

**YENGIL ATLETIKA BILAN SHUG'ULLANUVCHI YOSH
SPORTCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI
RIVOJLANTIRISHDA MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANISH
USULLARI**

Nurmamatov Isroil Abdulxoshim o'g'li

Jizzax Davlat pedagogika universiteti

magistranti

Sheranov Lochinbek Nishon o'g'li

JDFPU Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Ergashev Baxtiyor Abduraxim o'g'li

Maktab jismoniy tarbiya fani o'qtuvchisi

Annotatsiya: Maqolada yengil atletikachilarning mashg'ulot davomida jismoniy rivojlanishi, harakat qobiliyati hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish haqida ma'lumotlar kiritildi. Sportchilarning mashg'ulotlar davomida qay tarzda yuklaman ortib borishi, uning natijasida jismoniy sifatlarning takomillashib borishi bosqichma bosqich oshirib borishi haqida tushunchalar berildi.

Kalit so'zlar: kross, g'ov, baryer, koordinatsiya, mikrotsikl, makrotsikl, sakrash, UJT, MJT uchish, texnika, faza, yuklama,

Jismoniy tayyorgarlik bu — sport tayyorgarligining bir turi bo'lib, u yengil atletikachining harakat sifatleri: kuchi, tezkorligi, chidamliligi, chaqqonligi, egiluvchanligi va buni ustuvor rivojlantirishga, shuningdek, sog'liqni, organizmdagi eng muhim organ va tizimlarni mustahkamlashga ularning funksiyalarini takomillashtirishga yo'naltirilgan boladi. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus turlarga bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning (UJT) maqsadi organizmning yuksak darajadagi ish qobiliyatiga erishishidan iborat bo'lib, u sportchi organizmini umumiy rivojlantirish va mustahkamlash: ichki



organlarning funksional imkoniyatlarini oshirish, mushaklar tizimini rivojlantirish, koordinatsiya qobiliyatlarini yaxshilash, gavda tuzilishidagi nuqsonlarni tuzatishga yo'naltiriladi. Bunda yengil atletika ixtisosligining xususiyatlari va talablari hisobga olinadi. Ularga snaryadlarda, snaryadlar bilan trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, harakatli va sport o'yinlari, krosslar, chang'ida yurish, suzish va boshqalar kiradi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) yengil atletikachining alohida mushak guruhlarini rivojlantirishga, uning tanlangan sport turi texnikasini chuqur o'zlashtirib, natijalarini o'stirib borishiga bevosita yordam beradigan tegishli harakat ko'nikmalarini egallashiga qaratilgan bo'lishi lozim. Bularga yengil atletikaning tanlangan turi elementi, qismini yoki uni to'laligicha o'z ichiga oladigan maxsus tayyorlov mashqlari kiradi. Sportchining, mahorati ortib borgani sayin UJT mashqlari miqdori kamayib, ixtisoslashuvga ko'proq yordam beradigan, ya'ni MJT mashqlari tanlanadi. Sportchining mashg'ulotlari tizimida UJT va MJT mashqlari hajmi ma'lum darajada uning tayyorlanganligi tarkibiy qismlari darajasi bilan belgilanadi. Agar sportchida muayyan mushak guruhleri kuchi yetarlicha rivojlanmagan, bo'g'imlari harakatchanligi kam yoki yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari ish qobiliyati pastroq bo'lsa, jismoniy tayyorgarlikning tegishli vosita va usullaridan foydalaniladi. UJT va MJTga ajratiladigan vaqt yengil atletikaning turiga bog'liq. Masalan, uzoq masofaga yuguruvchilarda UJT hissasiga kamroq vaqt to'g'ri keladi, chunki mashg'ulotlarning ko'proq qismini (85% gacha) yugurish egallaydi, balandlikka sakrovchilarda esa tor ixtisoslik mashg'ulotlariga kamroq vaqt ajratiladi. Zamonaviy sakrovchilar bir yilda to'liq yugurib kelishdan balandlikka 2000 tagacha sakrashni bajaradilar va bunga 6 soatga yaqin vaqt sarflaydilar. Lekin ularda sakrash, yugurish bilan bog'liq shtanga bilan bajariladigan, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi, alohida mushak guruhlarini mustahkamlashga qaratilgan va boshqa mashqlarning hajmi juda katta.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari tashqi shakli va sportchi organizmi funksional tizimlarining faoliyati, namoyon etilayotgan sifatlarning ichki mohiyatiga ko'ra yengil atletikaning tanlangan turiga juda yaqin. Ular yengil atletikachilarning



mashg'ulotlari tizimida markaziy o'rin egallaydi, musobaqa faoliyati elementlarini o'z ichiga olgan vositalar jumlasini qamrab oladi, organizmning u yoki bu tizimlariga yo'naltirib ta'sir ko'rsatishga yordam beradi, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish vazifalarini hal etish asnosida texnik mahoratni takomillashtiradi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari ta'sir kuchiga ko'ra musobaqalashuv mashqlariga o'xshash yoki ulardan birmuncha ustunroq bo'lishi lozim. Faqat shundagina shug'ullanganlik holatiga erishish mumkin, Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqalashuv mashqlaridan qancha kam farq qilsa, shuncha ko'p samara beradi. Maxsus tayyorgarlik mashqlari sportchi tanasining alohida qismlariga tanlab ta'sir ko'rsatishi mumkin — bular chegaralab ta'sir ko'rsatuvchi mashqlardir; butun organizmga ta'sir ko'rsatishi ham mumkin, ya'ni mashg'ulot jarayonining u yoki bu sharoitlarida (yengillashtirilgan, murakkablashtirilgan) musobaqalashuv mashqlarini yaxlit takrorlaydi — bular yalpi (global) ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar. Masalan, bosqon uloqtirishda chegaralab ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarga tashlashning alohida elementlarini takrorlovchi mashqlar kiradi, yalpi ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarga esa yengillashtirilgan yoki og'irlashtirilgan snaryadlarni bir, ikki yoki undan ortiq marta burilib uloqtirishlarni kiritish mumkin. Musobaqalashuv mashqlari — bu sport ixtisosligining predmeti hisoblangan harakat faoliyatlari majmuasi bo'lib, musobaqalarning mavjud qoidalariga muvofiq bajariladi. Bu mashqlarga yengil atletikaning tanlangan turi va uning variantlari kiradi.

Sport mashg'ulotining vositalari ta'sir yo'nalishiga ko'ra ikki guruhga bo'linadi: tayyorgarlikning texnik, taktik va shu kabi turli tomonlarini takomillashtirish bilan ko'proq bog'liq bo'lgan vositalar; — harakat sifatlarini rivojlantirish bilan ko'proq bog'liq bo'lgan vositalar. Sport mashg'uloti usullarini amaliy maqsadlarda shartli ravishda uch guruhga taqsimlash qabul qilingan: og'zaki, ko'rgazmali va amaliy. Usullarni tanlashda ular belgilangan vazifalarga, umumdidaktik tamoyillarga, shuningdek, sport mashg'ulotining maxsus tamoyillariga, sportchining yoshi va jins xususiyatlariga, ularning tasniflanishi



hamda tayyorgarlik darajasiga qat'iy mos bo'lishiga ahamiyat berishni talab etadi. Og'zaki usullarga hikoya, tushuntirish, ma'ruza, suhbat, tahlil, muhokama, buyruq, aytib turish va boshqalar kiradi. Bu usullar, ayniqsa, malakali sportchilarni tayyorlashda qisqa, obrazli va tushunarli shaklda qo'llanilishi kerak, maxsus atamalar, og'zaki va ko'rgazmali usullarni uyg'unlashtirish bunga jiddiy yordam beradi. Ko'rgazmali usullar xilma-xil bo'lib, ma'lum darajada mashg'ulot jarayoni ta'sirchanligini belgilaydi. Ularga, eng avvalo, murabbiy yoki malakali sportchi tomonidan mashqlar yoxud mashq elementlarining uslubiy jihatdan to'g'ri tarzda bevosita bajarib ko'rsatilishi kiradi. Bundan tashqari, quyidagi ko'rgazmali qurollardan keng foydalanish zarur:

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

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

- tanlangan sport turi uchun xos bo'lgan sport texnikasini, ya'ni harakat malaka va ko'nikmalarini ustuvor tarzda o'zlashtirishga yo'naltirilgan usullar;
 - harakat sifatlarini ustuvor tarzda rivojlantirishga yo'naltirilgan usullar.
- Usullarni har ikki guruhi o'zaro chambarchas bog'liq, doimo birga qo'llaniladi, sport mashg'uloti vazifalarini hal etishning samarali yo'llarini ta'minlaydi. Ustuvor tarzda sport texnikasini o'zlashtirishga yo'naltirilgan usullar orasida harakatlarni yaxlitligicha va qismlarga ho'lib o'rgatish usullari ajratiladi. Harakatlarni yaxlitligicha o'rgatish nisbatan oddiy mashqlarni, shuningdek, murakkab, lekin qismlarga bo'lish mumkin bo'lmagan harakatlarni o'zlashtirishda amalga oshiriladi. Biroq bu holatda shug'ullanuvchilarning e'tibori yaxlit harakatning elementlarini to'g'ri bajarishga izchil ravishda qaratiladi. Nisbatan mustaqil



elementlarga taqsimlash mumkin bo'lgan u yoki bu darajada murakkab harakatlarni o'rgatishda sport texnikasini o'zlashtirish qismlarga bo'lib amalga oshiriladi. Keyinchalik harakat faoliyatlarini yaxlitligicha bajarish murakkab mashqning ilgari o'zlashtirilgan tarkibiy qismlarini bir butun qilib birlashtirishga olib keladi. Harakatlarni yaxlit va qismlarga bo'lib o'rganish usullaridan foydalanganda, yaqinlashtiruvchi hamda taqlidiy mashqlarga katta o'rin ajratiladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlar ancha oson harakat faoliyatlarini rejali ravishda o'zlashtirish yo'li bilan sport texnikasini egallash masalalarini osonlashtirish uchun qo'llaniladi. Masalan, yuguruvchining mashg'ulotlarida yaqinlashtiruvchi mashqlar sifatida tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish, sakrab-sakrab yugurishdan foydalaniladi. Bu mashqlarning har biri yugurishga yaqinlashtiruvchi hisoblanadi va uning alohida elementlari: itarilish, sonni yuqori ko'tarish, antagonist mushaklar faoliyatida harakatlar koordinatsiyasi, sur'atini oshirish yanada samarali shakllanishiga yordam beradi

Yuksak malakali sportchilar maxsus jismoniy tayyorgarlikning shu qadar yuksak cho'qqisiga chiqqanlarki, endi undan yuqoriroqqa ko'tarilish eng og'ir va eng murakkab vazifa bo'lib qoldi, shunga ko'ra, maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish zaxiralarini qidirish va shu bilan birga umuman, mashq jarayoni tizimida yangicha usul va uslublar zarur bo'lib qoldi. Mashq yuklamalarning hajmi shu qadar kattalashib, og'irlashib ketdiki, uni yillik sikl doirasida hamda uning har bir bosqichi ichiga oqilona singdirish masalasi ko'ndalang qilib qo'yildi. Shu bilan birga, mashg'ulot samaradorligini oshirishning birdan-bir usuli deb e'tirof etilgan munosabatda bo'lish zarurati tug'ildi. Shunga ko'ra birinchidan, turlicha imtiyozli yo'nalishlarda bo'lgan yuklamalar o'rtasidagi eng ko'p foyda beradigan nisbatini, ikkinchidan, mashqlarni tashkil qilishning yangi usullarini qidirish zarurati vujudga keldi, zero bunday mashqlar sportchida energiya zaxirasining sarflanishi va qayta tiklanishi o'rtasidagi aniq munosabatga suyangan holda uning organizm faoliyatidagi moslanish imkoniyatlarini to'la amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni ko'zda tutadi. Sport mashg'ulotining



ko'zdan kechirib chiqilgan qonuniyatlari, bemalollik va individuallashtirish prinsiplariga alohida ahamiyat berish kerakligini taqozo etadi. Organizm funksional imkoniyatlariga nihoyat darajada yuksak talablar qo'yilishi munosabati bilan yosh taraqqiyotining dastlabki bosqichlarida, shuningdek, salomatligi birmuncha zaif bolgan shaxslar uchun yohud yetarli darajada tayyorgarlik ko'rmagan kishilar uchun sport mashg'uloti jismoniy tarbiyaning yaroqli formasi hisoblanmaydi. Tibbiy-pedagog nazoratining ahamiyati sport yutuqlarining o'sishi bilan birga yuksala boradi. Sportchi o'z imkoniyatlarining absolyut maksimumiga qanchalik yaqinlashsa, mashg'ulot effektiga chuqur baho berishning va shu asosda bundan keyingi taraqqiyot vosita va metodlarini tanlashda qat'iy individuallashtirishning roli shunchalik katta bo'ladi. Murabbiy, olim, shifokor, va sportchining doimiy hamkorligi hozirgi kunda ilg'or sport amaliyotining tipik hodisasiga aylanib qolayotgani bejiz emas.

Asta-sekin yuklamani oshirish uchun:

— yillik ish hajmini 10—200 dan 1300—1500 soatga ko'paytirish kerak:

— mikrotsikllar ichida mashg'ulotlar 2—9 tadan 15—20 va undan ko'pga ko'paytirish:

— mashg'ulotlarni bir kun ichida 1 dan 3—4 marta ko'paytirish:

— katta yuklamali mashg'ulotlarni hafta mikrotsikli ichida 5-7 taga oshirish:

— tanlangan yo'nalishda mashg'ulotlar sonini ko'paytirish sportchi organizmini funksional imkoniyatlarini jalb qiladi:

— «qattiq» rejimda umumiy hajmning oshishi maxsus chidamlilikni oshishiga yordam beradi. Maksimal yuklamadan foydalanish faqat sistemalilik prinsipiga qat'iy amal qilingan sharoitdagina mumkin, faqat mashg'ulotlar davomiyligini chuqur o'ylangan tizimigina, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi hamda yuklama bilan dam olishning ratsional suratda almashlab turilishigina bunday yuklamalarning ijobiy samara berishini ta'minlashi mumkin.

Sportchining tayyorgarligi bosqichlarini shakllantirganda shuni hisobga olish lozimki, berilgan shiddat bilan bajarilganda mashqlarning optimal hajmi 5-6 hafta



o'zgartirilmaydi, keyin 3-4 hafta davomida yuklamalarning katta hajmlarini qo'llash zarur. Shundan so'ng 7-10 kun mobaynida organizmning funksional imkoniyatlari tiklanishi uchun tanaffus beriladi. Malakali yengil atletikachilar bilan ishlash tajribasidan ma'lum bo'lishicha, sportchining shug'ullangan organizmi shunga o'xshash izchil «sinov»larning uchtasiga dosh berishi va ijobiy moslashuv samaradorligini hosil qilish uchun sharoit yaratishi mumkin. O'quv-mashq davrlarining davomiyligiga yana sportchining ahvoli, u hal etishi kerak bolgan vazifalar va, albatta, sport musobaqalari taqvimi ham ta'sir ko'rsatadi.

Sportda boshqarish - butun sport tayyorgarligi jarayonini ongli va asosli ravishda olib borish demakdir. Birinchidan, vazifalarning belgilanishi hamda vositalar, usullar va yuklama kattaligini tanlashda yosh, jins, tayyorgarlik darajasi e'tiborga olinishi shart. Ikkinchidan, mashqlar imkon boricha rejada ko'rsatilgan tarzda bajarilishi kerak (masalan, muayyan masofa talab etilgan tarzda yugurib o'tilishi, uloqtirishlar maksimal kuch bilan ko'rsatilganicha takrorlanishi, sakrashlar qancha tavsiya qilingan bolsa, shuncha miqdorda bo'lishi zarur). Uchinchidan, mashqlarning bajarilishini nazorat qilish, organizmning holati va ish qobiliyatini diqqat bilan kuzatish, mashg'ulot dasturi va yuklama kattaligiga, kerak bolsa, o'zgarishlar kiritish lozim. Ma'lumki, sport mashg'ulotining biologik asosi moslashuv hisoblanadi. Lekin organizmning mashg'ulot tizimidagi xilma-xil vosita va usullarga moslashishi, organizmga berilayotgan yuklama sportchining kuchi va imkoniyatlariga muvofiq bolsagina, eng katta samara berishi mumkin. Uni ta'minlash — mashg'ulot jarayonini boshqarishning bosh vazifasidir. Sportchining ahvolini har kuni hisobga olib, baholab borish jarayonida yengil atletikachining tayyorgarlik darajasi o'sayotganiga tayangan holda mashg'ulot dasturiga tegishli o'zgarishlar kiritish lozim. Mashg'ulot dasturini ana shu tarzda muntazam sportchining funksional imkoniyatlari, umumiy ahvoliga muvofiqlab borish sportdagi boshqaruvning asosini tashkil etishi kerak.

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



- sportchining individual xususiyatlari va funksional imkoniyatlarini aniqlash;
- maqsadni va unga yetishish uchun zarur bo'lgan vaqtni belgilash;
- o'rgatish, tarbiyalash va funksional imkoniyatlarni oshirishning muayyan vazifalarini belgilash;
- mashg'ulotning umumiy va individual rejalarini tuzish (bir necha yil, bir yil, oy va h.k.ga);
- rejani amalda bajarish va mashg'ulot hamda musobaqalar ta'sirini boshqarish; yuklamalarni hisobga olish hamda tahrir qilish. Mashg'ulotlar jarayonida muntazam ravishda sportchining individual xususiyatlarini aniqlashga qaytish, yangi vazifalarni belgilash, yanada samarali vosita va usullarni tanlashga to'g'ri keladi, mashg'ulot rejasini esa doimiy ravishda yengil atletikachining o'zgarib turadigan funksional imkoniyatlariga hamda u yashaydigan, mehnat qiladigan, shug'ullanadigan sharoitlarga moslashtirishga to'g'ri keladi. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining sportchiga ko'rsatadigan ta'sirini boshqarish uchun buning asosiy yo'llaridan foydalaniladi: Mashqni takrorlash soni, mashqning davomiyligi, shiddati, dam olish oraliqlari, harakatlarning koordinatsion murakkabligi, psixologik tayyorgarlik darajasi bilan ifodalanadi. Hozirgi paytda yengil atletikachining funksional imkoniyatlari bilan bir mashg'ulot kuni yuklamasi orasidagi optimal muvofiqlikni ta'minlashi kerak bo'lgan mashq qismi katta ahamiyatga ega.

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



uchun muntazam ravishda, har kuni sportchining kuch va imkoniyatlari tiklanish darajasini uzoq muddat davomida baholab nazorat qilib borish kerak. Samarali mashg'ulot garovi ana shunda farqlanadi. Sportchini pedagogik nazoratdan o'tkazib, zarur ma'lumotlarni hisobga olish, shifokorlik va ilmiy nazoratni, shuningdek, sportchi o'z-o'zini nazorat qilishini tashkil etishdan ayni shu maqsadda foydalaniladi. Barcha turdagi nazorat ko'rsatkichlari dinamikasini tahlil qilish asosida mashg'ulot jarayoni boshqariladi. Ma'lumki, mashg'ulotlar ta'siri ostida sportchining ahvoli o'zgaradi. Sportchi ahvolining uch turini farqlash maqsadga muvofiqdir: 1) nisbatan uzoq muddat — haftalar yoki oylar davom etadigan oraliq holatlar (masalan, sport formasi holati, yetarlicha shug'ullanmaganlik holati); 2) bir yoki bir necha mashg'ulot ta'siri ostida o'zgaradigan joriy holatlar (bu holatlarni baholash yaqinda o'tkaziladigan mashg'ulot darslarining tuzilish xususiyatlari, yo'nalishi, ulardagi yuklama kattaligini to'g'ri belgilashga imkon beradi); 3) alohida mashg'ulotlar ta'sirida o'zgaradigan va tezda o'tib ketadigan tezkor holatlar (ularni mashg'ulot darslari dasturlarini tuzishda e'tiborga oladilar

— mashqlarning davomiyligi va xususiyatlari, ularning bajarilish shiddati, dam olish oraliqlarining davomiyligi hamda xususiyatlari). Yengil atletikachining doimo o'zgarib turadigan imkoniyatlari, turli omillar ta'siri ostida uning holatida yuz beradigan o'zgarishlar teskari aloqadorlik, shuningdek, sportchidan murabbiyga yetib boradigan ma'lumotlar (umumiy ahvoli, kayflyati, ishga bo'lgan munosabati va h.k.):

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

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

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



jarayonini oqilona tashkil etish uning tuzilishi yo'nalishi samaradorlikni ta'minlovchi musobaqa faoliyatiga xos optimal shaklni yuzaga keltirishga, musobaqa faoliyati tuzilishi va sportchining tayyorgarligi tuzilishini uning funksional imkoniyatlarini tashxislash usuliyati, tegishli darajadagi model xususiyatlari, tayyorgarlik hamda musobaqa faoliyatining turli tarkibiy qismlarini takomillashtirishga yo'naltirilgan vosita va usullar tizimi bilan o'zaro aloqadorligiga qaratilgan bo'lishni ko'zda tutadi. Sport mashg'uloti boshqaruvining samaradorligi u yoki bu sport turiga xos shug'ullanganlik darajasi va musobaqa faoliyati tuzilishining aniq miqdoriy ifodasi bilan bog'liq.

Xulosa. Yengil atletikachilar tayyorgarligining eng muhim qismlaridan biri sportchining asosiy harakat sifatlarini rivojlantirish va tarbiyalashga qaratilgan jismoniy tayyorgarlik sanaladi. Odatda, yengil atletikada har tomonlama jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan sportchilar yuqori ko'rsatkichlarni namoyish qila oladilar. Bunda eng yirik musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish ta'minlanishi kerak. Har yili yuguruvchining mo'ljallanayotgan yutuqlar darajasini belgilab, hammadan oldin uning yashirin imkoniyatlaridan kelib chiqish kerak, bunda yoshi, jinsi va tayyorgarlik darajasi hisobga olinadi (yuqori malakali sportchilar uchun zamonaviy sport natijalari darajasi ham hisobga olinadi). Shuning uchun murabbiy uchun uning o'quvchisi muayyan, mutaxassislik zarur bo'lgan jismoniy sifatlar rivojlanish darajasiga qanday erishganligi aslo muhim emas. Murabbiy sportchilarni uzoq masofalarga yugurishga asta-sekin olib boradi va jarayon hali bu bilan tugamaydi. 3000 m masofada jiddiy muvaffaqiyatlarga erishgan yuguruvchilar vaqt o'tishi bilan yanada uzoqroq masofalarga ham yugurishga hozirlik ko'ra boshlaydi. Shunday qilib, sport tavsifnomasining birinchi bosqichi «nolga teng» bo'lishi ham mumkin. Bu vaqtda bolajak uzoq masofaga yuguruvchining seleksiyasi ro'y beradi. Kelajagi bor istiqbolli sportchilarni izlash va tanlash bilan shug'ullanuvchi murabbiylarga bir necha tavsiyalar berish o'rinlidir. Agar bir kuni kross bo'yicha musobaqalarda yugurishda yoki stadion yo'lagida siz «ulug' yoshli» yangi kelgan odamni ko'rsangiz va u startdan o'zini



oldinga tashlab, birinchi 300—400 m dan so‘ng o‘zi taklif qilgan sur’atda yugurishga qodir bolmay qolsa, orqaga «chekinsa», lekin masofadan chiqib ketmaslikka o‘zida kuch topsa, marrada esa, birortasini bolsa ham ortda qoldirib, tezlashib ketsa, — bu yuguruvchi qobiliyatli boladi: unga e’tibor berish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. O‘rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. - T.: «Fan via texnologiya». 2016-y.,
2. Olimov M.S. O‘rta masofaga yuguruvchi sportchi talabalarni O‘zDJTI o‘quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo‘yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi. Uslubiy qo‘llanma.
3. Quدراتov R, G‘aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. — T.: 2011 -y.
4. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R. Baryerlar osha yugurishga o‘rgatish texnikasi va usuliyati. — T.: 2011-y.
5. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O‘quv qo‘llanma. - T.: 2009.
6. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg‘ulotlari asoslari. O‘quv qo‘llanma. - T.: 2008.,
7. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., Метание копья - T.: 2011 г. 28. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., Ivanov-Tyurin M.V. /Yadro itqitish. — T.: 2012

Internet manbaalari

<http://www.google/uz/>

<http://www.ZiyoNET.uz/>

<http://www.edu.uz>

