

Ro'ziqulov Mels Alijon o'g'li
Buxoro davlat pedagogika instituti
jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari
nazariyasi va metodikasi mutaxassisligi 2-
kurs magistri

Saidov Izzatillo Istamovich
Buxoro davlat universiteti dotsenti,
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori
(PhD)

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING ANATOMIK-FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Maqolada qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgarish metodikasi xususida fikr bayon etilgan. Hozirgi zamon taraqqiyoti, bir tomondan, insoniyat turmushini yaxshilamoqda, ikkinchi tomondan esa, insonni tabiatdan yiroqlashtirmoqda. Uning harakat faolligi susaydi, bu esa noqulay ekologik vaziyat tufayli inson organizmiga katta zarar keltirmoqda. Harakat faolligining pasayishi – bu insonning sermahsul faoliyat yuritishi uchun to'siq bo'luvchi ko'pgina salbiy omillardan biridir. Yengil atletika insonning har tomonlama rivojlanishiga yordam beruvchi eng ommaviy sport turidir, chunki u hayotiy muhim va keng tarqalgan harakatlarni (yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlarni) birlashtiradi. Yengil atletika bilan muntazam shug'ullanish kuch, tezkorlik, chidamlilik va inson uchun kundalik turmushda zarur bo'ladigan boshqa sifatlarni rivojlantiradi.

Kalit so'zlar. Yengil atletika, yugurish, qisqa masofa, texnika, harakat, start.

Аннотация. В статье изложено мнение о методике изучения техники бега на короткие дистанции. Современное развитие, с одной стороны, улучшает жизнь человечества, а с другой-отдаляет человека от природы. Его двигательная активность ослабевает, что наносит большой вред организму человека из-за неблагоприятной экологической обстановки. Снижение двигательной активности-один из многих негативных факторов, которые создают препятствия для продуктивной деятельности человека. Легкая атлетика-самый массовый вид спорта, способствующий всестороннему развитию человека, так как сочетает в себе жизненно важные и распространенные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Регулярные занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, которые будут необходимы человеку в повседневной жизни.

Ключевые слова. Легкая атлетика, бег, короткая дистанция, техника, движение, старт.

Annotation. The article presents an opinion on the methodology of studying the technique of short-distance running. Modern development, on the one hand, improves the life of mankind, and on the other -moves man away from nature. His motor activity weakens, which causes great harm to the human body due to the unfavorable environmental situation. Decreased motor activity is one of the many negative factors that create obstacles to productive human activity. Athletics is the most popular sport that contributes to the comprehensive development of a person, as it combines vital and common movements (walking, running, jumping, throwing). Regular athletics exercises develop strength, speed, endurance and other qualities that a person will need in everyday life.

Keywords. Athletics, running, short distance, technique, movement, start.

Qadamlar uzunligi va sur'ati orasidagi bog'liqlik tadqiq qilingan. Bu ko'rsatkichlar sportchining bo'yiga, oyoqlari uzunligiga va yugurish tezligiga, qadam uzunligi esa son mushaklarining yozilish kuchiga ham bog'liq.

Bu tadqiqotlarning eng muhim natijalaridan biridir.

Sprintda uncha yuqori malakaga ega bo'lmagan yuguruvchilarda natijani asosan kuch qobiliyatlarini mashq qilish yo'li bilan qadamlar uzunligini oshirish orqali yaxshilash mumkin.

Odatda, ayollarda erkaklarga nisbatan qadamlar sur'atini oshirish osonroq. Yuqori malakali sprinterlar qadamlar sur'atini saqlab qolgan holda masofaning yakunlovchi fazalarida koordinastiyani yaxshilash yo'li orqali o'z natijalarini yaxshilab olishlari mumkin.

Sprinterlarining antropometrik ko'rsatkichlari genetik tarzda ota-onalaridan o'tadi. Maksimal tez harakatlarda koordinastion imkoniyatlarni ifoda etuvchi asab tizimi hossasi sport mashg'uloti jarayonida deyarli o'zgarmaydi. Ko'pchilik bolalar tez yugurishda 150-160 millisekund ichida deysinishni bajaradilar, lekin shunday balog'ot yoshidagi bolalar uchraydiki, ularda bu ko'rsatkich 80-90 millisekundga teng.

Yugurishda ishda deyarli barcha tana mushaklari ishtirok etadi. Biroq eng katta yuklama oyoqlar mushagiga tushadi.

Yugurishda mushaklar ishi asosini harakatlarning chalishtirma koordinastiyasi tashkil etadi.

Yugurish harakatining ba'zi fazalarida mushaklar ishini ko'rib chiqamiz.

Yugurishda sportchi harakatlarining tashqi ko'rinishini baholash harakatlarining to'liq ko'rinishini baholash yoki, mexanika tilida aytadigan bo'lsak, harakat kinematikasini o'rganish har doim ham to'liq ma'lumot beravermaydi.

Inson harakat aparatining eng murakkab anatomik va fiziologik tuzilmalari hozirgi vaqtda yugurishning xususiyatini etarlicha aniq moddellashtirishga hamda ta'riflab berishga imkon yaratmaydi. Qiyinchilik shundan iboratki, nafaqat oyoqlarning 50 ta mushagidan har biri, balki tana va qo'llarning ko'pgina boshqa mushaklari harakatning umumiy xususiyatiga ta'sir ko'rsatadi.

Undan tashqari, insonlarda mushak tolalari tuzulishi har xil bo'ladi, agar yana morfologik belgilar ham e'tiborga olinsa (tana va uning a'zolarining umumiy tola o'lchamlari), sportchi - sprinterning azolarining asosiy harakat tavsiflarini sifat jihatdan ta'riflash juda qiyinligi yaqqol ko'zga tashlanadi.

Shuning uchun qisqa masofalarga yuguruvchining ideal harakat modeli to'g'risida emas, balki sportchi tomonidan maksimal tez harakatlarni bajarish jarayonida mushak qisqarishi hamda mushaklar guruhlarining o'zaro ta'siri qonuniyatlari to'g'risida gapirish maqsadga muvofiqdir.

Yugurishda ma'lumki, mushaklar ishida mushak zo'riqishi shunga olib keladiki, u o'rab turgan bo'g'im burchagi kamayadi va u qisqaradi. Har xil harakatlarda mushaklar erga tushishni amortizastiyalashi yoki katta tezlik bilan harakatlanayotgan oyoqlarni to'xtatishi kerak bo'ladi. Buning natijasida zo'riqqan mushak tashqi kuchlar ta'sirida cho'ziladi, bunday rejim eksstentrik zo'riqish, deb ataladi.

Tez harakatlar mushaklarning shunday ishlashini taqazo etadiki, bunday ishda bo'g'im o'rab olingan bo'ladi. Bo'g'imni qarama-qarshi tomonlardan o'rab turuvchi antagonist mushaklar bir vaqtning o'zida zo'riqadi va kuchni o'zaro muvozanatlagan holda bo'g'imni "qulflab qo'yadi" va qattiq tizim hosil qiladi.

Mushaklarning bunday zo'riqishi izometrik zo'riqish deyiladi.

Demak, harakat amalini bajarish jarayonida mushak bo'shashtirilishi yoki uchta zo'riqish holatidan birida bo'lishi mumkin. Shuning uchun harakatning ichki mexanizmini o'rganishda ayrim mushak guruhlarining zo'riqish xususiyatini, mushakda bir vaqtning o'zida ishlayotgan harakat birliklari sonini (bu qisqarish kuchini aniqlab beradi), shuningdek, ularning zo'riqish davomiyligini bilish zarur.

Qisqa masofaga yugurish musobaqalari masofa uzunligiga qarab taqsimlanadi: 60 m.dan boshlab bu masofada faqat yopiq inshootlarda 400 m. gacha masofada musobaqalar o'tadi.

Qisqa masofada jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'yiladigan talablar masofa uzunligiga muvofiq ravishda o'zgarib turadi, lekin hamma masofalar uchun eng asosiy sifat bu tezlikdir.

Qisqa masofada yuguruvchilarda tezlik-yuqori tezlikda yugurish uchun kerak bo'ladigan samarali yumshoqroq harakatlarni ta'minlovchi mushaklarning tez, kuchli qisqarishi natijasidir.

Skelet mushaklarining qisqarishi sodir bo'ladigan tezlik ko'p jihatdan mushak tolalari xossalariga bog'liq.

Eng yaxshi yuguruvchilar uzoq masofaga yuguruvchilarga nisbatan foiz hisobiga yuqori miqdorda mushak tolalarga egalardir.

Uzoq masofaga yuguruvchilarning mushaklari ko'proq miqdorda sut tolalarga eng "Sprinter" bo'lib shakllanmaydilar, balki tug'uladilar" degan ibora shundan kelib chiqqan. Biroq bu ibora faqat qisman to'g'ri. Mashg'ulot jarayonida egallangan malakalar mushak qisqarishlarning tezkor yugurish harakatlariga aylanishida yordam beradi. Bu qobiliyatlarni mashq qildirish va rivojlantirish zarur. Mashg'ulotlar ham boshqa qobiliyatlarni, jumladan kuch, koordinatsiya va maxsus chidamlilikni oshirish mumkin, bu qisqa masofaga yuguruvchilarda muvoffaqiyatga erishishiga yordam beradi. Undan tashqari mashg'ulot har xil tengdosh mushak tolalari faoliyatiga ta'sir ko'rsatishi mumkinki, ularning mumkin bo'lgan qisqarish tezligi oshadi. Nihoyat mushaklardagi tolalar turi o'zgarmas degan taxmin tadqiqotlarda har doim tasdiqlanmaydi.

Mushaklar tarkibida ham nevrologiya ham metabolik tarkiblar mavjud, ular ham qisqa masofaga yugurishi muvoffaqiyatini belgilab berishi mumkin.

Qisqa masofaga yuguruvchilarning anatomik morfologik xususiyatlari, qadamlar uzunligi va sur'ati orasidagi bog'liqlikni tadqiq qilingan. Bu ko'rsatgichlar sportchining bo'yiga, oyoqlari uzunligiga va yugurish tezligiga qadam uzunligi esa son mushaklarining yozilish kuchiga ham bog'liq.

Bu tadqiqotlarning eng muhim natijalaridan biridir. Qisqa masofaga yuguruvchilarda uncha yuqori malakaga ega bo'lmagan yuguruvchilar natijasi asosan kuch qobiliyatini mashq qilish yo'li bilan qadamlar uzunligini oshirish orqali yaxshilash mumkin.

Odatda ayollarda erkaklarga nisbatan qadamlar sur'atini oshirishi osonroq. Yuqori malakali qisqa masofaga yuguruvchilari rivojlantira oladigan sur'atdan juda kam farq qiladi.

Har xil bo'y uzunligiga vazniga ega sportchilar, oyoqlar uzunligi ko'rsatgichlari turlicha bo'la turib, qisqa masofalarga yugurishda katta natijalarga erishadi.

Qisqa masofaga yuguruvchilarning antropometrik ko'rsatgichlari genetik tarzda otalardan o'tadi. Maksimal tez harakatlarda koordinatsiya imkoniyatlarini ifoda etuvchi asab tizimi xossasi sport mashg'ulot jarayonida deyarli o'zgarmaydi. Ko'pchilik bolalarda tez yugurishda 150-160 m ichida deysinishni bajaradilar, lekin shunday balog'at yoshdagi balalarda uchraydiki ular bu ko'rsatgich 80-90 m.g'a teng.

Sportchilar mehanik ish bajarish qobiliyati bo'yicha mushak tolalari sust(qizil) tez (oq) tolalarga bo'linadi.

Mushak tolasi tuzilishini o'rganish uchun olingan sinov mushak biopsiyasi deb ataladi va laboratoriya sharoitlarida maxsus apparat yordamida bajariladi. Ushbu tashxislash metodi sportda saralab olish amaliyotida keng qo'llanilmaydi.

Yugurish mushaklar ishi asosini harakatlarning chalishtirma koordinatsiyasi tashkil etadi. Yugurish harakatining ba'zi fazalarida mushaklar ishining ko'rib chiqamiz.

Yugurishda sportchi harakatlarining tashqi ko'rinishini baholash harakatlarining to'liq ko'rinishini baholash yoki mehanika tilida aytsak, harakat kinematikasini o'rganish xar doim to'la ma'lumot beravermaydi. Harakat insonning asosiy dvigateli-skelet mushaklarining qisqarish faoliyati natijasidir, shuning uchun qisqa masofada yugurish texnikasini qarab chiqayotib, birinchi navbatda harakatning ichki tuzilmasini tushunib olish zarur.

Inson harakat apparatining eng murakkab anatomik va fiziologik tuzilmalari hozirgi davrda yugurishning xususiyatini etarlicha aniq modellashtirilgan hamda ta'riflab berishga imkon qiyinchilik shundan iboratki, nafaqat oyoqlarning 50-ta mushagidan har biri balki tana va qo'llarning ko'pgini boshqa mushaklari harakatning umumiy xususiyatiga ta'sir ko'rsatadi. Undan tashqari insonlarda mushak tolalari tuzilishi har xil bo'ladi, ya'ni morfologik belgilar ham e'tiborga olinsa (tananing tola o'lchamlari), sportchi qisqa masofaga yuguruvchining va o'yin azolarning asosiy harakat ta'sirlarni sifat jihatdan ta'riflash juda qiyinligi yaqqol ko'zga tashlanadi.

Shuning uchun qisqa masofalarga yuguruvchining ideal harakat modeli to'g'risidagi emas, balki sportchi tomonidagi maksimal tez harakatlarni bajarish jarayonida mushak qisqarishi hamda mushaklar guruhlarining o'zaro ta'siri qonuniyatlari to'g'risida gapirish maqsadga muvoffiqdir.

Yugurish ma'lumki, mushaklar ishida mushak zo'riqishi shunga olib keladiki, u qoplab turgan bo'g'inli burchagi kamayada va qisqaradi har xil xarakterlarda mushaklar erga tushishini amartizastiyalashi yoki katta tezlik bilon harakatlanayotgan oyoqlarni to'xtatilishi kerak bo'ladi. Buning natijasida zo'riqqan mushak tashqi kuchlar ta'sirida tuziladi, bunday rejim esstentrik zo'riqish deb ataladi.

Tez harakatlar mushaklarining shunday ishlatilishini taqozo etadiki, bunday ishda bo'g'im o'rab olingan bo'ladi. Bo'g'implarni qarama-qarshi tamonlar-dan o'rab turuvchi antagonist mushaklar bir vaqtning o'zida zo'riqadi va kuchini o'zaro muvozanatlangan holda tizimini "qulflab qo'yadi" va tizimni boshqaradi. Mushaklarning bunday zo'riqishi izametrik zo'riqish deyiladi.

Demak harakat amalini bajarish jarayonida mushak bo'shashtirilishi yoki uchta zo'riqish holatidan birida bo'lishi mumkin. Shuning uchun harakatning ichki mexanizmini o'rganishda ayrim mushak guruhlarining zo'riqishi xususiyati mushakda bir vaqtning o'zida ishlayotgan harakat birliklari sonini (bu qisqarish kuchini aniqlab beradi), shuningdek ularning zo'riqish davomiyligini bilish zarir.

Ekstrimal (favqulotda) sharoitlarda muntazam ishlash boldir mushaklari maksimal kuch imkoniyatlarning ancha o'sishiga olib keladi. Shuning uchun ilik mushaklari qattiqligiga ko'ra eng, kuchli qisqa masofaga yuguruvchilar boshqa sport turi bilin shug'ullanuvchi sportchilardan ancha ustun hisoblanadi.

Yugurish qadaminig tayanch davrini bajarishi jarayonida mushak guruhlarining izchil ishlashi va ularning faoliyat rejimlariga oid keltiril-gan ma'lumotlar qisqa masofaga yuguruvchilar mashg'ulotlarida qo'llaniladigan maxsus tezlik kuch mashqlarini saralab olishda tanlab yondashish uchun imkon beradi. Sport mashg'ulotlari nazariyasidan ma'lumki, maxsus vositalarni tanlab olish qo'llaniladigan mashqlarni musobaqadan mashqlarga dinamik mos kelish tamoyiliga asoslanadi. Odatda, amaliyotda boldir mushaklarining tezlik kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun har xil yuqoriga sakrashlar, yuqoriga sakrab chiqishlar, og'irlik bilan oyoq uchiga ko'tarilishlar va shunga o'xshash mashqlar qo'llaniladi. Yuguruvchilarning tezlik-kuch tayyorgarliklarida katta o'rin egallagan ko'p sakrashlar ham o'zlarining harakat parametrlariga ko'ra, tez yugurish tavsiflaridan farq qiladi. Chunki oyoqlarning erga qo'yi-lishi tekis oyoqda amalga oshiriladi va amartizatstiya fazasida asosiy yuklama tizzani o'rab turuvchi mushaklarga hamda boylamlarga tushadi.

Shunday qilib, qisqa masofaga yuguruvchilar uchun eng munosib mashqlar tahlili quyidagilar bo'lishi kerak "bir oyoqda yugurish, bunda oyoq kaftining old qismi bilan erga tushiladi, ushbu holatda ko'p sakrab chiqish mashqlari mushaklar mustahkamligini ta'minlaydi.

Yengil atletikaning qisqa masofalarga 100, 200, 400 m.ga yuguruvchilar tayyorlash tizimida yillik tayyorgarlik bosqichi asosiy tarkibiy qism hisoblanadi. Bosqich tayyorgarlik, musobaqa va o'tish orasidagi davrni o'z ichiga olib, 5-2 hafta davom etadi.

Mashq qilishning tayyorgarlik davri odatda 6 oyni (noyabr-aprel) tashkil etadi. Bu davrdagi mashq qilish hajmi musobaqa davridagi mashq qilish hajmidan ortiq bo'ladi: 1-bosqich kuzgi-qishki (2-2,5 oy), 2-bosqich qishki-bahorgi (2,5-3 oy), 3-bosqich bahorgi (1 oy).

Tayyorgarlik davri birinchi bosqichning asosiy vazifalari: har tomonlama jismoniy rivojlanishni yaxshilash, tezkorlikni rivojlantirish, yugurish texnikasi va taktikasini mukammallashtirish.

Ochiq havodagi va yopiq binodagi mashg'ulotlarni birga qo'shib olib borish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Zalda shug'ullanganda sportchilar ko'plab gimnastik mashqlarni qo'llashlari lozim: gimnastik devorchada, arqon bo'ylab chiqish, turli xil sakrashlar (tayanchli va tayanchsiz).

Og'irlashtirilgan mashqlar ham foydalidir: shtanga, giry, tosh, gantellar bilan, qumli qop va koptoklarni umumrivojlantiruvchi mashqlarda qo'llash mumkin (aylanish, gavgani egish, burish, pastdan, yondan, bosh orqasidan, gavgda orqasidan to'ldirma to'pni otish, ikki qo'l bilan ko'krakdan itarish).

Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar boldirning orqa yuzasi mushaklarini mustahkamlaydi. Tezkorlik, epchillikni rivojlantirishga yordam beruvchi samarali vositalardan

biri sport o'yinlari hisoblanadi (basketbol, voleybol). Ularni soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha va reglamentdan tashqari ba'zan o'yin vaqtini 1,5-2 marta oshirgan tarzda o'tkazish mumkin.

Tayyorgarlik davrining ikkinchi bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlikni va yugurish texnikasini takomillashtirish davom etadi. Shu bilan birga shu bosqichning asosiy yo'nalishi tezkorlik sifatlarini takomillashtirish hisoblanadi. Mashq qilish vositalari noyabr va dekabrda kabi. Mashq qilishning maxsus vositalarini umumiy hajmi o'sib boradi va mart oyida eng yuqori ko'rsatkichga ega bo'ladi.

Jismoniy sifatlarini takomillashtirishda sportchini asab tizimiga salbiy ta'sir etuvchi bir xillikning oldini olish kerak. Ya'ni, agar ikki mashq qilish kunida bir xil vazifani hal etish kerak bo'lsa, buni bir xil emas, balki turli xil vositalar orqali amalga oshirish kerak. Mashq qilishning turli vositalarini galma-gal qo'llash, mashqlar maromini o'zgartirish, mashq qilishga yangilik kiritish, mashg'ulot joylarini almashtirish sportchida mashq qilishga nisbatan loqaydlik hissi paydo bo'lishini oldini olish.

Tayyorgarlik davrining 3-bosqichida (aprel) umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarining hajmi sezilarli kamayadi, maxsus chidamlilik va yurish tezligining ahamiyati oshib boradi. 3-bosqich tayyorgarlik davridan bellashuv davriga o'tish bosqich hisoblanadi. Bu vaqtda sportchilar, odatda haftasiga 5-6 marta mashq qiladilar.

aprel oyida mashq qilishning katta hajmi bajarilishi zarurligi munosabati bilan shu vaqtda ishdan bo'shash kerak. Bu oyda tog'li joylarda (1500 va undan yuqori balandlikda) mashq qilish maqsadga muvofiqdir. Pasaygan atmosfera bosimi va buning natijasida kislorodni parstial bosimini pasayishi organizmning o'ziga xos ko'rinuvchanlik reaksiyalarini yuzaga keltiradi. Tog' sharoitida sportchi organizmi ishlayotgan mushaklarni kislorod bilan ta'minlashga harakat qiladi. natijada kislorod etishmasligi sharoitida ish bajarish qobiliyati oshadi. Tog'larda o'tkazilgan mashqlardan so'ng sportchilarda kislorodni o'zlashtirish qobiliyati oshadi. Bundan tashqari, organizm kislorodni tejamli tarzda qo'llaydi.

Bahorda bevosita sportcha yurish hajmi ortib boradi. Yugurish ulushi asta-sekin kamayadi, yurish tezligi oshib boradi va asosiy mashqqa aylanadi.

Tezlikni oshirganda texnika ham shu tezlikka muvofiq bo'lishiga harakat qilish kerak. Chunki, aks holda tezyurar sportchi tuzatilishi qiyin bo'lgan xatoga yo'l qo'yadi.

Musobaqa davrida mashq qilish

Musobaqa davri 5 oy davom etadi (may-sentyabr).

Bu davrda sportchi sportga tayyorlik holatini namoyon etishi zarur. Bu holatni butun musobaqa davrida saqlab qolish kerak bo'ladi.

Musobaqa davrining vazifalari: umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish, qisqa masofa yuguruvchilar uchun zarur bo'lgan xislatlarni (tezkorlik, maxsus chidamlilik) hamda sportcha yurish texnikasini rivojlantirish, bo'lajak musobaqalarda rejalashtirilgan tezlikdan kelib chiqqan holda "tezlik tuyg'usi"ni rivojlantirishga qaratilgan bo'lsa, musobaqa davrida maxsus chidamlilikka katta ahamiyat beriladi. Qisqa masofaga yuguruvchi sportchi o'zining o'rtacha tezligini yaxshi bilishi, uni egallashi kerak. Bu tezlik har bir masofa uchun individual hisoblanadi.

Yaxshi mashq qilgan sportchilarda sekondomer ko'rsatkichi bilan sportchi o'z hissiyoti bilan belgilaydigan vaqt orasidagi farq 400 m ga 1-2 sek ni tashkil etadi. Butun masofani etarlicha (rejalashtirilgan) katta tezlikda bosib o'tish uchun, mashq qilish vaqtida masofani alohida bo'laklarini bellashuv tezligidan katta bo'lgan tezlikda o'tish kerak. Musobaqa davrining birinchi yarmida tezlikni takomillashtirishga katta ahamiyat beriladi.

Musobaqa davrida sportchilar tanlangan tur texnikasini unutmasliklari kerak. Texnikaning alohida elementlarini tuzatish va takomillashtirish uchun turli xil maxsus mashqlarni bajarish kerak.

O'rmonda sekin yugurish, odatdagi va sportcha yurish sportchi asab tizimi toliqishining oldini oladigan hamda uning ish qobiliyatini tiklaydigan ajoyib vosita hisoblanadi.

Musobaqa davrida fiziologik yuklama egri chizig'i asta-sekin va doimiy tarzda o'sib borib, to'liqsimon xarakterda bo'lishi kerak.

Yuklama oshib borishining bir qancha davridan so'ng shu yuklamani sal kamaytirish ruxsat etiladi. Masalan, yirik musobaqalardan so'ng yoki normal yuklama bilan 2-3 hafta mashq qilishdan so'ng bir hafta davomida nisbatan kam yuklama bilan mashq qilish rejalashtiriladi. O'ta

mas'uliyatli musobaqalar davrida yuklamani kamaytirish kerak, shuningdek, sportchilarga bevosita musobaqadan oldin dam olish uchun 2-3 kun berish zarur. Eng yaxshi sportchilar yilda 6-10 marta halqaro musobaqada qatnashadilar (barcha masofalarni hisobga olganda ya'ni 100, 200 va 400, estafeta yugurish).

Mashq qilishning musobaqa davri 2 bosqichdan iborat:

1-bosqich – may-iyul, ya'ni mas'uliyatli musobaqalargacha.

2-bosqich – iyul-sentyabr, ya'ni mas'uliyatli musobaqa davrini qamrab oladi..

Musobaqa davrining birinchi bosqichida sport formasiga (sport hadisi) tayyorlik holatini yuzaga kelishi davom etadi. Mazkur davrning asosiy vazifalari – tezlikni va maxsus chidamlilikni takomillashtirish. Mashg'ulotlar haftada 5-6 marta o'tkaziladi.

O'tish davrida mashq qilish.

O'tish davri (oktyabr) mashq qilishni ikki yo'lini o'zaro-bog'lovchi va faol dam olishni ta'minlovchi davridir. Sport mavsumi tugagach kuz faslida sportchi to'liq dam olish holatiga o'tmasdan mashq qilish yuklamasini kamaytirishi kerak. Bu davr 4-5 haftagacha davom etishi mumkin.

O'tish davri vazifalari: umumiy jismoniy tayyorgarlikni erishilgan darajada saqlab qolish, mashq qilish yuklamasini asta-sekin kamaytirish, faol dam olish, texnikani takomillashtirish.

Mazkur davr asosiy vositalar sifatida o'rmonda uzoq sayr etish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, yengil atletika turlari texnikasini takomillashtirish uchun maxsus tayyorlanish yengil atletikaning boshqa turlarida ham qo'llaniladi. O'tish davrida sportchilar texnikani chuqur tahlil etishga, mavjud kamchiliklarni tuzatishga ahamiyat berishlari kerak.

Mashq qilish mashg'ulotlari soni bu davrda haftada 3-4 martagacha kamayadi. Mashg'ulotlar yopiq xonada, ochiq havoda (shahardan tashqarida, o'rmonda, saylgohda) o'tkazilishi mumkin. Mashg'ulotlarni o'tkazish joylarini o'zgartirib turish kerak.

Yillik tayyorgarlik bosqichining mohiyati va mashg'ulotlarning tuzilishiga 90-yillardan boshlab zamonaviy texnik-taktik uslublar kiritiladi va bu jarayon jadal rivojlana boshlaydi.

Qisqa masofalarga yugurishda tayyorgarlik mashg'ulotlariga alohida ahamiyat berilmoqda. Musobaqalardagi g'alabani ancha uzoq davom etishini ta'minlaydigan va sport formasini ushlab turishda tayyorgarlikning roli kattadir. Lekin sportchi yuqori yoki eng yuqori ish qobiliyatini musobaqa bosqichida bajaradi, bu esa tayyorgarlik mashg'ulotlarida muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

N.G.Ozolinning yuklamalarni taqsimlanishi, dam olish oralig'ining muddati, mashg'ulot yuklamalariga pedagogik ta'sir ko'rsatishni aniqlashda shaxsiy imkoniyatlarni hisobga olish zarurligi to'g'risida ma'lumot bergan. Bunda tayyorgarlik rolining o'sishi asosiy musobaqani tutgan o'ringa bog'liq deb hisoblaydi uning fikricha:

- ayrim mashqlarni yuqori jadallik bilan bajarganda 1-hafta katta ja-dallik bilan mashg'ulotlar o'tkazish, 2-hafta oldingi hafta hajmining 50-60 % bilan, so'ngra bir-ikkikun dam olish. Musobaqa oldidan oyoq-qo'l mushaklar chigalini yozish, yugurish yo'lagida yugurib ko'rish kabi mashqlarni tavsiya etgan. Lekin qaysi yoshdagilarga qanday vositalarda qo'llash uslubini bermagan.

Olimlarning ta'kidlashlaricha, qisqa masofalarga yugurishda malakali yuguruvchilar uchun ma'suliyatli musobaqalarga tayyorgarlik uch olti oy davom etadi (V.G.Nikitushkin, N.N.Chevsnokov, V.G.Bauer, V.B.Zelichenok).

O'ziga xos vositalarga ahamiyat berib, vositalar va tayyorgarlik usullaridan foydalangan holda yuqori darajadagi maxsus ish qobiliyatiga erishishga qulay zamin yaratish maqsadida mavsumning asosiy musobaqalariga tayyorgarlik uchun 4-6 hafta davom etadigan mezosiklni taklif etadi.

Yilning muhim musobaqalariga musobaqa davri (musobaqaga bevosita tayyorgarlik bosqichining) maxsus siklida o'tkazilishi kerak. Bu bosqichni tuzishdagi xatolar, yutuqlar o'sishining sekinlashuvi yoki yomonlashuviga olib keladi. Shundan ma'lum bo'ladiki, bevosita muhim musobaqalardan oldingi mashg'ulot yuklamalari bir qolipga solingan bo'lmasdan, balki sportchining individual holatiga mos ravishda tuzilishi kerak, lekin tayyorgarlik sikllarida MOT bosqichini tuzish nuqtai nazaridan quyidagilar umumiy ahamiyatga egadir:

-yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida tayrgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqa oldi,

musobaqa davri hamda dam olish oralig'i muhim ahamiyatga egadir. Tayyorgarlikning sikllarida bajariladigan yuklamalar sportchining jismoniy tayyorgarligiga bog'liqdir.

-mikrosiklni shunday tuzish kerakki, bunda ayrim mikrosikl doirasida sportchi dam olish imkoniyatiga ega bo'lsin. Bu shart ayniqsa start oldidan bo'ladigan oxirgi ikki kunda puxta bajarilishi kerak;

-tayyorgarlikdan so'ng bo'ladigan musobaqalarda sportchilarning ish qobiliyatini rivojlantirishga e'tibor qaratish lozimdir, shu bilan bu bosqichdagi musobaqalar asosiy musobaqalarga aylanib ketmasdan, yordamchi rol o'ynashi kerak. Chunki, oxirgi holda ular hal qiluvchi musobaqaga muntazam tayyorgarlikda halaqit beradi, muddatidan oldin energiya sarflashni keltirib chiqaradi, sportchini ruhiy ezib yuboradi va eng avjiga chiqqan lahzada uning diqqatini chetga tortadi;

-nufuzli musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqishlardan keyin ko'pincha sportchilarning ish qobiliyati darajasi birmuncha pasayib ketadi, shuning uchun musobaqa tayyorgarligini doimo oshirib borish kerak;

-qisqa masofaga yuguruvchining jismonan va ruhan yuqori darajada zo'riqishga olib keluvchi nufuzli musobaqalardan keyin mashg'ulot yuklamalarini bajarish sikliga umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan (taxminan bir hafta davom etadi) almashlab turish kerak;

-bevosita tayyorgarlik 4-5 hafta davom etib, bu davrda sport texnikasiga biror-bir tubdan o'zgarishlar olib kirib bo'lmaydi. Uni musobaqaning o'ziga xos sharoitlarida olib borish yanada muhimroqdir.

Qisqa masofalarga yugurishda yoshlar orasida olib borilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, musobaqalarga tayyorgarlik bosqichini tuzish uchun bir haftalik mikrosiklda quyidagi ketma-ketlikni keltiradi: 1-kun (haftaning oxirgi mashg'uloti tugagach, bir sutkadan keyin) dam olish, 2-kun kichik tezkor-kuchga ega yuklamani bajarish; 3-kun dam olish, 4-kun musobaqa.

Ko'pgina mutaxassislarning hisoblashicha, keskin musobaqalarga tayyorlanish davomi (8-12 hafta) bosqichi zarurligini ko'rsatadi, turli tipdagi mikrosikllar esa, o'ziga xos "qurilish bloklari"ni tashkil qilib, ulardan musobaqaga maxsus tayyorgarlik bosqichi tugallangan mashg'ulot sikli tuzilishi hosil bo'ladi. Aynan shu 4-6 hafta ichida sportchilar quyidagi masalalar echimini topadilar:

- saralash musobaqalaridan keyingi tiklanish (4-7 kun);
- jadal mashg'ulotlariga kirishib ketish (3-5 kun);
- ko'proq mashg'ulot yuklamalarini bajarish (1-hafta).

Asosiy musobaqalarga yuqori darajada tayyor bo'lib borish uchun maxsus musobaqa oldi haftaligi ko'proq davom etadigan (6-7 kun) bosqichi talab qilinib, bu bosqichning maqsadi muhim startlarga kun va soatlarga tayyor holda etib borishni ta'minlashdir.

Maxsus tayyorgarlik bosqichining asosi-bu musobaqa shartlari va talablarini aks ettiruvchi, ya'ni takrorlanuvchi 7 kunlik yoki undan kamroq kunlardan iborat mikrosikllar ko'rinishidagi oqilona tuzilgan mashg'ulot yuklamalaridir. Bu bosqich batafsil kundalik shaxsiy (6-8 haftalik) reja ko'rinishida tuzilib, unda tayyorgarlik, shuningdek mashg'ulot yuklamalarining asosiy vositalarini rejalashtirish hamda musobaqalarda qatnashish, organizmni charchoqdan tiklash uchun qo'llaniladigan hammom, farmakologiya, fizioterapiya va boshqa usullardan foydalanish yo'llarini ko'rsatib o'tgan.

Shu bilan birga bu barcha vositalar maxsus tayyorgarlik bosqichini tuzish qoidalarida o'z aksini topgan:

-yilning eng asosiy musobaqalarida qatnashuvchi jamoa tarkibiga saralash xuquqini beruvchi musobaqalaridan keyingi ikki oylik muddatga qat'iy rioya qilish lozim;

-saralash musobaqalarini asosiy musobaqa rejasi bo'yicha hamda xuddi o'sha kun, hafta va soatda o'tkazish maqsadga muvofiqdir;

-saralash musobaqasidan keyin tayyorgarlik bosqichi boshlanishidan oldin tiklovchi mikrosikli bo'lishi shart;

-maxsus tayyorgarlik bosqichi o'zining puxta ifodalangan tuzilishi va aniq maqsadlariga ega bo'lishi shart deb hisoblaydi.

-asosan saralash musobaqalari va mamlakat birinchiligi musobaqalaridan keyin organizmni ishqobiliyatini tiklash;

-jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik mahoratni yanada takomillashtirib borish;
 -sportchilarda boshqarish va o'z-o'zini boshqarish hisobiga yuqori ruhiy tayyorgarlikni yaratish va qo'llab-quvvatlashdir;

-musobaqa faoliyatini yaratish va tayyorgarlik darajasininazoratqilish;

Yuqori darajada mumkin bo'lgan sport natijalariga yo'naltirilgan tayyorgarlikning hamma sifatlaridan jismoniy, texnik, taktik va ruhiy tomonidan maksimal foydalanish uchun qulay sharoitlarni ta'minlash zarur. Mamlakat birinchiligi va asosiy musobaqa o'rtasidagi oraliqqa bog'liq bo'lgan bu bosqichning davomiyligi 6-8 haftani tashkil etadi. U odatda ikki mezosikldan iborat. Ulardan biri (katta hajmdagi yuklamalar yig'indisi) yuqori darajadagi sport natijalariga erishuvchi, jismoniy sifatlari va ish qobiliyatlarning rivojlanishiga qaratilgan bo'lib, ikkinchisi-sport haraka-tining o'ziga xosligi, sportchilar tarkibi, tashkiliy muammolari, ob-havo va boshqa ta'sirlarni inobatga olgan holda sportchini aniq belgilangan musobaqalarga olib chiqishdan iborat.

Mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash, mashg'ulot siklini rejalashtirishni hal qilishda muhim yuklama hisoblanadi va quyidagicha yondashish taklif qilinadi:

Yuklamalarni taqsimlash tayyorgarlikning to'rt bosqichi uchun hafta davrlari bo'yicha o'tkaziladi (bu bosqichlardan har biri tayyorgarlik haftalarining aniq soniga egadir). Har bir davrga yuklamalarni taqsimlashda umumiy yo'nalish beriladi. Masalan, tayyorgarlik davrida (kuzgichki) yuklamalarning umumiy hajmi o'sishi, jadallik esa, pasayishi kerak, musobaqa davrida bo'lsa, aksincha, yuklamalarning umumiy hajmi pasayib, jadallik o'sishi kerak.

Mashg'ulot yuklamalarini batafsil tekshirish bu-qo'llaniladigan mashg'ulot usullarini hisoblab, ularni tayyorgarlikning turli davrlarida qo'llash mumkin deganidir.

Shunday qilib, haqiqatda yuguruvchining barcha yuklamalari organizmni energiya bilan ta'minlovchi turli-tuman fiziologik tuzilishlar va mexanizmlarning rivojlanishiga qaratilgan bo'lib, "umumiy hajm" hamda "umumiy jadallik" tushunchalaridan kelib chiqqan holda baholanib, taqsimlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988. 331 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К., Олимпийская литература, 2002. 296 с.
3. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятқарини ривожлантириш. Т., Lider Press, 2005. 175 б.
4. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. М.,Издательский центр «Академия», 2008. 463 с.
5. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К., Здоровья, 1985. 116 с.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер с англ. 2-е изд. Доп. перераб. М., ФиС, 1989. 224 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К., Олимпийская литература, 1999. 320 с.
8. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика. М., ФиС, 1979. 597 с. Озолин Н.Г., Воронкин В.И., Примаков Ю.Н. Легкая атлетика. М., ФиС, 1989. 598 с.
9. Полищук В.Д. Использование социальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. К., Олимпийская литература, 2009. 142 с.