqa davriga kirishi va shu davr mobaynida a’lo darajadagi tayyorligi holatini ko‘pincha shunday ataydilar [138; 120 b., 147; 111 b., 156; 376 b., 175; 160 b.].

O‘rta masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida sport formasining tashkil topishi va musobaqalar davrida barqaror ushlab turilishiga ta’sir etuvchi omillar keng ko‘lamli tarkibiy tuzilishga ega. Shuni alohida takidlash lozimki, ushbu omillarni yil bo‘yi nazorat qilish, zarur holatlarda salbiy ta’sirini bartaraf etish yuqori sport natijalarini qayd etishga xizmat qiladi.

O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayonida ta’sir etuvchi omillar sifatida ushbu omillarni keltirishimiz mumkin: mashg‘ulot yuklamalari hajmi va shiddati, mashg‘ulotlari vosita va usullari, mashg‘ulot vazifalarining bir - biriga muvofiqligi, yuklamalar orasida dam olish oraliqlarini to‘g‘ri qo‘llash, sportchining funksional tayyorgarligi, jismoniy tayyorgarlik (UJT-MJT), texnik-taktik tayyor-garlik, psixologik tayyorgarlik, integral tayyorgarlik, murabbiy va sportchi munosabati bevosita sport formasining tashkil topishi va musobaqalar davrida barqaror ushlab turilishiga ta’sir etuvchi omillar sanaladi.

O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasiga yillik tayyorgarligida mashg‘ulotlardan tashqari ta’sir etuvchi omillar sifatida ushbu omillarni

keltirishimiz mumkin: musobaqalarning yillik taqvim rejasi, sport formasi darajasini baholash va nazorat qilish vositalari ishlab chiqilishi va amaliyotda qo‘llanilishi, sport formasini takomillashtirishga qaratilgan alohida dasturlar ishlab chiqilmaganligi, tahminiy bo‘lsada sport formasining model ko‘rsatkichlari ishlab chiqilmaganligi, mashg‘ulotdan so‘ng tiklash ishlari hamisha nazoratga olinmasligi, iqlim sharoitlari ta’siri, kundalik sarflangan energiyaning o‘rni yetarlicha qoplanmasligi (ovqatlanish va dam olish), sportchining kundalik hayot tartibi va mashg‘ulot o‘tkazilish vaqtining o‘zaro muvofiqligi, mashg‘ulotlar o‘tkazish joyining belgilangan talablarga javob bermasligi, “sport razryadi” va h.k. omillar sport formasining musobaqalar davridagi barqarorligiga muayyan darajada o‘z ta’sirini etishi ushbu mumoning dolzarbligini yanada oshirishga xizmat qiladi [146; 108 b., 149; 290 b., 151; 23 b., 154; 22 b., 155; 480 b., 176; 586 b.].

Asosiy musobaqalarga yuqori darajada tayyor bo‘lib borish uchun MOTning ko‘proq davom etadigan (6 - 7 kun) bosqichi talab qilinib, bu bosqichning maqsadi muhim startlarga kun va soatlarga tayyor holda yetib borishni ta’minlash lozim.

Sport formasini rivojlantirish masalasi ancha murakkab chunki, u musobaqalar taqvimi, ularning turlicha mas’ulyati bilan chambarchas bo‘g‘liq. Bu dinamika sportchilarning alohida xususiyatlari: ularning tayyorgarligi, organizmning moslashish imkoniyatlari darajasi va tiklanish qobilyati, MAT ish qobilyati hamda asab - ruhiy sohasining kuchi va chidamliligi bilan ham mustahkam aloqada. Albatta sport formasi sport turining xususiyatlariga qarab ham turlicha rivojlanadi [137; 104 b., 140; 445 b., 145; 186 — 187 b., 152; 23.].

Har bir sport musobaqasi uchun sport formasining “to‘lqinsimonligi” haqida aytilganlaridan kelib chiqib, tayyorgarlik juda uzoq muddat davomida asta-sekin yaxshilanib ortib sportchiga, agar uning axloqiy va irodaviy fazilatlari talab darajasida bo‘lsa, o‘zi qatiiy gigeynik tartibda rioya qilsa, mashg‘ulotlar hamda dam olish kunlarini to‘g‘ri navbatlab borsa, barqaror yuksak sport muvofaqqiyatlarini ta’minlash mumkin. Sportchining shug‘ullanganlik darajasi qancha yuqori mustahkam bo‘lsa, uni shuncha samarali nomoyon etish lozim, bunda maxsus tayyorgarlik tartibi tufayli asab tizimining funksional imkoniyatlari kengayib boradi.

E’tiborga olish kerakki, eng yuqori darajadagi musobaqaga bir necha oy qolganda sportchida yuzaga kelgan ruhiy hozirlik MATning qo‘zg‘aluvchanligini birmuncha oshiradi. U asosiy startga qadar oy sayin asta-sekin ortib borishi, musobaqadan keyin, ketma-ket o‘tkazilgan ahamiyati kamroq musobaqalarda ishtirok niyatiga qaramasdan, tobora oshishi mumkin. Musobaqa davrining oxiriga yoki o‘tish davrining boshiga qadar qo‘zg‘aluvchanlik darajasi bir yil avvalgi me’yoriy ko‘rsatkichga qaytadi [125; 389 — 407 b., 131; 629 b., 163; 100 b.].

Har bir sportchida sport formasini shakllanish sur’atlari har-xil. Chunki ularda MAT qo‘zg‘aluvchanlik sport formasining talab etilgan dinamikasining faqat shug‘ullantiruvchining mashqlar vositasida emas, balki yuklamalarni kunlar va haftalar davomida to‘lqinsimon o‘zgartirib borish, faoliyat va dam olishni optimal tarzda uyg‘unlashtirish orqali ham ta’minlash mumkinligini tasavvur qilish mumkin. Bu yerda mashg‘ulot jarayonini uzoq muddat davomida sportchi organizmiga muntazam jiddiy talablar darajasida tutib turish yuklamani uzluksiz oshirib borish mumkin emasligini hisobga olish juda muhim. Aslida bu vaqt yuqori mashg‘ulot

yuklamalari bosqichining davomiyligi uncha katta emas, bor yo‘g‘i 2 haftadan 2 oygacha, ammo keyin albatta 1 - 4 haftada yuklamani kamaytirish zarur.

A.P.Bandarchuk tomonidan bir yil va bir necha yillar davomida haftasiga uch martadan o‘z toifalarining og‘irlashtirilgan, yengillashtirilgan hamda odatdagi og‘irlikka ega bo‘lgan bosqon uloqtirish natijalarini o‘lchab borilgan. Bu unga yuqori malakali bosqon uloqtiruvchilarda sport formasining shakllanishi, rivojlanishi hamda yo‘qotishga muayyan qonuniyatlarni aniqlash har bir sportchi uchun xos bo‘lgan qobilyati va holatining bosqichli dinamikasini belgilash imkonini bergan. Eng yuqori ish qobilyati bosqichining davomiyligi 2 haftadan, 8 haftagacha yetgan [80; 22 — 24 b.].

Keyingi ish osti kechgan bosqichlar davomiyligi musobaqalar taqvimi bilan bog‘langan va ularning har biri bilan yuqori yuklamalardan foydalangan holda aniqlangan haftalar davomida mashg‘ulot o‘tkazilgan, bu shunday tashkil etilganki, ish qobilyatining eng yuqori darajasi start kuniga moslangan. Sport formasining rivojlanishi sportchilarning alohida individual xususiyatlari va ularni yuksak sport formasiga olib chiqish uchun zarur bo‘ladigan muddat bilan bog‘liq. Ammo shuni e’tiborga olish lozimki, so‘z vositalar, metod va yuklamalarni tegishlicha tanlab olib, bu muddatlarga ta’sir ko‘rsatishingiz mumkin. Aslida xuddi shunday yo‘l tutiladi, bunda yuklama va tiklanish tartibini o‘zgartirish ayniqsa katta samara beradi.

Oxir oqibatda sportchi organizmiga mashg‘ulot talablari qancha yuqori bo‘lsa uning yuqori sport formasiga erishishi shuncha tez yuz beradi va yuklamalarni hajmini kamaytirish hamda kuch yig‘ish orqali

sport formasiga borish, yo‘lini uzaytirish mumkin. Shu tariqa uning rivojlanishini boshqarib, sport formasining oliy darajasiga erishishni talab etgan kunga, hatto bellashuv o‘tadigan soatga muvofiqlashtirish mumkin bo‘ladi [136; 165 — 167 b.].

Sport sormasini rivojlantirish va qo‘llab-quvvatlab turish, shuningdek xaddan ortiq shug‘illanishning oldini olish uchun musobaqa oldi davrida rioya qilish kerak.

Asosiy bellashuvlarga yaqin deyarli butun mashg‘ulot jarayoni sportchi tayyorgarligining barcha jihatlarini, yashash tartibidan boshlab musobaqalar dasturiga qadar modellovchi sharoitlarda amalga oshiriladi. Mashg‘ulotlar va chamalovchi musobaqalar yanada og‘irroq va yanada murakkabroq sharoitlarda: yomg‘irda, shamolda, sovuqda va issiqda, ammo mashg‘ulot joyi qolgan holda o‘tkazish zarur [86; 23 b., 93; 92 b., 96; 32 b., 98; 131 b., 136; 167 — 168 b.].

Ayni paytda sportchini modellashtirilgan sharoitdan ehtimoliy og‘ishlarga, asosiy bellashuv startlarida yuz berishi mumkin bo‘lgan kutilmagan vaziyatlar hamda ko‘zda tutilmagan qiyinchiliklarga sportchilarni tayyorlash zarur. Bunda qiyinchiliklar, murakkabliklar va ruhiy zo‘riqishning oshirilishi asosiy musobaqani modellashtiruvchi sharoitlarda ham, ulardan tashqarida ham amalga oshiriladi. Krossni juda qiyin yo‘nalish bo‘ylab yugurib o‘tish katta to‘siqlardan oshib balandroq yugurish va boshqalar shular jumlasidandir.

Eng mas’uliyatli bellashuvlar oldidan musobaqa oldi bosqichiga xos bo‘lgan katta hajmli va shiddatli mashg‘ulot yuklamasini istagan uzoq muddat davom ettirish mumkin emasligini hisobga olish lozim. Bunday mashg‘ulot bosqichi haqida hozirgina so‘z yuritdik, bu hollarda sportchilar o‘z tayyorgarliklarini oliy darajaga olib chiqishlari mumkin bo‘lgan

muddatning ancha qatiy chegaralari ichida bo‘ladilar [108; 232 b., 113; 207 b., 165; 166 b., 136; 169 — 170 b.].

Musobaqa oldi mashg‘ulotining asosiy talablari musobaqalar bilan toqozo etiladi. Yuklama o‘z xususiyatlari va shiddatga ko‘ra asosan musobaqalarda bajariladigan yoki undan birmuncha yuqoriroq darajada bo‘lishi shart. Masalan, kurashchilar bellashuv davomiyligini qisqartiradilar, ularning miqdorini oshirilib, dam olish oraliqlarini kamaytradilar. Bunday faoliyat umumiy davomiyligiga ko‘ra, odatda, musobaqadagidan kam emas, ko‘pincha undan kattaroq ham. Bunday yuklama ancha jiddiy asabiy zo‘riqishga sabab bo‘ladi va tiklanish uchun uzoqroq vaqt talab etiladi [116; 156 — 157 b., 123; 144 b., 136; 171 — 172 b.].

Shuning uchun ham uni haftasiga 2 - 3 marta berish mumkin. Qolgan kunlari ham mashg‘ulot o‘tkaziladi, lekin kichikroq yuklamalar qo‘llaniladi, maqsad tiklanish jarayonlarini kuchaytirish, texnik va taktikaga ishlov berish va h.k.

Bunday mashg‘ulot mikrosikli, tanlangan sport turi talablariga tatbiq etilganda, takroran qo‘llaniladi, sportchining ish qobilyati tobora ortib borishini ta’minlaydi (jismoniy, texnika - taktikada va psixik sifatlarda). Biroq o‘ta yuqori yuklamali mashg‘ulotlarni haftasiga hatto 2 - 3 martagana o‘tkazish ham uzoq davom etmasligi kerak. Sportchining ruhiyati, MAT, boshqa a’zo va tizimlariga bir necha hafta davomida katta yuklama berish dastlab ish qobilyatini oshirishga olib keladi, u erishilgan darajada bir qancha vaqt saqlanib turadi, keyin esa keskin pasayadi. Musobaqalarda qatnashish uchun eng qulay vaqt sportchilarning ko‘tarilishi oxiridagi kunlaridir [136; 172 — 173 b.].

Musobaqa oldidan o‘tkaziladigan mashg‘ulot yuklamasi kamaytirilgan oxiri hafta sportchining barcha kuch va imkoniyatlarini to‘la tiklashga

yordam beribgina qolmay, giperkompensatsiya hisobiga birmuncha kengaytradi ham. Yuguruvchilar asta-sekinlik bilan butun musobaqa davri davomida o‘z sport formalarini oshirib boradilar (5 - 6 oy). Bunda musobaqa oldi haftalarida ular ham juda yuqori mashg‘ulot yuklamalariga ega bo‘lgan bosqichlardan o‘tishi kerak [136; 173 — 174 b.].

Sportchi musobaqalar davri tugagandan so‘ng endilikda unga erishilgan sport formasi keyingi bosqichdagi sport natijalarini yaxshilashga yetarli bo‘lmaydi.

Sport formasining vaqtincha yo‘qotilish fazasi xususiyatlariga to‘xtaladigan bo‘lsak mashq bilan chiniqqanlikning ma’lum tomonlari readaptatsion pasayadi. Sport formasining ayrim elementlarini birlashtirib turgan aloqalar so‘na boradi va organizm boshqacha darajada ishlashga o‘tib boradi. Umumiy tartibda mashg‘ulot ratsional tashkil etilsa odatdagi hayot faoliyati saqlanadi va yanada yaxshilanish holati kuzatiladi [136; 172 b.].

R.S.Salomov tomonidan berilgan ma’lumotlarga ko‘ra sport formasini yo‘qotilishining o‘ziga xosligi quyidagilardan iborat:

- sport formasida bo‘lish degani tayyorlik darajasining shunday holati tushuniladiki, unda sportchi mashg‘ulot jarayonida hosil qilgan kuch va imkoniyatlarini to‘la namoyish qila oladigan bo‘ladi. Bu birinchi navbatda markaziy asab tizimining holatiga bog‘liq bo‘ladi;

- sport mashg‘uloti uzluksiz ravishda kamolga erishib borishga qaratilgan sport takomillining u yoki bu bosqichda qo‘lga kiritiladigan sport formasi esa xuddi ana shu bosqich uchun optimal holatdir. Shuningdek sport mahoratining bir xolatdan ikkinchi holatga ya’ni bir necha bosqichdan keyingi bosqichga o‘tishda va oldingidanda yuksakroq bosqich uchun optimal bo‘la olmaydi. Shu sababdan bir marta hosil bo‘lgan sport formasini har doyim saqlab turishga intilish - bir joyda turib

qolishdek gap. Odinga siljish uchun eski formada voz kechib yangi formaga kirish kerak. Yangi formaga kirish uchun yangi hajmdagi o‘zgarishlar qilish lozim;

- mashg‘ulot yuklamalari faqat yaqindayoq effekt berib qolmasdan balki uzoq muddat qo‘llaniladigan yuklamalar tarifi bir - biri bilan qo‘shilib borishi shu jihatlariga talluqli komulyativ samara sport formasiga kirib borishi va uni saqlab turish bilan bog‘liq. Komulyatsiya sababli organizmda ertami yoki kechmi (bu yuklamalarning absalyut miqdoriga va boshqa holatlariga bog‘liq), adaptatsion mexanizmlarning haddan tashqari zo‘riqib ketishga qarshi ta’sir ko‘rsatuvchi reaksiya paydo bo‘lishi mumkin. Agar yuklamani olib tashlash, boshqa yangi holatga o‘tish faol dam olish uchun sharoit yaratilmasa, unda yuklamalar o‘ta mashq bilan chiniqqanligiga olib boradigan stressor vazifani bajarishi mumkin;

- sport formasini haddan ortiq uzoq muddat ushlab turishga harakat qilinsa ular ortiqchalik qilib ketishi va salbiy holatlar, shuningdek sportchining muvaffaqiyatsizlikka uchrashiga sabab bo‘lishi mumkin. Aksincha formaga kirib olgandan so‘ng uni o‘zgartirmaslik yangi forma rivojlanishiga to‘sqinlik qilish ya’ni, bundan keyingi sport formasini egallashga qarshilik qilishdir. Demak sport formasining vaqtincha yo‘qotilishi fazasi, sport takomili jarayonidagi o‘rni va ahamiyatiga ega bo‘lgan muhim fazadir [136; 176 — 177 b.].

O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarligida sportchilar mashg‘ulot davrlari bo‘yicha turli vosita va usullar qo‘llanilishi ta’sirida, sport formasi turli darjada shakllanishi kuzatiladi. Albatta bu jarayonda sport turi bo‘yicha ishtirok etiladigan asosiy musobaqalar belgilab olinib, ularga maxsus tayyorgarlik ko‘riladi. Jamoadagi har bir sportchi individual xususiyatlaridan kelib chiqqan holda yuklamalar hajm shiddati belgilanib,

sport formasi shakllanishiga ta’sir etuvchi salbiy omillar aniqlanib bartaraf etilish choralari ko‘riladi. Shu asosda sport formasi shakllanib u yil bo‘yi davom etuvchi musobaqalarda bosqichli holda takomillashib borib, musobaqalar davrida barqarorligi hisobiga natijalar o‘sib borishiga erishish mumkin.

Birinchi bob bo‘yicha xulosalar

Tadqiqot mavzusi yuzasidan tahlil etilgan manbalardan ma’lum bo‘ldiki, o‘rta masofaga yuguruvchi yengil atletikachilar sport formasiga ta’sir etuvchi omillar va ularning zararli tomonlari alohida ko‘rib chiqilmagan holda mashg‘ulotlar tashkil etiladi hamda o‘tkazilishi ma’lum bo‘ldi.

O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari tuzilishi va jismoniy tayyorgarligi tavsifi murakkab tuzilishga ega bo‘lib, sport formasi bilan aloqadorlik tomonlarini hisobga olish, ushbu jarayonda jismoniy tayyorgarlik bilan bog‘liq yuklamalarni mashg‘ulot davrlarida qanday nisbatlarda berilishi ijobiy samaradorlikka erishishga xizmat qilishi masalasi ushbu mummoni atroflicha hal etadigan yechimlarni taqazo etadi.

O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida texnik-taktik tayyorgarligi muhim ahamiyat kasb etgani holda, erishilgan tayyorgarlikni musobaqalarda qo‘llash bilan bog‘liq turli masalalarni belgilab bergani holda har bir sportchining o‘zi tomonidan musobaqalarda ishtirok etgan vaqtlarida sinovdan o‘tganlarinigina qo‘llash o‘zini oqlash bilan bir qatorda sport formasini butun mas’uliyatli musobaqalardagi barqarorligiga xizmat qiladi.

O‘rta masofaga yuguruvchilar psixologik tayyorgarligi murakkab tarkibiy tuzilmalarni hosil qiladi. Ushbu tayyorgarlik turi yuqori darajada tashkil topishi zamirida, sportchining tayyorgarlik davrida zo‘r berib erishilgan tayyorgarlik darjasini musobaqalar davrida yaxlit jamlash, ularni

kombinatsion ravishda, yuzaga keladigan noqulay omillar ta’sirida ham yo‘qotmasidan safarbar eta olish hamda yuqori darjadagi sport natijalarini qayd etishni ta’minlaydi.

O‘rta masofaga yuguruvchilar asosiy musobaqalar davrida sport formasida bo‘lishini aniqlashda mashg‘ulot vositalari va yuklamalarini yangicha qo‘llash usullari tajribada o‘rganib chiqilishi lozim. Xorijiy va yurtimizda chop etilgan adabiyotlarni o‘rganish natijasida sport formasini baholashning umumiy mezonlari ishlab chiqilmaganligi ma’lum bo‘ldi.

O‘rta masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarni sport takomillashuvi bosqichi musobaqa davrida sport formasida bo‘lishlari uchun yuklamalarni mashg‘ulot jarayonida to‘g‘ri qo‘llash yengil atletikachilarni oliy sport mahorati guruhiga shikast va jarohatlarsiz sog‘-salomat o‘tishlariga xizmat qiladi.

Sport formasi holatida bo‘lish degani tayyorlik darajasining shunday holati tushuniladiki, unda sportchi mashg‘ulot jarayonida hosil qilgan kuch va imkoniyatlarini to‘la namoyish qila oladigan bo‘ladi. Bu birinchi navbatda markaziy asab tizimining holatiga bog‘liq bo‘ladi:

O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida sport formasiga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash va nazorat qilib borishda tayyorgarlikning barcha turlariga talluqli o‘ziga xos tomonlarini inobatga olgan holda jarayonni olib borish maqsadga muvofiq. Ushbu jarayon ko‘p omilli xususiyatga ega bo‘lib, murabbiy va soha mutaxassislari oldidagi o‘z yechimini kutayotgan masalalardan biri sifatida aniq yechimlarini o‘zida to‘plagan ilmiy - pedagogik yondashuvlarni taqozo etadi.

II BOB. O‘RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK MASHG‘ULOTLARIDA SPORT FORMASINI TAKOMILLASHTIRISHGA YO‘NALTIRILGAN DASTUR VA UNING MOHIYATI

§2.1. O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasiga ta’sir etuvchi omillar bo‘yicha o‘tkazilgan anketa so‘rovnomasi natijalari tahlili

O‘rta masofaga yuguruvchilarimiz tomonidan qayd etilayotgan natijalarni tahlil qilib aytishimiz mumkinki, saralash musobaqalarida yaxshi natijalarga erishilmoqda ammo, asosiy musobaqalarda natijalar pasayishi holatlari ham kuzatilmoqda. O‘rta masofaga yuguruvchilar natijalarining bunday tarzda qayd etilishi yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayonida sport formasi tashkil topishiga hamda musobaqalar davrida barqaror ushlab turilishiga ta’sir etuvchi omillar deyarli hisobga olinmasligi asosiy sabablardan birini tashkil etadi.

Sport formasiga ta’sir etuvchi omillarni o‘rganish va tahlil qilish orqali musobaqa sikllarida sportchilar tomonidan erishilgan tayyorgarlik darajasini maksimal darajada ko‘rsatib bera olish va sport formasini barqaror ushlab turishlari uchun keng imkoniyatlar yaratishga xizmat qiladi. Tadqiqot ishi mavzusiga doir manbalarni o‘rganish va tahlil qilish jarayonida aniqlandiki, sport formasi bo‘yicha ma’lumotlar umumiy tarzda berilgan lekin, sport formasiga ta’sir etuvchi omillarni o‘rganish va tahlil qilish afzalliklariga alohida to‘xtalib o‘tilmagan.

O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayonida sport formasiga ta’sir etuvchi omillarni o‘rganish va tahlil qilish natijasida, ular tarkibini tizimli ravishda shakllantirish va zararli tomonlarini bartaraf etishning samarali yo‘llarini ishlab chiqish hamda mashg‘ulotlarda qo‘llash, kechiktirib bo‘lmas dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

2.1.1-jadval

O‘rta masofaga yuguruvchilarning 34 nafar murabbiylari bilan o‘tkazilgan anketa-so‘rovnomasi natijalari tahlili

T/r	Anketa savollari	Javob mazmuni	
		HA	YO‘Q
1	O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida sport formasining tashkil topishi va musobaqalar davrida barqaror ushlab turilishiga ta’sir etuvchi omillarni nimalar tashkil etadi deb hisoblaysiz?	29	5
2	O‘rta masofaga yuguruvchilar jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda nimalarga e’tibor berish kerak deb hisoblaysiz?	27	7
3	O‘rta masofaga yuguruvchilar texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda nimalarga e’tibor berish kerak deb hisoblaysiz?	30	4
4	O‘rta masofaga yuguruvchilar psixologik tayyorgarligini takomillashtirishda nimalarga e’tibor berish lozim?	32	2
5	O‘rta masofaga yuguruvchilar funksional tayyorgarligini takomillashtirishda nimalarga e’tibor qaratish muhim?	31	3
6	Sport formasi baholash va nazorat qilishning qanday vosita - usullari ishlab chiqilishi va amaliyotda qo‘llanilishi, sport natijalarining barqaror o‘sishiga xizmat qiladi deb o‘ylaysiz?	28	6
7	Tashkil topgan sport formasini baholashning qanday mezonlari ishlab chiqilishi va amaliyotda qo‘llanilishi, sport natijalarining barqaror o‘sishiga xizmat qiladi deb hisoblaysizmi?	32	2
8	Ish qobiliyatini qayta tiklash bo‘yicha qanday maxsus mashqlar ishlab chiqilishi va amaliyotda qo‘llanilishi, sport natijalarining barqaror o‘sishiga xizmat qiladi deb hisoblaysizmi?	30	4
9	O‘rta masofaga yuguruvchilarning sport formasini takomillashtirishga qaratilgan maxsus dastur ishlab chiqilishi va amaliyotda qo‘llanilishi, sport natijalarining barqaror o‘sishiga xizmat qiladi deb hisoblaysizmi?	31	3
10	O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasining qanday model ko‘rsatkichlari ishlab chiqilishi va amaliyotda qo‘llanilishi, sport natijalarining barqaror o‘sishiga xizmat qiladi deb o‘ylaysizmi?	30	4

O‘rta masofaga yuguruvchilar bilan o‘tkazilgan anketa so‘rovnomasi quyidagi 10 ta savoldan iborat bo‘lib, savollar mazmuniga nisbatan, murabbiylar o‘zlarining bir necha yillik tajribalariga tayangan holda “HA” va “YO‘Q” degan mazmunda javob berdilar (2.1.1-jadvalga qarang).

O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida sport formasining tashkil topishi va musobaqalar davrida barqaror ushlab turilishiga ta’sir etuvchi omillarni nimalar tashkil etadi deb hisoblaysiz? degan savolga 29 nafar murabbiy “HA” deb, 5 nafar murabbiy tomonidan esa, “YO‘Q” deb javob berildi.

O‘rta masofaga yuguruvchilar jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda nimalarga e’tibor berish kerak deb hisoblaysiz? degan savolga 27 nafar murabbiy “HA” deb, 7 nafar murabbiy tomonidan esa, “YO‘Q” deb javob berildi.

O‘rta masofaga yuguruvchilar texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda nimalarga e’tibor berish kerak deb hisoblaysiz? degan savolga 30 nafar murabbiy “HA” deb, 4 nafar murabbiy tomonidan esa, “YO‘Q” deb javob berildi.

O‘rta masofaga yuguruvchilar psixologik tayyorgarligini takomillashtirishda nimalarga e’tibor berish lozim? degan savolga 32 nafar murabbiy “HA” deb, 2 nafar murabbiy tomonidan esa, “YO‘Q” deb javob berildi.

O‘rta masofaga yuguruvchilar funksional tayyorgarligini takomillashtirishda nimalarga e’tibor qaratish muhim? degan savolga 31 nafar murabbiy “HA” deb, 3 nafar murabbiy tomonidan esa, “YO‘Q” deb javob berildi.

Sport formasi baholash va nazorat qilishning qanday vosita - usullari ishlab chiqilishi va amaliyotda qo‘llanilishi, sport natijalarining barqaror o‘sishiga xizmat qiladi deb o‘ylaysiz? degan savolga 28 nafar murabbiy “HA” deb, 6 nafar murabbiy tomonidan esa, “YO‘Q” deb javob berildi.

Tashkil topgan sport formasini baholashning qanday mezonlari ishlab chiqilishi va amaliyotda qo‘llanilishi, sport natijalarining barqaror o‘sishiga xizmat qiladi deb hisoblaysizmi? degan savolga 32 nafar murabbiy “HA” deb, 2 nafar murabbiy tomonidan esa, “YO‘Q” deb javob berildi.

Ish qobiliyatini qayta tiklash bo‘yicha qanday maxsus mashqlar ishlab chiqilishi va amaliyotda qo‘llanilishi, sport natijalarining barqaror o‘sishiga xizmat qiladi deb hisoblaysizmi? degan savolga 30 nafar murabbiy “HA” deb, 4 nafar murabbiy tomonidan esa, “YO‘Q” deb javob berildi.

O‘rta masofaga yuguruvchilarning sport formasini takomillashtirishga qaratilgan maxsus dastur ishlab chiqilishi va amaliyotda qo‘llanilishi, sport natijalarining barqaror o‘sishiga xizmat qiladi deb hisoblaysizmi? degan savolga 31 nafar murabbiy “HA” deb, 3 nafar murabbiy tomonidan esa, “YO‘Q” deb javob berildi.

O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasining qanday model ko‘rsatkichlari ishlab chiqilishi va amaliyotda qo‘llanilishi, sport natijalarining barqaror o‘sishiga xizmat qiladi deb o‘ylaysizmi? degan savolga 30 nafar murabbiy “HA” deb, 4 nafar murabbiy tomonidan esa, “YO‘Q” deb javob berildi.

O‘tkazilgan anketa so‘rovnomasi bo‘yicha olingan ma’lumotlarga asoslanib aytishimiz mumkinki, ko‘pchilik murabbiylar, o‘rta masofaga

yuguruvchilar sport formasini, yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarining musobaqalar davrida, barqaror ushlab turilishiga ta’sir etuvchi omillar bo‘yicha yetarlicha ma’lumotga ega emasliklari aniqlandi.

Shuninigdek, O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasiga ta’sir etuvchi omillar yuzasidan, o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilar bilan anketa-so‘rovnomasi o‘tkazish uchun ishlab chiqilgan anketa so‘rovnomasi 15 ta savoldan iborat bo‘lib, savollar mazmuniga nisbatan, sportchilar o‘zlarining bir necha yillik tajribalariga tayanib quyidagi mazmunda belgilandi (2.1.2-jadvalga qarang).

2.1.2-jadval

O‘rta masofaga yuguruvchi 36 nafar sportchilari bilan o‘tkazilgan anketa-so‘rovnomasi natijalari tahlili

T/r	Anketa savollari	Berilgan javob mazmuni	
1	Musobaqalarning yillik taqvim rejasi bo‘yicha musobaqalarda ko‘p ishtirok etish, sport formasiga qanday ta’sir etadi?	Yuqori darajada	22
		O‘rta darajada	6
		Past darajada	5
		Ta’sir etmaydi	3
2	Sport formasi barqaror ushlab turilishida “Musobaqalarda qatnashish ko‘nikma va malakasi” hosil bo‘lishi qanday ta’sir etadi?	Yuqori darajada	21
		O‘rta darajada	7
		Past darajada	4
		Ta’sir etmaydi	4
3	Sport formasini barqaror ushlab turilishida iqlim va ob-havo sharoitlari qanday ta’sir etadi?	Yuqori darajada	26
		O‘rta darajada	5
		Past darajada	3
		Ta’sir etmaydi	2
4	Sport formasi barqaror ushlab turilishida jarohatlanish va shikastlanish qanday ta’sir etadi?	Yuqori darajada	30
		O‘rta darajada	4
		Past darajada	2
		Ta’sir etmaydi	-
5	Sport formasi musobaqalarda barqaror ushlab turilishida, jismoniy tayyorgarlik qanday ta’sir etadi?	Yuqori darajada	34
		O‘rta darajada	2
		Past darajada	-

2.1.2-jadvalning davomi

		Ta’sir etmaydi	-
6	Sport formasi musobaqalarda barqaror ushlab turilishida, texnik-taktik tayyorgarlik qanday ta’sir etadi?	Yuqori darajada	30
		O‘rta darajada	3
		Past darajada	-
		Ta’sir etmaydi	-
7	Sport formasi musobaqalarda barqaror ushlab turilishida, psixologik tayyorgarlik qanday ta’sir etadi?	Yuqori darajada	28
		O‘rta darajada	3
		Past darajada	-
		Ta’sir etmaydi	-
8	Sport formasi musobaqalarda barqaror ushlab turilishida, funksional tayyorgarlik qanday ta’sir etadi?	Yuqori darajada	31
		O‘rta darajada	4
		Past darajada	1
		Ta’sir etmaydi	-
9	Sport formasi barqaror ushlab turishda mashg‘ulot hajmi va shiddatini nazorat qilish qanday ta’sir etadi?	Yuqori darajada	28
		O‘rta darajada	5
		Past darajada	3
		Ta’sir etmaydi	-
10	Mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan vosita va usullarni almashtirib turish sport formasiga qanday ta’sir etadi?	Yuqori darajada	24
		O‘rta darajada	7
		Past darajada	5
		Ta’sir etmaydi	-
11	Mashg‘ulotlar davomida va mashg‘ulotlardan so‘ng dam olish turlari va tiklash vositalaridan foydalanish, barqaror sport formasiga erishishga qanday ta’sir etadi?	Yuqori darajada	28
		O‘rta darajada	4
		Past darajada	4
		Ta’sir etmaydi	-
12	Mashg‘ulot davrlarida, sport formasini maxsus testlar orqali nazorat qilib borilishi, barqaror sport formasiga erishishga qanday ta’sir etadi?	Yuqori darajada	22
		O‘rta darajada	8
		Past darajada	6
		Ta’sir etmaydi	-
13	Sport formasini musobaqalarda barqaror bo‘lishida geografik poyas va tashkiliy masalalar qanday ta’sir etadi?	Yuqori darajada	23
		O‘rta darajada	9
		Past darajada	4
		Ta’sir etmaydi	-
14	O‘rta masofaga yuguruvchilarning sport formasini takomillashtirishga qaratilgan dastur ishlab chiqilishi va amalda qo‘llanilishi ijobiy natijalar qo‘lga kiritilishiga qanday ta’sir etadi?	Yuqori darajada	26
		O‘rta darajada	4
		Past darajada	6
		Ta’sir etmaydi	-
15	Sport formasining musobaqalarda barqaror ushlab turilishida, dopping va tibbiy taominot qanday ahamiyat kasb etadi?	Yuqori darajada	25
		O‘rta darajada	7
		Past darajada	4
		Ta’sir etmaydi	-

Musobaqalarning yillik taqvim rejasi bo‘yicha musobaqalarda ko‘p ishtirok etish, sport formasiga qanday ta’sir etadi? degan savolga 22 nafar sportchi yuqori darajada ta’sir etadi deb, 6 nafar sportchi o‘rta darajada ta’sir etadi, 5 nafar sportchi past darajada ta’sir etadi, 3 nafar sportchi tomonidan esa, ta’sir etmaydi deb javob berildi.

Sport formasi barqaror ushlab turilishida “Musobaqalarda qatnashish ko‘nikma va malakasi” hosil bo‘lishi qanday ta’sir etadi? degan savolga 21 nafar sportchi yuqori darajada ta’sir etadi, 7 nafar sportchi o‘rta darajada ta’sir etadi, 4 nafar sportchi past darajada ta’sir etadi, 4 nafar sportchi tomonidan esa, ta’sir etmaydi deb javob berildi.

Sport formasini barqaror ushlab turilishida iqlim va ob-havo sharoitlari qanday ta’sir etadi? degan savolga 26 nafar sportchi yuqori darajada ta’sir etadi, 5 nafar sportchi o‘rta darajada ta’sir etadi, 3 nafar sportchi past darajada ta’sir etadi, 2 nafar sportchi tomonidan esa, ta’sir etmaydi deb javob berildi.

Sport formasi barqaror ushlab turilishida jarohatlanish va shikastlanish qanday ta’sir etadi? degan savolga 30 nafar sportchi yuqori darajada ta’sir etadi, 4 nafar sportchi o‘rta darajada ta’sir etadi, 2 nafar sportchi past darajada ta’sir etadi, ta’sir etmaydi degan javob varianti belgilanmadi.

Sport formasi musobaqalarda barqaror ushlab turilishida, jismoniy tayyorgarlik qanday ta’sir etadi? degan savolga 34 nafar sportchi yuqori darajada ta’sir etadi, 2 nafar sportchi o‘rta darajada ta’sir etadi, hamda past darajada ta’sir etadi va ta’sir etmaydi degan javob variantlari belgilanmadi.

Sport formasi musobaqalarda barqaror ushlab turilishida, texnik-taktik tayyorgarlik qanday ta’sir etadi? degan savolga 33 nafar sportchi

yuqori darajada ta’sir etadi, 3 nafar sportchi o‘rta darajada ta’sir etadi hamda past darajada ta’sir etadi va ta’sir etmaydi degan javob variantlari tanlanmadi.

Sport formasi musobaqalarda barqaror ushlab turilishida, psixologik tayyorgarlik qanday ta’sir etadi? degan savolga 28 nafar sportchi yuqori darajada ta’sir etadi, 6 nafar sportchi o‘rta darajada ta’sir etadi, 2 nafar sportchi past darajada ta’sir etadi degan variantlar tanlandi ammo, ta’sir etmaydi deb javob berildi.

Sport formasi musobaqalarda barqaror ushlab turilishida, funksional tayyorgarlik qanday ta’sir etadi? degan savolga 31 nafar sportchi yuqori darajada ta’sir etadi, 4 nafar sportchi o‘rta darajada ta’sir etadi, 1 nafar sportchi past darajada ta’sir etadi deb belgilangan bo‘lsa, ta’sir etmaydi degan javob varianti belgilanmadi.

Sport formasi barqaror ushlab turishda mashg‘ulot hajmi va shiddatini nazorat qilish qanday ta’sir etadi? degan savolga 28 nafar sportchi yuqori darajada ta’sir etadi, 5 nafar sportchi o‘rta darajada ta’sir etadi, 3 nafar sportchi past darajada ta’sir etadi deb tanlandi va ta’sir etmaydi deb javob berilmadi.

Mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan vosita va usullarni almashtirib turish sport formasiga qanday ta’sir etadi? degan savolga 24 nafar sportchi yuqori darajada ta’sir etadi, 7 nafar sportchi o‘rta darajada ta’sir etadi, 5 nafar sportchi past darajada ta’sir etadi degan javob belgilandi ammo ta’sir etmaydi degan javob varianti belgilanmadi.

Mashg‘ulotlar davomida va mashg‘ulotlardan so‘ng dam olish turlari va tiklash vositalaridan foydalanish, barqaror sport formasiga erishishga qanday ta’sir etadi? degan savolga 28 nafar sportchi yuqori darajada ta’sir

etadi, 4 nafar sportchi o‘rta darajada ta’sir etadi, 4 nafar sportchi past darajada ta’sir etadi deb qayd qildi lekin, ta’sir etmaydi degan javob varianti tanlanmadi.

Mashg‘ulot davrlarida, sport formasini maxsus testlar orqali nazorat qilib borilishi, barqaror sport formasiga erishishga qanday ta’sir etadi? degan savolga 22 nafar sportchi yuqori darajada ta’sir etadi, 8 nafar sportchi o‘rta darajada ta’sir etadi, 6 nafar sportchi past darajada ta’sir etadi deb belgiladi biroq, ta’sir etmaydi degan javob berilmadi.

Sport formasini musobaqalarda barqaror bo‘lishida geografik poyas va tashkiliy masalalar qanday ta’sir etadi? degan savolga 23 nafar sportchi yuqori darajada ta’sir etadi, 9 nafar sportchi o‘rta darajada ta’sir etadi, 4 nafar sportchi past darajada ta’sir etadi deb belgiladi lekin anketa savolnomasida ishtirok etuvchi sportchilar tomonidan ta’sir etmaydi degan javob varianti belgilanmadi.

O‘rta masofaga yuguruvchilarning sport formasini takomillashtirishga qaratilgan dastur ishlab chiqilishi va amalda qo‘llanilishi ijobiy natijalar qo‘lga kiritilishiga qanday ta’sir etadi? degan savolga 26 nafar sportchi yuqori darajada ta’sir etadi, 4 nafar sportchi o‘rta darajada ta’sir etadi, 6 nafar sportchi past darajada ta’sir etadi deb belgilandi ammo, ta’sir etmaydi deb javob berilmadi.

Sport formasining musobaqalarda barqaror ushlab turilishida, dopping va tibbiy taominot qanday ahamiyat kasb etadi? degan savolga 25 nafar sportchi yuqori darajada ta’sir etadi, 7 nafar sportchi o‘rta darajada ta’sir etadi, 4 nafar sportchi past darajada ta’sir etadi deb belgilagan bo‘lsa, bir necha yillar davomida o‘rta masofaga yugurish bo‘yicha turli

darajadagi musobaqalarda ishtirok etgan yuguruvchilarimiz tomonidan, ta’sir etmaydi degan javob varianti belgilanmadi.

O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini, yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarining musobaqalar davrida, barqaror ushlab turilishiga ta’sir etuvchi omillar bo‘yicha yetarlicha ma’lumotga ega emasliklari aniqlandi. Bizning fikrimizcha, o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarining musobaqalar davrida barqaror ushlab turilishiga ta’sir etuvchi omillar bo‘yicha doimiy nazorat olib borish, sportchilar natijalarining barqaror o‘sishiga erishishlarida samarali yondashuv hisoblanadi.

§2.2. O‘rta masofaga yuguruvchilar jismoniy va funksional tayyorgarligining tahlili

Biz tadqiqotda sinaluvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini aniqlashda quyidagi pedagogik testlardan foydalandik. Tezkor - kuch sifatini aniqlashda 100 m., 200 m. masofaga yugurish, tezkor - kuch chidamliligini aniqlashda 400 m. masofaga yugurish, tezkor - chidamlilikni aniqlashda 600 m., 800 m. va 1000 m. masofaga yugurish, maxsus chidamlilikni aniqlashda 1500 m. masofaga yugurish, oyoqni tezkor portlovchi kuchini aniqlashda esa joydan turib uzunlikka sakrash hamda joydan turib uzunlikka uch hadlab sakrash testlaridan foydalanildi va olingan test natijalari berildi.

Tadqiqotga jalb etilgan tajriba va nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha ko‘rsatkichlari tadqiqot boshida 100 m. masofaga yugurishda 12,9±0.2 soniya qayd etildi, nazorat guruhi 12,8±0.3 soniya natija ko‘rsatildi. 200 m. masofaga yugurishda tajriba guruhi 26,4±0,7 soniya bo‘lsa, nazorat guruhida 26,1±1,5 soniya

qayd etildi. Tajriba guruhida 400 m. masofaga yugurishda 55,1±1,1 soniya, nazorat guruhi 54,9±1,2 soniya natijani qayd etildi. 600 m. masofaga yugurishda tajriba guruhi 91,4±1,1 soniya, nazorat guruhida esa 91,2±0,9 soniya natija ko‘rsatildi. 800 m. masofaga yugurishda tajriba guruhi 122,4±1,5 soniya, nazorat guruhida esa 122,2±1,7 soniya natija ko‘rsatildi. 1000 m. masofaga yugurishda tajriba guruhi 172,3±1,3 soniya, nazorat guruhi esa 171,6±1,9 soniya natija ko‘rsatildi. 1500 m. masofaga yugurishda tajriba guruhi 255,2±2,8 soniya natija ko‘rsatgan bo‘lsa, nazorat guruhi 254,7±2,6 soniya natijani qayd etdi. Turgan joyidan uzunlikka sakrash testi bo‘yicha tajriba guruhi 227,5±4,49 sm. natija, nazorat guruhi esa 229,8±5,26 sm. qayd etdi. Turgan joyidan uzunlikka uch hatlab sakrash testi bo‘yicha tajriba guruhi 717,3±18,2 sm. qayd etgan bo‘lsa, nazorat guruhi esa 719,6±24,3 sm. natija bilan yakunladi (2.2.1-jadvalga qarang).

2.2.1-jadval

Tajriba va nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining tadqiqot boshida jismoniy tayyorgarlik natijalari tahlili (n=24)

T/r	Nazorat testlari	Tajriba guruhi (n=12)		Nazorat guruhi (n=12)		t	P
		$\overline{X}$ ±σ	V	$\overline{X}$ ±σ	V		
1	100 m. yugurish (s.)	12,9±0.2	1,72	12,8±0.3	2,27	0,66	>0,5
2	200 m. yugurish (s.)	26,4±0,7	2,78	26,1±1,5	2,96	0,38	>0,7
3	400 m. yugurish (s.)	55,1±1,1	2,13	54,9±1,2	2,12	0,64	>0,5
4	600 m. yugurish (s.)	91,4±1,1	1,23	91,2±0,9	1,01	0,25	>0,8
5	800 m. yugurish (s.)	122,4±1,5	1,22	122,2±1,7	1,44	0,42	>0,6
6	1000 m. yugurish (s.)	172,3±1,3	0,74	171,6±1,9	1,10	0,19	>0,8
7	1500 m. yugurish (s.)	255,2±2,8	1,09	254,7±2,6	1,03	0,30	>0,7
8	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.)	227,5±4,49	1,98	229,8±5,26	2,29	0,43	>0,6
9	Turgan joydan uzunlikka uch hatlab sakrash (sm.)	717,3±18,2	2,37	719,6±24,3	3,36	0,26	>0,7

Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotda tajriba va nazorat guruhi sportchilari ko‘rsatkichlari o‘rtadagi katta farq kuzatilmadi. Ushbu qayd etilgan natijalarni o‘rganilib qiyosiy tahlil etilganda tajriba va nazorat guruhi sportchilarining sport formasi yetarlicha shakllanmaganligi ma’lum bo‘lganligini aytishimiz mumkin.

O‘rta masofaga yuguruvchilar ish qobiliyati va sport natijalari to‘g‘ridan-to‘g‘ri yurak - qon tomir va nafas olish organlarining funksional imkoniyatlari bilan bog‘liq holda boradi.

Yengil atletikaning yugurish turlarida yuksak sport natijasiga erishishi nafaqat sportchining jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligiga shuningdek funksional tayyorgarligiga ham bog‘liqdir.

Yuklamalar ijrochi organ yani oyoq mushaklarining shu qobiliyati o‘z navbatida markaziy asab tizimi, yurak qon tomiri, nafas olish organlari bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, funksional imkoniyatlar faoliyatini qay darajada shakllanganligini ko‘rsatadi.

O‘pkaning tiriklik sig‘imi (O‘TS) nafasni ushlab turish, nafas olishning zahira hajmi va nafas chiqarishning zahira hajmidan tashkil topadi. Nafas olishning zahira hajmi odatdagi nafas olishdan keyin qo‘shimcha chuqur nafas olishda o‘pkaga kiradigan havo hajmi bo‘lib, u 2500 ml. atrofida bo‘ladi. Nafas chiqarishning zahira hajmi deb, odatdagi nafas chiqarishdan keyin chuqur nafas chiqarishda o‘pkadan chiqqan havo miqdoriga aytiladi. U o‘rtacha hisobda 1000 ml. ga teng bo‘ladi. O‘TS: 500+2500+1000=400 ml. yoki 4,0 l. barobardir.

Tajriba va nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining tadqiqot boshida jismoniy rivojlanish va funksional tayyorgarlik darajasini aniqlashda: bo‘y uzunligi (sm.)., vazn (kg.)., mashg‘ulotgacha puls soni,

mashg‘ulotdagi eng yuqori puls soni, mashg‘ulotdan 1 daqiqa tiklanganda puls soni, qon bosimi (SB., DB.), o‘pkaning tiriklik sig‘imi (O‘TS) va Genchi sinovi testlaridan foydalanildi.

Tadqiqotga jalb etilgan tajriba va nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining jismoniy rivojlanish va funksional tayyorgarlik bo‘yicha ko‘rsatkichlari tadqiqot boshida quyidagicha shakllanganligi aniqlandi. O‘rta masofaga yuguruvchi tajriba guruhida bo‘y uzunligi tadqiqot boshida 175,44±4,91 sm.ni ko‘rsatdi, nazorat guruhida 176,21±4,46 sm.ni tashkil etdi. Vazn ko‘rsatkichi tajriba guruhida 69,54±2,07 kg., nazorat guruhida 71,03±1,93 kg.ni tashkil etdi. Tajriba guruhida mashg‘ulotgacha puls soni 66,83±3,01 zarb/daq., nazorat guruhida 66,17±3,76 zarb/daq.ni tashkil etdi. Mashg‘ulotdagi eng yuqori puls soni tajriba guruhida 180,17±4,22 zarb/daq., nazorat guruhida 176,33±3,80 zarb/daq.ni ko‘rsatdi. Mashg‘ulotdan 1 daqiqa tiklanganda puls soni tajriba guruhida 88,33±3,70 zarb/daq., nazorat guruhida 86,33±5,31 zarb/daq. natija ko‘rsatildi. Qon bosimi (SB) tajriba guruhi 119,08±2,97 natija, nazorat guruhida 121,08±3,15 natijani qayd etdi. Qon bosimi (DB) testi bo‘yicha tajriba guruhi 75,83±3,71 natija, nazorat guruhida 76,33±3,85 qayd etdi. O‘TS testi bo‘yicha tajriba guruhi 3735,83±114,21 ml., nazorat guruhida 3754,17±89,08 natija qayd etildi. Genchi sinovi testi bo‘yicha tajriba guruhida 43,50±2,58 natija, nazorat guruhida 46,12±1,82 natija bilan yakunladi (2.2.2-jadvalga qarang).

Tadqiqotga jalb etilgan tajriba va nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining jismoniy rivojlanish va funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha tadqiqot boshida olingan natijalar qiyosiy tahlil etilganda sezlarli farq yuzaga kelmadi.

2.2.2-jadval

Tajriba va nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining tadqiqot boshida jismoniy rivojlanish va funksional tayyorgarlik natijalari tahlili (n=24)

T/r	Nazorat testlari	Tajriba guruhi (n=12)		Nazorat guruhi (n=12)		t	P
		$\overline{X}\pm\sigma$	V	$\overline{X}\pm\sigma$	V		
1	Bo‘y uzunligi (sm.)	175,44±4,91	2,37	176,21±4,46	2,53	0,47	>0,6
2	Vazni (kg.)	69,54±2,07	2,97	71,03±1,93	2,72	0,41	>0,6
3	Mashg‘ulotgacha puls soni (zarb/daq.)	66,83±3,01	4,50	66,17±3,76	5,69	0,23	>0,8
4	Mashg‘ulotdagi eng yuqori puls soni (zarb/daq.)	180,17±4,22	2,34	176,33±3,80	2,15	0,55	>0,5
5	Mashg‘ulotdan 1 daqiqa keyin puls soni (zarb/daq.)	88,33±3,70	4,19	86,33±5,31	6,16	0,40	>0,6
6	Qon bosimi (SB.)	119,08±2,97	2,49	121,08±3,15	2,60	0,28	>0,7
7	Qon bosimi (DB.)	75,83±3,71	4,90	76,33±3,85	5,04	0,57	>0,5
8	O‘pkaning tiriklik sig‘imi (ml.)	3735,83±114,21	3,06	3754,17±89,08	2,37	0,30	>0,7
9	Genchi sinovi (soniya)	43,50±2,58	5,93	46,12±1,82	3,94	0,51	>0,6

O‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarni tajriba va nazorat guruhlarida alohida yondashuv asosida: nazorat guruhida an’anaviy tayyorgarlik dasturi asosida, tajriba guruhida esa sport formasi bosqichli takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulot uslubiyati qo‘llanildi.

§2.3. O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarligida sport formasini bosqichli takomillashtirishga qaratilgan dasturning qo‘llanilishi

Bir yilda tayyorgarlik guruhlari bo‘yicha 200 - 260 mashg‘ulot o‘tkaziladi. Tayyorlov davrida shug‘ullanuvchilar haftasiga 4 - 6 marta mashg‘ulot olib boradilar. Bahorgi bosqich boshlangancha haftasiga ko‘pi bilan 4 - 6 marta shug‘ullanadilar. Mashg‘ulotlar asosan 1,5 - 2 soatgacha davom etadi. Yozdagi yutuqlar uchun qishda zamin yaratish lozim.

Shuning uchun, kichik va o‘rtacha jadallikda juda katta ish hajmini bajarish kerak bo‘ladi.

Tayyorlov davrida (kuzgi - qishki mashg‘ulot) umumiy rivojlantiradigan va maxsus tayyorlov mashqlari asosiy o‘rinda turadi. Ularni uyda bo‘sh vaqtda ham bajaraveriladi. Ular snaryadsiz yoki snaryadlarda (brusyalarda, konda, turnikda, arqonda va xalqalarda) va snaryad (shtanga, to‘ldirma to‘plar, arg‘amchi va boshqalar) bilan bajariladi. Sakrab - sakrab yugurishlar, tayanib sakrash, snaryadlar va tabiiy to‘siqlardan o‘tish, sonni baland - baland ko‘tarib yugurish yoki yurish kabi mashqlarni bajarib, oyoq bilan depsinganda oyoqni to‘g‘rilashga zo‘r berib yugurish kabi mashqlar orqali, oyoq muskullari bilan poylarni mustahkamlashga alohida e’tibor beriladi.

Tayyorlov davrida yuguruvchilar egiluvchanlikni rivojlantirish ham muhim ahamiyatga ega. Shu maqsadda quyidagi kabi katta amplitudali har xil mashqlar ijro etiladi: gimnastika devori yonida turib, oyoqlarni silkish, oyoqlar orasini keng ochib, shpagatga o‘tirib turishlar. Ba’zi mashg‘ulot mashqlari faqat umumiy rivojlantiradigan va maxsus mashqlardangina iborat bo‘lishi mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorlik darajasini yaxshilash uchun, yuguruvchilar yengil atletikaning boshqa turlari (yengil atletika snaryadlarini uloqtirish, to‘p uloqtirish g‘ovlar osha yugurish, sakrash) bilan ham shug‘ullanadilar.

Bahorgi tayyorlov bosqichida yuguruvchilar asta-sekin ko‘proq musobaqalashuv davriga xos ixtisoslashgan mashg‘ulotlarni bajarishadi. Maxsus chidamlilikni o‘stirishga ko‘proq e’tibor beriladi, masofa bo‘laklarini yugurib o‘tishda ham (takroriy va o‘zgaruvchan yugurishda ham), maxsus tezlikda masofani o‘tishda yugurib ham yugurish tezligi

orttiriladi. Bu davrda mashg‘ulot ish hajmi ko‘pligicha qolib, jadalligi oshiriladi. Bahorda yuguruvchilar musobaqalarga ko‘proq ishtirok etadilar.

O‘zgaruvchan usulda yugurganda tezroq yugurib o‘tadigan masofa uzaytiriladi. Krossga alohida ahamiyat beriladi. Maxsus yugurish mashqlarining miqdori bu vaqtga kelib kamaytiriladi. Tezkorlikni o‘stirish uchun mashg‘ulotlarga qiya (burchak 3 - 6° dan ortiq bo‘lmasligi kerak) yo‘lkada yugurish qo‘shiladi - tezlikni oshirish uchun past tomongagina emas, balki yuqoriga ham yugurish foydali bo‘ladi. Bu mashq barcha sakrash mashqlari singari densinish baquvvatroq bo‘lishiga yordam beradi.

Mashg‘ulot yuklamalarini bajarish mikrosikllarda, tayyorlov davri asosan, oktabr oyidan boshlanib, yanvar oyining ikkinchi haftasigacha davom etadi. Ushbu sportchilarda, mikrosikllarda jismoniy tayyorgarligi, funksional, texnik-taktik va psixologik holati rivojlantirilib boriladi, mashg‘ulot yuklamalari 50 - 80% gacha asta-sekinlik bilan oshirishni maq-sadga muvofiq deb bilamiz. Mashg‘ulotlarda yuklamalarni taqsimlanishi sportchilarni tayyorgarlik darajalaridan kelib chiqib rejalashtirilishi shart.

O‘rta masofaga yuguruvchilar mashg‘ulotlarining tuzilishi hamda vosita va usullarini taqsimot tayyorgarligini asosiy omili hisoblanadi. Shug‘ullanuvchilarning aerob imkoniyatlarini oshirish, ularni har tomonlama mashg‘ulotlarda maxsus va umumiy chidamlilikni rivojlantirish, tezkorlik, chaqqonlik, kuch jismoniy sifatlarini oshirishni har xil usullar orqali rivojlantiriladi. Umumiy chidamlilik, jismoniy sifatni 140 - 150 z/d. mobaynida tekis yugurish yoki uzoq muddatli yugurishlar orqali rivojlantirilib boriladi. Tayyorgarlikni birinchi bosqichida Yu.Q.S. 150–170 z/d.li fartlek yugurishlar, krosslar hamda tezkorlikni rivojlanti-rishda qo‘l keladigan vositalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

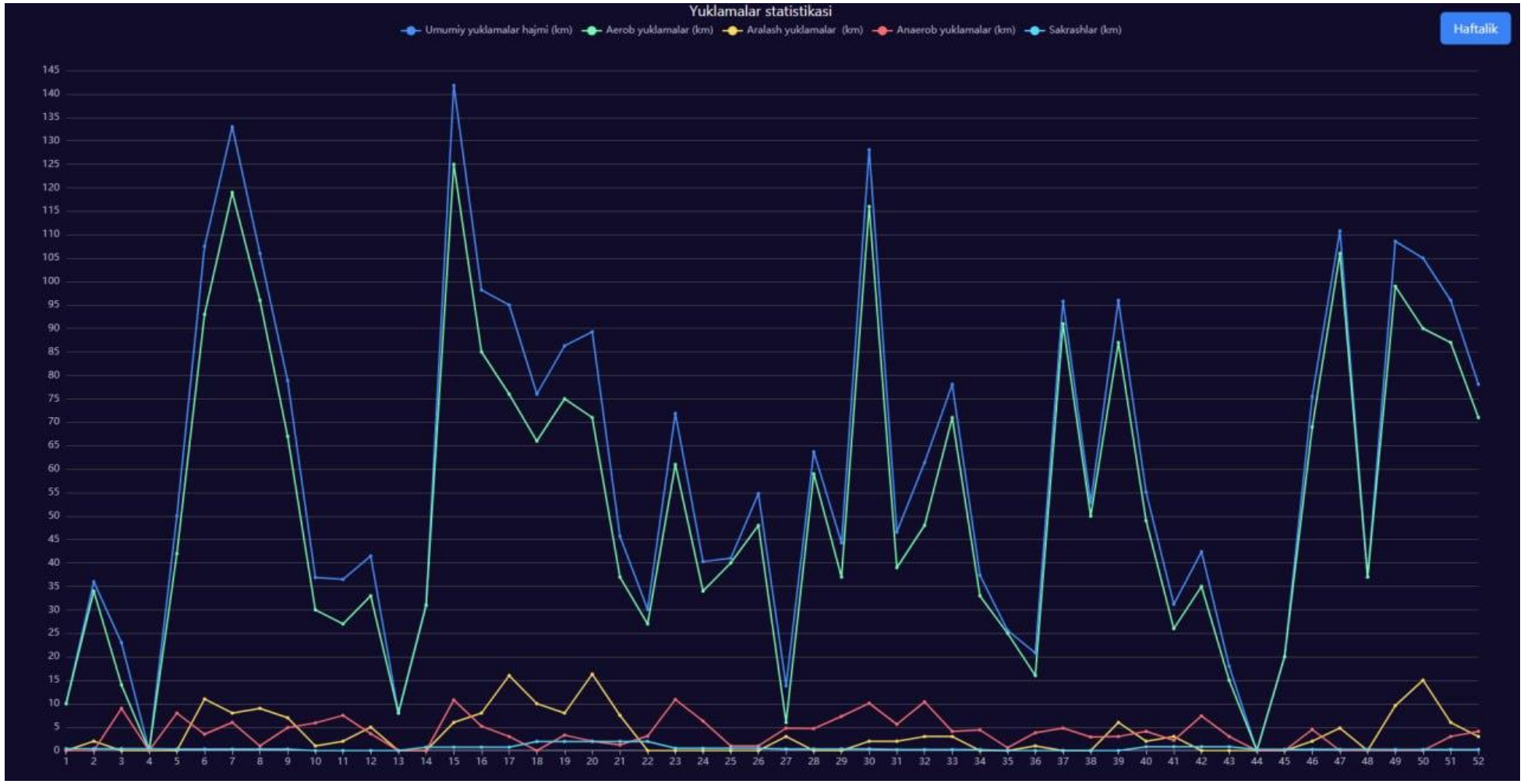
Biz tajriba guruhining jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligidan kelib chiqib tajriba guruhiga tayyorlov davrida maxsus

chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashg‘ulot usullaridan foydalanilgan bo‘lsak, maxsus tayyorgarlik davrida tezkor - chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot yuklamalaridan foydalanildi. Sport takomillashuvi bosqichidagi o‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida mikrosikllar tuzulishining I, II va III tayyorgarlik mezosikllari ko‘rinishida mikrosikllar bo‘yicha yuklamalarning hajm - shiddatlari 3 bosqichli mezosikllar ko‘rinishida ishlab chiqilib tadqiqot jarayoniga tatbiq etildi. Tajriba guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilari sport formasini bosqichli takomillashtirish maqsadida yillik yuklamalari 3 bosqichli tayyorgarlik tizimida rejalashtirilib, umumiy hajmi 2742,1 km. -100 %, aerob yo‘nalishda 2364,1 km.-86,2 %, aralash yuklamalar 146 km. -5,3 %, anaerob yuklamalar 187 km. -6,9 % va sakrash mashqlari hajmi 45 km. -1,6 % ni tashkil etdi. Yillik tayyorgarlikda sport o‘yinlariga umumiy 170 soat ajratilgan. Ushbu yuklamalar quyidagicha taqsimlandi:

I kuzgi - qishki tayyorgarlik bosqichi: Sentabr oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 71,6 km.-100 %: aerob yo‘nalishda 58 km.-81 %, aralash yuklamalar 2 km.-2,8%, anaerob yuklamalar 9 km.-13% hamda sakrash mashqlari 1.6 km.-2.6% ni tashkil etdi. Oktabr oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 394,16 km.-100 % aerob yo‘nalishda 346,16 km.-88%, aralash yuklamalar 28 km.-7%, anaerob yuklamalar 18,5 km.-4,6% hamda sakrash mashqlari yuklamalari 1,5 km.-0,4% ni tashkil etdi. Noyabr oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 193 km.-100 % aerob yo‘nalishda 157 km.-81%, aralash yuklamalar 15 km.-7,7% hamda anaerob yuklamalar 21,9 km.-11,3% ni tashkil etdi. Dekabr oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 281,88 km.-100 %: aerob yo‘nalishda 249 km.-88,3%, aralash yuklamalar 14 km.-5%, anaerob yuklamalar 16 km.-5,5% va sakrash mashqlari 2,88 km.-1% ni tashkil etdi.

II qishki - bahorgi tayyorgarlik bosqichi: Yanvar oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 356,34 km. -100 % aerob yo‘nalishda 288 km. -80,8 %, aralash yuklamalar 50,3 km. -14,2 %, anaerob yuklamalar 8,3 km. -2,3 % va sakrash mashqlari yuklamalari 9,74 km. -2,7 % ni tashkil etdi. Fevral oyidagi umumiy yuklamalar 190 km. -100 % aerob yo‘nalishda 159 km. -83,5 %, aralash yuklamalar 7,5 km. -3,9 %, anaerob yuklamalar 21,5 km. -11,3 % hamda sakrash mashqlari yuklamalari 2 km. -1,1% ni tashkil etdi. Mart oyidagi umumiy yuklamalar 174,7 km. -100 %, aerob yo‘nalishda 153 km. -87,6 %, aralash yuklamalar 5 km. -2,9 %, anaerob yuklamalar 15,3 km. -8,7 % hamda sakrash mashqlari yuklamalari 1,4 km.-0,8 % ni tashkil etdi. Aprel oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 281,2 km. -100 %, aerob yo‘nalishda 240 km. -85,3 %, aralash yuklamalar 7 km. -2,5 %, anaerob yuklamalar 33,4 km. -11,9 % va sakrash mashqlari yuklamalari 0,8 km. -0,3 % ni tashkil etdi.

III bahorgi - yozgi tayyorgarlik bosqichi: May oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 161,9 km. -100 %, aerob yo‘nalishda 145 km. -89,6 %, aralash yuklamalar 4 km. -2,5 % va anaerob yuklamalar 12,9 km. -7,9 % ni tashkil etdi. Iyun oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 302,1 km. -100 %, aerob yo‘nalishda 277 km. -91,6 %, aralash yuklamalar 8 km. -2,5 %, anaerob yuklamalar 14,8 km. -4,8 % va sakrash mashqlari yuklamalari hajmi 13,3 km. -1,1 % ni tashkil etdi. Iyul oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 92,8 km. -100 %, aerob yo‘nalishda 76 km. -81,9 %, aralash yuklamalar 3 km. -3,2 %, anaerob yuklamalar 12 km. -13,6 % va sakrash mashqlari bo‘yicha yuklamalari hajmi 1,2 km. -1,3 % ni tashkil etdi. Avgust oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 243,3 km. -100 %, aerob yo‘nalishda 212 km. -87,1 %, aralash yuklamalar 6,8 km. -2,8 %, anaerob yuklamalar 4,5 km. -1,8 % va sakrash mashqlari yuklamalari hajmi 0,9 km. -0,3 % ni tashkil etdi (1-rasmga qarang).



1-rasm. O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarda bosqichli takomillashtirish orqali musobaqlar davrida barqarorlashtirishga qaratilgan “algocamp.uz/xurshid-1” dasturi.

Izoh: O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarining umumiy yuklamalar hajmi 2742,1 km/100 %, aerob yuklamalar 2364,1 km/86,2 %, aralash yuklamalar 146 km/5,3 %, anaerob yuklamalar 187 km/6,9 %, sakrashlar 45 km.1,6 %, o‘yinlar 170 soat ajratilgan.

2.3.1-jadval

Sport takomillashuvi bosqichidagi o‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida mikrosikllar tuzilishi

I kuzgi-qishki tayyorgarlik bosqichi

T/r	Mag‘ulot davri	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1	Tortuvchi mikrosikl	Chigalyozdi mashqlari 15-20 daq.; Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daq.; Maxsus yugurish mashqlari 10-15 daq.; Zinaga pastdan yuqoriga oyoqlarni bir teks yelka kengligida qilib sakrab chiqish 10 daq.; Tiklovchi yugurish 800 m.	Chigalyozdi mashqlari 15-20 daqiqa. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 10-15 daq.; Maxsus yugurish mashqlari 10-15 daq.; Og‘ir atletika mashqlari shtanga bilan 4 xil mashq 4 seriyadan, 16 kg. gantelni oyoq-son mushaklari oldinga ko‘targan holda gantelni yuqoriga ko‘tarib tushurish, oyoq yerga tegmagan holda. Sport o‘yinlari 15 daqiqa. Sauna o‘tkazish.	Sport o‘yinlari 60 daqiqa. 4x600 m. Qorin mushaklari uchun 5 xil mashq 20 martadan 4 seriya. Tiklovchi yugurish 800 m.	Chigalyozdi mashqlari 15-20 daqiqa. Egiluvchanlik mashqlari 10-15 daqiqa; Maxsus yugurish mashqlari 10-15 daqiqa; Rezinali balon arqon bilan belga bog‘langan holda oyoqlarni oldinga va yuqoriga harakatlantirib 60-70 % kuch bilan 100 m. 10 marta yugurish. 1000 m. 2 marta 70-80 % kuch bilan yugurish. Chigal yozdi mashqlar 5-10 daqiqa.	Kross – 1 soat 60-70 % kuch bilan yugurish. 100 m. kiyiksimon yugurish: Chigal yozdi (gimnastik mashqlar) mashqlari 10-15 daqiqa. Sport o‘yinlari 10-15 daqiqa.	Chigalyozdi mashqlari 15-20 daqiqa. Egiluvchanlikni rivojlanti-ruvchi mashqlar 10-15 daqiqa; Maxsus yugurish mashqlari 10-15 daqiqa; 2000 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. 1500 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. 800 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. 600 m. 2 marta 60-70 % kuch bilan yugurish. Chigal yozdi mashqlar 5-10 daqiqa.	Dam olish
2	Hajmli mikrosikl	Kross - 8 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa.	Erkin yugurish - 3 km. URM-20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari – 500 m. Tezlikka yugurish -4x1500 m. 4 daq dam olish. (175 zar/daq.) /3 daqiqa dam olish.	Kross-10-12 km. (150-160 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - kuch, qorin va bel mushaklari uchun mashqlar.	Kross - 5-7 km. (150 zar/daq.). Tezlik. -5x100 m. Maxsus mashqlar - sakrash (1 km). Oyoq mushaqlari uchun mashqlari - 20 daqiqa.	Sekin yugurish 3 km. URM - 10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 0,5 km. Yugurish.-6x1000 m. (175 zar/daq.) 4 daqiqa dam olish. Tiklovchi yugurish 800 m.	Kross.- 8-10 km. (140 zar/daq.). URM - 10 daq. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 30 daqiqa.	Dam olish
3	Rivojlan-tiruvchi mikrosikl	Kross-10-12 km. (150-160 zar/daq.). URM - 20 daqiqa.	Sekin yugurish. -3 km. URM-15 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -5x80 m. Tezlikka yugurish.-5x100 m. 8x200/100-150 m. URM -20 daqiqa.	Fartlek- 12-14 km. Yengil yugurish 3-4 km. (140-150 zar/daq.) URM -20 daqiqa.	Sekin yugurish -6-8 km. URM-20 daqiqa. O‘yin - 45 daqiqa. Oyoq mushaqlarini mustahkamlash. uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiqa.	Sekin yugurish 3 km. URM - 20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari 6x80 m. Tezlikka yugurish - 5x100 m. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -20 daqiqa.	Kross.-10-12 km (140-150 zar/daq). URM - 10 daq. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -30 daqiqa.	Dam olish
4	Qishki musobaqa oldi mikrosikl	Kross -8-10 km. (160 zar/daq.). Tiklovchi mashqlar - 20 daqiqa. Tezlik. - 10x100 m.	Ertalabki yugurish- 3 km. URM -10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari. 6x80 m. Tezlikka yugurish - 5x100 m; 5- 6x1000 m (170-180 zar/daq.).	Kross. -10-12 km. (150-160 zar/daq). Tezlik- 10x100 m. Tiklovchi mashqlar -20 daqiqa.	Kross. -8 km. URM - 20 daqiqa. Oyoq mushaklari uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiqa.	Sekin yugurish 3 km. URM-10 daqiqa. Maxsus mashqlar -6x100 m. Tezlikka yugurish - 6x70 m. Yugurish- 8x400 m. 4 daqiqa dam olish.	Kross. -5-10 km. (140 zar/daq). URM - 20 daqiqa.	Dam olish
5	Qishki musobaqa	Sekin yugurish 3 km. URM - 20 daqiqa. 8x60 m. yugurish. - 10x200 m. (180 zar/daq.). Sakrash 3-5-qadam.	Kross - 10 km (140-150 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -20 daqiqa.	Sekin yugurish 3 km. URM-10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -8x60 m. Yugurish. - 3x300 m. 4 daq dam olish.	Kross. -10 km. (140 zar/daq.). URM-10 daqiqa. Tiklovchi mashqlar -20 daqiqa.	Sekin yugurish 3 km. URM- 15 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari. - 6x80 m. Ritmik yugurish - 400+300+1200 m. (musobaqa tezligida).	Musobaqalar yoki nazorat – test topshirish.	Musobaqalar

2.3.2-jadval

Sport takomillashuvi bosqichidagi o‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida mikrosikllar tuzulishi

II qishki-bahorgi tayyorgarlik bosqichi

T/r	Mag‘ulot davri	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1	Ushlab turuvchi mikrosikl	Kross.-12-15 km. (150 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlari-bel mushaklarini rivojlantirish uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari.	Sekin yugurish -3 km. URM-10 daqiqa. Maxsus mashqlar -500 m. Tezlikka yugurish. - 6x80 m. Yugurish.-4-x1000 m. (170 zar/daq.). Tezlikka.- 10x100 m.	Kross.- 15 km. (140 zar/daq.). URM-10 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 30 daqiqa.	Kross. - 6-10 km. (140 zar/daq.). URM -10 daq. Maxsus yugurish mashqlari -0,5 km. Oyoq mushaklarini rivojlantirish uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari.	Sekin yugurish 3 km. URM-20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 0,5 km. Tezlikka yugurish - 5x80 m. Yugurish. - 10-12x400/200 m.	Kross.- 10-15 km. (150-160 zar/daq) URM-10 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -30 daqiqa.	Dam olish
2	Musobaqa oldi bahorgi mikrosikl	Sekin yugurish -3 km. URM-10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -0,5 km. Tezlikka yugurish. - 6x70 m. -5x600 m. 4 daq dam olish.	Kross.-12-14 km. (140 zar/daq.). Maxsus yugurish mashqlari -0,5 km. Tezlikka yugurish. - 10x100 m. 4 daqiqa dam olish.	Fartlek- 10-12 km. URM - 20 daqiqa.	Kross. - 6-10 km. (140 zar/daq.). URM-20 daqiqa. O‘yin - 30 daqiqa. Oyoq mushaklarini mustahkamlash uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiqa.	Sekin yugurish 3 km. URM - 20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari 500 m. Tezlikka yugurish - 5x80 m. Yugurish. - 3x400 /200 +400+ 4x200/200 m. (musob. tezligida 800 m).	Kross. - 10-12 km. (150-160 zar/daq). URM - 20 daqiqa.	Dam olish
3	Bahorgi musobaqa mikrosikl	Kross.-10-12 km. (150 zar/daq.). URM -15 daq. Maxsus mashqlar -0,5 km. Tezlikka yugurish - 10x100 m. 4 daq dam olish.	Kross. - 8 km. (140 zar/daq.). Tezlikka yugurish - 4x100 m.	Sekin yugurish -3 km. URM-20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -0,5 km. Tezlik.- 5x80 m. Yugurish -8x200 (shidd. maks. 90-95%.) /5 daqiqa dam olish.	Sekin yugurish - 5-6 km. URM-10 daqiqa.	Sekin yugurish 3 km. URM-20 daqiqa. 4 daq dam olish. Yugurish - 2x200 m. (musobaqa tezligida).	Musobaqalar	Musobaqalar. Dam olish
4	Yengillash-tiruvchi mikrosikl	Kross. -10-12 km (150 zar/daq) Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -20 daqiqa. Egiluvchanlik, tezkorlik va bel mushaklari -20 daqiqa.	Sport o‘yinlari -90 daqiqa. URM yoki suzish - 30 daqiqa	Kross -10-12 km (150 zar/daq). URM - 20 daqiqa.	Sekin yugurish 2 km. Maxsus yugurish mashqlari - 20 daqiqa. Yugurish -6x80 m. 4 daq. dam olish. Egiluvchlik va kuch jismoniy sifatlarini rivojlantirish	Kross. -10-12 km. (150 zar/daq.). URM -20 daqiqa.	Sport o‘yinlari yoki suzish -90 daqiqa.	Dam olish
5	O‘tish-kirish mikrosikli	Kross - 10 km. (150 zar/daq.). URM - 10 daqiqa.	Sport o‘yinlari -90 daqiqa. URM - 15 daqiqa yoki yengil atletika mashqlari - 20 daqiqa.	Kross. -10 km. (150 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 30 daqiqa.	Dam olish	Sport o‘yinlari - 90 daqiqa.	Kross - 15 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa.	Dam olish

2.3.3-jadval

Sport takomillashuvi bosqichidagi o‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida mikrosikllar tuzulishi

III bahorgi-yozgi tayyorgarlik bosqichi

T/r	Mag‘ulot davri	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1	Stabillash - tirilgan mikrosikl	Kross.- 12-15 km. (150 zar /daq.). URM -10 daqiqa. Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar 30 daqiqa.	Sekin yugurish 3-5 km. URM -20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -0,5 km. Tezlikka yugurish,- 6x80 m.Yugurish. 4x1000 m. 4 daq. dam olish. (170 zar/daq). Tezlik. 10x 100 m.	Kross. - 15 km. (150-140 zar/daq). URM – 20 daq. Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Maxsus yugurish mashqlari -500 m.	Kross-8-10 km. (140 zar/daq.). O‘yin -45 daq. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 30 daqiqa. Oyoq mushaklarini mustahkamlash uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiqa.	Sekin yugurish -5 km. URM -15 daqiqa. Tezlikka yugurish. -5x100 m. 5x600 m (shiddat, maks 85%). 4 daq. dam olish. Maxsus yugurish mashqlari - 500 m. Sekin yugurish -1 km.	Kross. -15-20 km. (150-160 zar/daq). Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar- 30 daqiqa.	Dam olish
2	Yozgi musobaqa oldi mikrosikl	Sekin yugurish 3 km. URM va Maxsus yugurish mashqlari - 500 m. Tezlikka yugurish. 4x50 m. 2x1000+4x200 m. (170 zar/daq.), 4 daqiqa dam olish.	Kross 10-12 km. (140 zar/daq.). URM-20 daqiqa. Tiklovchi yugurish 800 m.	Yugurish. - 6-8 km. (160-170 zar/daq). Maxsus yugurish mashqlari – 300 m. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -30 daqiqa.	Kross -5-6 km. (140 zar/daq.). URM - 10 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa. Oyoq mushak.uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari -20 daqiqa.	Sekin yugurish 3 km. URM-15 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 5x80 m. Tezlikka yugurish - 4x400/200 + +4x200/200 m (shidd.maks, 90%) 4 daqiqa dam olish. Sekin yugurish -1 km.	Kross. -15-18 km. (150-160 zar/daq.) URM - 20 daqiqa.	Dam olish
3	Yozgi musobaqa mikrosikl	Sekin yugurish 3 km. URM - 20 daqiqa. Tezlik -4x80 m. 2x600 x3x200 +400+ 200 (175/ daq.), shidd 90% maks. 4 daqiqa dam olish.	Kross. 10-12 km. (150 zar/ daq.). URM-20 daqiqa.	Kross - 8-10 km. (150 zar/daq.). Tezlikka yugurish 10x100 m. 4 daqiqa dam olish. URM - 20 daqiqa.	Sekin yugurish 5-6 km. URM-20 daqiqa. Tiklovchi yugurish 800 m.	Sekin yugurish -4 km. URM - 20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 500 m - 200 m. Tezlikka yugurish.- 8x70; 2x300 m. Musobaqa ritmida yugurish). 4 daqiqa dam olish.	Musobaqalar	Musobaqalar
4	Yengilash-tirilgan mikrosikl	Kross- 8-10 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari -300 m.	Kross -10-12 km. (160 zar/daq). Sport, o‘yinlari - 90 daqiqa.	Kross -12-15 km. (150 zar/daq.). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -20 daqiqa.	Maxsus yugurish mashqlari- 60 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa. Oyoq mushaklarini mustahkamlash uchun maxsus egiluvchanlik mashqlari - 20 daqiqa.	Sekin yugurish 12 km. URM – 20 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari - 500 m. Tezlikka yugurish - 4x80 m.	Kross. - 10-12 km. (140-150 zar/daq). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 30 daqiqa.	Musobaqalar
5	O‘tish-kirish mikrosikli	Kross. - 10-12 km. (140-150 zar/daq). Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar -30 daqiqa.	Sport o‘yinlari – 90 daqiqa. URM - 20 daqiqa. Tiklovchi yugurish 800 m.	Dam olish.	Kross- 10-15 km (150 zar/daq). URM-10 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar-20 daqiqa.	Maxsus mashqlar – 90 daqiqa.	Kross. - 15 km. (150 zar/daq.). URM - 20 daqiqa. Tiklovchi va rivojlantiruvchi mashqlar - 20 daqiqa.	Dam olish

Sport takomillashuvi bosqichidagi o‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida mikrosikllar tuzulishining I, II va III tayyorgarlik bosqichlari uchun alohida ishlab chiqilib tadqiqot jarayoniga tatbiq etilishi ushbu tadqiqotning samaradorligini asoslashda asosiy mazmunni ifoda etadi.

Yil bo‘yi bo‘lib o‘tadigan musobaqalarda sport formasini shakllanishida, nazorat va saralash musobaqalarida yaxshi natijalarni qayd etgani holda asosiy musobaqalar oralig‘ida natijalar sezlarli ravishda pasayishi holatlari kuzatilsa, sport formasining barqaror emasligini ko‘rsatadi.

Yillik tayyorgarlik siklining musobaqalar davrida sport formasining tashkil topishi va uning asosiy musobaqalar davrida barqarorligini tushirmasdan ushlab turish va oldingi ishtirok etgan musobaqalardagi eng yaxshi natija yangilansa, sportchini sport formasida deb baholashimiz mumkin.

O‘rta masofaga 800 - 1500 m. yugurish tezligi dinamikasini taqqoslab, turli xil taktik variantlarda o‘tkazilgan yugurishlarda shuni takidlash mumkinki, eng kuchli sportchilarning ko‘pchiligi marraga 200 - 300 m. oxirgi 100 m. gacha yugurish tezligini oshiradilar. Segment chastotaning oshishi hisobiga imkon qadar tez ishlaydi. 800 va 1500 metrga yugurishda masofaning ikkinchi yarmini minimal pasayish bilan (1,5 - 2 soniya ichida) bosib o‘tish lozim.

Biz yuqorida tajriba guruhi sinaluvchi sportchilari bilan o‘tkazilgan tadqiqotimizda aynan mashg‘ulot jarayonida tayyorgarlik haftasi, rivojlantiruvchi, va maxsus musobaqa oldi tayyorgarlik mikrosikllari bo‘yicha mashg‘ulotlarda olib borildi.

§2.4. O‘rta masofaga yuguruvchilar mashg‘ulotlarida son va boldir antogonistik - sinergestik mushaklari ish faoliyatini muvofiqlashtiruvchi mashqlar majmuasini qo‘llash mazmuni

O‘rta masofaga yuguruvchilar mashg‘ulotlarining tuzilishi hamda vosita va usullarini taqsimot tayyorgarligini asosiy omili hisoblanadi. Shug‘ullanuvchilarning aerob imkoniyatlarini oshirish, ularni har tomonlama tayyorgarligini rivojlantirish, sog‘liqni saqlash kabi vazifalarni mashg‘ulotlar jarayonida hal etiladi.

Mashg‘ulotlarda maxsus va umumiy chidamlilikni rivojlantirish, tezkorlik, chaqqonlik, kuch jismoniy sifatlarini oshirishni har xil usullar orqali rivojlantiriladi. Umumiy chidamlilik, jismoniy sifatni 140 - 150 zarb/daq. mobaynida tekis yugurish yoki uzoq muddatli yugurishlar orqali rivojlantirilib boriladi. Tayyorgarlikni birinchi bosqichida YuQS. 150 - 170 zarb/daq.li fartlek yugurishlar, krosslar hamda tezkorlikni rivojlantirishda qo‘l keladigan vositalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Mashg‘ulotni olib borishda intervalli usulni bajarish. Misol uchun, tezlanishli 10x200 m. takroriy yugurishlar 30 - 32 soniya, tiklantiruvchi 200 m. Ko‘p marotaba bajarilish soni bilan faoliyatdagi dam olish oralig‘ini cho‘zish kabi usuldan foydalanish lozim.

O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida mashg‘ulot maqsad va vazifalari, mashg‘ulot davrlari va mavsumga qarab mazmun hamda shakl jihatidan rang - barang bo‘lishi lozim. Chunki bir xil mashg‘ulot olib borishi sportchilar ish samaradorligining pasayishiga olib kelishiga sabab bo‘ladi, shuning uchun mashg‘ulot oldiga qo‘yilgan vazifalarni hal etishda turli vosita va usullardan foydalangan holda ko‘zlangan natijalarga erishish yo‘lidan boriladi. Mashqlarning

murakkabligi, hajm va shiddati, soni, vaqt, mavsum va sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga qarab o‘zgaradi.

Mashqlarni mashg‘ulotning tayyorgarlik va yakuniy qismdan keyin, tiklovchi yugurish va qo‘shimcha mashqlar sifatida bajarilishi, mash-g‘ulotning komulyativ samaradorligiga erishib, sport formasining yuqori darajada shakllanishiga xizmat qiluvchi vositalardan biri hisoblanadi.

O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida mashg‘ulot maqsad va vazifalari, yillik musobaqalar o‘tkazish kalendari va unda sportchilarning ishtiroki kabi omillar hisobga olinib, ushbu mashqlar majmuasi 3 ta tayyorgarlik bosqichi uchun alohida ishlab chiqildi.

O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklining I tayyorgarlik bosqichida ishlab chiqilgan mazkur mashqlar majmuasini 20 daqiqadan 30 daqiqagacha bajarish tavsiya etiladi. Mashqlarning ijobiy samaradorligiga asosan teng hajmni va minimal dam olish oralig‘ini qo‘llash orqali erishiladi (2.4.1-jadvalga qarang).

2.4.1-jadval

Sport takomillashuvi bosqichidagi o‘rta masofaga yuguruvchilarning I kuzgi-qishki tayyorgarlik bosqichida maxsus mashqlar majmuasining qo‘llanilishi tavsifi

1 - MASHQLAR MAJMUASI (to‘siqli mashqlar)				
T/r	**Mashqlar mazmuni**	**Mashqlar me’yori**	**Dam olish**	**Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar**
1	D.h. A.T. To‘siqqa qarab turish, oyoqni to‘siqdan o‘tkazish va uni joyiga qaytarish (mashq ikkala oyoqda navbatma-navbat bajariladi)	30 marta chap oyoq, 30 marta o‘ng oyoq	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
2	D.h. A.T. To‘siqqa qaragan holda turib, to‘siqdan oshib oldinga o‘tish va D.h.ni qaytarish	30 marta chap oyoq, 30 marta o‘ng oyoq	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim

2.4.1-jadval davomi

3	D.h. A.T. To‘siqning yon tomonida turib, to‘siqdan to‘g‘ri oyoq bilan o‘tish (sakrash bilan)	30 marta chap oyoq, 30 marta o‘ng oyoq	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
4	D.h. A.T. To‘siqning yon tomonida turish, bir joyda turish (aylana harakatda) to‘g‘ri oyoqni yerga tushirmasdan to‘siqdan oshib o‘tish	30 marta chap oyoq, 30 marta o‘ng oyoq	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
5	D.h. A.T. Faqat to‘siqning o‘rtasidan o‘tib, to‘siqdan yon tomonga (sakrash bilan) bir tomonga o‘tib, D.h. ga qaytib keladi	30 marta chap oyoq, 30 marta o‘ng oyoq	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
Ushbu mashqlar majmuasini 400 m. masofaga yugurish bilan yakunlash lozim (tezlik yengil yugurishdan biroz tezroq). Ushbu mashqlar son bo‘g‘imining harakatchanligini oshirish va oyoq mushaklari mustahkamlashga qaratilgan.				
2 - MASHQLAR MAJMUASI (chalqancha va qorin bilan yotgan holda bajariladigan mashqlar)				
1	D.h. Chalqancha yotib, tekis oyoqni yuqoriga ko‘tarish (vertikalga har bir oyoq alohida) va joyiga qaytarish	30 marta chap oyoq, 30 marta o‘ng oyoq	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
2	D.h. Yon tomonda yotib, tekis oyoqni yuqoriga ko‘tarish va (har bir oyoq alohida) D.h.ga qaytarish	30 marta chap oyoq, 30 marta o‘ng oyoq	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
3	D.h. Qorin bilan yotish, tekis oyoqni ko‘tarish va D.h.ni qaytarish (har bir oyoq alohida)	30 marta chap oyoq, 30 marta o‘ng oyoq	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
4	D.h. Tizzaga e’tibor berish, to‘g‘ri oyoq orqa bilan tebranish (har bir oyoq alohida)	30 marta chap oyoq, 30 marta o‘ng oyoq	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
5	D.h. Tizzalarga e’tibor berish, tekis oyoqni yon tomonga silkitish (har bir oyoq alohida)	30 marta chap oyoq, 30 marta o‘ng oyoq	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
6	D.h. Bir tizzada turganda, ikkinchi oyoq tekis va gorizontal ravishda yon tomonga ko‘tariladi. Orqa (uzoq) va orqa gorizontal tekislikda tekis oyoq bilan harakat qilish (har bir oyoq alohida)	30 marta chap oyoq, 30 marta o‘ng oyoq	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim

2.4.1-jadval davomi

7	D.h. Tizzalarga e'tibor berish. Bukilgan (90 °) oyog'ini yon va orqaga ko'tarish (har bir oyoq alohida)	30 marta chap oyoq, 30 marta o'ng oyoq	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
8	D.h. Bir oyoqda tik turish va ikkinchi oyoqni oldinga va to'g'ri tizzani bukmagan holatni egallash, bir yo'nalishda cho'qqayib o'tirish va D.h.ga qaytish (har bir oyoq alohida)	30 marta chap oyoq, 30 marta o'ng oyoq	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
Ushbu mashqlar majmuasini 400 m. masofaga yugurish bilan yakunlash lozim (tezlik yengil yugurishdan biroz tezroq). Ushbu mashqlar son bo'g'imining harakatchanligini oshirish va oyoq mushaklari mustahkamlashga qaratilgan.				
3 - MASHQLAR MAJMUASI (to'siqli qadam mashqlari)				
1	D.h. A.T. Oldinga va orqaga to'g'ri va to'liq egilish	10 martadan oldinga va orqaga egilish.	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
2	D.h. Qo'llarning yordamisiz turish va burilish bilan pastga tushish. (har bir oyoq alohida)	3x10 marta bajarish	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
3	D.h. Orqadagi egilgan oyoqni oldinga tekislash, so'ngra D.h. ga qaytish (har bir oyoq alohida)	10 marta	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
4	D.h. A.T. Qo'llar yonda, gavdani to'g'ri va tekis holatda oyoq barmoqlarida statik tik turish 3 s.dan so'ng, D.h.ga qaytiladi.	3x10 marta bajarish	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
5	D.h. A.T. Oyoq barmoqlari bir biriga tekkazish va tovonlarni orasini uch burchak holda oxirigacha ochish, qo'llar yonda, gavdani to'g'ri va tekis holatda oyoq barmoqlarida statik tik turish 3 s.dan so'ng, D.h.ga qaytiladi.	3x10 marta bajarish	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
6	D.h. A.T. Tovonlarni bir biriga tekkazish va oyoq barmoqlar orasi keng ochilib uch burchak holda oxirigacha ochish, qo'llar yonda, gavdani to'g'ri va tekis holatda oyoq barmoqlarida statik tik turish 3 soniyadan so'ng, D.h.ga qaytiladi.	3x10 marta bajarish	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
Ushbu mashqlar majmuasini 400 m. masofaga yugurish bilan yakunlash lozim (tezlik yengil yugurishdan biroz tezroq). Ushbu mashqlar son bo'g'imining harakatchanligini oshirish va oyoq mushaklari mustahkamlashga qaratilgan.				

2.4.1-jadval davomi

4-MASHQLAR MAJMUASI (orqa va qorin mushaklarini kuchaytirish uchun mashqlar)				
1	D.h.dan. Chalqancha yotib, guruh bo‘lib, gavdani ko‘tarish va oyoqlarni egish va D.h.	30 marta	Oraliqsiz	Mashqni standart uzluksiz usulda bajarish lozim
2	D.h. Chalqancha yotib, qo‘llarni yon tomonlarga, asta-sekin tekis oyoqlarni vertikalga ko‘tarish va D.h.	30 marta	Oraliqsiz	Mashqni standart uzluksiz usulda bajarish lozim
3	D.h. Chalqancha yotib, qo‘llar yon tomonga, bir oyog‘i vertikal ravishda tekislanadi (har bir oyoq alohida)	30 marta chap oyoq. 30 marta o‘ng oyoq.	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
4	D.h. Chalqancha yotib, tekis oyoqlarni biroz ko‘tarib, yon tomonlarga yoyib - cho‘zish (tezlikni oshirishga harakat qilgan holda)	30 marta chap oyoq. 30 marta o‘ng oyoq.	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
5	D.h. Chalqancha yotib, oyoqlarni juftlangan holda, tekis, 45 ° burchak ostida ko‘tarish	10 marta	Oraliqsiz	Mashqni standart uzluksiz usulda bajarish lozim
6	D.h. Chalqancha yotib, tekis oyoqlar vertikal ravishda ko‘tariladi (sherik yelkalarini ushlab turadi), vertikal tekislikda, tekis oyoqlarni bir tomonga tushiradi va boshqa (oyoqlarni yoymaslik lozim)	30 marta	Oraliqsiz	Mashqni standart uzluksiz usulda bajarish lozim
7	D.h. Chalqancha yotib, boshning orqasiga tekis oyoqlarni tezda tushirib, asta-sekin va D.h.	30 marta	Oraliqsiz	Mashqni standart uzluksiz usulda bajarish lozim
8	D.h. Qorin bilan yotish, orqaga egilish, qo‘l va oyoqlarni bir vaqtning o‘zida ajratish	30 marta	Oraliqsiz	Mashqni standart uzluksiz usulda bajarish lozim
9	D.h. Qorin bilan yotish, 1 daqiqa davomida orqa tomonda muqobil egilish - 10 s., og‘ishda ushlab turish - 10 s., 30 s. dam olish	10 marta	Oraliqsiz	Mashqni standart uzluksiz usulda bajarish lozim
10	D.h. Qorin bilan yotish, yelkalarga ozgina bosib qarshilik ko‘rsatadigan sherik bilan orqaga egilish	10 marta	30 soniya davomida	Mashqni standart uzluksiz usulda bajarish lozim
Ushbu mashqlar majmuasini 400 m. masofaga yugurish bilan yakunlash lozim (tezlik yengil yugurishdan biroz tezroq). Ushbu mashqlar son bo‘g‘imining harakatchanligini oshirish va oyoq mushaklari mustahkamlashga qaratilgan.				

O‘rta masofaga yuguruvchilar II tayyorgarlik bosqichida maxsus mashqlar majmuasining qo‘llanilishi

O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklining II tayyorgarlik bosqichi uchun ishlab chiqilgan mazkur mashqlar majmuasini 20 daqiqadan 30 daqiqagacha bajarish tavsiya etiladi. Mashqlarning ijobiy samaradorligiga asosan teng hajmni va minimal dam olish oralig‘ini qo‘llash orqali erishiladi.

Toshlar bilan bajariladigan mashqlar Ma’lum mushak guruhlariga maxsus ta’sir ko‘rsatadi va ko‘pchilik uchun aylanma mashg‘ulotlarga kiritilgan mashqlardir. Shtangani ishlatmasdan ham yaxshi ishlashga erishish mumkin. Og‘irliklar bilan yugurish mashqlari yugurish texnikasiga foydali ta’sir ko‘rsatadi, yugurish holati yaxshilanadi, qadam uzayadi. Bundan tashqari, 400 m. yuguruvchilar uchun ayniqsa muhim bo‘lgan, charchagan bo‘lsa ham, yugurish texnikasi buzilmaydi va tezlik, albatta, susaysa ham, lekin bir xil darajada bo‘lmaydi. Yugurish mashqlarini bajarishda turli xil xatolar mumkin, masalan, tananing aylanishi va yuqoriga cho‘zilgan qo‘llarda to‘g‘ri ushlash paydo bo‘lganda, sportchi beixtiyor orqasini ushlab turish kerak. Shuningdek, qaysi mushak guruhi orqada qolayotganini darhol ko‘rish mumkin.

Haftalik sxemada bunday mashg‘ulotlar bir yoki ikki marta amalga oshirilishi kerak (masalan: seshanba - aylanma mashg‘ulot, shanba – toshlar bilan maxsus ish). Asosiy mashg‘ulotdan oldin qo‘shimcha ravishda quyidagi mashqlar bajariladi. Quyida ushbu mashqlar majmularini qo‘llash tartibi berildi (2.4.2-jadvalga qarang).

2.4.2-jadval

Sport takomillashuvi bosqichidagi o‘rta masofaga yuguruvchilarning II qishki-bahorgi tayyorgarlik bosqichida maxsus mashqlar majmuasining qo‘llanilishi tavsifi

1 - MASHQLAR MAJMUASI (yotgan holda bajariladigan mashqlar)				
T/r	**Mashqlar mazmuni**	**Mashqlar me’yori**	**Dam olish**	**Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar**
1	D.h. Chalqancha yotib, qo‘llarni yon tomonlarga, o‘ng qo‘lning chap oyoqga, keyin chap qo‘lning o‘ng oyoqga tekkazish	4x4 marta bajarish	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
2	D.h. Qorin bilan yotgan holda, qo‘llarni yon tomonlarga, o‘ng qo‘lning chap oyoqga, keyin chap qo‘lning o‘ng oyoqga tekkazish	4x4 marta bajarish	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
3	D.h. Chalqancha yotib, oyoqlar tekis, bir oyog‘ini qarshilik bilan ko‘tarish va tushirish (sherik bilan), agar sherik bo‘lmasa, ikkinchi oyoqning qarshiligidan foydalanish mumkin (oyoqlar almashtirilb bajariladi)	4x4 marta bajarish	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
4	D.h. Yon tomonda yotish, tekis oyoq va yon tomonni ko‘tarish, pastga bosadigan sherikning qarshiligini yengish, keyin - pastga, yuqoriga bosadigan sherikning qarshiligini yengib, boshqa oyoq bilan ham xuddi shunday	4x4 marta bajarish, chap va o‘ng tomon bilan bir xil	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
5	D.h. Qorin bilan yotish, orqaga ko‘tarish va tekis oyoqning shishishi, sherikning qarshiligini yengish. Boshqa oyoq bilan ham xuddi shunday	4x4 marta bajarish, chap va o‘ng tomon bilan	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
Ushbu mashqlar majmuasini 400 m. masofaga yugurish bilan yakunlash lozim (tezlik yengil yugurishdan biroz tezroq). Ushbu mashqlar son bo‘g‘imining harakatchanligini oshirish va oyoq mushaklari mustahkamlashga qaratilgan.				
2 - MASHQLAR MAJMUASI (100 m. segmentda yugurish mashqlari)				
1	D.h. A.T. Minimal davomiylik bilan baland ko‘tarish bilan yugurish	30 soniya davomida	Oraliqsiz	Mashqni standart uzluksiz usulda bajarish lozim
2	D.h. A.T. Bir oyoqda sakrash bilan, oyoqlarini o‘zgartirib, kuchli, faol oldinga siljish bilan tayanchni “qo‘lga olish” bilan buklangan oyoq tashlanadi	30 soniya davomida	Oraliqsiz	Mashqni standart uzluksiz usulda bajarish lozim

2.4.2-jadval davomi

3	D.h. A.T. To‘g‘ri oyoqlarda oldinga siljish bilan tez cho‘zish, ko‘krak oldida to‘g‘ri ushlash	30 soniya davomida	Oraliqsiz	Mashqni standart uzluksiz usulda bajarish lozim
4	D.h. A.T. “G‘ildirak” (oyoqning oldinga aylantirish bilan yuqori sonni ko‘tarish bilan yugurish).	30 soniya davomida	Oraliqsiz	Mashqni standart uzluksiz usulda bajarish lozim
5	D.h. A.T. Tos suyagini yaxshi ishlatish orqali yon tomonga qadamlarni tashlab yugurish	30 soniya davomida	Oraliqsiz	Mashqni standart uzluksiz usulda bajarish lozim
Ushbu mashqlar majmuasini 400 m. masofaga yugurish bilan yakunlash lozim (tezlik yengil yugurishdan biroz tezroq). Ushbu mashqlar son bo‘g‘imining harakatchanligini oshirish va oyoq mushaklari mustahkamlashga qaratilgan.				
3 - MASHQLAR MAJMUASI (qo‘llar bilan to‘siqlarni to‘g‘ri ushlash har doim yuqoriga cho‘zilgan holda)				
1	D.h. O‘rnatilgan to‘siqlarni (10 ta to‘siq) bosib o‘tish, bu oyoqni buklashga majbur qiladi (aks holda uni o‘tkazib olinmaydi)	5 marta	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
2	D.h. A.T. Keyin to‘siqlar odatdagidek joylashtiriladi, 2 metrdan keyin (to‘siqdan keyingi oyoqqa)	5 marta	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
3	D.h. A.T. Har bir qadam uchun to‘siqlarni sakrash bilan bosib o‘tish	5 marta	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
4	D.h. A.T. To‘siqning yon tomonida turib, to‘g‘ri oyoq bilan, oldinga siljish bilan to‘siqdan o‘tish (sakrash bilan)	5 marta	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
Ushbu mashqlar majmuasini 400 m. masofaga yugurish bilan yakunlash lozim (tezlik yengil yugurishdan biroz tezroq). Ushbu mashqlar son bo‘g‘imining harakatchanligini oshirish va oyoq mushaklari mustahkamlashga qaratilgan.				
4 - MASHQLAR MAJMUASI (kuch mashqlari orqa va qorin mushaklarini mustahkamlash uchun)				
1	D.h. Qorin bilan yotib, tanani ko‘tarib, orqa tarafdagi shtangadan ushlash ushlab, sherik oyoqlarini ushlab turadi	4 marta	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
2	D.h. Chalqancha yotib, tanani ko‘tarib, ushlash boshning orqasida. D.h. tiz cho‘kib, bir yo‘nalishda yerga o‘tirib, tepaga ko‘tarilib, keyin boshqa yo‘nalishda o‘tirib, oldinga cho‘zilgan qo‘llarda shtangadan ushlash	4 marta	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
3	D.h. Tiz cho‘kish, tos suyagini oldinga egish, yelkada shtangadan ushlash	4 marta	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
4	D.h. “To‘siq qadam”, orqaga yotish, to‘g‘ri ushlash - boshning orqasida va D.h.	4 marta	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim

2.4.2-jadval davomi

5	D.h. “To‘siq qadam”, o‘rnidan turish va burilish bilan pastga va D.h. boshqa oyog‘ida, ko‘krak oldidagi qo‘llardagi to‘g‘ri ushlash	4 marta	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
6	D.h. Bir oyog‘ida turish (ikkinchisi sherik tomonidan ushlab turiladi), yuqoriga cho‘zilgan qo‘llardagi shtangadan ushlash, tos suyagi tufayli 180 daraja burilish	4 marta	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
7	D.h. Chalqancha yotib (sherik oyoqlarini ushlab turadi), cho‘zilgan qo‘llarda barbelldan ushlash, torsoni ko‘tarish	4 marta	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
Ushbu mashqlar majmuasini 400 m. masofaga yugurish bilan yakunlash lozim (tezlik yengil yugurishdan biroz tezroq). Ushbu mashqlar son bo‘g‘imining harakatchanligini oshirish va oyoq mushaklari mustahkamlashga qaratilgan.				
5 - MASHQLAR MAJMUASI (sakrash mashqlari)				
1	D.h. A.T. Tik turgan holda, ko‘krak oldidagi qo‘llardagi to‘g‘ri ushlash, o‘tirish, orqaga oldinga va orqaga dumalash, so‘ngra darhol turniketdan sakrab chiqish	10 marta	20 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
2	D.h. A.T. Tik turgan holda, tez qadam tashlash, yuqori chastotali yugurishga aylanish, ikkala oyoqni o‘rtada va orqada, burilishsiz	30 marta	20 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
3	D.h. A.T. Tik turgan holda, oldinga va orqaga sakrash (qo‘llardani to‘g‘ri ushlash), so‘ngra boshqa oyoq	30 marta	20 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
4	D.h. A.T. Tik turgan holda, bosish, lekin oson. yon tomonga, har doim oyoq va tizzalar ishlashi kerak	10 marta	20 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
5	“Qurbaqacha sakrash”. D.h. tik turgan, tepada joylashgan to‘g‘ri ushlash; cho‘kkalab har bir turniket ustidan sakrab o‘tish, keyin ko‘tarish. Har bir turniket orqali bir oyoqqa sakrab o‘tish (sherik ikkinchi oyoqni ushlab turadi).	10 marta	20 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
Ushbu mashqlar majmuasini 400 m. masofaga yugurish bilan yakunlash lozim (tezlik yengil yugurishdan biroz tezroq). Ushbu mashqlar son bo‘g‘imining harakatchanligini oshirish va oyoq mushaklari mustahkamlashga qaratilgan.				

O‘rta masofaga yuguruvchilar III tayyorgarlik bosqichida maxsus mashqlar majmuasining qo‘llanilishi

O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklining III tayyorgarlik bosqichida ishlab chiqilgan mazkur mashqlar majmuasini 20 daqiqadan 30 daqiqagacha bajarish tavsiya etiladi. Mashqlarning ijobiy samaradorligiga asosan teng hajmni va minimal dam olish oralig‘ini qo‘llash orqali erishiladi. Quyida ushbu mashqlar majmularini qo‘llash tartibi berildi (2.4.3-jadvalga qarang).

2.4.3-jadval

Sport takomillashuvi bosqichidagi o‘rta masofaga yuguruvchilarning II bahorgi-yozgi tayyorgarlik bosqichida maxsus mashqlar majmuasining qo‘llanilishi tavsifi

1 - MASHQLAR MAJMUASI (sakrash mashqlari)				
T/r	**Mashqlar mazmuni**	**Mashqlar me’yori**	**Dam olish**	**Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar**
1	D.h. A.T. Bir oyoq oldinda, ikkinchisi - orqada, sakrash paytida oyoqlarning o‘zgartirish	30 marta chap oyoq. 30 marta o‘ng oyoq.	20 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
2	D.h. A.T. Tizzalarni ko‘krakga tortib sakrash	10 martadan, 3 bor takrorlash	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
3	D.h. A.T. Tizzadan sakrash - bir oyoqda	30 marta chap oyoq. 30 marta o‘ng oyoq.	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
4	D.h. A.T. Bir oyoqda tik turish, ikkinchi oyoq oldinga to‘g‘ri tekislangan holda, 1 to‘liq o‘tirish, 2 yarim o‘tirish, 3 sakrab turish	10 marta chap oyoq. 10 marta o‘ng oyoq.	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
5	D.h. A.T. Yarim cho‘qqaygan holda o‘tirish, bir oyog‘i oldinga egilgan holda joyida yengil yugurish harakati	10 marta 3 bor takrorlash	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
6	D.h. A.T. Tezlik bilan bir sakrashda ko‘kragiga bir tizzasini tekkazish (oyoqlarni almashtirib)	10 marta 3 bor takrorlash	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim

2.4.3-jadval

7	D.h. Asosiy tik turishda tezlik bilan yuqoriga sakrab, yarim choʻqqaygan holda oʻtirish	10 marta 3 bor takrorlash	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
8	D.h. Yarim choʻqqaygan holda oʻtirish, toʻliq choʻzilgan holatdan sakrash	30 marta	Oraliqsiz	Mashqni standart uzluksiz usulda bajarish lozim
Ushbu mashqlar majmuasini 400 m. masofaga yugurish bilan yakunlash lozim (tezlik yengil yugurishdan biroz tezroq). Ushbu mashqlar son boʻgʻimining harakatchanligini oshirish va oyoq mushaklari mustahkamlashga qaratilgan.				
2 - MASHQLAR MAJMUASI (egiluvchanlik mashqlari)				
1	D.h. Yarim egilgan oyoqda turib, gavda polga parallel, qoʻllar yerga tegib turadi, ikkinchi oyogʻi orqada erkin engashib, gavdani toʻgʻrilamay turib, sakrab turuvchi oyoqni koʻkragiga tortadi (qoʻllar muvozanat uchun bir - biridan ajralib turadi) va D.h. (oyoqlarni oʻzgartirmasdan bajariladi)	10 marta	Oraliqsiz	Mashqni standart uzluksiz usulda bajarish lozim
2	D.h. Yarim egilgan oyoqda turib, gavda polga parallel, qoʻllar yerga tegib turadi, ikkinchi oyogʻi orqada erkin engashib, gavdani toʻgʻrilamay turib, sakrab turuvchi oyoqni koʻkragiga tortadi (qoʻllar muvozanat uchun bir - biridan ajralib turadi) va D.h. (oyoqlar oʻzgartirilib bajariladi)	10 marta chap oyoq. 10 marta oʻng oyoq.	20 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
Ushbu mashqlar majmuasini 400 m. masofaga yugurish bilan yakunlash lozim (tezlik yengil yugurishdan biroz tezroq). Ushbu mashqlar son boʻgʻimining harakatchanligini oshirish va oyoq mushaklari mustahkamlashga qaratilgan.				
3 - MASHQLAR MAJMUASI (joyida yugurish mashqlari)				
1	D.h. Pastki startdan yuqori tezlikda yugurish 200 m.	10 marta	Oraliqsiz	Mashqni standart uzluksiz usulda bajarish lozim
2	D.h. A.T. Choʻzilish mashqlari	10 marta	30 soniya davomida	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
3	D.h. A.T. Sakrash, bir oyoq bilan sonni baland koʻtarish, uni tezlik bilan yerga tushirish	10 marta chap oyoq. 10 marta oʻng oyoq.	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
4	D.h. Bir oyoqda tik turib, ikkinchi oyoqni bukish orqali oldinga sakrash	10 marta chap oyoq. 10 marta oʻng oyoq.	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim

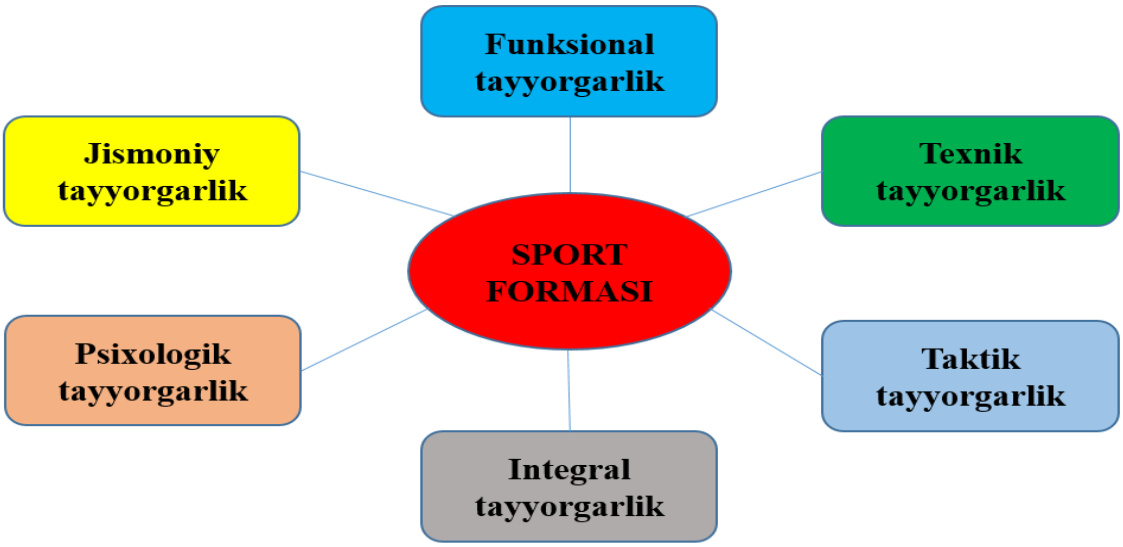
2.4.3-jadval

5	D.h. A.T. Xuddi shu mashq faqat oyoqlarning almashtirib sakrash	10 marta chap oyoq. 10 marta o‘ng oyoq.	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
6	D.h. A.T. Sakrash bilan, bir yoki boshqa tekis oyoqni tezda oldinga ko‘tarish (gorizontalga)	10 marta chap oyoq. 10 marta o‘ng oyoq.	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
7	D.h. Pastki startdan yuqori tezlik bilan yugurish	3 marta	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
8	D.h. Maksimal tezlik 60 % tezlikda 200 m. yugurish bilan tugatish	3 marta	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
Ushbu mashqlar majmuasini 400 m. masofaga yugurish bilan yakunlash lozim (tezlik yengil yugurishdan biroz tezroq). Ushbu mashqlar son bo‘g‘imining harakatchanligini oshirish va oyoq mushaklari mustahkamlashga qaratilgan.				

Tajribga jalb etilgan sport takomillashuvi bosqichida shug‘ullanuvchi o‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarligi 3 bosqichli tizimi asosida o‘rta masofaga yuguruvchilar mashg‘ulotlarida son va boldir antogonistik - sinergestik mushaklari ish faoliyatini muvofiqlashtiruvchi mashqlar majmuasi yuqorida keltirilgan jadvallardagi foydalanish uslubiyati bo‘yicha qo‘llanildi.

§2.5. O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarligida sport formasini baholash bo‘yicha ishlab chiqilgan mezonlarni qo‘llash mohiyati

O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik turlari bo‘yicha baholash mezonlarini ishlab chiqishda o‘rta masofaga yuguruvchilar tayyorgarligi tizimiga doir adabiy manbalar va tajribali murabbiy va sportchilarning amaliy tajribalariga hamda o‘tkazilgan tadqiqot ishlar ma’lumotlariga tayanildi. O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarligida jismoniy, texnik, taktik, psixalogik, funksional va integral tayyorgarlik turlari bo‘yicha tayyorgarlik ishlari olib boriladi.



2-rasm. Sport formasining tarkibiy tuzilmasi.

O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasining yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida shakllanishi me’yor darajasida, “sport forma-sida” deb baholashimiz uchun, oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijasi mezon sifatida olinib, hozirgi musobaqadagi qayd etgan eng yaxshi natijasi bilan taqqoslanadi va shu asosga ko‘ra baholash mumkin.

O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasining yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida shakllanib, musobaqalar davrida “sport formasida” deb baholashimiz uchun, oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijasi mezon sifatida olinib, hozirgi musobaqadagi qayd etgan eng yaxshi natijasi bilan (yillik tayyorgarlik boshida hamda oxiridagi musobaqlardagi natijalarni solishtirish ishonchli yondashuv hisoblanadi) taqqoslanadi va shu asosga ko‘ra quyidagicha baholash amalga oshirildi:

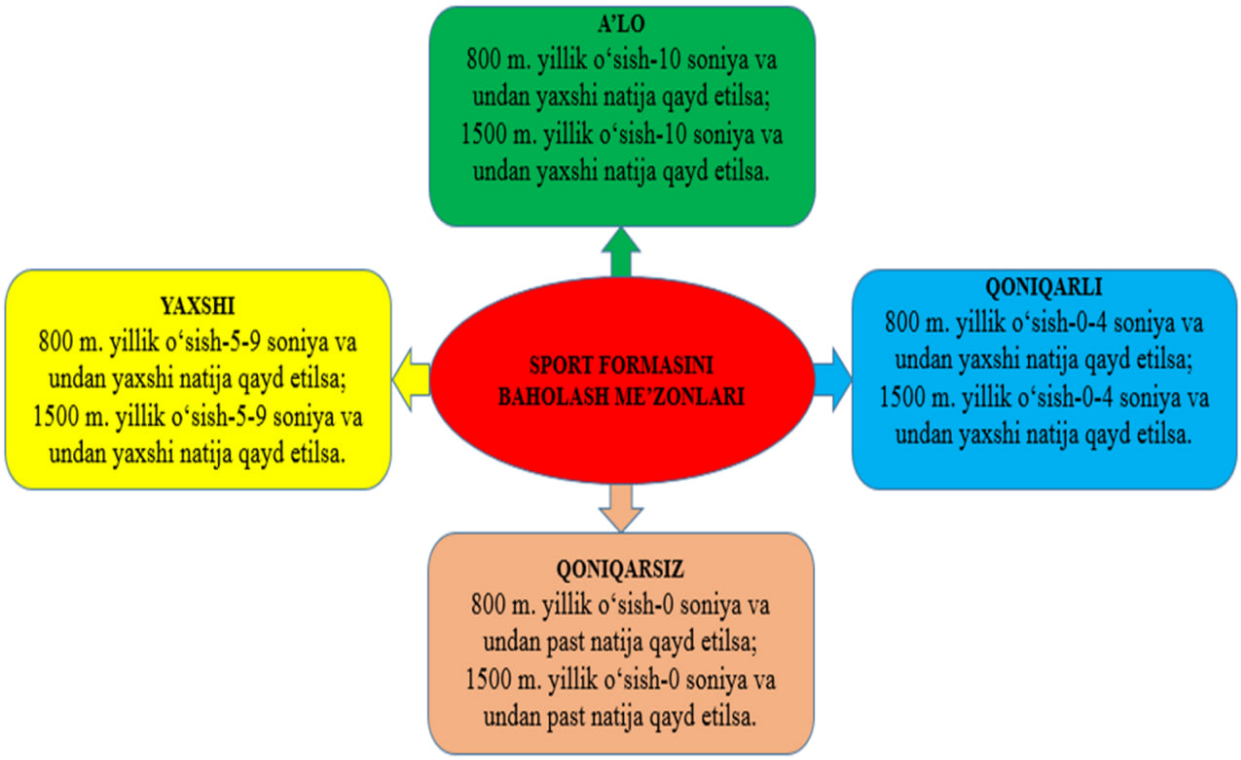
1). A’lo darajadagi sport formasi – oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijadan sezlarli darajada “10 soniya” va undan yuqori bo‘lgan natijaning qayd etilishi bilan belgilanadi;

2). Yaxshi darajadagi sport formasi – oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijadan “5 - 9 soniya” ga natijaning yaxshilanishi bilan belgilanadi;

3). Qoniqarli darajadagi sport formasi – oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijadan “0 - 4 soniya” ga natijaning yaxshilanishi bilan belgilanadi;

4). Qoniqarsiz darajadagi sport formasi – oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijadan past ko‘rsatkichdagi natijaning qayd etilishi bilan belgilanadi.

O‘rta masofaga yuguruvchilarning sport formasini baholash mezonlari quyidagi rasmda ifoda etildi (3-rasmga qarang).



3-rasm. Sport formasini baholashning umumiy mezonlari.

O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik musobaqalar kalendar rejasiga muvofiq, murabbiy tomonidan belgilangan holda sportchining shaxsiy musobaqalarining qaysi birida qatnashayotganligini ham unutmaslik maqsadga muvofiq. Ushbu jarayonda tanlangan sport turida bo‘lib o‘tadigan yillik musobaqalarning hammasida ham ishtirok etishi va yuqori natija ko‘rsatishi nazarda tutilmaydi. Bu esa sport formasining eng yaxshi darajada

nomoyon bo‘lishini, sportchi uchun eng asosiy bo‘lgan hal qiluvchi muso-baqalarga mos davrda namoyish etilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

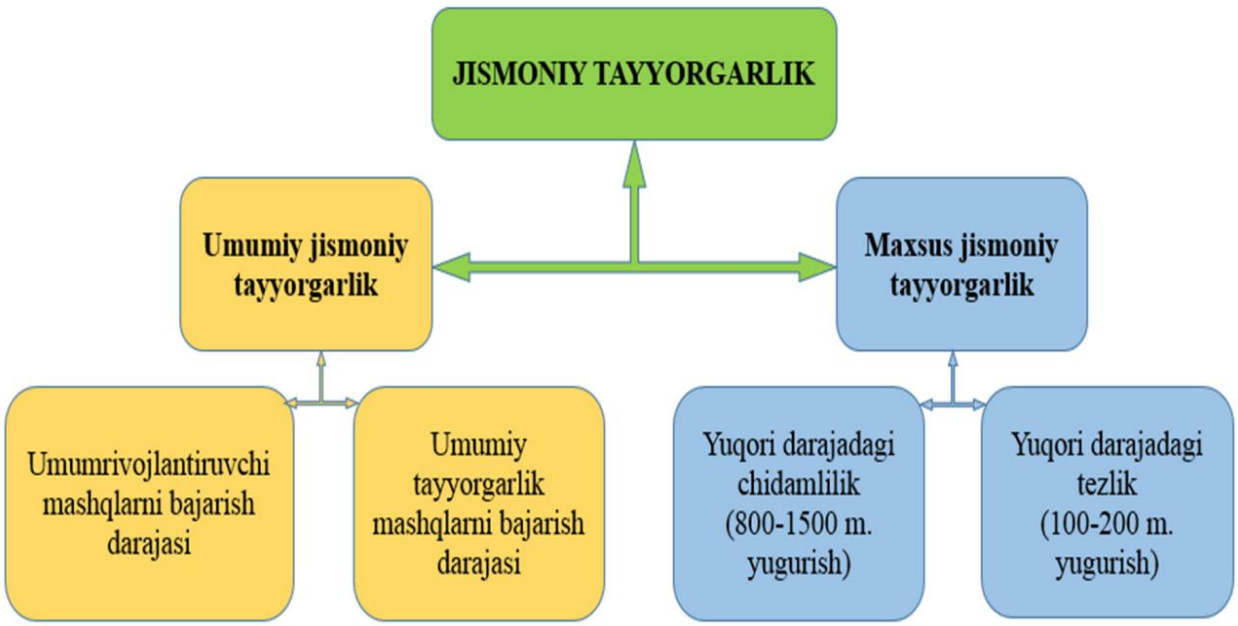
O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha baholash mezonlarini ishlab chiqishda umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholashda quyidagi ko‘rsatkichlar belgilab olindi:

Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari:

- umumiy rivojlantiruvchi mashqlarini bajarish darajasi;
- umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish darajasi.

Maxsus jismoniy ko‘rsatkichlari:

- yuqori darajadagi chidamlilik (800 - 1500 m. yugurish);
- yuqori darajadagi tezlik (100 - 200 m. yugurish).



4-rasm. O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini baholashning jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha mezoni.

O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini texnik tayyorgarlik bo‘yicha baholash mezonlarini ishlab chiqishda harakat tejamkorligi va harakat samaradorligi bo‘yicha quyidagi ko‘rsatkichlar belgilab olindi:

Harakat tejamkorligi ko‘rsatkichlari:

- qo‘l va oyoqlarning o‘zaro harakati;

- oyoqni yerga qo‘yish usuli;

- nafas olish ritmi;

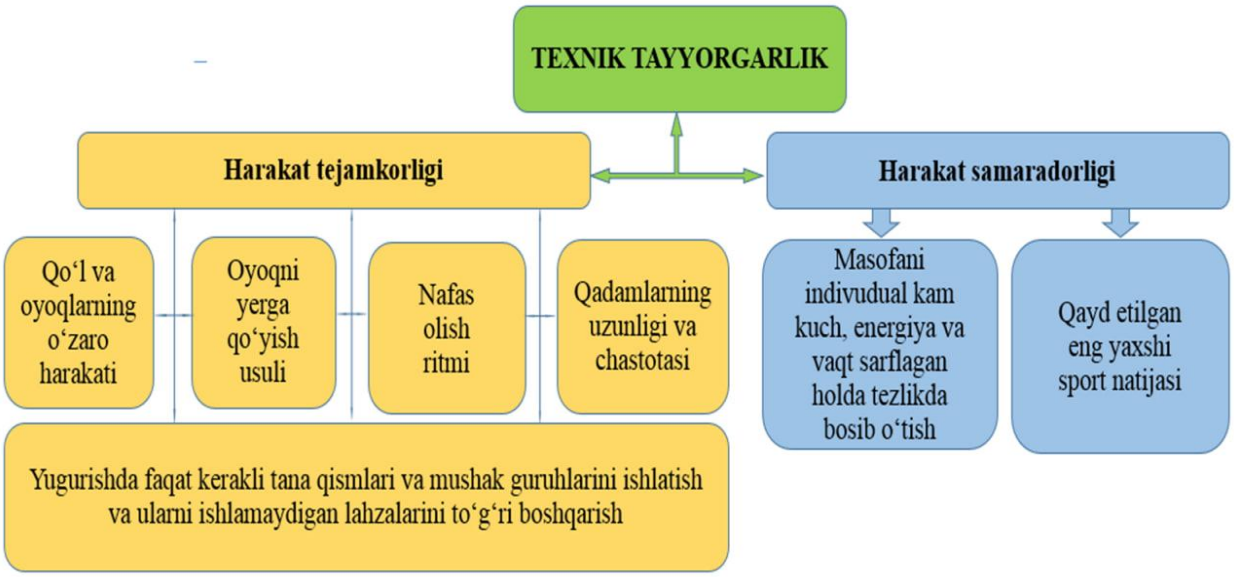
- yugurishda faqat kerakli tana qismlari va mushak guruhlarini ishlatish va ularni ishlamaydigan lahzalarini to‘g‘ri boshqarish;

- qadamlarning uzunligi va chastotasi.

Harakat samaradorligi ko‘rsatkichlari:

- masofani individual kam kuch, kam energiya va kam vaqt sarflagan xolda tezlikda bosib o‘tish;

- qayd e’tilgan eng yaxshi sport natijasi.



5-rasm. O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini baholashning texnik tayyorgarlik bo‘yicha mezoni.

O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini taktik tayyorgarlik bo‘yicha baholash mezonlarini ishlab chiqishda quyidagi umumiy va maxsus taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlar belgilab olindi:

Umumiy taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari:

- bellashuv haqida yaxlit tasavvurni yaratish;

- umumiy yugurish qoidalariga amal qilish;

- xususiy xolatni to‘g‘i baholash;

- raqiblar va hakamlar faoliyatiga xolis baho berish.

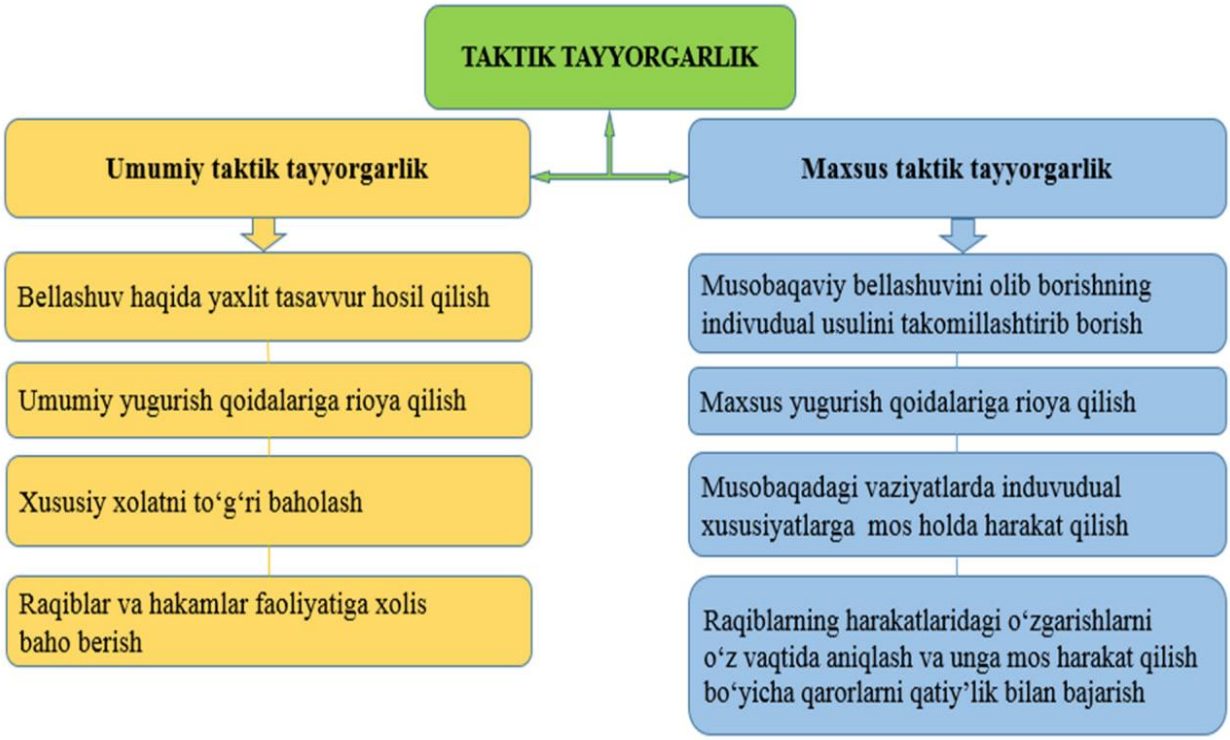
Maxsus taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari:

- musobaqa bellashuvini olib borishning individual usulini takomillashtirib borish;

- maxsus yugurish qoidalariga amal qilish;

- musobaqadagi vaziyatlarda individual xususiyatlarga mos xolda harakat qilish;

- raqiblarning harakatlaridagi o‘zgarishlarni o‘z vaqtida aniqlash va unga mos harakat qilish bo‘yicha qarorlarni qat’iylik bilan bajarish.



6-rasm. O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini baholashning taktik tayyorgarlik bo‘yicha mezoni.

O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini psixologik tayyorgarlik bo‘yicha baholash mezonlarini ishlab chiqishda quyidagi umumiy va maxsus psixologik tayyorgarlik ko‘rsatkichlar belgilab olindi:

Umumiy psixologik tayyorgarlik ikki turdagi koʻrsatkichlar mavjud:

Faoliyatni tartibga solish (harakatlarni rejalashtirish va tasavvur)

- kuchli emotsional xolat va faollashish darajasi;

- diqqat – e'tiborni markazlashtirish;

- maksimal irodaviy va jismoniy kuchlanishlarga oʻz - oʻzini mustaqil tashkil etish va safarbar etish;

- tasvirlash va tasavvur qilish (masalan, marrani birinchilardan boʻlib bosib oʻtishni).

Amaliy harakatga yoʻnaltiruvchi (soʻz va amaliy harakatlar)

- faoliyatni, musobaqaviy kurash sharoitlarini soʻzlashish va amaliy usullar vositasi bilan boshqarish;

- oʻz - oʻziga boʻyruq berish va ishontirish;

- diqqatni jamlash;

- uygʻontiruvchi massaj.

Maxsus psixologik tayyorgarlik uch turdagi koʻrsatkichlar mavjud:

Mobilizatsiyalovchi (safarbar qiluvchi):

- boshlanib kelayotgan stress mexanizmini va uni nima eng xavfsiz xal qila olishi;

- jangovar xolatni egallash;

- sportchiga atayin gʻazab, jahl, quvonch, va boshqalarni namoyish etish (individual yondashish).

Korreksiyalovchi (tuzatma kirituvchi):

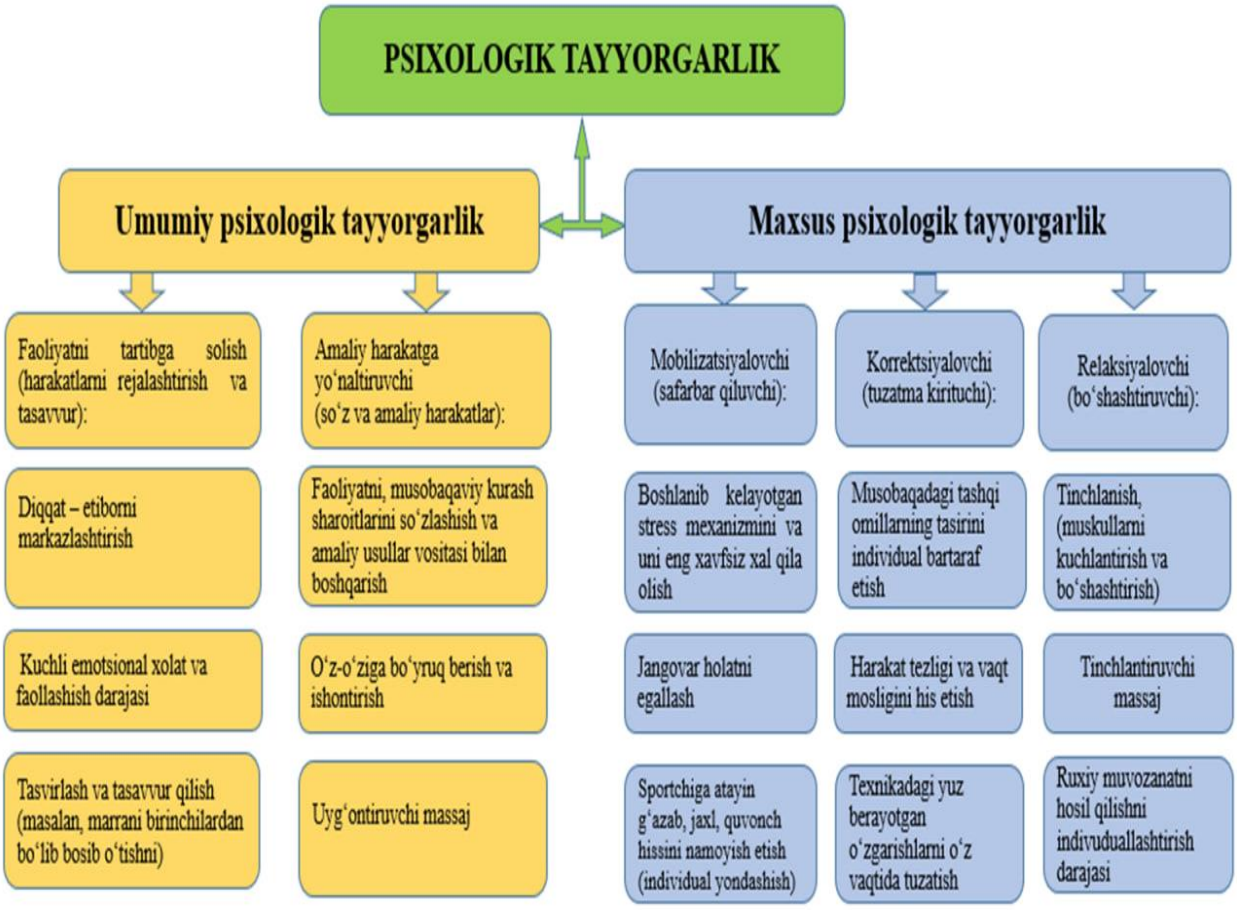
- musobaqadagi tashqi omillarning ta'sirini individual bartaraf etish;

- harakat tezligi va vaqt mosligini his etish;

- texnikasidagi yuz berayotgan o‘zgarishlarni o‘z vaqtida tuzatish.

Relaksiyalovchi (bo‘shashtiruvchi):

- tinchlanish, (muskullarni kuchlantirish va bo‘shashtirish);
- tinchlantiruvchi massaj;
- ruhiy muvozanatni hosil qilishni indivuduallashtirish darajasi.



7-rasm. O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini baholashning psixologik tayyorgarlik bo‘yicha mezoni.

O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarligida 6 ta tayyorgarlik turi bo‘yicha mashg‘ulot vosita va usullari qo‘llaniladi. Bular jismoniy, texnik, taktik, psixologik, funksional va integral tayyorgarlik turlari bo‘yicha tayyorgarlik ishlari olib boriladi hamda ularning shakllanish darajasi yillik tayyorgarlikning davr va bosqichlarida hajm va shiddati o‘zgarib borishiga alohida e’tibor qaratilishi lozim.

O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarligida yuqoridagi tayyorgarlik turlaridan qaysi biri bo‘yicha kamchilik yuzaga kelsa, bunda har bir sportchiga individual yondashilishi maqsadga muvofiq. Chunki mashg‘ulot jarayonida berilayotgan bir xil yuklama sportchilarning moslashishi va tiklanishi turlicha kechishi sport amaliyotida hamisha kuzatiladi.

Ikkinchi bob bo‘yicha xulosalar

O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida tashkil topishi va musobaqalar davrida barqaror ushlab turilishiga ta’sir etuvchi omillar yuzasidan, o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarni tayyorlovchi murabbiylar, mutaxassislar va sportchilar bilan o‘tkazilgan anketa so‘rovnomasi oraqli olingan javoblariga asoslanib eng samarali deb topilgan vositalar tanlab olindi va shu vositalar orqali mashg‘ulot yuklamalari rejalashtirildi.

Tadqiqotga jalb etilgan tajriba va nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining jismoniy rivojlanish va funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha tadqiqot boshidagi olingan natijalar qiyosiy tahlil etilganda sezlarli farq yuzaga kelmaganligini ko‘rishimiz mumkin.

O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida bosqichli takomillashtirish orqali musobaqalar davrida barqarorlashtirishga yo‘naltirilgan dastur ishlab chiqilib, tajriba guruhi o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilari mashg‘ulotlariga tatbiq etildi.

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dasturning boshqa dasturlardan farqli jihatlari shundaki: yillik tayyorgarlik yuklamalari an’anaviy dasturlardan farqli o‘laroq 3 bosqichli rejalashtirish tizimini qo‘llash asosida olib borildi. Bu esa o‘z navbatida sport takomillashuvi bosqichidagi yengil atletikachilarni jismoniy, texnik, taktik va psixologik

tayyorgarlikning bosqichli rivojlanib borishi, jarohatsiz hamda jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha katta zaxira bilan oliy sport mahoratini oshirish bosqichiga o‘tishda yaxshi samara berganligini nazorat priketkalari va musobaqalardagi barqaror ko‘rsatkichlar orqali asoslandi.

O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarligida 4 ta tayyorgarlik turi bo‘yicha mashg‘ulot vosita va usullari qo‘llanildi. Bular jismoniy, texnik, taktik va psixalogik tayyorgarlik turlari bo‘yicha baholash mezonlari ishlab chiqilib, ushbu turning o‘ziga xos xususiyatlari hisobga olingan holda yondashildi. Buning natijasida esa, yuqorida keltrilgan tayyorgarlik turlarining qaysi birida yuzaga kelayotgan yoki mavjud kamchiliklar vaqtli aniqlanib, mashg‘ulotlar jarayonida bartaraf etilib, musobaqalar davrida yuqori darajadagi tayyorgarlikka erishib, sport formasining esa barqarorlashishi natijasida sport natijalarini doimo yaxshilab borish imkoniyatlari kengayib borishiga xizmat qiladi.

Yillik tayyorgarlik siklida o‘rta masofaga yuguruvchilarning mashg‘ulot maqsad va vazifalari, mashg‘ulot davrlari va mavsumga qarab mazmun hamda shakl jihatidan rang - barang bo‘lishi lozim. Sababi bir xil mashg‘ulot olib borishi sportchilar ish samaradorligining pasayishiga olib kelishiga sabab bo‘ladi, shuning uchun mashg‘ulot oldiga qo‘yilgan vazifalarni hal etishda turli vosita va usullardan foydalangan holda ko‘zlangan natijalarga erishish yo‘lidan boriladi. Mashqlarning murakkabligi, hajm va shiddati, soni, vaqt, mavsum va sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga qarab o‘zgarishi hisobga olindi.

Mashqlarni mashg‘ulotning tayyorgarlik va yakuniy qismdan keyin, tiklovchi yugurish va qo‘shimcha mashqlar sifatida bajarilishi, mashg‘ulotning komulyativ samaradorligiga erishib, sport formashining

yuqori darajada shakllanishiga xizmat qiluvchi vositalardan biri sifatida qo‘llanildi.

Yillik tayyorgarlik siklida o‘rta masofaga yuguruvchilarning mashg‘ulot maqsad va vazifalari, yillik musobaqalar o‘tkazish kalendari va unda sportchilarning ishtiroki kabi omillar hisobga olinib, ushbu mashqlar majmuasi 3 ta tayyorgarlik bosqichi uchun alohida ishlab chiqilgan holda qo‘llanilishi hisobiga final tezlanishi oshishiga erishilib, natijalar yaxshilanishiga sezlarli darajada ijobiy ta’sir etdi.

O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida sport formasiga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash va nazorat qilib borish, jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikning o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish va o‘tkazish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu jarayon ko‘p omilli xususiyatga ega bo‘lib, murabbiy va sportchilardan tanlangan tur bo‘yicha yetakchi xorij va yurtimiz sport amaliyoti tajribalari bilan doimiy tanishib borishlari hamda ijodiy izlanishlari asosida mashg‘ulotlarni tashkil etishlari va o‘tkazishlari yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiladi.

III BOB. O‘RTA MASOFAGA YUGURUVCHILAR BILAN O‘TKAZILGAN TAJRIBA VA TADQIQOT ISHLARI SAMARADORLIGI ASOSIDA ISHLAB CHIQILGAN MIKROSIKLLARNING MODEL KO‘RSATKICHLARI

§3.1. O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida jismoniy va funksional tayyorgarligining o‘sish dinamikasi

O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini bosqichli takomillashtirish orqali musobaqa davrida barqarorlashtirish bo‘yicha ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmualari, mashg‘ulot dasturi hamda baholash mezonlarining qo‘llanilishi, o‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarligida yangicha ilmiy -pedagogik yondashuv sifatida xizmat qilganligini erishilgan natijalar bilan asoslanganligini e’tirof etish lozim.

Tadqiqot jarayonida bir qator yetakchi olimlarning fikrlari va xulosalaridan kelib chiqqan holda biz tomonimizdan tajriba guruhiga mansub o‘rta masofaga yuguruvchilarga tayyorlov davrida maxsus chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashg‘ulot usullaridan foydalangan bo‘lsak, maxsus tayyorgarlik davrida tezkor -chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot yuklamalari qo‘llanildi.

O‘rta masofaga yuguruvchilar musobaqa davrida sport formasini barqarorlashtirish bo‘yicha biz tomonimizdan ishlab chiqilgan takomillashgan mashg‘ulot dasturini pedagogik tajribada qo‘llash orqali olingan natijalar bo‘yicha:

Tajriba guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha ko‘rsatkichlari tadqiqot boshida 100 m. masofaga yugurishda 12,9±0.2 soniya, tadqiqot oxirida 12,5±0.3 soniya o‘sish 0.4 soniya 3,3% ga yaxshilandi $P<0,001$ ga teng, nazorat guruhida tadqiqot

boshida 12,8±0.3 soniya, tadqiqot oxirida 12,6±0.4 o‘sish 0.2 soniya 2,4% ga o‘zgardi P<0,2 ga teng bo‘ldi. 200 m. masofaga yugurishda tajriba guruhi natijalari tadqiqot boshida 26,4±0,7 soniya, tadqiqot oxirida 25,1±0,5 o‘sish 1.3 soniya 5,2% ga yaxshilandi P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 26,1±1,5 soniya, tadqiqot oxirida 25,4±1,1 o‘sish 0.7. soniya 3,1% ni tashkil etib P<0,05 ga teng bo‘ldi. Tajriba guruhida 400 m. masofaga yugurishda tadqiqot boshida 55,1±1,1 soniya, tadqiqot oxirida 53,0±1,2 o‘sish 2.1 soniya 4 % ga yaxshilanib P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 54,9±1,2 soniya, tadqiqot oxirida 53,2±1,5 o‘sish 1.7 soniya 3,2% ga o‘sib P<0,01 ni tashkil etdi. 600 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 91,4±1,1 soniya, tadqiqot oxirida 89,3±0,9. o‘sish 2.1 soniya 2,3% ni tashkil etib P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 91,2±0,9 soniya, tadqiqot oxirida 90,1±1,1 o‘sish 1.1 soniya 1,4% ga yaxshilanib P<0,05 ga teng bo‘ldi. 800 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 122,4±1,5 soniya, tadqiqot oxirida 118,9±1,4 o‘sish 3.2. soniya 2,7% ga yaxshilandi va P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 122,2±1,7 soniya, tadqiqot oxirida 120,1±1,8 o‘sish 2.1 soniya 1,7% ga yetdi va P<0,01 ni tashkil etdi.

1000 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 172,3±1,3 soniya, tadqiqot oxirida 168,1±1,9 o‘sish 4.2 soniya 2,5% ga yaxshilandi va P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 171,6±1,9 soniya, tadqiqot oxirida 169,9±2,3 o‘sish 1.7 soniya 1,1% soniyaga o‘sdi hamda P<0,1 ga teng bo‘ldi. 1500 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida tadqiqot boshida 255,2±2,8 soniya, tadqiqot oxirida

249,8±2,9 o‘sish 5.4 soniya 2,2% ga o‘sdi va P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 254,7±2,6 soniya, tadqiqot oxirida 253,5±2,3 o‘sish 1.7 soniya 0,5% ga yaxshilanib P<0,3 ni tashkil etdi. Turgan joyidan uzunlikka sakrash testi bo‘yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida 227±4,49 sm., tadqiqot oxirida 237±5,25 sm. o‘sish 10 sm., 4,2% ga yaxshilandi hamda P<0,001 ga teng bo‘ldi, nazorat guruhida tadqiqot boshida 229±5,24 sm., tadqiqot oxirida 235±4,97 sm. o‘sish 6 sm. 2,5% ga yaxshilanib P<0,01 ga teng bo‘ldi. Turgan joyidan uzunlikka uch hatlab sakrash testi bo‘yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida 717±17,1 sm., tadqiqot oxirida 742±16,94 sm. o‘sish 25 sm. 3,3% ga yaxshilanib P<0,01 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 719±24,2 sm., tadqiqot oxirida 734±21,52 sm. o‘sish 19 sm. 2,6% ga yetib P<0,1 ga teng ekanligi olingan natijalar orqali o‘z isbotini topdi (3.1.1-jadvalga qarang).

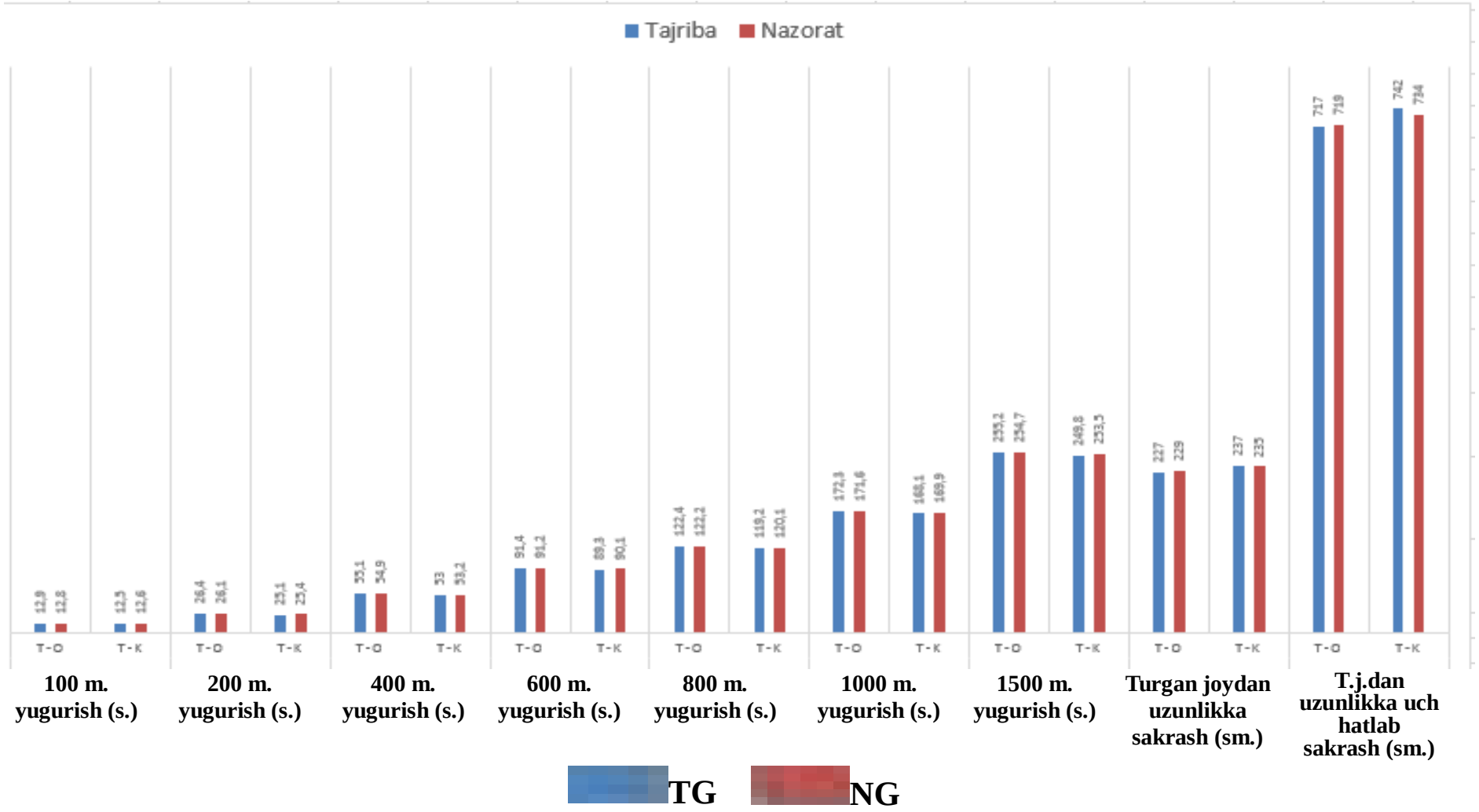
O‘rta masofaga yuguruvchilar jismoniy tayyorgarligini aniqlash bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotning boshida tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi ko‘rsatkichlari bo‘yicha o‘rtadagi katta farq kuzatilmadi. Tadqiqot oxiridagi natijalar tahlilida esa tajriba guruhi sportchilarining sport formasi nazorat guruhi sportchilarining sport formasiga nisbatan barqaror ekanligi va o‘sganligini ko‘rsatdi.

Tadqiqotga jalb etilgan tajriba va nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining tadqiqot boshi va oxiridagi jismoniy rivojlanganligi va funksional tayyorgarligi bo‘yicha olingan natijalar quyidagicha shakllandi.

3.1.1-jadval

O‘rta masofaga yuguruvchi tajriba va nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot boshi va oxirida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha umumiy tahlili (n=24)

T/r	Nazorat testlari	Tadqiqod jarayoni	Tajriba guruhi (n=12)				Nazorat guruhi (n=12)			
			$\overline{X}\pm\sigma$	V	t	P	$\overline{X}\pm\sigma$	V	t	P
1	100 m. yugurish (s.)	T-B	12,9±0.2	1,72	4,33	<0,001	12,8±0.3	2,27	1,48	<0,2
		T-O	12,5±0.3	2,28			12,6±0.4	2,92		
2	200 m. yugurish (s.)	T-B	26,4±0,7	2,78	5,03	<0,001	26,1±1,5	2,96	2,17	<0,05
		T-O	25,1±0,5	2,04			25,4±1,1	3,12		
3	400 m. yugurish (s.)	T-B	55,1±1,1	2,13	3,90	<0,001	54,9±1,2	2,12	3,08	<0,01
		T-O	53,0±1,2	2,31			53,2±1,5	2,88		
4	600 m. yugurish (s.)	T-B	91,4±1,1	1,23	4,87	<0,001	91,2±0,9	1,01	2,21	<0,05
		T-O	89,3±0,9	1,09			90,1±1,1	1,60		
5	800 m. yugurish (s.)	T-B	122,4±1,5	1,22	5,30	<0,001	122,2±1,7	1,44	2,86	<0,01
		T-O	119,2±1,4	1,21			120,1±1,8	1,51		
6	1000 m. yugurish (s.)	T-B	172,3±1,3	1,02	6,34	<0,001	171,6±1,9	1,10	1,99	<0,1
		T-O	168,1±1,9	1,13			169,9±2,3	1,33		
7	1500 m. yugurish (s.)	T-B	255,2±2,8	1,09	4,65	<0,001	254,7±2,6	1,03	1,13	<0,3
		T-O	249,8±2,9	1,17			253,5±2,3	1,10		
8	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm.)	T-B	227±4,49	1,98	4,97	<0,001	229±5,24	2,29	3,16	<0,01
		T-O	237±5,25	2,22			235±4,97	2,11		
9	Turgan joyidan uzunlikka uch hatlab sakrash (sm.)	T-B	717±17,1	2,37	3,61	<0,01	719±24,02	3,36	1,98	<0,1
		T-O	742±16,94	2,28			734±21,52	2,93		



8-rasm. O‘rta masofaga yuguruvchi tajriba va nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot boshi va oxiridagi jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha o‘sish dinamikasi (n=24).

Tadqiqot jarayoniga jalb etilgan o‘rta masofaga yuguruvchi tajriba guruhida tadqiqot boshida bo‘y uzunligi 175,44±4,91 sm., tadqiqotdan oxirida 176,84±4,61 sm. o‘sish 1,4% ni ko‘rsatib P<0,5 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 176,21±4,46 sm., tadqiqot oxirida 177,09±4,35 sm. o‘sish 0,9% ni tashkil etdi va P<0,01 ga teng bo‘ldi. Vazn ko‘rsatkichi tajriba guruhida tadqiqot boshida 69,54±2,07 kg., tadqiqot oxirida 70,66±1,9 kg. o‘sish 1,1.% ni tashkil etib P<0,01 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 71,03±1,93 kg., tadqiqot oxirida 72,26±2,22 kg. o‘sish 1,2 % ni tashkil etib P<0,1 ga teng bo‘ldi. Tajriba guruhida tadqiqot boshida mashg‘ulotgacha puls soni 66,83±3,01 zarb/daq., tadqiqot oxirida 62,67±3,23 zarb/daq. o‘sish 4,2% tashkil etib P<0,01 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 66,17±3,76 zarb/daq., tadqiqot oxirida 63,67±3,60 zarb/daq. o‘sish 2,5 % bo‘lib P<0,1 ga teng bo‘ldi.

Mashg‘ulotdagi eng yuqori puls soni tadqiqot boshida tajriba guruhida 180,17±4,22 zarb/daq., tadqiqot oxirida 173,50±3,42 zarb/daq. o‘sish 6,67 % ni ko‘rsatib P<0,001 ga teng, nazorat guruhi tadqiqot boshida 176,33±3,80 zarb/daq., tadqiqot oxirida 174,00±3,52 zarb/daq. o‘sish 2,33 % ni ko‘rsatdi va P<0,1 ga teng bo‘ldi. Mashg‘ulotdan 1 daqiqa tiklanganda puls soni tajriba guruhida tadqiqot boshida 88,33±3,70 zarb/daq., tadqiqot oxirida 81,50±4,36 zarb/daq. o‘sish 6,83 % bo‘lib P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 86,33±5,31 zarb/daq., tadqiqot oxirida 81,83±5,08 zarb/daq. o‘sish 4,5 % bo‘lib P<0,01 ga teng bo‘ldi. Qon bosimi (SB.) tajriba guruhida tadqiqot boshida 119,08±2,97 (SB.) natija, tadqiqot oxirida 120,75±2,63 (SB.), o‘sish 1,67 % ga yaxshilanib P<0,1 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 121,08±3,15

(SB.) natija, tadqiqot oxirida 120,33±2,27 (SB.), o‘sish 0,75 % ga yaxshilanib P<0,5 ga teng bo‘ldi. Qon bosimi (DB.) testi bo‘yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida 75,83±3,71 natija, tadqiqot oxirida 78,25±2,34 (DB.), o‘sish 2,42 % ga yaxshilanib, P<0,05 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 76,33±3,85 (DB.), tadqiqot oxirida 77,42±3,26 (DB.), o‘sish 1,09% ga yaxshilanib P <0,5 ga teng bo‘ldi.

O‘pkaning tiriklik sig‘imi (O‘TS.) testi bo‘yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida 3735,83±114,21 litr., tadqiqot oxirida 4083,33±109,41 litr o‘sish 11,73% P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 3754,17±89,08 litr, tadqiqot oxirida 3908,33±116,45 litr o‘sish 4,9 % ga yaxshilanib P<0,01 ga teng. Genchi sinovi testi bo‘yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida 43,50±2,58 soniya natija, tadqiqot oxirida 50,09±2,19 soniya o‘sish 7.4% ga yaxshilanib P<0,001, ga teng, nazorat guruhi tadqiqot boshida 46,12±1,82 soniya, tadqiqot oxirida 47,51±2,07 soniya o‘sish 1,39 % ga yaxshilanib P<0,1 ga teng natijani qayd etishga erishildi (3.1.2-jadvalga qarang).

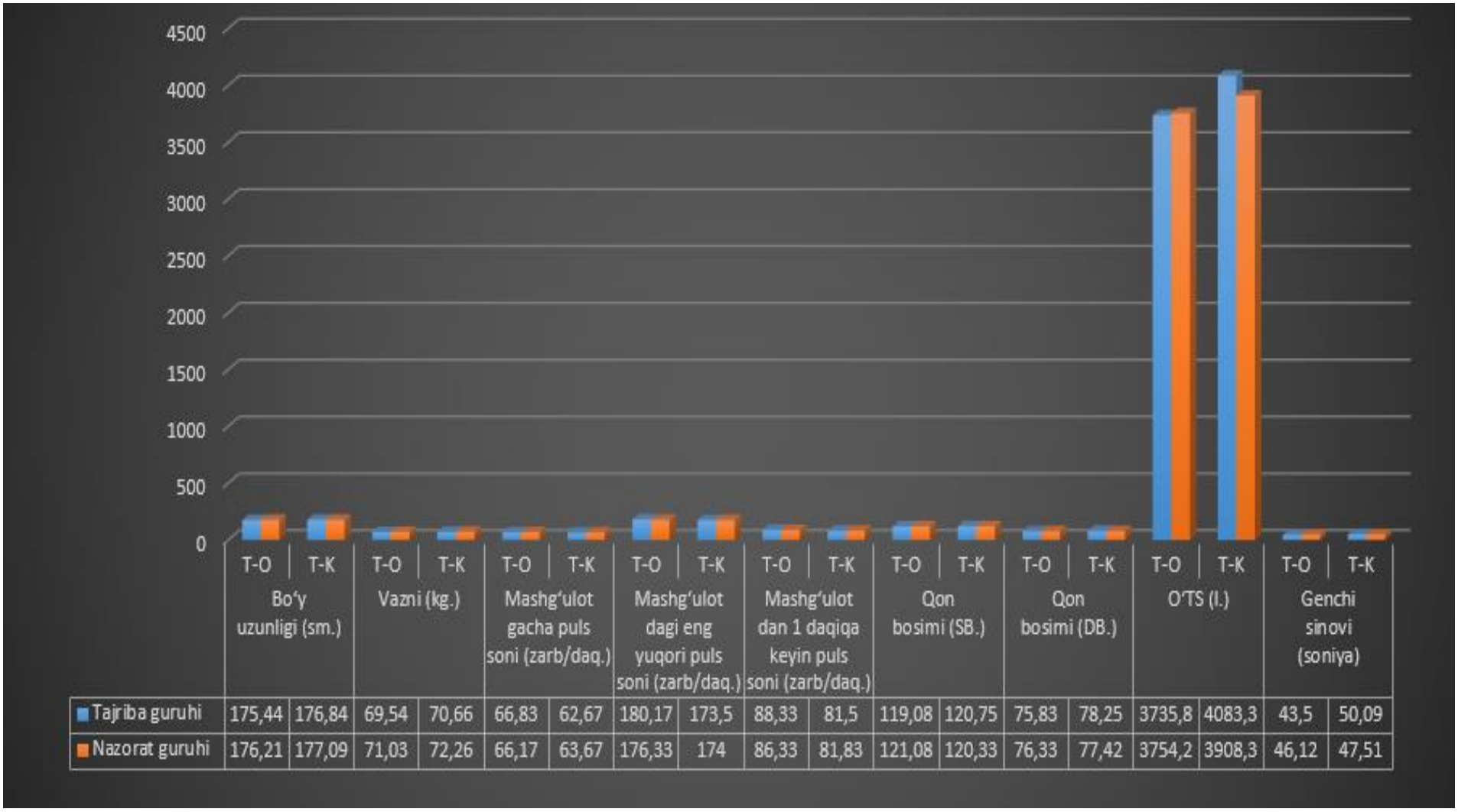
Demak olingan ma’lumotlar tahlil etadiganda, tajriba va nazorat guruhi sportchilari funksional tayyorgarligi o‘rtasida sezilarli farq kuzatilmadi.

O‘rta masofaga yuguruvchilar musobaqa davrida sport formasini barqarorlashtirish bo‘yicha biz tomonimizdan ishlab chiqilgan takomillashgan mashg‘ulot tuzilmasini pedagogik tajribada qo‘llash olingan natijalar va musobaqalardagi barqaror ko‘rsatkichlar orqali samarador yondashuv ekanligi o‘z isbotini topdi.

3.1.2-jadval

Tajriba va nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining tadqiqot boshi va oxirida jismoniy rivojlanish va funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlari tahlili (n=24)

T/r	Nazorat testlari	Tadqiqod jarayoni	Tajriba guruhi (n=12)				Nazorat guruhi (n=12)			
			$\overline{X}\pm\sigma$	V	t	P	$\overline{X}\pm\sigma$	V	t	P
1	Bo‘y uzunligi (sm.)	T-B	175,44±4,91	2,37	0,72	<0,5	176,21±4,46	2,53	0,49	<0,5
		T-O	176,84±4,61	2,26			177,09±4,35	2,46		
2	Vazni (kg.)	T-B	69,54±2,07	2,97	1,46	<0,1	71,03±1,93	2,72	1,45	<0,1
		T-O	70,66±1,64	2,33			72,26±2,22	3,07		
3	Mashg‘ulotgacha puls soni (marta)	T-B	66,83±3,01	4,50	3,27	<0,01	66,17±3,76	5,69	1,66	<0,1
		T-O	62,67±3,23	5,15			63,67±3,60	5,66		
4	Mashg‘ulotdagi eng yuqori puls soni (marta)	T-B	180,17±4,22	2,34	4,25	<0,001	176,33±3,80	2,15	1,84	<0,1
		T-O	173,50±3,42	1,97			174,00±3,52	2,02		
5	Mashg‘ulotdan 1 daqiqa keyin puls soni (marta)	T-B	88,33±3,70	4,19	4,14	<0,001	86,33±5,31	6,16	2,12	<0,01
		T-O	81,50±4,36	5,35			81,83±5,08	6,21		
6	Qon bosimi (SB.)	T-B	119,08±2,97	2,49	1,49	<0,1	121,08±3,15	2,60	0,67	<0,5
		T-O	120,75±2,63	2,18			120,33±2,27	1,89		
7	Qon bosimi (DB.)	T-B	75,83±3,71	4,90	1,91	<0,05	76,33±3,85	5,04	0,74	<0,5
		T-O	78,25±2,34	2,99			77,42±3,26	4,21		
8	O‘pkaning tiriklik sig‘imi (ml.)	T-B	3735,83±114,21	3,06	7,61	<0,001	3754,17±89,08	2,37	3,64	<0,01
		T-O	4083,33±109,41	2,68			3908,33±116,45	2,98		
9	Genchi sinovi (soniya)	T-B	43,50±2,58	5,93	6,74	<0,001	46,12±1,82	3,94	1,75	<0,1
		T-O	50,09±2,19	4,37			47,51±2,07	4,36		



	Bo‘y uzunligi (sm.)		Vazni (kg.)		Mashg‘ulot gacha puls soni (zarb/daq.)		Mashg‘ulot dagi eng yuqori puls soni (zarb/daq.)		Mashg‘ulot dan 1 daqiqa keyin puls soni (zarb/daq.)		Qon bosimi (SB.)		Qon bosimi (DB.)		O‘TS (l.)		Genchi sinovi (soniya)	
	T-O	T-K	T-O	T-K	T-O	T-K	T-O	T-K	T-O	T-K	T-O	T-K	T-O	T-K	T-O	T-K	T-O	T-K
Tajriba guruhi	175,44	176,84	69,54	70,66	66,83	62,67	180,17	173,5	88,33	81,5	119,08	120,75	75,83	78,25	3735,8	4083,3	43,5	50,09
Nazorat guruhi	176,21	177,09	71,03	72,26	66,17	63,67	176,33	174	86,33	81,83	121,08	120,33	76,33	77,42	3754,2	3908,3	46,12	47,51

9-rasm. Tajriba va nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining tadqiqot boshi va oxiridagi jismoniy va funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi (n=24).

§3.2. O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarligida sport formasining shakllanishi va musobaqalar davrida barqarorlik ko‘rsatkichlari tahlili

Sport takomillashuvi bosqichidagi o‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayonida sport formasini bosqichli takomillashtirish bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar jarayonida 3 bosqichli rejalashtirish afzalligi hamda natijalarning o‘sish dinamikasini shakllanishini tahlil etishda nazorat priketkalari (natijalarni chamalovchi nazoratlar) yangicha yondashuv asosida nazorat qilib borildi. Ushbu jarayonda 800 m. va 1500 m. masofalarga yuguruvchilar nazorat priket-kalarida 600 m. va 1000 m. masofalarga yugurish me’yorini topshirishda qayd etgan natijalarini tahlil etish orqali nazorat qilib borilgan. Asosiy musobaqalarda esa 800 m. va 1500 masofalarga yugurish natijalari shu asosga ko‘ra bashorat qilingan hamda kutilgan natijalarga erishilganligini musobaqalarda qayd etgan natijalar orqali ko‘rishimiz mumkin.

O‘rta masofaga yuguruvchi tajriba va nazorat guruhi sportchilarining sport formasini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida bosqichli shakllanish dinamikasini nazorat qilishda 16 ta nazorat priketkalari (natijalarni chamalovchi nazoratlar) o‘tkazilib, 800 m. masofaga yuguruvchilar 600 m.ga hamda 1500 m. masofaga yuguruvchilar 1000 m. masofaga yugurish me’yorini topshirishda qayd etgan natijalarini tahlil etilib borildi. Shuningdek tajriba va nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilari sport formasini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida bosqichli shakllanishi hamda barqarorligi 7 ta musobaqadagi erishilgan natijalari orqali ifoda etildi (3.2.1, 3.2.2-jadvallarga qarang).

3.2.1-jadval

Tajriba guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining yillik nazorat priketkalaridagi qayd etgan natijalar tahlili

T/r	F.I.Sh.	1	2	3	4	5	*6*	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	O‘rtacha o‘sish
1	A-v A.	1:32,7	1:31,8	1:31,4	1:30,6	1:30,3	1:29,7	1:29,2	1:28,8	1:26,6	1:27,8	1:28,2	1:25,1	1:25,5	1:27,7	1:27,3	1:28,2	**0.6**
2	A-v N.	1:31,9	1:30,9	1:29,5	1:28,4	1:28,7	1:28,2	1:28,6	1:28,1	1:27,2	1:27,6	1:28,4	1:25,2	1:26,8	1:28,2	1:28,6	1:28,3	**0.6**
3	I-v V.	1:30,6	1:29,8	1:28,6	1:29,8	1:28,3	1:27,4	1:29,7	1:28,2	1:27,8	1:26,2	1:27,5	1:25,7	1:25,0	1:28,4	1:28,2	1:28,6	**0.5**
4	I-v R.	1:31,5	1:30,3	1:31,0	1:29,8	1:29,5	1:28,1	1:28,7	1:28,5	1:26,9	1:26,6	1:26,3	1:24,1	1:26,8	1:28,9	1:27,5	1:27,8	**0.7**
5	Mi-v A.	1:29,7	1:29,5	1:28,6	1:28,5	1:27,3	1:27,6	1:28,5	1:27,2	1:26,7	1:25,4	1:25,8	1:26,2	1:25,6	1:28,4	1:28,7	1:27,3	**0.4**
6	Mu-v A.	1:30,4	1:30,4	1:30,2	1:30,1	1:30,5	1:29,4	1:30,6	1:29,2	1:27,4	1:28,1	1:27,6	1:24,6	1:25,4	1:26,2	1:26,9	1:25,8	**0.6**
7	S-v B.	1:32,3	1:31,8	1:30,3	1:30,1	1:29,2	1:28,3	1:28,6	1:29,3	1:27,9	1:26,5	1:26,7	1:25,3	1:26,7	1:29,2	1:28,5	1:28,7	**0.7**
8	I-v Sh.	2:56,5	2:55,3	2:54,7	2:54,2	2:54,0	2:53,5	2:53,8	2:53,0	2:52,8	2:52,5	2:52,3	2:50,4	2:51,5	2:52,0	2:50,6	2:50,3	**0.6**
9	Sa-v A.	2:58,3	2:57,6	2:57,1	2:56,8	2:58,0	2:57,3	2:56,4	2:55,3	2:53,8	2:52,1	2:52,3	2:51,0	2:50,7	2:51,8	2:51,4	2:51,2	**0.7**
10	So-v A.	2:57,8	2:57,1	2:57,3	2:56,8	2:55,4	2:55,2	2:55,7	2:54,6	2:52,9	2:51,5	2:52,8	2:50,7	2:51,0	2:51,6	2:52,7	2:51,5	**0.7**
11	M-v M.	2:55,7	2:55,3	2:55,7	2:55,4	2:54,8	2:54,7	2:55,0	2:53,7	2:53,2	2:52,8	2:51,3	2:49,7	2:50,6	2:51,7	2:52,9	2:50,8	**0.6**
12	T-v J.	2:56,9	2:56,6	2:56,4	2:56,2	2:56,0	2:56,2	2:55,9	2:55,4	2:53,8	2:52,3	2:52,9	2:51,6	2:52,7	2:52,6	2:52,7	2:51,6	**0.5**
$\overline{X}$ **800 m.**		**1:31,3**	**1:30,6**	**1:29,9**	**1:29,6**	**1:28,1**	**1:28,4**	**1:29,1**	**1:28,5**	**1:27,2**	**1:26,9**	**1:27,2**	**1:25,1**	**1:25,1**	**1:28,1**	**1:27,9**	**1:27,8**	**0.6**
$\overline{X}$ **1500 m.**		**2:57,4**	**2:56,4**	**2:56,2**	**2:56,9**	**2:55,7**	**2:55,6**	**2:55,4**	**2:54,4**	**2:53,3**	**2:52,3**	**2:52,2**	**2:50,7**	**2:51,3**	**2:51,9**	**2:52,0**	**2:51,1**	**0.6**

Izoh-1: *800 m. va 1500 m. masofalarga yuguruvchilar nazorat priketkalarida 600 m. va 1000 m. masofalarga yugurish me’yorini topshirishda qayd etgan natijalarini tahlil etish orqali nazorat qilib borilgan. Asosiy musobaqalarda esa 800 m. va 1500 m. masofalarga yugurish natijalari shu asosga ko‘ra bashorat qilingan hamda kutilgan natijalarga erishilganligini musobaqalarda qayd etgan natijalar orqali ko‘rishimiz mumkin.*

Tajriba guruhi o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarining natijalari yillik priketkalarda 800 m. va 1500 m. masofaga yugurishda ham umumiy “0.6 soniya” o‘sish kuzatildi hamda quyida sportchilar tomonidan individual o‘sish qayd etildi. Tajriba guruhida yillik priketkalarda natijalar doimiy o‘sib borish tendensiyasi asosida shakllanib borganligi, o‘tkazilgan priketkalardagi natijalar orqali asoslandi.

Tajriba guruhi o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarining natijalari yillik priketkalarda 800 m. va 1500 m. masofaga yugurishda ham umumiy “0.6 soniya” o‘sish kuzatildi hamda quyida sportchilar tomonidan individual o‘sish qayd etildi:

A-v A. 600 m. masofaga yugurish orqali tayyorgarligi nazorat qilib borildi unga ko‘ra: “1” priketkada 1:32,7 soniya natija qayd etildi, “2” priketka”da 1:31,8 soniya, “3” priketkada 1:31,4 soniya, “4” priketkada 1:30,6 soniya, “5” priketkada 1:30,3 soniya, “6” priketkada 1:29,7 soniya, “7” priketkada 1:29,2 soniya, “8” priketkada 1:28,8 soniya, “9” priketkada 1:26,6 soniya, “10” priketkada 1:27,8 soniya, “11” priketkada 1:28,2 soniya, “12” priketkada 1:25,1 soniya, “13” priketkada 1:25,5 soniya, “14” priketkada 1:27,7 soniya, “15” priketkada 1:27,3 soniya tashkil etdi hamda “16” priketkada esa 1:28,2 soniya” natija qayd etib, yillik priketkalarda umumiy 0.6 soniya o‘sish kuzatildi.

A-v N. 600 m. masofaga yugurish bo‘yicha “1” priketkada 1:31,9 soniya natija qayd etildi, “2” priketka”da 1:30,9 soniya, “3” priketkada 1:29,5 soniya, “4” priketkada 1:28,4 soniya, “5” priketkada 1:28,7 soniya, “6” priketkada 1:28,2 soniya, “7” priketkada 1:28,6 soniya, “8” priketkada 1:28,1 soniya, “9” priketkada 1:27,2 soniya, “10” priketkada 1:27,6 soniya, “11” priketkada 1:28,4 soniya, “12” priketkada 1:25,2

soniya, “13” priketkada 1:26,8 soniya, “14” priketkada 1:28,2 soniya, “15” priketkada 1:28,6 soniya tashkil etdi hamda “16” priketkada esa 1:28,3 soniya” natija qayd etib, yillik priketkalarda umumiy 0.6 soniya o‘sish kuzatildi.

I-v V. 600 m. masofaga yugurish bo‘yicha “1” priketkada 1:30,6 soniya natija qayd etildi, “2” priketka”da 1:29,8 soniya, “3” priketkada 1:28,6 soniya, “4” priketkada 1:29,8 soniya, “5” priketkada 1:28,3 soniya, “6” priketkada 1:27,4 soniya, “7” priketkada 1:29,7 soniya, “8” priketkada 1:28,2 soniya, “9” priketkada 1:27,8 soniya, “10” priketkada 1:26,2 soniya, “11” priketkada 1:27,5 soniya, “12” priketkada 1:25,7 soniya, “13” priketkada 1:25,0 soniya, “14” priketkada 1:28,4 soniya, “15” priketkada 1:28,2 soniya tashkil etdi hamda “16” priketkada esa 1:28,6 soniya” natija qayd etib, yillik priketkalarda umumiy 0.5 soniya o‘sish kuzatildi.

I-v R. 600 m. masofaga yugurish bo‘yicha “1” priketkada 1:31,5 soniya natija qayd etildi, “2” priketka”da 1:30,3 soniya, “3” priketkada 1:31,0 soniya, “4” priketkada 1:29,8 soniya, “5” priketkada 1:29,5 soniya, “6” priketkada 1:28,1 soniya, “7” priketkada 1:28,7 soniya, “8” priketkada 1:28,5 soniya, “9” priketkada 1:26,9 soniya, “10” priketkada 1:26,6 soniya, “11” priketkada 1:26,3 soniya, “12” priketkada 1:24,1 soniya, “13” priketkada 1:26,8 soniya, “14” priketkada 1:28,9 soniya, “15” priketkada 1:27,5 soniya tashkil etdi hamda “16” priketkada esa 1:27,8 soniya” natija qayd etib, yillik priketkalarda umumiy 0.7 soniya o‘sish kuzatildi.

Mi-v A. 600 m. masofaga yugurish bo‘yicha “1” priketkada 1:29,7 soniya natija qayd etildi, “2” priketka”da 1:29,5 soniya, “3” priketkada

1:28,6 soniya, “4” priketkada 1:28,5 soniya, “5” priketkada 1:27,3 soniya, “6” priketkada 1:27,6 soniya, “7” priketkada 1:28,5 soniya, “8” priketkada 1:27,2 soniya, “9” priketkada 1:26,7 soniya, “10” priketkada 1:25,4 soniya, “11” priketkada 1:25,8 soniya, “12” priketkada 1:26,2 soniya, “13” priketkada 1:25,6 soniya, “14” priketkada 1:28,4 soniya, “15” priketkada 1:28,7 soniya tashkil etdi hamda “16” priketkada esa 1:27,3 soniya” natija qayd etib, yillik priketkalarda umumiy 0.4 soniya o‘sish kuzatildi.

Mu-v A. 600 m. masofaga yugurish bo‘yicha “1” priketkada 1:30,4 soniya natija qayd etildi, “2” priketka”da 1:30,4 soniya, “3” priketkada 1:30,2 soniya, “4” priketkada 1:30,1 soniya, “5” priketkada 1:30,5 soniya, “6” priketkada 1:29,4 soniya, “7” priketkada 1:30,6 soniya, “8” priketkada 1:29,2 soniya, “9” priketkada 1:27,4 soniya, “10” priketkada 1:28,1 soniya, “11” priketkada 1:28,6 soniya, “12” priketkada 1:26,6 soniya, “13” priketkada 1:26,4 soniya, “14” priketkada 1:26,2 soniya, “15” priketkada 1:26,9 soniya tashkil etdi hamda “16” priketkada esa 1:25,8 soniya” natija qayd etib, yillik priketkalarda umumiy 0.6 soniya o‘sish kuzatildi.

S-v B. 600 m. masofaga yugurish bo‘yicha “1” priketkada 1:32,3 soniya natija qayd etildi, “2” priketka”da 1:31,8 soniya, “3” priketkada 1:30,3 soniya, “4” priketkada 1:30,1 soniya, “5” priketkada 1:29,2 soniya, “6” priketkada 1:28,3 soniya, “7” priketkada 1:28,6 soniya, “8” priketkada 1:29,3 soniya, “9” priketkada 1:27,9 soniya, “10” priketkada 1:26,5 soniya, “11” priketkada 1:26,7 soniya, “12” priketkada 1:25,3 soniya, “13” priketkada 1:26,7 soniya, “14” priketkada 1:29,2 soniya, “15” priketkada 1:28,5 soniya tashkil etdi hamda “16” priketkada esa

1:28,7 soniya” natija qayd etib, yillik priketkalarda umumiy 0.7 soniya o‘sish kuzatildi.

I-v Sh. 1000 m. masofaga yugurish bo‘yicha “1” priketkada 2:56,5 soniya natija qayd etildi, “2” priketka”da 2:55,3 soniya, “3” priketkada 2:54,7 soniya, “4” priketkada 2:54,2 soniya, “5” priketkada 2:54,0 soniya, “6” priketkada 2:53,5 soniya, “7” priketkada 2:53,8 soniya, “8” priketkada 2:53,0 soniya, “9” priketkada 2:52,8 soniya, “10” priketkada 2:52,5 soniya, “11” priketkada 2:52,3 soniya, “12” priketkada 2:50,4 soniya, “13” priketkada 2:51,5 soniya, “14” priketkada 2:52,0 soniya, “15” priketkada 2:50,6 soniya tashkil etdi hamda “16” priketkada esa 2:50,3 soniya” natija qayd etib, yillik priketkalarda umumiy 0.6 soniya o‘sish kuzatildi.

M-v M. 1000 m. masofaga yugurish bo‘yicha “1” priketkada 2:55,7 soniya natija qayd etildi, “2” priketka”da 2:55,3 soniya, “3” priketkada 2:55,7 soniya, “4” priketkada 2:55,4 soniya, “5” priketkada 2:54,8 soniya, “6” priketkada 2:54,7 soniya, “7” priketkada 2:55,0 soniya, “8” priketkada 2:53,7 soniya, “9” priketkada 2:53,2 soniya, “10” priketkada 2:52,8 soniya, “11” priketkada 2:52,3 soniya, “12” priketkada 2:50,9 soniya, “13” priketkada 2:50,6 soniya, “14” priketkada 2:51,7 soniya, “15” priketkada 2:52,9 soniya tashkil etdi hamda “16” priketkada esa 2:50,8 soniya” natija qayd etib, yillik priketkalarda umumiy 0.7 soniya o‘sish kuzatildi.

Sa-v A. 1000 m. masofaga yugurish bo‘yicha “1” priketkada 2:58,3 soniya natija qayd etildi, “2” priketka”da 2:57,6 soniya, “3” priketkada 2:57,1 soniya, “4” priketkada 2:56,8 soniya, “5” priketkada 2:58,0 soniya, “6” priketkada 2:57,3 soniya, “7” priketkada 2:56,4 soniya, “8”

priketkada 2:55,3 soniya, “9” priketkada 2:53,8 soniya, “10” priketkada 2:52,1 soniya, “11” priketkada 2:52,3 soniya, “12” priketkada 2:51,0 soniya, “13” priketkada 2:50,7 soniya, “14” priketkada 2:51,8 soniya, “15” priketkada 2:51,4 soniya tashkil etdi hamda “16” priketkada esa 2:51,2 soniya” natija qayd etib, yillik priketkalarda umumiy 0.7 soniya o‘sish kuzatildi.

So-v A. 1000 m. masofaga yugurish bo‘yicha “1” priketkada 2:57,8 soniya natija qayd etildi, “2” priketka”da 2:57,1 soniya, “3” priketkada 2:57,3 soniya, “4” priketkada 2:56,8 soniya, “5” priketkada 2:55,4 soniya, “6” priketkada 2:55,2 soniya, “7” priketkada 2:55,7 soniya, “8” priketkada 2:54,6 soniya, “9” priketkada 2:52,9 soniya, “10” priketkada 2:51,5 soniya, “11” priketkada 2:52,8 soniya, “12” priketkada 2:50,7 soniya, “13” priketkada 2:51,0 soniya, “14” priketkada 2:51,6 soniya, “15” priketkada 2:52,7 soniya tashkil etdi hamda “16” priketkada esa 2:51,5 soniya” natija qayd etib, yillik priketkalarda umumiy 0.6 soniya o‘sish kuzatildi.

T-v J. 1000 m. masofaga yugurish bo‘yicha “1” priketkada 2:56,9 soniya natija qayd etildi, “2” priketka”da 2:56,6 soniya, “3” priketkada 2:56,4 soniya, “4” priketkada 2:56,2 soniya, “5” priketkada 2:56,0 soniya, “6” priketkada 2:56,2 soniya, “7” priketkada 2:55,9 soniya, “8” priketkada 2:55,4 soniya, “9” priketkada 2:53,8 soniya, “10” priketkada 2:52,3 soniya, “11” priketkada 2:52,9 soniya, “12” priketkada 2:51,6 soniya, “13” priketkada 2:52,7 soniya, “14” priketkada 2:52,6 soniya, “15” priketkada 2:52,7 soniya tashkil etdi hamda “16” priketkada esa 2:51,6 soniya” natija qayd etib, yillik priketkalarda umumiy 0.5 soniya o‘sish kuzatildi.

Tajriba guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining yillik nazorat priketkalari yillik mashg‘ulotlarning turli vaqtlarida, asosan musobaqa bo‘lib o‘tishidan 1 hafta oldin o‘tkazilib, har bir sportchining qayd etgan natijalari tahlil etilib borilgan, ularning jismoniy, texnik-taktik va psixalogik tayyorgarligida yuzaga kelgan kamchiliklar bartaraf etilishiga alohida e’tibor qaratildi. Asosiy musobaqalarda esa 800 m. va 1500 masofalarga yugurish natijalari nazorat priketkalaridagi qayd etgan natijalariga ko‘ra bashorat qilingan holda kutilgan natijalarga erishishga xizmat qilganligini ko‘rishimiz mumkin.

Nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining yillik nazorat priketkalari yillik mashg‘ulotlarning turli vaqtlarida, asosan musobaqa bo‘lib o‘tishidan 1 hafta oldin o‘tkazilib, har bir sportchining qayd etgan natijalari tahlil etilib borilmaganligi sababli, asosiy musobaqalarda kutilgan natijalarga erisha olmaslik hamda barqaror sport formasi shakllanmaganligini ko‘rishimiz mumkin.

Nazorat guruhida yillik priketkalarda natijalar quyidagi jadvalda ifoda etildi (3.2.2-jadvalga qarang).

3.2.2-jadval

Nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining yillik nazorat priketkalaridagi qayd etgan natijalar tahlili

T/r	F.I.Sh.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	O‘rtacha o‘sish
1	A-v A.	1:30,4	1:30,6	1:29,4	1:30,8	1:30,1	1:27,5	1:28,7	1:25,2	1:25,9	1:28,8	1:29,7	1:26,6	1:27,4	1:26,0	1:28,5	1:25,3	**0.5**
2	E-v A.	1:29,8	1:28,6	1:30,4	1:29,7	1:29,5	1:29,1	1:29,3	1:29,1	1:29,4	1:29,2	1:29,6	1:27,8	1:30,3	1:31,3	1:30,5	1:28,7	**0.2**
3	O‘-v A.	1:32,3	1:32,8	1:29,3	1:31,1	1:32,4	1:30,4	1:30,6	1:29,4	1:28,6	1:28,4	1:28,5	1:28,2	1:29,6	1:29,5	1:31,7	1:30,0	**0.4**
4	K-v O.	1:31,9	1:30,9	1:29,6	1:29,3	1:28,7	1:26,2	1:28,7	1:26,6	1:25,8	1:26,5	1:27,6	1:28,7	1:29,1	1:28,7	1:28,1	1:25,2	**0.6**
5	R-v B.	2:56,9	2:56,6	2:54,7	2:55,4	2:56,2	2:53,8	2:56,9	2:54,7	2:54,7	2:54,6	2:55,2	2:55,9	2:55,8	2:55,6	2:54,2	2:53,8	**0.3**
6	S-v X.	2:56,4	2:56,2	2:56,3	2:56,3	2:55,4	2:53,5	2:54,9	2:52,3	2:52,1	2:55,6	2:56,8	2:53,7	2:56,1	2:53,9	2:52,8	2:51,6	**0.5**
7	U-v M.	2:56,5	2:55,3	2:54,0	2:54,7	2:55,2	2:52,3	2:53,5	2:52,9	2:51,4	2:52,6	2:53,8	2:54,1	2:53,0	2:53,0	2:52,6	2:52,0	**0.5**
8	Sh-v X.	2:56,9	2:56,8	2:55,0	2:56,0	2:55,9	2:55,6	2:54,6	2:53,6	2:53,7	2:54,8	2:54,9	2:54,3	2:55,1	2:55,6	2:53,9	2:54,5	**0.3**
9	Sh-v Dr.	2:55,8	2:55,4	2:55,8	2:55,9	2:54,6	2:51,4	2:54,7	2:55,7	2:54,6	2:53,9	2:56,0	2:53,8	2:54,8	2:52,7	2:51,6	2:56,9	**0.4**
10	Sh-v Dd.	2:58,1	2:57,3	2:58,1	2:57,4	2:55,8	2:54,9	2:56,2	2:54,2	2:55,7	2:54,7	2:56,4	2:53,6	2:55,3	2:56,8	2:54,5	2:55,0	**0.4**
11	Sh-v Dk.	2:56,5	2:56,1	2:55,4	2:57,3	2:56,8	2:53,5	2:55,2	2:52,8	2:52,3	2:56,9	2:56,7	2:53,5	2:54,6	2:53,6	2:54,7	2:51,6	**0.5**
12	T-v Sh.	2:55,4	2:56,8	2:55,2	2:54,2	2:56,6	2:52,7	2:57,4	2:55,3	2:53,6	2:55,3	2:55,8	2:54,5	2:57,0	2:54,4	2:52,8	2:54,8	**0.4**
$\overline{X}$ **800 m.**		**1:31,1**	**1:30,7**	**1:29,6**	**1:30,2**	**1:30,1**	**1:28,3**	**1:29,3**	**1:27,5**	**1:27,0**	**1:28,2**	**1:28,8**	**1:27,8**	**1:29,1**	**1:28,9**	**1:29,7**	**1:27,3**	**0.4**
$\overline{X}$ **1500 m.**		**2:56,7**	**2:56,3**	**2:55,6**	**2:55,9**	**2:55,8**	**2:53,5**	**2:55,4**	**2:54,0**	**2:53,5**	**2:54,8**	**2:55,7**	**2:54,2**	**2:55,2**	**2:54,4**	**2:54,4**	**2:53,8**	**0.4**

Izoh-1: *800 m. va 1500 m. masofalarga yuguruvchilar nazorat priketkalarida 600 m. va 1000 m. masofalarga yugurish me’yorini topshirilgan lekin, qayd etilgan natijalar tahlil etilmagan. Asosiy musobaqalarda esa 800 m. va 1500 m. masofalarga yugurish kutilgan natijalarga erishilmaganligini musobaqalarda qayd etgan natijalarda ko‘rishimiz mumkin.*

Nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarining natijalari yillik priketkalarda 800 m. va 1500 m. masofaga yugurishda ham umumiy 0.4 soniya o‘sish kuzatildi hamda quyida sportchilar tomonidan individual o‘sish qayd etildi:

A-v A. 600 m. masofaga yugurishda “1” priketkada 1:30,4 soniya natija qayd etildi, “2” priketka”da 1:30,6 soniya, “3” priketkada 1:29,4 soniya, “4” priketkada 1:30,8 soniya, “5” priketkada 1:30,1 soniya, “6” priketkada 1:27,5 soniya, “7” priketkada 1:28,7 soniya, “8” priketkada 1:25,2 soniya, “9” priketkada 1:25,9 soniya, “10” priketkada 1:28,8 soniya, “11” priketkada 1:29,7 soniya, “12” priketkada 1:26,6 soniya, “13” priketkada 1:27,4 soniya, “14” priketkada 1:26,0 soniya, “15” priketkada 1:28,5 soniya tashkil etdi hamda “16” priketkada esa 1:25,3 soniya” natija qayd etib, yillik priketkalarda umumiy 0.5 soniya o‘sish kuzatildi.

E-v A. 600 m. masofaga yugurish bo‘yicha “1” priketkada 1:29,8 soniya natija qayd etildi, “2” priketka”da 1:28,6 soniya, “3” priketkada 1:30,4 soniya, “4” priketkada 1:29,7 soniya, “5” priketkada 1:29,5 soniya, “6” priketkada 1:29,1 soniya, “7” priketkada 1:29,3 soniya, “8” priketkada 1:29,1 soniya, “9” priketkada 1:29,4 soniya, “10” priketkada 1:29,2 soniya, “11” priketkada 1:29,6 soniya, “12” priketkada 1:27,8 soniya, “13” priketkada 1:30,3 soniya, “14” priketkada 1:31,3 soniya, “15” priketkada 1:30,5 soniya tashkil etdi hamda “16” priketkada esa 1:28,7 soniya” natija qayd etib, yillik priketkalarda umumiy 0.2 soniya o‘sish kuzatildi.

O‘-v A. 600 m. masofaga yugurish bo‘yicha “1” priketkada 1:32,3 soniya natija qayd etildi, “2” priketka”da 1:32,8 soniya, “3” priketkada

1:29,3 soniya, “4” priketkada 1:31,1 soniya, “5” priketkada 1:32,4 soniya, “6” priketkada 1:30,4 soniya, “7” priketkada 1:30,6 soniya, “8” priketkada 1:29,4 soniya, “9” priketkada 1:28,6 soniya, “10” priketkada 1:28,4 soniya, “11” priketkada 1:28,5 soniya, “12” priketkada 1:28,2 soniya, “13” priketkada 1:29,6 soniya, “14” priketkada 1:29,6 soniya, “15” priketkada 1:31,7 soniya tashkil etdi hamda “16” priketkada esa 1:30,0 soniya” natija qayd etib, yillik priketkalarda umumiy 0.4 soniya o‘sish kuzatildi.

K-v O. 600 m. masofaga yugurish bo‘yicha “1” priketkada 1:31,9 soniya natija qayd etildi, “2” priketka”da 1:30,9 soniya, “3” priketkada 1:29,6 soniya, “4” priketkada 1:29,3 soniya, “5” priketkada 1:28,7 soniya, “6” priketkada 1:26,2 soniya, “7” priketkada 1:28,7 soniya, “8” priketkada 1:26,6 soniya, “9” priketkada 1:25,8 soniya, “10” priketkada 1:26,5 soniya, “11” priketkada 1:27,6 soniya, “12” priketkada 1:28,7 soniya, “13” priketkada 1:29,1 soniya, “14” priketkada 1:28,7 soniya, “15” priketkada 1:28,1 soniya tashkil etdi hamda “16” priketkada esa 1:25,2 soniya” natija qayd etib, yillik priketkalarda umumiy 0.6 soniya o‘sish kuzatildi.

R-v B. 1000 m. masofaga yugurish bo‘yicha “1” priketkada 2:56,9 soniya natija qayd etildi, “2” priketka”da 2:56,6 soniya, “3” priketkada 2:54,7 soniya, “4” priketkada 2:55,4 soniya, “5” priketkada 2:56,2 soniya, “6” priketkada 2:53,8 soniya, “7” priketkada 2:56,9 soniya, “8” priketkada 2:54,7 soniya, “9” priketkada 2:54,7 soniya, “10” priketkada 2:54,6 soniya, “11” priketkada 2:55,2 soniya, “12” priketkada 2:55,9 soniya, “13” priketkada 2:55,8 soniya, “14” priketkada 2:55,6 soniya, “15” priketkada 2:54,2 soniya tashkil etdi hamda “16” priketkada esa

2:53,8 soniya” natija qayd etib, yillik priketkalarda umumiy 0.3 soniya o‘sish kuzatildi.

S-v X. 1000 m. masofaga yugurish bo‘yicha “1” priketkada 2:56,4 soniya natija qayd etildi, “2” priketka”da 2:56,2 soniya, “3” priketkada 2:56,3 soniya, “4” priketkada 2:56,3 soniya, “5” priketkada 2:55,4 soniya, “6” priketkada 2:53,5 soniya, “7” priketkada 2:54,9 soniya, “8” priketkada 2:52,3 soniya, “9” priketkada 2:52,1 soniya, “10” priketkada 2:55,6 soniya, “11” priketkada 2:56,8 soniya, “12” priketkada 2:53,7 soniya, “13” priketkada 2:56,1 soniya, “14” priketkada 2:53,9 soniya, “15” priketkada 2:52,8 soniya tashkil etdi hamda “16” priketkada esa 2:51,6 soniya” natija qayd etib, yillik priketkalarda umumiy 0.5 soniya o‘sish kuzatildi.

U-v M. 1000 m. masofaga yugurish bo‘yicha “1” priketkada 2:56,5 soniya natija qayd etildi, “2” priketka”da 2:55,3 soniya, “3” priketkada 2:54,0 soniya, “4” priketkada 2:54,7 soniya, “5” priketkada 2:55,2 soniya, “6” priketkada 2:52,3 soniya, “7” priketkada 2:53,5 soniya, “8” priketkada 2:52,9 soniya, “9” priketkada 2:51,4 soniya, “10” priketkada 2:52,6 soniya, “11” priketkada 2:53,8 soniya, “12” priketkada 2:54,1 soniya, “13” priketkada 2:53,0 soniya, “14” priketkada 2:53,0 soniya, “15” priketkada 2:52,6 soniya tashkil etdi hamda “16” priketkada esa 2:52,0 soniya” natija qayd etib, yillik priketkalarda umumiy 0.5 soniya o‘sish kuzatildi.

Sh-v X. 1000 m. masofaga yugurish bo‘yicha “1” priketkada 2:56,9 soniya natija qayd etildi, “2” priketka”da 2:56,8 soniya, “3” priketkada 2:55,0 soniya, “4” priketkada 2:56,0 soniya, “5” priketkada 2:55,9 soniya, “6” priketkada 2:55,6 soniya, “7” priketkada 2:54,6 soniya, “8”

priketkada 2:53,6 soniya, “9” priketkada 2:53,7 soniya, “10” priketkada 2:54,8 soniya, “11” priketkada 2:54,9 soniya, “12” priketkada 2:54,3 soniya, “13” priketkada 2:55,1 soniya, “14” priketkada 2:55,6 soniya, “15” priketkada 2:53,9 soniya tashkil etdi hamda “16” priketkada esa 2:54,5 soniya” natija qayd etib, yillik priketkalarda umumiy 0.3 soniya o‘sish kuzatildi.

Sh-v Dr. 1000 m. masofaga yugurish bo‘yicha “1” priketkada 2:55,8 soniya natija qayd etildi, “2” priketka”da 2:55,4 soniya, “3” priketkada 2:55,8 soniya, “4” priketkada 2:55,9 soniya, “5” priketkada 2:54,6 soniya, “6” priketkada 2:51,4 soniya, “7” priketkada 2:54,7 soniya, “8” priketkada 2:55,7 soniya, “9” priketkada 2:54,6 soniya, “10” priketkada 2:53,9 soniya, “11” priketkada 2:56,0 soniya, “12” priketkada 2:53,8 soniya, “13” priketkada 2:54,8 soniya, “14” priketkada 2:52,7 soniya, “15” priketkada 2:51,6 soniya tashkil etdi hamda “16” priketkada esa 2:56,9 soniya” natija qayd etib, yillik priketkalarda umumiy 0.4 soniya o‘sish kuzatildi.

Sh-v Dd. 1000 m. masofaga yugurish bo‘yicha “1” priketkada 2:58,1 soniya natija qayd etildi, “2” priketka”da 2:57,3 soniya, “3” priketkada 2:58,1 soniya, “4” priketkada 2:57,4 soniya, “5” priketkada 2:55,8 soniya, “6” priketkada 2:54,9 soniya, “7” priketkada 2:56,2 soniya, “8” priketkada 2:54,2 soniya, “9” priketkada 2:55,7 soniya, “10” priketkada 2:54,7 soniya, “11” priketkada 2:56,4 soniya, “12” priketkada 2:53,6 soniya, “13” priketkada 2:55,3 soniya, “14” priketkada 2:56,8 soniya, “15” priketkada 2:54,5 soniya tashkil etdi hamda “16” priketkada esa 2:55,0 soniya” natija qayd etib, yillik priketkalarda umumiy 0.4 soniya o‘sish kuzatildi.

Sh-v Dk. 1000 m. masofaga yugurish bo‘yicha “1” priketkada 2:56,5 soniya natija qayd etildi, “2” priketka”da 2:56,1 soniya, “3” priketkada 2:55,4 soniya, “4” priketkada 2:57,3 soniya, “5” priketkada 2:56,8 soniya, “6” priketkada 2:53,5 soniya, “7” priketkada 2:55,2 soniya, “8” priketkada 2:52,8 soniya, “9” priketkada 2:52,3 soniya, “10” priketkada 2:56,9 soniya, “11” priketkada 2:56,7 soniya, “12” priketkada 2:53,5 soniya, “13” priketkada 2:54,6 soniya, “14” priketkada 2:53,6 soniya, “15” priketkada 2:54,7 soniya tashkil etdi hamda “16” priketkada esa 2:51,6 soniya” natija qayd etib, yillik priketkalarda umumiy 0.5 soniya o‘sish kuzatildi.

T-v Sh. 1000 m. masofaga yugurish bo‘yicha “1” priketkada 2:55,4 soniya natija qayd etildi, “2” priketka”da 2:56,8 soniya, “3” priketkada 2:55,2 soniya, “4” priketkada 2:54,2 soniya, “5” priketkada 2:56,6 soniya, “6” priketkada 2:52,7 soniya, “7” priketkada 2:57,4 soniya, “8” priketkada 2:55,3 soniya, “9” priketkada 2:53,6 soniya, “10” priketkada 2:55,3 soniya, “11” priketkada 2:55,8 soniya, “12” priketkada 2:54,5 soniya, “13” priketkada 2:57,0soniya, “14” priketkada 2:54,4 soniya, “15” priketkada 2:52,8 soniya tashkil etdi hamda “16” priketkada esa 2:54,8 soniya” natija qayd etib, yillik priketkalarda umumiy 0.4 soniya o‘sish kuzatildi.

Nazorat guruhida yillik priketkalarda natijalar beqaror o‘sish ko‘rsatkichlari asosida shakllanib borganligi, o‘tkazilgan priket-kalardagi natijalar orqali asoslandi hamda monografiya 4.2.2-jadvalda ifoda etilgan.

Tajriba va nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar davrida sport formasining shakllanishi

koʻrsatkichlari tahlilida 800 m. va 1500 m. masofalarga yuguruvchilar nazorat priketkalarida 600 m. va 1000 m. masofalarga yugurish me'yorini topshirishda qayd etgan natijalarini tahlil etish orqali nazorat qilib borilgan. Asosiy musobaqalarda esa 800 m. va 1500 masofalarga yugurish turlarida tajriba guruhi natijalari ishonchli tarzda barqaror oʻsganligini musobaqalarda qayd etgan natijalarda koʻrishimiz mumkin.

Oʻrta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashgʻulotlari jarayonida sport formasining tashkil topishi va musobaqalar jarayonida yuqori koʻrsatkichlariga erishish va uni barqaror ushlab turish boʻyicha olib borilgan tadqiqotlar jarayonida 3 bosqichli rejalashtirish afzalligi, 7 ta musobaqadagi qayd etilgan natijalari tahlil etish orqali e'tibor qaratildi:

I kuzgi - qishki tayyorgarlik davrida 2 ta musobaqa:

- Oʻzbekiston Chempionati "2004-2005 yillarda tugʻilgan oʻgʻil-qizlar oʻrtasida" 29-30/09/2021;

- Barkamol avlod 2021 17-18/12/2021.

II qishki - bahorgi tayyorgarlik davri 3 ta musobaqa:

- Yopiq inshoatda Oʻzbekiston chempionati 25-27/02/2022;

- Oʻzbekiston chempionati U-16 30-31/03/2022;

- R.Qudratov xotira turniri 05-06/05/2022.

III bahorgi - yozgi tayyorgarlik davri 2 ta musobaqa:

- Oʻzbekiston kubogi 27-28/05/2022;

- Oʻzbekiston chempionati 17-19/06/2022.

Musobaqalar davomida tajriba va nazorat guruhi sportchilarining qayd etgan natijalari quyidagi jadval hamda diagramma koʻrinishida shakllantirishga e'tibor qaratildi (3.2.3, va 3.2.4-jadvallarga qarang).

3.2.3-jadval

Tajriba guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar davrida sport formasining barqarorligi ko‘rsatkichlari tahlili (n=12)

№	F.I.SH.	Yug. mas.	Mashg‘ulot davrlari							
			I kuzgi - qishki tayyorgarlik davri		II qishki - bahorgi tayyorgarlik davri			III bahorgi - yozgi tayyorgarlik davri		
			1 musobaqa	2 musobaqa	3 musobaqa	4 musobaqa	5 musobaqa	6 musobaqa	7 musobaqa	Natija-larning yillik o‘sishi
			O‘zbekiston Chempionati “2004-2005 yillarda tug‘ilgan o‘g‘il-qizlar o‘rtasida” 29-30/09/2021.	Barkamol avlod 2021 17-18/ 12/2021.	Yopiq inshootda O‘zbekiston chempionati 26-27/ 02/2022	O‘zbekiston chempionati U-16 30-31/ 03/2022	R.Qudratov xotira turniri 05-06/ 05/2022	O‘zbekiston kubogi stadion 27-28/ 05/2022.	O‘zbekiston chempionati 17-19/ 06/2022.	
			Natija	Natija	Natija	Natija	Natija	Natija	Natija	
1	A-v A.	800 m.	2:11,6	2:09,2	2:08,8	2:07,5	2:05,7	2:02,4	1:59,3	**0.12**
2	A-v N.	800 m.	2:18,4	2:16,3	2:14,5	2:11,6	2:08,4	2:07,1	2:11,8	**0.11**
3	I-v V.	800 m.	2:23,4	2:22,8	2:19,6	2:20,7	2:19,2	2:19,6	2:20,9	**0.4**
4	I-v R.	800 m.	2:21,7	2:17,6	2:18,3	2:15,3	2:13,5	2:15,2	2:16,4	**0.6**
5	Mi-v A.	800 m.	2:12,5	2:13,2	2:09,7	2:07,8	2:04,6	2:02,6	2:02,4	**0.10**
6	Mu-v A.	800 m.	2:14,5	2:10,8	2:08,4	2:06,3	2:07,4	2:04,2	2:01,3	**0.13**
7	S-v B.	800 m.	2:19,6	2:14,5	2:10,6	2:08,6	2:09,4	2:07,7	2:09,5	**0.12**
8	I-v Sh.	1500 m.	4:28,5	4:22,6	4:17,5	4:16,5	4:14,3	4:17,4	4:20,3	**0.8**
9	M-v M.	1500 m.	4:25,7	4:23,5	4:20,6	4:22,5	4:19,4	4:16,5	4:14,5	**0.11**
10	Sa-v A.	1500 m.	4:21,3	4:26,5	4:22,5	4:17,3	4:09,1	4:06,3	4:08,3	**0.13**
11	So-v A.	1500 m.	4:24,1	4:27,8	4:23,4	4:22,9	4:19,6	4:20,7	4:19,4	**0.4**
12	T-v J.	1500 m.	4:34,8	4:31,5	4:33,6	4:32,1	4:31,8	4:29,8	4:26,3	**0.8**
$\overline{X}$ **800 m.**			**2:17,4**	**2:14,9**	**2:12,8**	**2:11,1**	**2:09,7**	**2:08,4**	**2:03,1**	**0.9**
$\overline{X}$ **1500 m.**			**4:26,9**	**4:26,3**	**4:23,5**	**4:22,2**	**4:18,9**	**4:18,1**	**4:17,8**	**0.8**

Tajriba guruhi o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarining 7 asosiy musobaqalardagi natijalari umumiy yillik o‘rtacha o‘sish 800 m. masofaga yugurishda “0.9 soniya”, 1500 m. masofaga yugurishda “0.8 soniya”ga yaxshilanganligini” ko‘rishimiz mumkin. Unga ko‘ra:

A-v A. belgilab olingan yillik musobaqalar jarayonida 800 m. masofaga yugurish turida musobaqalarda ishtirok etib, quyidagi natijalarni qo‘lga kiritishga muvoffaq bo‘ldi: “1” musobaqada 2:11,6 soniya, “2” musobaqada 2:09,2 soniya, “3” musobaqada 2:08,8 soniya, “4” musobaqada 2:07,5 soniya, “5” musobaqada 2:05,7 soniya, “6” musobaqada 2:02,4 soniya, “7” musobaqada 1:59,3 soniya natija qayd etilib, yillik 0.12 soniya o‘sishiga erishildi.

A-v N. 800 m. masofaga yugurish turida “1” musobaqada 2:18,4 soniya natija qayd etildi, “2” musobaqada 2:16,3 soniya, “3” musobaqada 2:14,5 soniya, “4” musobaqada 2:11,6 soniya, “5” musobaqada 2:08,4 soniya, “6” musobaqada 2:07,1 soniya, “7” musobaqada 2:11,8 soniya natija qayd etilib, yillik 0.11 soniya o‘sishi qo‘lga kiritildi.

I-v V. 800 m. masofaga yugurish turida “1” musobaqada 2:23,4 soniya natija qayd etildi, “2” musobaqada 2:22,8 soniya, “3” musobaqada 2:19,6 soniya, “4” musobaqada 2:20,7 soniya, “5” musobaqada 2:19,2 soniya, “6” musobaqada 2:19,6 soniya, “7” musobaqada 2:20,9 soniya natija qayd etilib, yillik 0.4 soniyaga o‘sdi.

I-v R. 800 m. masofaga yugurish turida “1” musobaqada 2:21,7 soniya natija qayd etildi, “2” musobaqada 2:17,6 soniya, “3” musobaqada 2:18,3 soniya, “4” musobaqada 2:15,3 soniya, “5” musobaqada 2:13,5 soniya, “6” musobaqada 2:15,2 soniya, “7” musobaqada 2:16,4 soniya natija qayd etilib, yillik 0.6 soniyaga o‘sdi.

Mi-v A. 800 m. masofaga yugurish turida “1” musobaqada 2:14,5 soniya natija qayd etildi, “2” musobaqada 2:10,8 soniya, “3” musobaqada 2:08,4 soniya, “4” musobaqada 2:06,3 soniya, “5” musobaqada 2:07,4 soniya, “6” musobaqada 2:04,2 soniya, “7” musobaqada 2:01,3 soniya natija qayd etilib, yillik 0.13 soniyaga yaxshilandi.

Mu-v A. 800 m. masofaga yugurish turida “1” musobaqada 2:12,5 soniya natija qayd etildi, “2” musobaqada 2:13,2 soniya, “3” musobaqada 2:09,7 soniya, “4” musobaqada 2:07,8 soniya, “5” musobaqada 2:04,6 soniya, “6” musobaqada 2:02,6 soniya, “7” musobaqada 1:58,2 soniya natija qayd etilib, yillik 0.14 soniyaga o‘sdi.

S-v B. 800 m. masofaga yugurish turida “1” musobaqada 2:19,6 soniya natija qayd etildi, “2” musobaqada 2:14,5 soniya, “3” musobaqada 2:10,6 soniya, “4” musobaqada 2:08,6 soniya, “5” musobaqada 2:09,4 soniya, “6” musobaqada 2:07,7 soniya, “7” musobaqada 2:09,5 soniya natija qayd etilib, yillik 0.12 soniya o‘sishi kuzatildi.

I-v Sh. 1500 m. masofaga yugurish turida “1” musobaqada 4:28,5 soniya natija qayd etildi, “2” musobaqada 4:22,6 soniya, “3” musobaqada 4:17,5 soniya, “4” musobaqada 4:16,5 soniya, “5” musobaqada 4:14,3 soniya, “6” musobaqada 4:17,4 soniya, “7” musobaqada 4:20,3 soniya natija qayd etilib, yillik 0.8 soniyaga yaxshilandi.

Mu-v M. 1500 m. masofaga yugurish turida “1” musobaqada 4:25,7 soniya natija qayd etildi, “2” musobaqada 4:23,5 soniya, “3” musobaqada 4:20,6 soniya, “4” musobaqada 4:22,5 soniya, “5” musobaqada 4:19,4 soniya, “6” musobaqada 4:16,5 soniya, “7” musobaqada 4:14,5 soniya natija qayd etilib, yillik 0.11 soniyaga o‘sdi.

Sa-v A. 1500 m. masofaga yugurish turida “1” musobaqada 4:21,3 soniya natija qayd etildi, “2” musobaqada 4:26,5 soniya, “3” muso-

baqada 4:22,5 soniya, “4” musobaqada 4:17,3 soniya, “5” musobaqada 4:09,1 soniya, “6” musobaqada 4:06,3 soniya, “7” musobaqada 4:08,3 soniya natija qayd etilib, yillik 0.13 soniyaga o‘sishiga erishildi.

So-v A. 1500 m. masofaga yugurish turida “1” musobaqada 4:24,1 soniya natija qayd etildi, “2” musobaqada 4:27,8 soniya, “3” musobaqada 4:23,4 soniya, “4” musobaqada 4:22,9 soniya, “5” musobaqada 4:19,6 soniya, “6” musobaqada 4:20,7 soniya, “7” musobaqada 4:19,4 soniya natija qayd etilib, yillik 0.4 soniya o‘sishiga erishildi.

T-v J. 1500 m. masofaga yugurish turida “1” musobaqada 4:34,8 soniya natija qayd etildi, “2” musobaqada 4:31,5 soniya, “3” musobaqada 4:33,6 soniya, “4” musobaqada 4:32,1 soniya, “5” musobaqada 4:31,8 soniya, “6” musobaqada 4:29,8 soniya, “7” musobaqada 4:28,2 soniya natija qayd etilib, yillik 0.6 soniya o‘sishiga erishildi.

O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik mashg‘ulot davrlari xususiyatlarini ko‘rsatish har bir davrda mashg‘ulot jarayonining ma’zmuni va tuzilishini xarakterlab beruvchi o‘ziga xos belgilarini ko‘rsatish va bir davrdan ikkinchi davrga o‘tilishi munosabati bilan bu belgilar o‘zgarishni kuzatib borishni o‘z ichiga oladi. O‘rta masofaga yuguruvchilarning yil bo‘yi bo‘lib o‘tadigan musobaqalarda sport formasini shakllanishi tajriba va nazorat guruhida qayd etilgan natijalari bo‘yicha o‘rtadagi sezlarli farq yuzaga keldi.

Tajriba va nazorat guruhlari o‘rta masofaga yuguruvchilarining yillik musobaqalar davrida sport formasining barqarorlik ko‘rsatkichlari ular tomonidan qayd etilgan natijalar asosida shakllanganligini ko‘rishimiz mumkin. Buning bosh sababi biz tomonimizdan mashg‘ulotlarga joriy etilgan uslubiyati pedagogik tajriba davomida kutilgan samaradorlikka erishishga ijobiy ta’sir etdi.

3.2.4-jadval

Nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar davrida sport formasining barqarorligi ko‘rsatkichlari tahlili (n=12)

№	F.I.SH.	Yug. mas.	MASHG‘ULOT DAVRLARI							
			I kuzgi - qishki tayyorgarlik davri		II qishki - bahorgi tayyorgarlik davri			III bahorgi - yozgi tayyorgarlik davri		
			1 musobaqa	2 musobaqa	3 musobaqa	4 musobaqa	5 musobaqa	6 musobaqa	7 musobaqa	Natija-larning yillik o‘sishi
			O‘zbekiston Chempionati “2004-2005 yillarda tug‘ilgan o‘g‘il-qizlar o‘rtasida” 29-30/09/2021.	Barkamol avlod 2021 17-18/ 12/2021.	Yopiq inshootda O‘zbekiston chempionati 26-27/02/2022	O‘zbekiston chempionati U-16 30-31/03/2022	R.Qudratov xotira turniri 05-06/ 05/2022	O‘zbekiston kubogi 27-28/ 05/2022.	O‘zbekiston chempionati 17-19/ 06/2022.	
			Natija	Natija	Natija	Natija	Natija	Natija	Natija	
1	A-v A.	800 m.	2:14,2	2:12,3	2:10,6	2:07,5	2:06,8	2:03,5	2:02,4	**0.12**
2	E-v A.	800 m.	2:15,9	2:12,4	2:14,6	2:16,5	2:14,7	2:16,5	2:12,8	**0.3**
3	O‘-v A.	800 m.	2:18,3	2:15,4	2:17,9	2:15,7	2:14,2	2:12,6	2:15,2	**0.6**
4	K-v O.	800 m.	2:15,6	2:12,8	2:11,7	2:08,1	2: 06,3	2:05,4	2:07,5	**0.10**
5	R-v B.	1500 m.	4:38,5	4:36,4	4:35,0	4:35,3	4:36,7	4:35,2	4:37,6	**0.3**
6	S-v X.	1500 m.	4:32,6	4:29,5	4:28,3	4:26,1	4:24,7	4:21,5	4:14,5	**0.11**
7	U-v M.	1500 m.	4:28,4	4:33,6	4:31,5	4:37,1	4:22,9	4:22,3	4:21,8	**0.7**
8	Sh-v X.	1500 m.	4:36,3	4:28,9	4:31,2	4:27,6	4:32,9	4:32,7	4:32,2	**0.4**
9	Sh-v Dr.	1500 m.	4:27,4	4:29,6	4:28,5	4:26,2	4:27,7	4:25,1	4:27,3	**0.2**
10	Sh-v Dd.	1500 m.	4:39,4	4:37,6	4:36,5	4:36,8	4:35,3	4:37,7	4:35,5	**0.4**
11	Sh-v Dk.	1500 m.	4:38,6	4:37,3	4:39,1	4:37,6	4:34,2	4:30,5	4:31,4	**0.8**
12	T-v Sh.	1500 m.	4:29,6	4:26,7	4:28,4	4:26,5	4:25,2	4:26,8	4:25,3	**0.4**
$\overline{X}$ **800 m.**			**2:16,0**	**2:13,2**	**2:13,7**	**2:12,0**	**2:10,5**	**2:09,5**	**2:09,4**	**0.6**
$\overline{X}$ **1500 m.**			**4:33,8**	**4:32,5**	**4:32,3**	**4:31,7**	**4:29,9**	**4:28,5**	**4:28,2**	**0.5**

Nazorat guruhi sportchilarining natijalari qanashgan 7 ta musobaqa davomida, o‘sish sur’ati kuzatildi, ammo natijalar doimiy o‘sish sur’atida emas, bazi musobaqalarda pasayish holatlari ham kuzatildi (3.2.4-jadvalga qarang).

Nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarining 7 asosiy musobaqalardagi natijalari umumiy yillik o‘rtacha o‘sish 800 m. masofaga yugurishda “0.6 soniya”, 1500 m. masofaga yugurishda “0.5 soniya”ga yaxshilanganligini” ko‘rishimiz mumkin. Unga ko‘ra:

A-v A. 800 m. masofaga yugurish musobaqalarida ishtirok etib, “1” musobaqada 2:14,2 soniya natija qayd etildi, “2” musobaqada 2:12,3 soniya, “3” musobaqada 2:10,6 soniya, “4” musobaqada 2:07,5 soniya, “5” musobaqada 2:06,8 soniya, “6” musobaqada 2:03,5 soniya, “7” musobaqada 2:02,4 soniya natija qayd etilib, yillik 0.12 soniyaga o‘sishiga erishildi.

E-v A. 800 m. “1” musobaqada 2:15,9 soniya natija qayd etildi, “2” musobaqada 2:12,4 soniya, “3” musobaqada 2:14,6 soniya, “4” musobaqada 2:16,5 soniya, “5” musobaqada 2:14,7 soniya, “6” musobaqada 2:16,5 soniya, “7” musobaqada 2:12,8 soniya natija qayd etilib, yillik 0.3 soniyaga o‘sdi.

O‘-v A. 800 m. “1” musobaqada 2:18,3 soniya natija qayd etildi, “2” musobaqada 2:15,4 soniya, “3” musobaqada 2:17,9 soniya, “4” musobaqada 2:15,7 soniya, “5” musobaqada 2:14,2 soniya, “6” musobaqada 2:12,6 soniya, “7” musobaqada 2:15,2 soniya natija qayd etilib, yillik 0.6 soniyaga yaxshilandi.

K-v O. 800 m. “1” musobaqada 2:15,6 soniya natija qayd etildi, “2” musobaqada 2:12,8 soniya, “3” musobaqada 2:11,7 soniya, “4”

musobaqada 2:08,1 soniya, “5” musobaqada 2: 06,3 soniya, “6” musobaqada 2:05,4 soniya, “7” musobaqada 2:07,5 soniya, yillik o‘sish 10 soniya.

R-v B. 1500 m. “1” musobaqada 4:38,5 soniya natija qayd etildi, “2” musobaqada 4:36,4 soniya, “3” musobaqada 4:35,0 soniya, “4” musobaqada 4:35,3 soniya, “5” musobaqada 4:36,7 soniya, “6” musobaqada 4:35,2 soniya, “7” musobaqada 4:37,6 soniya, yillik 0.3 soniyaga o‘sdi.

S-v X. 1500 m. “1” musobaqada 4:32,6 soniya natija qayd etildi, “2” musobaqada 4:29,5 soniya, “3” musobaqada 4:28,3 soniya, “4” musobaqada 4:26,1 soniya, “5” musobaqada 4:24,7 soniya, “6” musobaqada 4:21,5 soniya, “7” musobaqada 4:14,5 soniya natija qayd etilib, yillik 0.11 soniyaga yaxshilanishiga erishildi.

U-v M. 1500 m. “1” musobaqada 4:28,4 soniya natija qayd etildi, “2” musobaqada 4:33,6 soniya, “3” musobaqada 4:31,5 soniya, “4” musobaqada 4:37,1 soniya, “5” musobaqada 4:22,9 soniya, “6” musobaqada 4:22,3 soniya, “7” musobaqada 4:21,8 soniya natija qayd etilib, yillik 0.7 soniyaga o‘sdi.

Sh-v X. 1500 m. “1” musobaqada 4:36,3 soniya natija qayd etildi, “2” musobaqada 4:28,9 soniya, “3” musobaqada 4:31,2 soniya, “4” musobaqada 4:27,6 soniya, “5” musobaqada 4:32,9 soniya, “6” musobaqada 4:32,7 soniya, “7” musobaqada 4:32,2 soniya, yillik o‘sish 0.4 soniya.

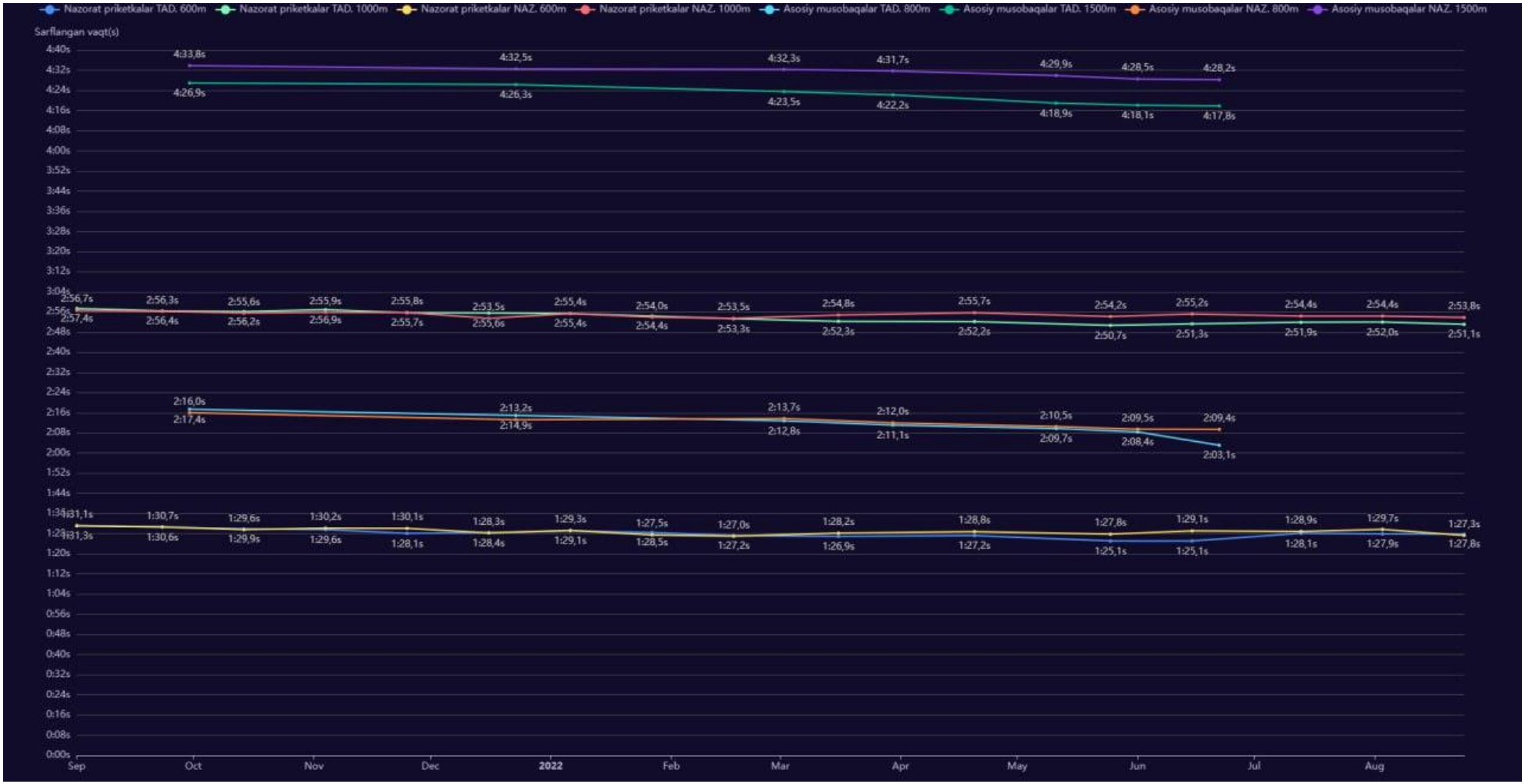
Sh-v Dr. 1500 m. “1” musobaqada 4:27,4 soniya natija qayd etildi, “2” musobaqada 4:29,6 soniya, “3” musobaqada 4:28,5 soniya, “4” musobaqada 4:26,2 soniya, “5” musobaqada 4:27,7 soniya, “6”

musobaqada 4:25,1 soniya, “7” musobaqada 4:27,3 soniya, yillik 0.2 soniyaga o‘sdi.

Sh-v Dd. 1500 m. “1” musobaqada 4:39,4 soniya natija qayd etildi, “2” musobaqada 4:37,6 soniya, “3” musobaqada 4:36,5 soniya, “4” musobaqada 4:36,8 soniya, “5” musobaqada 4:35,3 soniya, “6” musobaqada 4:37,7 soniya, “7” musobaqada 4:35,5 soniya, yillik o‘sish 0.4 soniya.

Sh-v Dk. 1500 m. “1” musobaqada 4:38,6 soniya natija qayd etildi, “2” musobaqada 4:37,3 soniya, “3” musobaqada 4:39,1 soniya, “4” musobaqada 4:37,6 soniya, “5” musobaqada 4:34,2 soniya, “6” musobaqada 4:30,5 soniya, “7” musobaqada 4:31,4 soniya, yillik o‘sish 0.8 soniya.

T-v Sh. 1500 m. “1” musobaqada 4:29,6 soniya natija qayd etildi, “2” musobaqada 4:26,7 soniya, “3” musobaqada 4:28,4 soniya, “4” musobaqada 4:26,5 soniya, “5” musobaqada 4:25,2 soniya, “6” musobaqada 4:26,8 soniya, “7” musobaqada 4:25,3 soniya, yillik 0.4 soniyaga yaxshilanishiga erishildi (10-rasmga qarang).



10-rasm. Tadqiqotga jalb etilgan tajriba va nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining yillik nazorat priketkalari va musobaqalardagi natijalari dinamikasi.

Izoh: *Tajriba va nazorat guruhi 800 m. va 1500 m. masofaga yuguruvchi sportchilari nazorat priketkalarida 600 m. va 1000 m. masofalarga yugurish me’yorini topshirishda qayd etgan natijalarini tahlil etish orqali nazorat qilib borilgan. Asosiy musobaqalarda esa 800 m. va 1500 m. masofalarga yugurish bo‘yicha qayd etilgan natijalar berilgan.*

Yuqoridagi keltirlgan 10-rasmda Tajriba va nazorat guruhi 800 m. va 1500 m. masofaga yuguruvchi sportchilari nazorat priketkalarida 600 m. va 1000 m. masofalarga yugurish me'yorini topshirishda qayd etgan natijalarini tahlil etish orqali nazorat qilib borilgan. Asosiy musobaqalarda esa 800 m. va 1500 m. masofalarga yugurish bo'yicha qayd etilgan natijalar berilgan.

Tajriba guruhi o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarning har tomonlama tayyorgarligini hamda sport formasining shakllanishini nazorat qilib borishda, nazorat priketkalari tizimli o'tkazilishiga alohida e'tibor qaratilganligi va har bir musobaqadan so'ng tiklovchi hamda o'tish mikrosikllarini maqsadga muvofiq qo'llanilishi va ta'sir etuvchi omillar nazoratga olingan holda mashg'ulotlarni o'tkazilganligi orqali nazorat periketkalari va musobaqlarda natijalarning bosqichli o'sib borishiga erishildi.

Nazorat guruhi o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarning tayyorgarligini hamda sport formasining shakllanishini nazorat qilib borishda, nazorat priketkalari tizimli o'tkazilishiga e'tibor qaratilmasligi va har bir musobaqadan so'ng tiklovchi yoki o'tish mikrosikllari maqsadga muvofiq qo'llanilmasligi va bir qator omillar alohida nazoratga olinmasdan mashg'ulotlarni o'tkazilganligi bilan bog'liqdir.

O'rta masofaga yuguruvchilar sport formasini baholash mezonlariga ko'ra tadqiqot va nazorat guruhlari sportchilarining qayd etgan natijalari baholanganda quyidagicha natijalar qayd etilishiga erishildi (3.2.5-jadvalga qarang).

Tajriba guruhi sportchilarida: A'lo darajadagi sport formasi 7 ta sportchida, yaxshi darajadagi sport formasi 3 ta sportchida, qoniqarli darajadagi sport formasi 2 ta sportchi tomonidan qayd etildi hamda qoniqarsiz sport formasida kuzatilmadi.

3.2.5-jadval

Tajriba va nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar davrida sport formasi shakllanganligining baholash mezonlari bo‘yicha ko‘rsatkichlari (n=24)

T/r	Baholash mezonlari	Baholash natijalari (son va %)			
		Tajriba guruhi (n=12)		Nazorat guruhi (n=12)	
1	A’lo	7	58,3 %	3	25 %
2	Yaxshi	3	25 %	6	50 %
3	Qoniqarli	2	16,7 %	3	25 %
4	Qoniqarsiz	-	0 %	-	0 %

Nazorat guruhi sportchilarida: A’lo darajadagi sport formasi 3 ta sportchida, yaxshi darajadagi sport formasi 6 ta sportchida, qoniqarli darajadagi sport formasi 3 ta sportchi tomonidan qayd etildi hamda qoniqarsiz sport formasida kuzatilmadi.

Tajriba guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilari sport formasining yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida ixtisoslik xususiyatlariga ko‘ra bosqichma - bosqich rivojlanib borganligi musobaqalar davrida yuqori sport natijalariga aylanganligi, sport formasining barqarorligiga erishlilganligidan dalolat beradi.

Nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining musobaqalardagi qayd etgan natijalari tahlil etilganda sport formasining barqaror emasligi kuzatilib, amaldagi tayyorgarlik dasturiga yangicha yondashishni taqozo etadi.

§3.3. O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulot mikrosikllarining model ko‘rsatkichlari

Musobaqa oldi tayyorgarligida esa maxsus jismoniy tayyorgarlikni (MJT) oshirish xato va kamchiliklarni to‘g‘rilash, texnik – taktik tayyorgarlikni (TTT) oshirish, maxsus chidamlilikni rivojlantirish,

musobaqa mahoratni oshirish, ekstra - intensiv mikrosikllar, nazorat mikrosikli, musobaqa mikroskli, psixologik tayyorgarlikni oshirish, irodaviy fazilatlarni tarbiyalash kabi vazifalar hal etiladi.

Musobaqa davrida esa sportchi individual imkoniyatlarini to‘la ko‘rsatib berishini ta’minlash, integral tayyorgarlikni namoyish etish, yuksak sport natijasiga erishish, shiddatli mikrosikl, musobaqa mikrosiklida bor imkoniyatdan maksimal foydalanishlarini taminlash kabi vazifalar bajarilishi lozim.

O‘tish davrining asosiy vazifalari esa organizmni qayta tiklovchi samarali vositalarni qo‘llash, tiklovchi mikrosikl, sauna, hammom, gidromassaj, massaj, suzish bilan birgalikda sportchini ish qobilyatini ushlab turish faol dam olishni taminlash va boshqa bir qator tadbirlarni o‘z ichiga oladi.

Yillik tayyorgarlik siklida asosiy ahamiyat kasb etuvchi kichik bo‘limlardan biri bu mikrosikllardir. Chunki mashg‘ulot mazmunini ular orqali yaqqol ko‘rishimiz mumkin.

O‘rta masofaga yuguruvchilarni ko‘p yillik istiqbolli tayyorlash jarayonida, yillik mashg‘ulotlarning ma’lum bir bosqichi uchun ishlab chiqilgan haftalik sikllardan foydalanish mumkin. Tavsiya etilgan mikrosikllarni qo‘llash ketma -ketligi sportchilarni sport takomillashuvi bosqichida tayyorlash reja - sxemalarida aks ettirilgan. Shu munosabat bilan tipik mikrosikllarni yillik siklning davrlari va bosqichlari bo‘yicha taqsimlash alohida ahamiyatga ega.

Bugungi kunda, 52 haftalik yillik sikl mashg‘ulotlar uchun 28 - 30 hafta, musobaqalarda ishtirok etish uchun 18 - 20 hafta, o‘tish davri uchun

4 haftani o‘z ichiga olishi kerak. Ishning xususiyati va yo‘nalishi bo‘yicha haftalik mikrosikllar quyidagilarga bo‘linadi:

1. Hajmli mikrosikl – mashg‘ulotning tayyorgarlik davri boshida qo‘llaniladi. Ushbu mikrosiklning o‘ziga xos xususiyati ishning aerob energiya bilan ta’minlangan uzluksiz rejimda uzoq davom etishidir. 1 daqiqada YuQS 150 zarbagacha puls urish bilan, yugurish hajmi 35 dan 50 km. gacha bo‘lishi mumkin.

2. Tortuvchi mikrosikl - tayyorgarlik davrining boshida yoki jarohat yoki kasallikdan keyin. Ushbu mikrosiklning o‘ziga xos xususiyati ishning aerob energiya bilan ta’minlangan uzluksiz rejimda uzoq davom etishidir. 1 daqiqada 150 zarbagacha puls urish bilan yugurish hajmi 35 dan 50 km. gacha bo‘lishi mumkin.

3. Rivojlantiruvchi mikrosikl - asosiy tayyorgarlik davrida sportchi organizmida chuqur adaptiv o‘zgarishlarga erishish uchun qo‘llaniladi. Ushbu mikrosikldagi yuklama ham uzluksiz rejimda amalga oshiriladi, ammo aralash rejimda ishlash ulushi ortadi, ya'ni yurak urish tezligi 1 daqiqada 151 - 170 zarba bilan ishlanadi. Haftalik mikrosiklda yugurish hajmi 50 km.dan 60 km. gacha bo‘lishi mumkin.

4. Shiddatli mikrosikli - qoida tariqasida, tayanch-harakat tizimini mustahkamlash uchun mashg‘ulotlarning bahorgi bosqichida qo‘llaniladi. Ushbu mikrosiklda asosiy e’tibor pastdan pastga yugurish va dam olish mashqlari bilan turli xil kombinatsiyalarda sakrash va tepaga yugurishga qaratilgan. Shuni esda tutish kerakki, sakrash va yugurish yengil rejimda va tegishli vaqtda bajarilishi kerak. Umumiy yugurish hajmi 40 km. - 45 km. gacha bo‘lishi mumkin.

5. Stabillashtiruvchi yoki intensiv mikrosikl - ko‘pincha musobaqa davrida qo‘llaniladi. Yugurish hajmi - 50 km. gacha bo‘lishi mumkin.

6. Musobaqa oldi mikrosikli - musobaqa oldidan oxirgi haftalarda qo‘llaniladi, uning maqsadi sportchini asosiy startga muammosiz olib borishdir. Mikrosiklda hajm va intensivlik pasayadi. Bitta intensiv mashg‘ulot boshlanishidan 5-6 kun oldin o‘tkazilishi mumkin. Mikrosiklda yugurish hajmi 25 - 30 km.

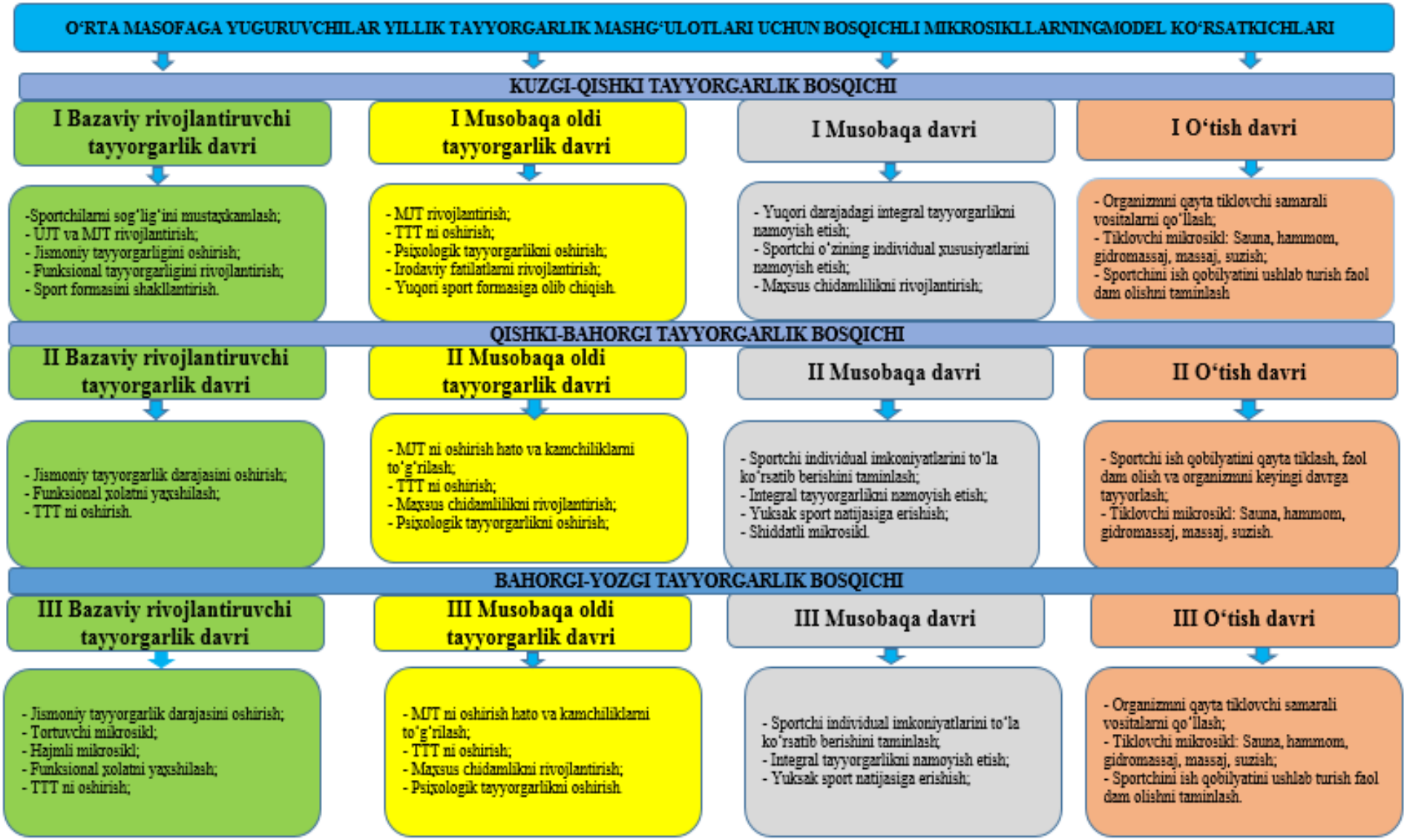
7. Musobaqa mikrosikli - qoida tariqasida, kamida 2 hafta davom etadigan ikkita musobaqa o‘rtasida qo‘llaniladi.

8. O‘tish mikrosikli - bu faol dam olish sifatida qo‘llanilishi mumkin. Tayyorgarlik davrining boshida haftalik mikrosikllarning eng keng tarqalgan tuzilishi: 3 ta tortuvchi mikrosikl, bitta yuklama tushirish. Keyingi oylarda: 2 - 3 ta rivojlanayotgan mikrosikllar bitta yuklama tushirish bilan almashtiriladi. Dastlabki 2 - 3 mikrosiklda yugurish hajmi oshadi va tushirish mikrosiklida u maksimaldan 60 - 70% gacha kamayadi va oylik siklni qurishning ikkita variantidan biriga ustunlik berish qiyin: ikkita rivojlanayotgan mikrosikl va bitta yuklama tushirish yoki uchta ishlab chiqish va bitta tushirish.

9. O‘tish – kirish mikrosikli – sport takomillashuvi va oliy sport mahorati bosqichida yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarining ikkilangan va uchlangan sikllarida, musobaqalar tamom bo‘lgach o‘tish davri va navbatdagi tayyorgarlik davriga kirishish mobaynida qo‘llanilib, o‘z xususiyatiga ko‘ra faol dam olish va yuqori sport natijalariga kirishishga zamin hozirlovchi 2 – 3 hafta davom etuvchi kichik mashg‘ulot siklidir.



11-rasm. O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar modeli.



12-rasm. O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulot mikrosikllarining model ko‘rsatkichlari.

3.3.1-jadval

O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulot mikrosikllarining model ko‘rsatkichlari

I KUZGI-QISHKI TAYYORGARLIK DAVRI									
I RIVOJLANTIRUVCHI BAZAVIY TAYYORGARLIK DAVRI									
Mikrosikllar turi	**Davomiyligi**	**Maqsadi**	**Vazifalari**	**Vositalari**	**Uslublari**	**Yuklamalar hajmi**	**Shiddat zonalari**	**Dam olish intervallari**	**Tiklanish turi**
Tortuvchi mikrosikl	2-4 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni hosil qilish	- Sog‘liqni mustahkamlash; - Jismoniy sifatlarni rivojlantirish.	- URM mashqlari; - UJT mashqlari.	- Qat’iy tartiblashtirilgan mashq; - Standart takrorlash.	90-120 daqiqa	141-150 zarba/daqiqa-	- Qisman dam olish - To‘liq	- Faol dam olish; - Sport o‘yinlari
Hajmli mikrosikl	2-4 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni rivojlantirish	- Jismoniy tayyorgarlikni oshirish.	- UJT mashqlari; - Yugurish mashqlari.	- O‘yin; - O‘zgaruvchan intervalli.	60-90 daqiqa	151-160 zar/daq.	- Qisman dam olish - To‘liq	- Faol dam olish; - Sport o‘yinlari
Rivojlantiruvchi mikrosikl	2-4 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni takomillashtirish	- FTni rivojlantirish; - SFni shakllantirish.	- UJT mashqlari; - Yugurish mashqlari.	- Qat’iy tartiblashtirilgan mashq; - Standart takrorlash.	30-60 daqiqa	161-170 zarba/daqiqa	- Qisman dam olish; - To‘liq	- Faol dam olish; - Sport o‘yinlari
I MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK DAVRI									
Mikrosikllar turi	**Davomiyligi**	**Maqsadi**	**Vazifalari**	**Vositalari**	**Uslublari**	**Yuklamalar hajmi**	**Shiddat zonalari**	**Dam olish intervallari**	**Tiklanish turi**
Rivojlantiruvchi mikrosikl	2-4 hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni rivojlantirish	- MJT rivojlantirish; - TTT ni oshirish.	- MJT mashqlari; - Yugurish mashqlari.	- Qat’iy tartiblashtirilgan mashq; - Standart takrorlash.	60-90 daqiqa	161-170 zarba/daqiqa	- Qisman dam olish; - Eksterimal; - To‘liq dam olish	- Faol dam olish; - Tiklovchi massaj.
Qishki musobaqa oldi mikrosikli	2-4 hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni takomillashtirish	- PTni oshirish; - Irodaviy fazilatlarni rivojlantirish; - Yuqori SFga olib chiqish.	- MJT mashqlari; - Yugurish mashqlari.	- Qat’iy tartiblashtirilgan mashq; - Musobaqa.	30-60 daqiqa	171 - 180 zarba/daqiqa.	- Qisman dam olish; - Eksterimal.	- Faol dam olish; - Tiklovchi massaj.

3.3.1-jadval davomi

I MUSOBAQA DAVRI									
Mikrosikllar turi	**Davomiyligi**	**Maqsadi**	**Vazifalari**	**Vositalari**	**Uslublari**	**Yuklamalar hajmi**	**Shiddat zonalari**	**Dam olish intervallari**	**Tiklanish turi**
Qishki musobaqa mikrosikli	2-4 hafta	Sportchilarni musobaqalarda muvoffaqiyatli ishtirokini taminlash	- Yuqori darajadagi integral tayyorgarlikni namoyish etish; - Maxsus chidamlilikni rivojlantirish; - Sport formasiga kirish va yuqori natijalariga aylantirish.	- MJT mashqlari; - Yugurish mashqlari.	- Qat'iy tartiblashtirilgan mashq; - Musobaqa.	10-30 daqiqa	181-185 zarba/daqiqa	- Qisman dam olish; - Eksterimal.	- Tiklovchi massaj; - Sust dam olish
I O'TISH DAVRI									
Mikrosikllar turi	**Davomiyligi**	**Maqsadi**	**Vazifalari**	**Vositalari**	**Uslublari**	**Yuklamalar hajmi**	**Shiddat zonalari**	**Dam olish intervallari**	**Tiklanish turi**
Tiklovchi mikrosikl:	2 hafta	Sportchilar organizmini tiklash	- Organizmni qayta tiklovchi samarali vositalarni qo'llash; - Sportchini ish qobilyatini ushlab turish faol dam olishni ta'minlash.	- UJT mashqlari; - Yugurish mashqlari.	- O'yin; - O'zgaruvchan intervalli.	90-120 daqiqa	141-150 zarba/daqiqa	To'liq dam olish	Sauna, hammom, gidromassaj, massaj, suzish

3.3.2-jadval

O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini bosqichli rejalashtirish tuzilishi

II QISHKI-BAHORGI TAYYORGARLIK DAVRI									
II RIVOJLANTIRUVCHI BAZAVIY TAYYORGARLIK DAVRI									
Mikrosik-llar turi	**Davo-miy-ligi**	**Maqsadi**	**Vazifalari**	**Vositalari**	**Uslublari**	**Yuklama-lar hajmi**	**Shiddat zonalari**	**Dam olish intervallari**	**Tiklanish turi**
Ushlab turuvchi mikrosikl	2-4 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni rivojlantirish	Jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish	- URM, UJT va MJT mashqlari.	Qat’iy tartiblashtirilgan mashq	90-120 daqiqa	151-160 zar/daq.	- Qisman dam olish; - to‘liq.	- Faol dam olish; - Sport o‘yinlari
Tortuvchi mikrosikl	2-4 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni mustahkamlash	Funksional xolatni yaxshilash	Yugurish mashqlari	Standart takrorlash	60-90 daqiqa	161-170 zar/daq.	- Qisman dam olish; - to‘liq.	- Faol dam olish; - Sport o‘yinlari
Hajmli mikrosikl	2-4 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni takomillashtirish	- Jismoniy tayyorgarlikni oshirish; - TTT ni oshirish.	- URM, UJT va MJT mashqlari.	- O‘yin; - O‘zgaruvchan intervalli	60-90 daqiqa	161-170 zar/daq.	- Qisman dam olish; - to‘liq.	- Faol dam olish; - Sport o‘yinlari
II MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK DAVRI									
Musobaqa oldi bahorgi mikrosikli	2-4 hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni rivojlantirish	- MJT ni oshirish; - xato va kamchiliklarni to‘g‘rilash.	- URM, UJT va MJT mashqlari.	- Qat’iy tartiblashtirilgan mashq; - musobaqa.	30-60 daqiqa	171 - 180 zar/daq.	- Qisman, Eksterimal, To‘liq dam olish	- Faol dam olish; - Tiklovchi massaj.

3.3.2-jadval davomi

Ekstra-intensiv mikrosikl	2-4 hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni takomillashtirish	- TTT ni oshirish	- UJT va MJT mashqlari.	- Qat'iy tartiblashtirilgan mashq; - musobaqa.	20-30 daqiqa	181-185 zar/daq.	- Qisman dam olish; Eksterimal; - To'liq dam olish	- Faol dam olish; - Tiklovchi massaj.
Nazorat mikrosikli	2-4 hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni mustahkamlash	Maxsus chidamlilikni rivojlantirish	- UJT va MJT mashqlari.	- Qat'iy tartiblashtirilgan mashq; - musobaqa.	30-60 daqiqa	171 - 180 zar/daq..	- Qisman dam olish; - Eksterimal.	- Faol dam olish; - Tiklovchi massaj.
Musobaqa mikrosikli	2-4 hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni takomillashtirish	- Musobaqa mahoratni oshirish; - Psixologik tayyorgarlikni oshirish; - Irodaviy fazilatlarni tarbiyalash.	- UJT va MJT mashqlari.	- Qat'iy tartiblashtirilgan mashq; - Musobaqa.	20-30 daqiqa	181-185 zar/daq.	- Qisman dam olish; - Eksterimal.	- Faol dam olish; - Tiklovchi massaj.
II MUSOBAQA DAVRI									
Bahorgi musobaqa mikrosikl	2-4 hafta	Sportchilarni musobaqalarda muvoffaqiyatli ishtirokini taminlash	Sportchi individual imkoniyatlarini	- UJT mashqlari; - MJT mashqlari.	- Qat'iy tartiblashtirilgan mashq; - Musobaqa.	30-60 daqiqa	171 - 180 zar/daq.	- Qisman dam olish; - Eksterimal.	- Tiklovchi massaj; - Sust dam olish
Shiddatli mikrosikl	2-4 hafta	Sportchilarni musobaqalarda muvoffaqiyatli ishtirokini taminlash	To'la ko'rsatib berishini ta'minlash	- UJT va MJT mashqlari.	- Qat'iy tartiblashtirilgan mashq; - Musobaqa.	20-30 daqiqa	181-185 zar/daq.	- Qisman dam olish; - Eksterimal.	- Tiklovchi massaj; - Sust dam olish

3.3.2-jadval davomi

Musobaqa mikrosikl.	2-4 hafta	Sportchilarni musobaqalarda muvoffaqiyatli ishtirokini taminlash	- Integral tayyorgarlikni namoyish etish; - Yuksak sport natijasiga erishish.	- UJT va MJT mashqlari.	- Qat'iy tartiblashtirilgan mashq; - Musobaqa.	20-30 daqiqa	181-185 zar/daq.	- Qisman dam olish; - Eksterimal.	- Tiklovchi massaj; - Sust dam olish
II O'TISH DAVRI									
Yengillash-tiruvchi mikrosikl	2 hafta	Sportchilar organizmini tiklash	- Faol dam olish; - Organizm funksional holatini yaxshilash.	- UJT mashqlari; - O'yinlar.	- O'yin; - O'zgaruvchan intervalli.	90-120 daqiqa	141-150 zar/daq.	To'liq dam olish	Sauna, hammom, gidromassaj, massaj, suzish
O'tish-kirish davri mikrosikli	2 hafta	Sportchilar organizmini tiklash	- Sportchi ish qobilyatini qayta tiklash; - organizmni keyingi davrga tayyorlash.	- UJT mashqlari; - O'yinlar.	- O'yin; - O'zgaruvchan intervalli.	90-120 daqiqa	151-160 zar/daq.	To'liq dam olish	Sauna, hammom, gidromassaj, massaj, suzish

3.3.3-jadval

Sport takomillashuvi bosqichidagi o‘rta masofaga yuguruvchilarning III tayyorgarlik mezosikli

III BAHORGI-YOZGI TAYYORGARLIK DAVRI									
III RIVOJLANTIRUVCHI BAZAVIY TAYYORGARLIK DAVRI									
Mikrosik-llar turi	**Davo-miy-ligi**	**Maqsadi**	**Vazifalari**	**Vositalari**	**Uslublari**	**Yuklama-lar hajmi**	**Shiddat zonalari**	**Dam olish inter-vallari**	**Tiklanish turi**
Hajmli mikrosikl;	2-4 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni rivojlantirish	- Jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish;	- URM mashqlari - UJT mashqlari	- Qat’iy tartiblash-tirilgan mashq	90-120 daqiqa	141-150 zar/daq.	- Qisman dam olish Eksterimal - To‘liq dam olish	- Faol dam olish; - Sport o‘yinlari
Stabillash-tirilgan mikrosikl	2-4 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni mustahkamlash	- Funksional xolatni yaxshilash; - TTT ni oshirish;	- MJT mashqlari - Yugurish mashqlari	- Standart takrorlash - O‘yin	60-90 daqiqa	151-160 zar/daq.	- Qisman dam olish Eksterimal - To‘liq	- Faol dam olish; - Sport o‘yinlari
Tortuvchi mikrosikl.	2-4 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni takomillashtirish	- Organizm yig‘ilgan va birlashgan ish qobilyatini oshirish va yanada takomllashtirish	- MJT mashqlari - Yugurish mashqlari	- O‘zgaruv-chan mashq	60-90 daqiqa	161-170 zar/daq.	- Qisman dam olish Eksterimal - To‘liq dam olish	- Faol dam olish; - Sport o‘yinlari

3.3.3-jadval davomi

III MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK DAVRI									
Shiddatli mikrosikl;	1-hafta	Musobaqalarga integral tayyor-garlikni rivojlantirish	- MJT ni oshirish xato va kamchi-liklarni to‘g‘rilash; - TTT ni oshirish;	- MJT mashqlari - Yugurish mashqlari	- Qat’iy tartiblash-tirilgan mashq	30-60 daqiqa	171-180 zar/daq.	- Qisman, Eksterimal - To‘liq dam olish	- Faol dam olish; - Tiklovchi massaj
Ekstra-intensiv mikrosikllar;	1-hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni takomillashtirish	- Maxsus chidamlikni rivojlantirish;	- MJT mashqlari - Yugurish mashqlari	- Qat’iy tartiblash-tirilgan mashq	20-30 daqiqa	181 - 185 zar/daq.	- Qisman dam olish Eksterimal - To‘liq dam olish	- Faol dam olish; - Tiklovchi massaj
Yozgi musobaqa oldi mikrosikl	1-hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni takomillashtirish	- Psixologik tayyorgarlikni oshirish.	- MJT mashqlari - Yugurish mashqlari	- Qat’iy tartiblash-tirilgan mashq	30-60 daqiqa	171 - 180 zar/daq.	- Qisman dam olish Eksterimal	- Faol dam olish; - Tiklovchi massaj
Musobaqa mikrosikli	1-hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni takomillashtirish	Jismoniy, texnik, taktik va pisixologik tayyorgarlikni eng yuqori darajada tayyorlash	- MJT mashqlari - Yugurish mashqlari	-Qat’iy tartiblash-tirilgan mashq	20-30 daqiqa	181 - 185 zar/daq.	- Qisman dam olish Eksterimal	- Faol dam olish; - Tiklovchi massaj

3.3.3-jadval davomi

III MUSOBAQA DAVRI									
Yozgi musobaqa mikrosikli	2-4 hafta	Sportchilarni musobaqalarda muvoffaqiyatli ishtirokini taminlash	- Sportchi individual imkoniyatlarini to‘la ko‘rsatib berishini ta’minlash;	- MJT mashqlari - Yugurish mashqlari	- Qat’iy tartiblash-tirilgan mashq - Musobaqa	20-30 daqiqa	181 - 185 zar/daq.	- Qisman dam olish Eksterimal	- Tiklovchi massaj; - Sust dam olish
Shiddatli mikrosikl	2-4 hafta	Sportchilarni musobaqalarda muvoffaqiyatli ishtirokini taminlash	- Integral tayyorgarlikni namoyish etish; - Yuksak sport natijasiga erishish.	- MJT mashqlari - Yugurish mashqlari	- Qat’iy tartiblash-tirilgan mashq - Musobaqa	20-30 daqiqa	180 - 185 zar/daq.	- Qisman dam olish - Eksterimal	- Tiklovchi massaj; - Sust dam olish
III O‘TISH DAVRI									
Yengilash-tirilgan mikrosikl	1-hafta	Sportchilar organizmini tiklash	- Organizmni qayta tiklovchi samarali vositalarni qo‘llash;	- URM mashqlari - Yugurish mashqlari	O‘yin	60-90 daqiqa	141-150 zar/daq.	- To‘liq dam olish	Sauna, hammom, gidromassaj, massaj, suzish
O‘tish-kirish mikrosikli	2-3hafta	Sportchilar organizmini tiklash	- Sportchini ish qobilyatini ushlab turish faol dam olishni ta’minlash.	- O‘yinlar - Yugurish mashqlari	- O‘yin - O‘zgaruv-chan intervalli	90-120 daqiqa	151-160 zar/daq.	- To‘liq dam olish	Sauna, hammom, gidromassaj, massaj, suzish

Yuqorida keltirilgan ma’lumotlar o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarning yillik tayyorgarlik siklining tayyorgarlik, musobaqa oldi, musobaqa va o‘tish davrlarida mashg‘ulotlarni tashkil etish uslubiyati berilgan. Unga ko‘ra tayyorgarlik davrida tortuvchi mikrosikl, umumiy jismoniy tayyorgarlik va funksional tayyorgarliklarni oshirishga alohida e’tibor qaratiladi.

Musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rilayotganda haftalik mikrosikllarning tuzilishi sezilarli o‘zgarishlarga uchraydi. Shunday qilib, saralash musobaqalariga tayyorgarlik ko‘rayotganda, 3 haftalik tuzilma quyidagicha ko‘rinishi mumkin: biri - men “burilish”, biri - barqarorlashtiruvchi va oxirgisi - musobaqadan oldin.

4 haftalik tuzilma yana bitta mikrosiklni o‘z ichiga oladi ya’ni barqarorlashtirish. Musobaqa davrida yuguruvchilar 3 - 5 ta mas’uliyatli musobaqada ishtirok etishlari rejalashtirilgan. Shuning uchun, haftalik oldingi musobaqalar soni o‘rta masofalar uchun asos.

Musobaqalar o‘rtasidagi muddatlarga va musobaqa o‘tkaziladigan muddatlariga qarab, musobaqa mikrosikllarining konstruktsiyasi o‘zgaradi va 1 - 5 mikrosikldan iborat bo‘lishi mumkin. Ma’lumki, mas'uliyatli musobaqalar orasidagi interval bir hafta bo‘lsa, bu mikrosiklni musobaqadan oldingi birinchi mikrosiklning takrorlanishi deb hisoblash kerak. 3 hafta davom etkazilib, pastdagi kabi tuzilish asosida boshqariladi: 5 hafta mobaynida pasaytiriladi, 4 hafta rivojlantiruvchi, 3 hafta mobaynida barqarorlashtiruvchi, 1 hafta musobaqadan orqaga qarab hisoblanadi. Haftalik mikrosikllardagi ishning o‘ziga xos xususiyati yengil va og‘ir ishning almashinishi bo‘lishi kerak. Sportchining tanasi maksimal

yuklamadan keyin 4x72 soat ichida tiklanishi aniqlangan. Shunday qilib, maksimal yuklamani 2 - 3 martadan ko‘proq takrorlash mumkin emas.

Ayniqsa, muhim tayyorgarlik ko‘rayotganda, eng og‘ir mikrosiklni musobaqa kuniga to‘g‘ri keladigan tarzda 3 - 4 hafta ichida rejalashtirish tavsiya etiladi. Shunday qilib, masalan, sportchi kechki paytda boshlashi kerak bo‘lsa, bu musobaqadan 3 - 4 hafta oldin bajarishi kerak. Shanba kunlari eng og‘ir ish va musobaqa arafasida va undan keyin, oson bo‘lishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Uchinchi bob bo‘yicha xulosalar

Sport takomillashuvi bosqichidagi o‘rta masofalarga yuguruvchi yengil atletikachilarning musobaqalar tizimini e’tiborga olmay, me’yorlanmagan hajmdagi jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalaridan nomutanosib foydalanish sportchilar organizmini zo‘riqish va o‘ta zo‘riqish holatlariga olib kelishi va musobaqalarda natijalarning pasayib ketishiga sabab bo‘layotganligi pedagogik kuzatuv asosida aniqlandi.

Tadqiqotga jalb etilgan tajriba va nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha tezkor - kuch sifatlarining rivojlanganlik ko‘rsatkichlari tadqiqot boshida tajriba guruhida 100 m. masofaga yugurishda o‘sish 0.4 soniya 3,3% ga yaxshilandi, nazorat guruhida o‘sish 0.2 soniya 2,4% ga teng bo‘ldi. 200 m. masofaga yugurishda tajriba guruhi natijalari o‘sish 1.3 soniya 5,2% ga yaxshilandi, nazorat guruhida o‘sish 0.7. soniya 3,1% ni tashkil etdi. Tajriba guruhida 400 m. masofaga yugurishda o‘sish 2.1 soniya 4 % ga yaxshilandi, nazorat guruhida o‘sish 1.7 soniya 3,2% ga o‘sishiga erishildi.

Tajriba va nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha tezkor - kuch chidamliligining

rivojlanganlik koʻrsatkichlari tadqiqot boshida tajriba guruhida 600 m. masofaga yugurishda oʻsish 2.1 soniya 2,3% ga teng boʻldi, nazorat guruhida oʻsish 1.1 soniya 1,4% ga yaxshilandi. 800 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida oʻsish 3.2. soniya 2,7% ga teng boʻldi, nazorat guruhida oʻsish 2.1 soniya 1,7% ni tashkil etdi.

1000 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida oʻsish 4.2 soniya 2,5% ga teng boʻldi, nazorat guruhida oʻsish 1.7 soniya 1,1% soniyaga oʻsdi. 1500 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida oʻsish 5.4 soniya 2,2% ga teng boʻldi, nazorat guruhida oʻsish 1.7 soniya 0,5% ni tashkil etdi. Turgan joyidan uzunlikka sakrash testi boʻyicha tajriba guruhida oʻsish 10 sm., 4,2% ga yaxshilandi, nazorat guruhida oʻsish 6 sm. 2,5% ga yaxshilandi. Turgan joyidan uzunlikka uch hatlab sakrash testi boʻyicha tajriba guruhida oʻsish 25 sm. 3,3% ga yaxshilandi, nazorat guruhida oʻsish 19 sm. 2,6% ga teng ekanligi olingan natijalar orqali oʻz isbotini topganligini koʻrishimiz mumkin.

Tadqiqotga jalb etilgan tajriba va nazorat guruhi oʻrta masofaga yuguruvchilarining tadqiqot boshida va oxirida jismoniy rivojlanganligi va funksional tayyorgarligi boʻyicha olingan natijalar quyidagicha shakllandi: Tajriba guruhida tadqiqot boshida boʻy uzunligi (sm.) 175,44±4,91 sm., tadqiqot oxirida 176,84±4,61 sm. oʻsish 1,4% ni koʻrsatib $P<0,5$ ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 176,21±4,46 sm., tadqiqot oxirida 177,09±4,35 sm. oʻsish 0,9% ni tashkil etdi va $P<0,01$ ga teng boʻldi.

Vazn koʻrsatkichi tajriba guruhida tadqiqot boshida 69,54±2,07 kg., tadqiqot oxirida 70,66±1,9 kg. oʻsish 1,1.% ni tashkil etib $P<0,05$ ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 71,03±1,93 kg., tadqiqot oxirida 72,26±2,22 kg. oʻsish 1,2 % ni tashkil etib $P<0,2$ ga teng boʻldi. Tajriba guruhida tadqiqot boshida mashgʻulotgacha puls soni 66,83±3,01

zarb/daq., tadqiqot oxirida 62,67±3,23 zarb/daq. o‘sish 4,2% tashkil etib P<0,01 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 66,17±3,76 zarb/daq., tadqiqot oxirida 63,67±3,60 zarb/daq. o‘sish 2,5 % bo‘lib P<0,2 ga teng bo‘ldi. Mashg‘ulotdagi eng yuqori puls soni tadqiqot boshida tajriba guruhida 180,17±4,22 zarb/daq., tadqiqot oxirida 173,50±3,42 zarb/daq. o‘sish 6,67 % ni ko‘rsatib P<0,001 ga teng, nazorat guruhi tadqiqot boshida 176,33±3,80 zarb/daq., tadqiqot oxirida 174,00±3,52 zarb/daq. o‘sish 2,33 % ni ko‘rsatdi va P<0,1 ga teng bo‘ldi.

Mashg‘ulotdan 1 daqiqa tiklanganda puls soni tajriba guruhida tadqiqot boshida 88,33±3,70 zarb/daq., tadqiqot oxirida 81,50±4,36 zarb/daq. o‘sish 6,83 % bo‘lib P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 86,33±5,31 zarb/daq., tadqiqot oxirida 81,83±5,08 zarb/daq. o‘sish 4,5 % bo‘lib P<0,01 ga teng bo‘ldi. Qon bosimi (SB.) tajriba guruhida tadqiqot boshida 119,08±2,97 (SB.) natija, tadqiqot oxirida 120,75±2,63 (SB.), o‘sish 1,67 % ga yaxshilanib P<0,2 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 121,08±3,15 (SB.) natija, tadqiqot oxirida 120,33±2,27 (SB.), o‘sish 0,75 % ga yaxshilanib P<0,5 ga teng bo‘ldi. Qon bosimi (DB.) testi bo‘yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida 75,83±3,71 natija, tadqiqot oxirida 78,25±2,34 (DB.), o‘sish 2,42 % ga yaxshilanib, P<0,1 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 76,33±3,85 (DB.), tadqiqot oxirida 77,42±3,26 (DB.), o‘sish 1,09% ga yaxshilanib P <0,5 ga teng bo‘ldi.

O‘pkaning tiriklik sig‘imi (O‘TS.) testi bo‘yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida 3735,83±114,21 litr., tadqiqot oxirida 4083,33±109,41 litr o‘sish 11,73% P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 3754,17±89,08 litr, tadqiqot oxirida 3908,33±116,45 litr o‘sish 4,9 % ga yaxshilanib P<0,01 ga teng. Genchi sinovi testi bo‘yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida 43,50±2,58 soniya natija, tadqiqot oxirida 50,09±2,19

soniya o‘sish 7.4% ga yaxshilanib P<0,001, ga teng, nazorat guruhi tadqiqot boshida 46,12±1,82 soniya, tadqiqot oxirida 47,51±2,07 soniya o‘sish 1,39 % ga yaxshilanib P<0,1 ga teng natijani qayd etishga erishildi.

O‘rta masofaga yuguruvchi tajriba va nazorat guruhi sportchilarining sport formasini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida bosqichli shakllanishini nazorat qilishda 16 ta nazorat priketkalari (natijalarni chamalovchi nazoratlar) o‘tkazilib, 800 m. masofaga yuguruvchilar 600 m.ga hamda 1500 m. masofaga yuguruvchilar 1000 m. masofaga yugurish me’yorini topshirishda qayd etgan natijalarini tahlil etilib borildi. Shuning-dek tajriba va nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilari sport forma-sini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida bosqichli shakllanishi hamda barqarorligi 7 ta musobaqadagi erishilgan natijalari orqali ifoda etildi.

Ushbu ko‘rsatkichlardan shunday xulosaga kelish mumkinki, sport takomillashuvi bosqichidagi yengil atletikachilar sport formasini bosqichli takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturi, maxsus mashqlar majmuasi, sport formasini baholash mezonlari hamda mikrosikllarning model ko‘rsatkichi sport natijalarini yaxshilashda ijobiy ta’sir ko‘rsatib, nazorat testlari asosida tahlil qilingan natijalar samarali ekanligini o‘z isbotini topdi.

Tadqiqotda qo‘llanilgan mashg‘ulot mikrosikllarining model ko‘rsatkichlari 3 bosqichli kuzgi - qishki, qishki - bahorgi hamda bahorgi - yozgi tayyorgalik tizimi asosida ishlab chiqildi. Bu model ko‘rsatkichi birinchidan sport takomillashuvi bosqichidagi yengil atletikachilarning yilik tayyorgarligida sport formasini bosqichli takomillashitirib musobaqalar davrida barqarorligiga erishish yo‘li bilan sport natijalarin doimiy yaxshilab borish hamda mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlashda namuna bo‘lib xizmat qiladi.

XULOSALAR

Tadqiqot mavzusi doirasida to‘plangan manbalar tahlil qilindi, olib borilgan kuzatuv, mahalliy va xalqaro mutaxassislarning munosabatlarini umumlashtirish, joriy tadqiqotlar hamda pedagogik tajriba natijalarining qiyosiy tahliliga asosan quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida ma’lum bo‘ldiki, o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida bosqichli takomillashtirish orqali musobaqalar davrida barqarorlashtirish bo‘yicha: maxsus tayyorgarlik dasturlari, yil bo‘yi davom etuvchi musobaqalarga tayyorgarlik jarayonini bosqichli tartibda olib borish unda bosqichlar orasida o‘tish-kirish mikrosikllarini optimal qo‘llash, nazorat periketkalarini tizimli olib borish asosida tayyorgarlik turlarida kuzatilgan kamchiliklar ustida alohida ishlash, ixtisoslik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda sport formasini baholovchi maxsus mezonlarning yetishmasligi, kabi bir qator muammolarni hal etishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar yetarlicha olib borilmaganligi aniqlandi.

2. Tadqiqot tahlillariga ko‘ra, nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilari yillik tayyorgarlik siklida mashg‘ulot yuklamalarini umumiy hajmi amaldagi dastur bo‘yicha yilda 3600 km. dan 3941 km. gacha taqsimlangani ko‘rsatib o‘tilgan bo‘lsa, shundan aerob yo‘nalishda 3200 km. gacha bajarilishi ko‘rsatiladi. Aralash rejimdagi yuklamalar hajmi 601 km.ni tashkil etgan. Anaerob rejimda 145 km.ni tashkil etgan. Maxsus sakrash mashqlarning umumiy hajmi 44 km.ni tashkil etadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport o‘yinlari uchun 170 soat vaqt ajratilgan. Yillik musobaqalar soni 18 marta ko‘rsatib o‘tilgan. Nazorat mashqlari esa 7 marta o‘tkazilishi, 10 soat tibbiy sinov nazoratiga vaqt

ajratilganligini ko‘rsatadi. Albatta, bu sport mashg‘ulotlarini bajarish jarayonida yuklamalar to‘g‘ri taqsimlangan bo‘lishi mumkin, ammo yuklamalar sportchilarni tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib taqsimlangan yoki tahminan berilishi aniq emas.

3. Tadqiqot natijasiga ko‘ra, sport takomillashuvi bosqichida o‘rta masofaga yuguruvchi tajriba guruhi sportchilarining yillik mashg‘ulot yuklamalarining umumiy hajmi biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dastur bo‘yicha 2742,1 km. dan 3200 km.gacha taqsimlangan bo‘lib, shundan 2364,1 km.gacha aerob rejimdagi, 146 km. – aralash rejimdagi, 187 km. – anaerob rejimdagi yuklamalar tashkil etgan. Sakrash mashqlarning umumiy hajmi 45 km.ni hajmlarda rejalashtirildi. An’anaviy yondashuvga ko‘ra, umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport o‘yinlari uchun 170 soat vaqt ajratilgan. Yillik musobaqalar soni 18 tadan iborat. Nazorat mashqlari 16 marta o‘tkazilishi mumkin. Tibbiy ko‘rikka 10 soat vaqt ajratilgan.

4. O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida bosqichli takomillashtirish orqali musobaqalar davrida barqarorlashtirishga yo‘naltirilgan dasturning mashg‘ulotlar jarayoniga tatbiq etilishi natijasida: 600 metr masofaga yugurish testi bo‘yicha natijalar 2.1 soniya 2,3% ga yaxshilangan $P<0,001$ ga teng bo‘ldi, 800 metr masofaga yugurishda o‘sish 3.2. soniya 2,7% ga yaxshilangan $P<0,001$, ga teng bo‘ldi, 1000 metr masofaga yugurish testida o‘sish 4.2 soniya 2,5% ga o‘sib $P<0,001$ ga teng bo‘ldi hamda 1500 metr masofaga yugurishda o‘sish 5.4 soniya 2,2% ga yaxshilanib $P<0,001$ ga teng bo‘lganligi olingan natijalar orqali o‘z isbotini topdi.

5. Tajriba guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilari yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayoniga son va boldir antogonistik-sinergestik

mushaklari ish faoliyatini muvofiqlashtiruvchi mashqlar majmuasi tatbiq etilib, 100 metr masofaga yugurishda o‘sish 0.4 soniya 3,3% ga o‘sdi P<0,001 ga teng, 200 metr masofaga yugurishda o‘sish 1.3 soniya 5,2% ga o‘sib P<0,001 ga teng, 400 metr masofaga yugurishda o‘sish 2.1 soniya 4 % ga yaxshilanib P<0,001 ga teng, turgan joydan uzunlikka sakrash testi bo‘yicha o‘sish 10 sm. 4,2% ga yaxshilangan P<0,001 ga teng hamda turgan joydan uzunlikka uch hadlab sakrashda 25 sm. P<0,01 ga teng bo‘lib natija 3,3% ga o‘sishiga erishilganligi qayd etildi.

6. O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini baholashda ixtisoslik xususiyatlariga asoslangan holda ishlab chiqilgan baholash mezonlarining tajriba guruhi sportchilari yillik tayyorgarligida qo‘llanilishi hisobiga, sport formasining bosqichli takomillashib borishi jarayoni ishonchli nazorat qilinib, yillik nazorat priketkalarini topshirish jarayoni tizimli olib borilishi natijasida, 800 metr masofaga yuguruvchilar 600 metrga hamda 1500 metr masofaga yuguruvchilar 1000 metr masofaga yugurish bo‘yicha testlar o‘tkazilib, 600 metrga yugurishda yillik o‘sish 0.6 soniyaga 2,5% ga, 1000 metrga yugurishda yillik o‘sish 0.6 soniyaga 2,4% ga yaxshilanishiga erishilgan.

7. O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida mikrosikllarning model ko‘rsatkichlari ishlab chiqilib mashg‘ulotlar jarayoniga tatbiq etilishi hisobiga, yillik ishtirok etgan musobaqalardagi natijalar 800 metr masofaga yugurishda yillik o‘sish 0.7 soniyaga 2,5% ga, 1500 metrga yugurishda yillik o‘sish 0.9 soniyaga 2,4% ga umumiy o‘sish 9.4 soniyaga yaxshilanganligi qayd etilib, o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida bosqichli

takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot uslubiyatining optimallashtirilishiga erishilgan.

8. O‘rta masofaga yuguruvchilari sport formasini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar va musobaqalar davrida bosqichli takomillashtirish bo‘yicha ishlab chiqilgan ilmiy tadqiqot materiallar O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti O‘quv-uslubiy Kengashida ko‘rib chiqilib o‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida foydalanish uchun tavsiya etilib, sport amaliyotiga joriy etilishi natijasida, o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida bosqichli takomillashtirishga yo‘naltirilgan holda ishlab chiqilgan mashg‘ulot uslubiyatini sportchilar tayyorlash tizimida o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarni tayyorlash bo‘yicha asosiy tarkib sportchilari va zahira tarkib sportchilarini tayyorlashda tavsiya etiladi. Shuningdek o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida bosqichli takomillashtirish va musobaqalar davrida barqarorlashtirish bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar jarayoni 7 ta musobaqadagi natijalari orqali tahlil etildi. Unga ko‘ra tajriba guruhida: a’lo darajadagi sport formasi 7 ta, yaxshi darajadagi sport formasi 3 ta hamda qoniqarli darajadagi sport formasi 2 ta sportchi tomonidan shakllanganligi aniqlandi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Mas’uliyatli musobaqalardan kamida bir hafta oldin mashq faoliyati umumiy miqdorini kamaytirish hamda musobaqa oldidan bir kun dam olish lozim. Vaqt ko‘rsatkichi sezlarli darajada farq qiladigan joylarda bo‘lib o‘tadigan mas’uliyatli musobaqalar vaqtiga mutanosib ravishda mashg‘ulotlarni tashkil etish, musobaqalardan kamida bir hafta oldin yetib borish tavsiya etiladi.

2. Musobaqalarning avj nuqtasida hamda undan keyin 2 kun sport natijalarining pasayishi, jarohatlanish va asabiy zo‘rqish xavfi bo‘lganligi sababli mashg‘ulot o‘tkazmaslik tavsiya etiladi.

3. O‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida takomillashtirishda mashg‘ulot vosita va usullarini, mashg‘ulot maqsadi va vazifalari hamda sportchilar individual xususiyatlari kabi bir qator omillarni hisobga olgan holda mashg‘ulotlarda qo‘llashni taqozo etadi.

4. O‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini barqaror o‘sishida yillik tayyorgarlikni kompleks nazorat qilib borish, bunda ishonchli va samarali tekshirish jihozlari va labaratoriyalar yaratish, ulardan foydalanishda malakali mutaxassislar bilan hamkorlikda tayyorgarlik jarayonini boshqarish talab etiladi.

5. O‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarni tayyorlash bo‘yicha yetakchi mamlakatlar tajribasini chuqur o‘rganish, ularni bizning iqlim sharoiti va milliy xususiyatlarimizga muvofiqlashtirgan holda qo‘llash, soha olimlari, mutaxassislar, murabbiylar va sportchilarning ushbu mamlakatlar bilan uzviy hamkorlikni taminlash tavsiya etiladi.

QISQARTIRILGAN ATAMALAR BELGILARI VA IZOHLI SO‘ZLAR

IAAF (IAAF)	- International Athletics Federation
AQB	- Artirial qon bosimi
SM	- Sport maktabi
DB	- Diastolik qon bosimi
MD	- Musobaqa davri
MJT	- Maxsus jismoniy tayyorgarlik
MKIQ	- Maksimal kislorod istehmol qilish
MKO‘	- Maksimal kislorod o‘zlashtirish
MAT	- Markaziy asab tizimi
MOT	- Musobaqaoldi tayyorgarligi
MOTS	- Musobaqaoldi tayyorgarlik sikli
MNS	- Maksimal nafas siqish
MS	- Musobaqa sikli
MYUM	- Maxsus yugurish mashqlari
NST	- Nafas saqlab turish
SQB	- Sistolik qon bosimi
SPMO	- Sport pedagogik mahoratni oshirish
SU	- Sport ustasi
SUN	- Sport ustasiga nomzod
TSTN va U	- Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati
UJT	- Umumiy jismoniy tayyorgarlik
MJT	- Maxsus jismoniy tayyorgarlik
O‘TS	- O‘pkaning tiriklik sig‘imi
YUQS	- Yurak qisqarish soni
Sport fosmasi	-Sport formasi pedagogik nuqtai - nazardan qaraganda sportchining g‘alabaga erishishga optimal tayyor ekanligining hamma tomonlari, jismoniy, texnik, taktik va psixologik tomonlarining garmonik birligidan iborat.
Periketka	-Sportchi tayyorgarligini tahlil etishda o‘tkaziladigan nazorat chamalashlari

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-394 son. 2015.09.04.

2. O‘zbekiston Respublikasining “Ilm-fan va ilmiy faoliyat to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-576-son. 2019.10.11.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924 sonli “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099 sonli “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.

5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-noyabrdagi PQ-4877-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.

6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5279-sonli “Sport ta’limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.

7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5281-sonli “2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini tayyorlash to‘g‘risida”gi Qarori.

8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60 sonli “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida” Farmoni.

9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash va ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.

10. Arziqulov M.U. “Sport takomillashuvi bosqichidagi og‘ir atletikachilarning mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish uslubiyati”. Monografiya – T.: O‘zDJTSU, 2020. –B 105-107.

11. Ainslie R.N. Bengt Saltin Symposium - Environmental challenges to human performance / P.N.Ainslie // Appl. Physiol. Nutr. Metab. -2017. - N 42 (1). - P. 104-107.

12. Amandine Aftalion, J. Frederic Bonnans. Optimization of running strategies based on anaerobic energy and variations of velocity. SIAM Journal of Applied Mathematics. 2014. 74 (5). –P. 1615-1636.

13. Barnes K.R. Running Economy: measurement, norm, and determining factors / K. R. Barnes, A. E. Kilding // Spoils Medicine - Open. -2015. -№ 1 (1) - P. 1-15.

14. Billat V.L. Differential modeling of anaerobic and aerobic metabolism in the 800-m and 1,500-m run / V. L. Billat, J. P. Koralsztein, R. H. Morton // J Appl Physiol. - 2009. - № 10 (2). - P. 478-487.

15. Bompa T.O. Periodizing Training for Peak Performance. High Performance Spoils Conditioning. Modern training for ultimate athletic development. Human Kinetics / T.O.Bompa. - Sao Paulo: Phorte Editora Ltd., 2001. - Vol. 2. -P. 267-282.

16. Bompa T.O. Periogizacao tloria e metodologia do treinamento / T. O. Bompa. - Sao Paulo: Phorte Editora Ltd., 2002. - Vol. 8. -P.420 - 424.

17. Beattie K. Kenny I.C. Lyons M. Carson B.P. The effect of strength training on performance in endurance athletes / // Sports Medicine. - 2014. -Vol. 44. -P. 845-865.

18. Bell G., Petersen J., Quinney S.R., Wenger A.H.H. The effect of velocity-specific strength training on peak torque and anaerobic rowing power / // Journal of Sports Sciences. - 1993. - Vol. 7. - P. 205-214.

19. Billat V., Lepretre P., Heugas A., Laurence M., Salim D., Koralsztein J.P. Training and bioenergetic characteristics in elite male and female Kenyan runners / // Medicine and Science in Sports and Exercise. - 2003. - Vol. 35. -Iss. 2. - P. 297-304.

20. Brueckner J., Atchou G., Duvallett A., Barrault D., Jousselin E., Rieu M., Prampero P.D. The energy cost of running increases with the distance covered / // European Journal of Applied Physiology. - 1991. - Vol. 62. - P. 385-389.

21. Доронина Е.А. Об эффективности различных способов постановки стопы на опору в спринтерском беге / Е.А.Доронина // Ученые записки университета имени 11. Ф. Лесгафта. - 2007. - № 10 (32). -С. 60-62.

22. Enoksen E, Shalfawi, SAI, and Tonnessen, E. The effect of high- vs. low-intensity training on aerobic capacity in well-trained male middle-distance runners. J Strength Cond Res 25 (3): -P. 812-818.

23. Фатянов И.А. Результаты и перспективы исползования стратегии натурализасии атлетов в беге на выносливост / И.А.Фатянов, В.А.Саватенков, Н.Ю.Петров // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2015. - № 1 (11). - С. 30-35.

24. Grant S., Craiq I., Wilson J., Aitchison T. The relationship between 3 km running performance and selected physiological variables / // Journal of Sports Sciences. - 1997. -Vol. 15. - P. 403-410.

25. Гресова Г.В., Янковского А.Б. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. - М.: Академия, 2013. -С 288.

26. Harre D. The formation of the standart of athletic performance. Principles of Sports Training /1). 1 larre. - Berlin: Sportverlag. -Vol. 4. - 1982. - P. 47-73.

27. Henriksson J. Training induced adaptation of skeletal muscle and metabolism during submaximal exercise / J. Henriksson // J. Phisiol. -Vol. 5. - 1997. -P. 661-667.

28. Калинина И.Ф. Формирование мотивасии студентов к здоровому образу жизни в образовательном просессе по физической культуре / И.Ф.Калинина // Вестник спортивной науки. -2016. -№3. -С. 39-42.

29. Кряжев В.Д. Математический анализ биоенергетики мировых рекордов в беге на средние дистансии / В.Д.Кряжев, С.В.Кряжев, Ф.В.Ростовсев // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. - 2020. - № 4 (182). -С. 244-249.

30. Кряжев В.Д. Управление тренировочным просессом студентов вузов, занимающихся бегом на средние дистансии, на основе осенки их фунционалного состояния / В.Д.Кряжев, Р.Н.Володин, В.Б.Соловев, В.М.Скуднов // Вестник спортивной науки. - 2017. - № 3. - С. 26-31.

31. Кряжев В.Д. Методика диагностики порога анаэробного обмена спортсменов по показателям кислотно-основного состояния крови / В.Д.Кряжев, Р.Н.Володин, В.Б.Соловев, В.М.Скуднов // Вестник спортивной науки. - 2016. - № 6. - С. 41-45.

32. Кобякова Ю.П. Характерные особенности физической подготовленности бегунов на средние дистансии / Ю.П.Кобякова, А.А.Баишев, Е.В.Черкашина, С.И.Шарина // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. - 2019. - № 1 (176). - С. 165-169.

33. Колесник О.В. Методика развития анаэробных гликолитических возможностей бегунов на средние дистансии / О.В.Колесник // Вестник спортивной науки. - 2013. - № 2. - С. 50-55.

34. Колоколсев М.М. Перспективы развития физического воспитания студентов непрофилных вузов / М.М.Колоколсев, В.Ю.Лебединский // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 12. -С. 44-45.

35. Лагутин М.П. Исследование структурно-фунционалного состояния стопы при циклических сентробежных физических нагрузках у спортсменов / М. П. Лагутин, Р. П. Самусев // Морфология. - 2009. - № 5. -С. 65-67.

36. Larsen H. Kenyan dominance in distance running / H. Larsen // Comparative Biochemistry and Physiology. - Part A. -2003. - P. 161-170.

37. Лёзов Д.В., Проблемы и перспективы развития бега на 800 м. на основе анализа выступлений российских юниоров на крупных международных соревнованиях по лёгкой атлетике / М.Л.Правдов, П.Е.Хромсов, А.А.Гуляева // Современные исследования сосиалных проблем. - 2016. -№3 (59). -С. 3-15.

38. Matkarimov R.M.. “Og‘ir atletikachilar ko‘p yillik tayyorgarlik tizimining ilmiy-nazariy asoslari”. monografiya. Toshkent. «O‘zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi» 2021. –B. 25-26.

39. Мартыненко В.С. Оптималная величина физических нагрузок, направленных на развитие аеробной выносливости студентов 17-20 лет / Б.С.Мартыненко // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. -2008. -№ 1 (35). -С. 65-68.

40. Morgan D.W., Variation in the aerobic demand of running among trained and untrained subjects / D R.Bransford, D.L.Costill, J.T.Daniels, E.T.Howley, G.S.Krahenbuhl // Medicine and Science in Sports and Exercise. - 1995. - Vol. 27. - Iss. 3. - P. 404-409.

41. Никитушкин В.Г. Тренировочные и соревновательные нагрузки юных бегунов на средние дистансии / В.Г.Никитушкин, С.В.Рожков // Вестник спортивной науки. - 2007. - № 4. — С. 19-21.

42. Олховская Е.Б. Здоровесберегающий потенсиал дополнителного образования в физическом воспитании студентов / Е.Б.Олховская // Символ науки. -2016. -№ 2 - С. 161-162.

43. Пискунов И.В. Электромиографическое исследование регулясии произволных быстрых циклических движений ног при спринтерском беге по прямой и виражу / И. В. Пискунов, С. А. Моисеев, Р. М. Городничев // Журнал медико-биологических исследований. - 2017. -Т. 5.-№2. -С. 5-12.

44. Robinson M., Robinson S.M., Hume P.A., Hopkins W.G. Training intensity of elite male distance runners / 1). // Medicine and Science in Sports and Exercise. - 1991. - Vol. 23. - Iss. 9. - P. 1078-1082.

45. Саватенков В.А. Результаты исследования эффективных тактических действий в беге на средние дистансии / В.А.Саватенков,

Н.Ю.Петров// Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2015. - № 4 (14). -С. 57-60.

46. Саруханян Л.А. Спорт и физическое воспитание студентов / Л.А. Саруханян, Т. С. Давудов // Международный журнал экспериментального образования. - 2015. - № 11-6. - С. 951-954.

47. Симоненков В.С. Бег как средство повышения общей выносливости студентов вузов /В.С.Симоненков//Вестник Оренбургского государственного университета. - 2015. -№ 2 (177). - С. 151-155.

48. Смирнова У.В. Развитие бега на средние дистанции в России / У.В.Смирнова, М.Н.Пискайкина // Гуманитарная версия. 2018. -№ 2 (7). -С. 42-46.

49. Солодников А.В. Перераспределение объемов тренировочной нагрузки у студентов-легкоатлетов, спесиализирующихся в беге на средние дистансии / А.В.Солодников, В.П.Губа // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов: материалы международной научно-практической конференсии. -Минск, 2018. -С. 380-383.

50. Спирина И.К. Развитие силовой выносливости у юных бегунов на средние дистансии / И.К.Спирина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2016. -№ 2 (16). -С. 50-53.

51. Сипин Л.Л. Критерии оптимизасии спесиалных упражнений бегунов на средние дистансии / Л.Л.Сипин // Российский журнал биомеханики. -2016.-Т. 20. № 3. -С. 283-291.

52. Smith I.J. Training Load and Monitoring an Athletes Tolerance for Endurance Training / I). J. Smith, S.R.Norris // Enhancing Recoverry. Human Kinetics. 2002. № 33 (2). -P. 81-102.

53. Stannard S.R. The effect of galactose supplementation on endurance cycling performance / S. R. Stannard, E. J. Hawke, N. Schnell // Eur J Clin Nutr. - 2009. № 63 (2). - P. 209-214.

54. Svedenhag J. Body-mass-modified running economy and step length in elite male middle- and long-distance runners / J. Svedenhag, B. Sjodin // International Journal of Sports Medicine. - 1994. - Vol. 15. - Iss. 6. - P. 305-310.

55. Сячин В.Д. Основы отбора в циклических видах легкой атлетики, требующих преимущественного проявления выносливости / В.Д.Сячин, С.С.Чернов А.М. Степанова // Известия Тулского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2018. - № 1. -С. 187-192.

56. Scheuermann B.W., Hoelting B.D., Noble M.L., Barstow T.J. The slow component of 02 uptake is not accompanied in muscle Emg during repeated bouts of heavy exercise in humans / // Journal of Physiology. - 2001. -Vol. 33.-Iss. l. -P. 245-256.

57. Tseh W. Caputo J.L., Morgan D.W. Influence of gait manipulation on running economy in female distance runners / // Journal of Sports Science and Medicine. - 2008. - Vol. 7. - P. 91-95.

58. Turner A.M. Improvements in running economy after 6 weeks of plyometric training / A. M. Turner, M. Owings, J. A. Schwane // Journal of Strength and Conditioning Research. - 2003. - Vol. 17. - P. 60-67.

59. Ward S.A. Ventilatory control in humans: constraints and limitations / S. A. Ward // Exp Physiol. - 2007. -N 92 (2). - P. 357-366.

60. Weston A.R. Running economy of African and Caucasian distance runners / A.R.Weston, Z. Mbambo, K.H.Myburgh // Medicine and Science in Sports and Exercise. - 2000. - Vol. 32. - P. 1130-1134.

61. Wilber R.L. Kenyan and Ethiopian distance runners: what makes them so good? / R.L.Wilber, Y.P.Petsilatis // International Journal of Sports Physiology and Performance. -2012. - Vol. 7. - P. 92-102.

62. Xo‘jamkeldiyev G‘.S. **“**O‘rta masofaga yuguruvchilarni jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish”. Ilmiy maqola. “FAN SPORTGA” ilmiy-nazariy jurnali. 2020. 6-son. –B. 44-47.

63. Yusupova Z. Yengil atletika turlarini rivojlantirish va sport mashg‘ulotlarini takomillashtirishning dolzarb muammolari” nomli xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. 29.05.2021. –B. 467-469.

64. Шеров З.Т., Смурыгина Л.В. Индивидуальный подход в тренировочном процессе студентов спринтеров на этапах много-летний подготовки. Jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatesion yondashuvlar. Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman to‘plami. 2021. B. 255-258.

65. Ширковес Е.А. Критерии и механизмы управления подготовкой спортсменов в циклических видах спорта / Е.А.Ширковес, А.Ю.Титлов, С.М.Лунков // Вестник спортивной науки. - 2013. - № 5. -С. 44-48.

66. Ширковес Е.А. Осенка реаксии организма спортсменов на соревновательную деятелност разной длителности / Е.А.Ширковес // Вестник спортивной науки. - 2014. - № 5. - С. 27-30.

67. Ширковес Е.А. Эффективност энерготрат в зависимости от направленности тренировочного просесса в беге на средние и длинные дистансии / Е. А. Ширковес // Вестник спортивной науки. - 2016. - № 2. -С. 44-48.

68. Черкашин В.П. Индивидуализасия тренировочного просесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики: монография / В.П.Черкашин. - Волгоград: ВГАФК, 2000. –С 240.

69. Черкашин В.П. Современные тенденсии научно-методического сопровождения подготовки спортсменов высокой квалификасии в олимпийском и паралимпийском спорте / В.П.Черкашин, Т.Г.Фомиченко, Д.Г.Степыко // Вестник спортивной науки. - 2016. - № 5. -С. 12-14.

70. Чёмов В.В. Теоретическое обоснование технологии развития спесиалной выносливости в тренировочном просессе бегунов на 400 метров / В.В.Чёмов, О.В.Иванов, Е.Ю.Барабанкина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2015. - № 1 (II). -С. 39-46.

71. Abdullayev M.J. “Ta’lim tizimida yengil atletika bo‘yicha to‘garak mashg‘ulotlarini tashkil qilishning ilmiy-pedagogik asoslari” (umumiy ta’lim maktablari misolida), p.f.d. (DSc) monografiyasi. Ch-2023. –B. 224-225.

72. Abdullayev M.J. Yengil atletika. o‘quv qo‘llanma. Buxoro-2014. –B. 121.

73. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. Darslik. Toshkent-2017. –B. 128.

74. Abdullayev M.J. Sport mahoratini oshirish (yengil atletika). Darslik. Toshkent-2019. –B. 326-345.

75. Abdullayev M.J. Sport mahoratini oshirish (yengil atletika). Darslik. — T.: Cho‘lpon nomidagi NMIU, 2020. –B. 282.

76. Abdiyev Sh.A. “O‘rta masofaga yuguruvchilarning mashg‘ulot jarayonida vositalarni qo‘llash va o‘rgatish uslubiyati”. Magistrlik dis: T: 2010. –B. 73.

77. Абдиев Ш.А. Енгил атлетикани ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. Chirchiq-2020. –B. 126-127.

78. Арзибаев К.О. Легкая атлетика и методика ее преподавания. Учебник. Ташкент-2020. –С. 322.

79. Arzikulov D.N. Sport psixologiyasi. Darslik. Chirchiq-2020. –B. 168.

80. Бандарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Учебник. М.: 2007. –С 22-24.

81. Boxodirov S.S. “Malakali futbolchilarni musobaqa faoliyatida sport formasini yuqori darajada bo‘lishini ta’minlash”. Magistrlik dis: T: 2011. –B. 68.

82. Burnashev R.A. “Оптимизация тренировичных нагрузок квалифицированных бегунов на средние дистанции на этапе совершенствования спартивного мастерства”. д.ф.п.п.н. (PhD) диссертация. Чирчик-2022. –С. 15-17.

83. Davletyarova L.B. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati (g‘oyalar osha yugurish texnikasi asoslari). O‘quv qo‘llanma. Chirchiq-2021. –B. 80-81.

84. Fatullayeva M.A. Yengil atletikani o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. Buxoro-2022. –B. 304.

85. Hoffman J. Physiological Aspects of Sport Training and Performance. Human Kinetics / J. Hoffman. 2002. - 343 p.

86. Игнатенко Т.С. Содержание физического воспитания в вузе на основе занятий волейболом: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. С. Игнатенко. - М., 2009. –С. 23.

87. Иванова-Тюрина В.В., Смурыгина Л.В. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. Chirchiq-2021. –C. 88.

88. Ishtayev J.M. Ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning tezkor-kuch qobilyatlarini rivojlantirishning ilmiy-metodik yo‘llari (o‘rta maktab misolida). p.f.d. (DSc) monografiyasi. Chirchiq-2023. –B. 38-39.

89. Jo‘rayev B.N. “800-1500 metr masofaga yugurishda yuguruvchilarning klassifikasiyasiga qarab charchash vaqtini aniqlash”. Magis.. dis. T: 2008.–B 49.

90. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. - М.: Издателский сентр «Академия», 2003. –С. 464.

91. Калинин Е.М. Планирование аеробной подготовки бегунов на средние дистансии на основе силовых, скоростно-силовых и интенсивных беговых средств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Калинин Евгений Михайлович. - М., 2010. –С. 23.

92. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Darslik. 2021. –B. 180.

93. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Toshkent-O‘zDJTI. Nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005. –B. 92.

94. Кобринского М.Е, Юшкевича Т.П, Конникова А.Н. Легкая атлетика. Учебник. Минск-2005. –С. 322.

95. Копылов М.С. Модификасия методики спортивной тренировки бегунов на средние дистансии на основе фунционалной диагностики: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Копылов Максим Сергеевич. -Тюмен, 2013. –С. 25.

96. Кулакова В.Н. Контрол состояния квалифисированных спортсменов по пулсовым характеристикам (методическое писмо) / под ред. проф. - М.: Физкултура и спорт, 2006. –С. 32.

97. Кряжев В.Д. Методология развития, сохранения и восстановления двигателных возможностей человека в спортивной

тренировке и оздоровительной физической культуре: дис. ... док. пед. наук / В. Д. Кряжев. - М.: ВНИИФК, 2003. –С. 336.

98. Карас Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Т.Ю.Карас. - Комсомолск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. –С. 131.

99. Князев В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России: учебное пособие / В.М. Князев, С.С.Прокопчук. - Санкт-Петербург: НИУ ИТМО, 2013. –С. 167.

100. Кожанов В.И. Применение системы рейтингового контроля в управлении физическим воспитанием студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кожанов Виктор Иванович. - Ёшкар-Ола, 2006. -С. 23.

101. Ланда Б.Х. Методика комплексной осенки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б.Х.Ланда. -5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2011. –С. 346.

102. Литвиненко Л.В. Легкая атлетика: учебное пособие / Л.В.Литвиненко, В.А.Ермакова. -Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2015. –С. 120.

103. Литвинов С.А. Исползование моделно-ситуасионных характеристик спесиалных упражнений восточных единоборств для совершенствования физической подготовки студентов педагогических вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Литвинов Сергей Анатолевич. - М., 2008. –С. 24-25.

104. Лобачев Д.А. Физическая подготовка студентов в техническом вузе: учеб.пособие / Д.А.Лобачев и др. - Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. –С. 63.

105. Маматқулов Р., Ш.Казаков., А.Юсупбаева., Д.Умаралиева. Легкая атлетика. Учебник. Ташкент-2020. –С. 290.

106. Маматкулов Р., Ш.Казаков, А.Юсупбаева, Д.Умаралиева. Учебник. Ташкент-2022. –С. 132.

107. Мартыненко В.С. Методика развития общей выносливости у студентов средствами легкоатлетического бега: автореф. дис. .. канд. пед. наук: 13.00.04 / Мартыненко Владислав Сергеевич. - Волгоград, 2009. – С. 25.

108. Матназаров У.Л. Легкая атлетика и методика ее преподавания. учебное пособе. Ташкент-2022. 232 с.

109. Махотин С.В. «Подготовка бегунов на средние дистанции». методическая разработка. Выборг. 2014 г. – С. 6-28.

110. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. учебник. М.: Известия, 2001. –С. 332-333.

111. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П.Матвеев. учебник. М.: Спорт, 2019. –С. 342-344.

112. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие / В.Г.Никитушкин, Ф.П.Суслов. - М.: Спорт, 2018. –С. 320.

113. Normurodov N.A. Yengil atletika. O‘quv qo‘llanma. T.:-2005. –B. 207.

114. Normurodov N.A. Yengil atletika. O‘quv qo‘llanma. T.:-2009. –B. 114.

115. Normurodov A.N. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: Cho‘lpon nomidagi NMIU, 2018. –B. 472.

116. Олимов М.С. “Ўрта масофага югурувчи спортчи талабаларни ЎзДЖТИ ўқув юкламасига мослаштирилган мусобақа

олди тайёргарлиги дастури бўйича мусобақаларга тайёрлаш самарадорлиги”. п.ф.н. дисс. Т: 2011. -Б. 156-157.

117. Олимов М.С. “Югуриш турларида енгил атлетикачи талабаларни тайёрлашнинг илмий педагогик асослари” (югуриш турлари мисолида). п.ф.д. (DSc) диссертацияси. Ч-2023. –Б. 213-214.

118. Olimov M.S., Soliyev I.R., Xaydarov B.Sh. Sport pedagogik mahoratini oshirish. Darslik. Toshkent-2017. –B. 320.

119. Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T., ISoliyev.R., Ortiqov X.T. O‘rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati. Toshkent-2016. –B. 156.

120. Olimov M.S.., Soliyev I.R., G‘aniboyev I.D., Xo‘jamkeldiyev G‘.S. Sport pedagigik mahoratini oshirish (Yengil atletika bo‘yicha musobaqa qoidalari). O‘quv qo‘llanma. Chirchiq-2020. –B. 168.

121. Olimov M.S., Soliyev I.R.,G‘aniboyev I.D., Xo‘jamkeldiyev G‘.S. Sport pedagogik mahoratini oshirish (yengil atletika bo‘yicha musobaqa qoidalari). O‘quv qo‘llanma. Chirchiq-2022. –B. 172.

122. Озолина Н.Г. Настолная книга тренера наука побеждат / Н.Г.Озолина. учебник. –М Астрел, 2004. –С. 263.

123. Петров А.А. Индивидуалная осенка перспективности юных бегунов на средние дистансии при отборе в группы спортивного совершенствования: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Петров Андрей Александрович. - Москва, 2001. –С. 144.

124. Платонов В.Н. Двигателные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. Учебник. М.: Спорт, 2019. –С. 154.

125. Платонов В.Н. Структура многолетнего и годичного циклов подготовки / В.П.Платонов // Современная система спортивной подготовки. учебник. М.: СААМ, 1995. -С. 389-407.

126. Полунин А.И. Методические особенности подготовки высококвалифисированных бегунов на длинные дистансии: ретроспективный анализ / А.И.Полунин, Н.К.Снесарев. учебник. М.: Советский спорт, 1990. —С. 45.

127. Полунин А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова / А.И.Полунин. - учебник. М.: Советский спорт, 2003. –С. 216.

128. Попов Ю.А. Система спесиалной подготовки высококвалифисированных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистансии: автореферат дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Попов Юрий Алексеевич. - Ярославл, 2007. –С. 55.

129. Qudratov R.Q. “Yengil atletika”. Darslik. T.: 2012. –B. 115-116.

130. Qurbonov X.X. “Sport formasini ushlab turish davomiyligini oshirish texnologiyasi”. Magistrlik dissertasiyasi. Chirchiq-2018. –B. 6-7.

131. Radjabov U.R. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. Darslik. Toshkent-2022. –B. 629.

132. Rafiyev H.T. “Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi”. Darslik. T.: 2011. –B. 94.

133. Raxmatova D.N. “10-16 yoshli o‘smir sportchilarda chidamlilikni shakllantirishning ilmiy-metodologik asoslari”. p.f.d. (DSc) monografiyasi. Chirchiq-2023. –B. 29-30.

134. Роженсов В.В. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования / В.В.Роженсов, М.М.Полевщиков. учебник. М.: Сов. спорт, 2006. –С. 279.

135. Ростовсев В.Л. Биологическое обоснование технологии применения внетренировочных средств для повышения работоспособности спортсменов высокой квалификасии: автореф.

лис. ... докт. биол. наук : 14.00.51 / Владимир Леонидович Ростовсев. - Москва, 2009. –С. 44.

136. Salomov R.S. “Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari”. O‘quv qo‘llanma. T.: 2005. –B. 165-178.

137. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистансии / Б.Н.Селуянов. учеб. пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2001. –С. 104.

138. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистансии / В.Н.Селуянов. учебное пособие. М.: ТВТ Дивизион, 2019. –С. 120.

139. Sultonov U.I. “Chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichida uzoq masofaga yuguruvchilar mashg‘ulot jarayonini innovatsion texnalogiyalar asosida boshqarish”. p.f.b.f.d. (PhD) dissetatsiyasi: Chirchiq-2020. –B. 86.

140. Суслова Ф.П., Система соревнований и соревновательная деятелност: современная система спортивной подготовки / под ред. В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. Учебник. - М.: СААМ, 1995. –С. 445.

141. Старчеков М.М. Рейтинговая осенка как средство повышения мотивасии студентов к занятиям физической культурой: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.М.Старчеков. - Омск, 2005. –С. 23.

142. Schnabel G. Bewegungsregulation als Informationsorganisation / G. Schnabel // Trainingswissenschaft. - 1994. - P. 60-92.

143. Svedenhag J. Running economy / J. Svedenhag // Running & Science. - Copenhagen, 2001. - P. 85-107.

144. To‘xtaboyev N.T., Shakirjanova K.T., Soliyev l.R. Qisqa masofalarga yugirish uslubiyati. o‘quv qo‘llanma. Toshkent-2017. –B. 184.

145. To‘xtaboyev N.T. “Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida balandlikka sakrovchi qizlarni o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini boshqarish”. p.f.d. (DSc) monografiyasi. Ch-2023. –B. 186-187.

146. Травин Ю.Г. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистансии, спортивная ходба: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, спесиализированных ДЮШ Олимпийского резерва / Ю.Г.Травин, В.В.Ивочкин, Г.Н.Королев. учебное пособие. М.: Советский спорт, 2009. –С. 108.

147. Трифонова Н.Н. Спортивная метрология / Н. Н. Трифонова, И. В. Еркомайшвили. - Саратов: учебное пособие. Уралский федералный университет, 2019. –С. 111.

148. Тулякова О.В. Комплексный контрол в физической культуре и спорте: учеб. пособие / О. В. Тулякова. - М.: Ай Пи Ар Медиа, 2020. –С. 106.

149. Тюпа В.В. Биомеханика бега / В.В.Тюпа. учебник. - М.: ТВТ Дивизион, 2019. –С. 290.

150. Тумаров К.Б. Содержание и организасия личностно-ориентированного физического воспитания студентов на основе мини-футбола: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Тумаров Константин Борисович. - Набережные Челны, 2012. –С. 24.

151. Тупоногова О.В. Повышение экономичности бега высококвалифисированных стаеров на основе спесиалной силовой подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Тупоногова Олга Василевна. - М., 2016. –С. 23.

152. Тверских В.В. Программно-методическое обеспечение физического воспитания студентов вузов на основе оздоровителного потенсиала тхеквондо: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Тверских Владислав Владимирович. - Тюмен, 2007. –С. 23.

153. Халмухамедов Р.Д. “Технология подготовки единоборцев на этапах годичного цикла”. док.. дисс: Т.: 2009. –С 98-100.

154. Халиков Г.З. Подготовка легкоатлетов-средневиков на основе интегралной осенки фунционалного состояния: автореферат дис. ...кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Халиков Газинур Зиннурович. -набережные Челны, 2014. –С. 22.

155. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнесов. - М.: Академия, 2000. –С. 480.

156. Холодова И.П. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебник / под ред. - СПб. : МО РФ, 2005. –С. 376.

157. Хоркова А.С. Модулная технология развития силовых способностей у студенток в просессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Хоркова Александра Станиславовна. -М., 2009.-С. 20.

158. Xaydarov.B.T. “Yengil atletikachilarni ish qobiliyatini tog‘ sharoitida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar yordamida oshirish”. Magistrlik dis: T: 2009. –B. 69.

159. Хайдаров Б.Т. Легкая атлетика программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Ташкент-2017. -С. 124.

160. Xo‘jamkeldiyev G‘.S “Oliy sport mahorati maktabi o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarni tezkor chidamliligini tarbiyalash”. Magistrlik dis: T: 2015. –B. 79.

161. Xo‘jamkeldiyev G‘.S. Yengil atletikani o‘rgatish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. Chirchiq-2021. –B. 203.

162. Xo‘jamkeldiyev G‘.S. “O‘rta masofalarga yuguruvchi sportchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida tiklovchi

vositalardan foydalanish samaradorligi. p.f.b.f.d. (PhD) monografiyasi: Chirchiq-2022. –B. 78.

163. Якимов А.М. Инновасионная тренировка выносливости в циклических видах спорта / А. М. Якимов, А.С.Ревзон. учебное пособие. - М.: Спорт, 2018. –С. 100.

164. G‘aniboyev I.D., Soliyev I.R., Abdiyev Sh.A. Yosh yengil atletikachilarni yengil atletika turlari texnikasiga o‘rgatish uslubiyati. O‘quv uslubiy qo‘llanma. Toshkent-2014. –B. 89.

165. G‘aniboyev I.D., Xo‘jamkeldiyev G‘.S., “Yakkakurash, koordinatsion va sikiik sport turlari” (Yengil atletika). O‘quv qo‘llanma. Chirchiq-2020. –B. 166.

166. Закурин Л.В. Формирование потребности к занятиям физической культурой у студентов технического вуза на основе исползования рейтинговой системы осенивания: автореф. дис. ... к.п.н: 13.00.04 / Закурин Леонид Вениаминович. - Ярославл, 2005. –С. 26.

167. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М.Засиорский. учебник. М.: Спорт, 2019. –С. 200.

168. Зарипова Ф.А., Шахриддинова Л.Н. Енгил атлетика. Ўқув қўлланма. Navoiy-2020. –B. 184.

169. Sharopov A. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 2018. –B. 657.

170. Shaxriddinova L.N. Yengil atletika va uni o‘qitish uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. Navoiy-2020. –B. 304.

171. Шипов Н.А. Физическая култура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие / Н.А.Шипов и др. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. –С. 105.

172. Черных А.Т. Бег на средние дистансии / А.Т.Черных, Г.А. Ушанов, А.В.Горбунов, Д.А.Черных. учеб. пособие. - Волгоград: Волгоградский государственный технический университет, 2007. –С. 171.

173. Чеснаков Н.Н. Легкая атлетика. Учебник. М.: 2010. –С. 114.

174. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства / А.М.Якимов. -М.: Терра-Спорт, 2003. –С. 176.

175. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливост / П. Янсен. учебник. - Мурманск: Тулома, 2006. –С. 160.

176. Weinberg R.S. Foundation of Sport & Exercise Psychology / R. S. Weinberg, D. Gould. / - Human Kinetics, 2003. - 586 p.

Mundarija

SO‘Z BOSHI 3

Kirish 5

I BOB. O‘RTA MASOFAGA YUGURUVCHILAR YILLIK TAYYORGARLIK MASHG‘ULOTLARI TUZILISHI VA SPORT FORMASINING TASHKIL TOPISHI BO‘YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI 8

§1.1. O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari tuzilishi va jismoniy tayyorgarligi tavsifi 8

§1.2. O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida texnik-taktik tayyorgarligi tavsifi 18

§1.3. O‘rta masofaga yuguruvchilar psixologik tayyorgarligining tavsifi 27

§1.4. O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasiga ta’sir etuvchi omillar tahlili 36

Birinchi bob bo‘yicha xulosalar 46

II BOB. O‘RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK MASHG‘ULOTLARIDA SPORT FORMASINI TAKOMILLASHTIRISHGA YO‘NALTIRILGAN DASTUR VA UNING MOHIYATI 48

§2.1. O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasiga ta’sir etuvchi omillar bo‘yicha o‘tkazilgan anketa so‘rovnomasi natijalari tahlili 48

§2.2. O‘rta masofaga yuguruvchilar jismoniy va funksional tayyorgarligining tahlili 57

§2.3. O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarligida sport formasini bosqichli takomillashtirishga qaratilgan dasturning qo‘llanilishi 61

§2.4. O‘rta masofaga yuguruvchilar mashg‘ulotlarida son va boldir antogonistik - sinergestik mushaklari ish faoliyatini muvofiqlashtiruvchi mashqlar majmuasini qo‘llash mazmuni 71
§2.5. O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarligida sport formasini baholash bo‘yicha ishlab chiqilgan mezonlarni qo‘llash mohiyati 82
Ikkinchi bob bo‘yicha xulosalar 90
III BOB. O‘RTA MASOFAGA YUGURUVCHILAR BILAN O‘TKAZILGAN TAJRIBA VA TADQIQOT ISHLARI SAMARADORLIGI ASOSIDA ISHLAB CHIQILGAN MIKROSIKLLARNING MODEL KO‘RSATKICHLARI 93
§3.1. O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida jismoniy va funksional tayyorgarligining o‘sish dinamikasi 93
§3.2. O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarligida sport formasining shakllanishi va musobaqalar davrida barqarorlik ko‘rsatkichlari tahlili 102
§3.3. O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulot mikrosikllarining model ko‘rsatkichlari 127
Uchinchi bob bo‘yicha xulosalar 142
XULOSALAR 146
AMALIY TAVSIYALAR 150
QISQARTIRILGAN ATAMALAR BELGILARI VA IZOHLI SO‘ZLAR 151
Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati 152

QURBONOV XURSHID XOLLIYEVICH

O‘RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK MASHG‘ULOTLAR JARAYONIDA SPORT FORMASINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATI

MONOGRAFIYA

Muharrir: I.Abdusalomov
Kompyuterda sahifalovchi: I.Mirzayev

Nashr. lits. № 239295.
Bosishga ruxsat etildi 29.11.2024.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog‘ozi. “Times New Roman” garniturasi. Hisob nashr tabog‘i. 11.
Adadi 20 dona. Buyurtma № 25

“MAKON SAVDO PRINT” bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qoraqamish 4-mavze, 56.