

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Қўлёзма ҳуқуқида
УДК 796.42

ОЛИМОВ МУХСИНБЕК СОТИВОЛДИЕВИЧ

**ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИ-ТАЛАБАЛАРНИ
МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШ УСЛУБИЯТИ**

**13.00.04-Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси
ва методикаси**

**Педагогика фанлари номзоди илмий
даражасини олиш учун ёзилган диссертация**

АВТОРЕФЕРАТИ

ТОШКЕНТ-2011

Иш Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтида бажарилган

Илмий раҳбар: педагогика фанлари номзоди, доцент
Курбонов Омилжон Абдуллаевич

Расмий оппонентлар: педагогика фанлари доктори, профессор
Керимов Фикрат Азизович

педагогика фанлари номзоди
Хайдаров Бахтияр Тожиевич

Етакчи ташкилот: **Қўқон давлат университети**

Ҳимоя Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ҳузуридаги
К.050.10.01 рақамли ихтисослашган кенгашнинг «___»_____ 2011 йил
соат «___» ўтадиган мажлисида бўлади.

Манзил: 100052, Тошкент шаҳри, Оққўрғон кўчаси, 2-уй.

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти
Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин.

Автореферат 2011 йил «___»_____ да тарқатилди.

Ихтисослашган кенгаш
илмий котиби
педагогика фанлари номзоди,
доцент

Эштаев А.К.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ УМУМИЙ ТАВСИФИ

Мавзунинг долзарблиги. Мустақиллик туфайли юртимизда жисмоний тарбия ва спорт нафақат юқори спорт кўрсаткичлари, балки миллат генофондини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялашда кафолатли восита сифатида давлат сиёсатининг устувор йўналишлари доирасидан жой олиб, Президентимиз ва ҳукумат томонидан қабул қилинган фармон ҳамда қарорлар асосида юксак чўққи сари қанот ёзмакда. Кечаги ёш спортчи болалар, бугун нафақат ўзбек спортида, балки Олимпиада ўйинлари, жаҳон ва Осиё чемпионатлари мусобақаларида ўз натижалари билан фахрли шохсупалардан жой олиб, юртимиз шон-шухратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этмокда.

Лекин тараққиёт «ғилдираги» тўхтаб қолиши мумкин бўлмаганидек, спорт натижалари ҳам ўсмай қолмайди. Бинобарин, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш тизими ва услубларини шакллантириш ҳамда такомиллаштириш, инновацион технологияларни яратиш ва улардан фойдаланиш зарур бўлади. Ушбу муаммолар ўз навбатида соҳа бўйича юқори малакали кадрлар тайёрлаш, ўқув-машғулот ва мусобақа жараёнларини илмий асосда ташкил қилиш, истеъдодли спортчиларни тарбиялаш кўламини кенгайтириш муҳимлигига этибор қаратади.

Албатта, бу борада сўнгги йилларда қатор илмий масканларда арзигулик илмий-тадқиқот ишлари амалга оширила бошлади (В.Н.Платонов, 1997; Г.Г.Арзуманов, 1998; Ю.В.Верхошанский, 1998; Ф.П.Суслов, 2001; Л.П.Матвеев, 2001; А.А.Умаров, 2003; Ф.А.Керимов, 2003; Л.Р.Айрапетьянц, 2005; В.Н.Селуянов, 2007; Ю.М.Юнусова, 2007; Р.Д.Халмухамедов, 2008). Шунга қарамай, ҳали жойлардаги спорт мактабларида, таълим муассасаларида фаолият кўрсатаётган спорт тўғаракларида ўтказилаётган машғулотлар, туман, шаҳар ва вилоятлар миқёсида ташкил этилган мусобақалар сифати ва самарадорлигини етарли деб бўлмайди. Жумладан, азалдан Олимпия ўйинлари дастуридан жой олган енгил атлетика Республикамиз бўйлаб мунтазам ўтказилиб келинаётган барча мусобақалар, хусусан «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» каби мусобақалар таркибидан жой олган бўлса-да, ҳали ушбу спорт тури бўйича халқаро миқёсга лойиқ спорт усталари етиштирилмаяпти.

Машғулотлар кўп йиллик спорт тайёргарлигининг даврийлиги, табақалаштирилган услублар ва воситаларга дидактик таркибда асосланмайди. Ушбу муаммо, айниқса, ўрта масофага югурувчи спортчилар тайёрлаш жараёнига тааллуқлидир. Агар енгил атлетиканинг мазкур ихтисослиги бўйича ўқув-машғулот ва такомиллаштирув гуруҳларида шуғулланаётган спортчиларнинг тайёргарлик даврига мансуб умумий жисмоний ва махсус жисмоний босқичларида ўтказилаётган машғулотлар мазмуни, ҳажми, шиддати ва йўналиши нисбатан мақсадга мувофиқ деб тан

олинса, тайёргарликнинг мусобақаолди босқичи замон талаблари даражасида шаклланмаган.

Мазкур жараённинг дастури (МОТ), айниқса жисмоний тарбия ва спортга ихтисослашган ОЎЮлар ҳамда факултетларнинг функционал фаолиятига (ўқув йили, ўқув режаси, ўқув жадвали, ўқув-машғулот юкламалари) илмий асосда мослаштириб ишлаб чиқилмаган. Бинобарин, ўрта масофага югурувчи спортчи талабаларни олий ва ўрта махсус таълим муассасалари шароитида мусобақаларга тайёрлаш масаласи илмий объект сифатида ўта долзарб назарий ва амалий аҳамият касб этади.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизими, жумладан кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг даврлари, босқичлари, шу давр ҳамда босқичларда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик тайёргарлик бўйича қўлланиладиган машғулот цикли (микро-, мезо- ва макроцикллар), машқлар ҳажми ва шиддати, уларнинг нисбати, мусобақа олдидан иш қобиляти ва спорт формасини шакллантириш, вақтинчалик сақлаб туриш, «пасайтириш», уни қайта тиклаш, янада ўстириш каби масалалар бугунги кунда соҳа олимлари томонидан илмий асослаб берилган (Д.Харре, 1971; Ю.В.Верхошанский, 1980; 1988; 1991; Л.П.Матвеев, 1997; В.Н.Платонов, 1997, 2004; В.П.Филин, 1995; Ф.П.Суслов, 1986; Г.Г.Арзуманов, 1998; А.Н.Макаров, 1986; Н.Г.Озолин, 1989; Н.Г.Никитушкин ва бош. 1989; Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, 2000; Ф.А.Керимов, 2001; М.А.Годик, 2005; Р.М.Маткаримов, 2005; Л.Р.Айрапетьянц, 2006; Р.С.Саломов 2007). Шу билан бир қаторда жисмоний тарбия институтлари ва факультетларида таълим олувчи, ўқув режаси ҳамда ўқув жадвалларига асосан назарий-амалий машғулотларда иштирок этувчи спортчи-талабаларни мусобақаларга тайёрлаш тизими илмий жиҳатдан етарли ишлаб чиқилмаган.

Енгил атлетиканинг югуриш турларига ихтисослашган спортчи-талабалар учун ўқув йилига мослаштирилган мусобақаолди тайёргарлик цикли, машғулотлар ҳажми, шиддати ва йўналиши илмий объект сифатида деярли ўрганилмаган.

Кўп йиллик педагогик кузатувлар ва амалий тажриба шундан далолат берадики, жисмоний тарбия ва спортга ихтисослаштирилган таълим муассасаларида спортчи-талабаларни мусобақаларга тайёрлаш, машғулотларнинг йиллик юклама ҳажмини режалаштиришда ўқув режасига киритилган назарий ва амалий машғулотлар юкламалари эътиборга олинмайди. Ваҳоланки, ўқув режаси бўйича ўтказиладиган назарий ва амалий (сузиш, гимнастика, спорт ўйинлари, оғир атлетика ва ҳоказо) машғулотлар қўшимча юклама сифатида шуғулланувчи спортчи-талабалар иш қобилятига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Диссертация ишининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Мазкур диссертацион иш Ўзбекистон Давлат Маданият ва спорт ишлари вазирлиги ҳамда ЎзДЖТИнинг 2008-2011 йилларга

мўлжалланган «Юқори малакали спортчиларни тайёрлаш физиологик-гигиеник ва психологик-педагогик асослари ҳамда ўсмирлар спорти» илмий-тадқиқот ишлари концепцияси ва истиқболли режаси доирасида амалга оширилди.

Тадқиқот мақсади: ўрта масофага югурувчи спортчи-талабаларнинг ўқув йили давомида мусобақаларга тайёрлаш дастурини ишлаб чиқиш ва илмий асослаб бериш.

Тадқиқот вазифалари:

1. 800 м масофага югурувчи спортчи-талабаларнинг МОТ босқичида қўлланиладиган машғулотлар циклини ўрганиш.

2. Ўрта масофага югурувчи спортчи-талабаларда спорт натижалари, жисмоний ва функционал тайёргарлик кўрсаткичлари динамикасини таҳлил қилиш.

3. ЎзДЖТИда енгил атлетиканинг ўрта масофага югуриш ихтисослиги бўйича таълим олувчи спортчи-талабалар учун ўқув режасидаги машғулотлардан ажралмаган МОТ дастурини ишлаб чиқиш ва уни самарадорлигини педагогик тажриба асосида аниқлаш.

Тадқиқот объекти ва предмети: сифатида ўрта масофаларга югурувчи енгил атлетикачиларни мусобақага тайёрлашда мусобақаолди тайёргарлик босқичи машғулотларини ЎзДЖТИ ўқув дастуридаги назарий ва амалий машғулотларни иноватга олган ҳолда спортчи-талабаларнинг йиллик машғулот юкламаларига мослаштириб ишлаб чиқиш ва уни қўллаш услубияти танлаб олинган.

Тадқиқот методлари. Ушбу вазифаларни ҳал этиш учун қуйидаги тадқиқот услубларидан фойдаланилди:

1. Мавзу йўналишига оид адабиётлар, меъёрий хужжатлар ва МОТ цикллари андозаларининг қиёсий таҳлили.

2. Жисмоний тайёргарлик даражасини тест машқлари ёрдамида аниқлаш:

- 100, 200, 400, 600, 1000, 3000, 5000, 10 000 м., масофаларга югуриш;
- жойдан туриб узунликка сакраш;
- жойдан туриб 3, 5 ва 10 ҳатлаб узунликка сакраш.

3. Функционал тайёргарлик даражасини физиологик тестлар ёрдамида аниқлаш:

- артериал қон босимини ўлчаш;
- юракнинг қисқариш частотасини ўлчаш;
- нафас олиш частотасини аниқлаш;
- нафас саклаб туриш муддатини Штанге ва Генчи тест синовлари асосида аниқлаш.

4. Педагогик тажриба.

5. Вариацион-статистик услублар.

Тадқиқот фарази. Фараз қилинадики, ЎзДЖТИнинг енгил атлетика ихтисослигида таълим олаётган ўрта масофага югурувчи спортчи-

талабаларга мўлжалланган МОТ босқичига хос машғулотлар ҳажмини институт ўқув режасига мослаштириб ишлаб чиқиш, машғулотлар давомида оёқ мушаклари тезлик-кучини ривожлантирувчи ва машғулотлардан сўнг мушаклар фаолиятини орқага ётиб оёқларни вертикал кўтарган ҳолатда ижро этиладиган релаксацион машқлар ёрдамида тиклаш мусобақаларда самарали иштирок этиш имконини яратади.

Ҳимояга олиб чиқилаётган асосий ҳолатлар:

1. Ўрта масофага югурувчиларга мўлжалланган йиллик тайёргарлик циклларида қўлланиладиган юкламалар ҳажми ва мазмуни.

2. Ўрта масофаларга югурувчиларда жисмоний ва функционал тайёргарлик кўрсаткичлари ҳамда спорт натижалар динамикаси.

3. 800 м масофага югурувчи спортчи-талабалар учун ишлаб чиқилган МОТ намунавий дастури ва шу дастур бўйича ўтказиладиган машғулотлар давомида қўлланиладиган ноанъанавий ўйинсимон югуриш ва релаксацион машқлар самарадорлиги.

4. Анъанавий ва экспериментал мазмунли машғулотлар давомида жисмоний ва функционал тайёргарлик кўрсаткичлари ҳамда спорт натижаларининг ўсиш суръати.

Ишнинг илмий янгилиги. Жисмоний тарбия ва спортга ихтисослашган институт ва факультетларда енгил атлетика ихтисослиги бўйича таълим олаётган ўрта масофага югурувчи спортчи-талабаларни мусобақаларга тайёрлаш тажрибасини ўрганиш, ушбу йўналиш бўйича ЎзДЖТИ талабалари мисолида ўтказилган жорий тадқиқотлар ва педагогик тажриба натижалари илк бор қуйидаги илмий хулосаларни қайд этиш имконини берди:

- жисмоний тарбияга ихтисослашган ОЎЮ ва факультетларда таҳсил олувчи спортчи-талабаларни мусобақага тайёрлаш ва машғулотларни ташкил қилишда ўқув режасида қайд этилган жадвал бўйича қўлланиладиган турли назарий ва амалий юкламаларни этиборга олмаслик спорт натижасини (спорт формасини ҳам) ўз вақтида максимал даражага кўтариш имкониятини чегаралаб қўйиши аниқланди;

- ушбу вазиятни эътиборга олган ҳолда ўрта масофага югурувчи спортчи-талабаларни мусобақаларга тайёрлаш бўйича амалда қўлланилиб келинаётган дастурни ихтисослашмаган машғулотлар юкламалари ҳажми ҳисобига қисқартирилган мазмун ва йўналиш жиҳатидан қайта ишлаб чиқилган МОТ цикли педагогик тажриба якунларига кўра самарали натижа берди: тажриба гуруҳидаги спортчи-талабалар жисмоний ва функционал тайёргарлиги ҳамда спорт натижалари назорат гуруҳидаги спортчи-талабаларникидан юқорироқ даражада ифодаланди;

- ўрта масофага ихтисослашган югурувчилар машғулотларида узок масофаларга югуриш (3000 м, 5000 м, 10000 м) машқларини сурункали қўллаш шуғулланувчиларнинг шу масофаларга мослашиб қолишига, 800 м ва

1500 м масофаларга югуришдаги натижаларининг пасайишига олиб келиши қайд этилди;

- ишлаб чиқилган МОТ дастури спортчи-талабаларни ўқишдан (ўқув режасидаги назарий ва машғулотлардан) ажратмаган ҳолда расмий мусобақаларга самарали тайёрлаш мумкинлиги ўзининг илмий исботини топди.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Ўқув ва илмий адабиётларда жисмоний тарбия ва спорт йўналишига ихтисослашган ОЎЮлар, факультетлар ва коллежларда таълим олувчи талаба (ўқувчи) - спортчиларни академик дарслардан ажратмаган ҳолда мусобақаларга тайёрлаш дастури, услублари, воситалари, юкламалар ҳажми, шиддати ва йўналиши ҳақида илмий асосланган маълумотлар деярли учрамайди. Ваҳоланки, амалдаги тажриба бўйича спортчи-талабалар ўқув режасида қайд этилган назарий ва амалий (услубий ва семинар машғулотлари ҳам) машғулотларда иштирок этиш билан бир қаторда алоҳида йиллик дастур бўйича ўтказиладиган машғулотларда ҳам иштирок этишади. Натижада умумий юкламалар ҳажми кескин ортиб кетади ва спортчи-талабаларни мусобақаларга тайёрлаш самарадорлигини етарлича таъминламайди. Ихтисослашмаган юкламалар ҳажмини қисқартириш эвазига уларнинг мазмуни ва йўналиши жиҳатидан қайта ишлаб чиқилган йиллик (ўқув йилига мослаштирилган) дастури спортчи-талабаларни мусобақаларга тайёрлаш ва спорт натижаларининг шаклланиш суръатини кучайтиради. Бинобарин, жорий тадқиқот ва педагогик тажриба натижалари ҳамда хулосалар ўта муҳим назарий ва амалий аҳамият касб этади. Диссертация материаллари, тажриба якунлари ва статистик маълумотларни енгил атлетика ихтисослиги бўйича ўтказиладиган назарий ва амалий машғулотлар жараёнига татбиқ этиш ўрта масофага югурувчи спортчи-талабаларни янгича илмий услубий ёндашув асосида мусобақаларга самарали тайёрлаш имкониятини оширади.

Натижаларнинг жорий қилиниши. Тадқиқот натижалари ЎзДЖТИ енгил ва оғир атлетика кафедраси ихтисослик талабалари ўқув жараёнларида «СПМО» машғулотларида ва Андижон Давлат университети жисмоний тарбия ва жисмоний маданият кафедраси енгил атлетика ихтисослиги талабалари ўқув-машғулот жараёнларига татбиқ қилинган бўлиб, бу ҳақда татбиқ қилиш далолатномалари мавжуд.

Ишнинг синовдан ўтиши. Тадқиқотнинг асосий ҳолатлари ва натижалари юзасидан халқаро ҳамда Республика миқёсидаги анжуманларда маърузалар қилинган. Диссертация ТАТУ ва ЎзДЖТИ илмий семинарларида муҳокамадан ўтказилган.

Натижаларнинг эълон қилинганлиги. Диссертациянинг асосий натижалари турли нашрлардаги илмий мақолаларда эълон қилинган. Мавзу бўйича 1 та услубий қўлланма, 9 дан ортиқ илмий иш ва улардан 3 таси ОАК Президиуми томонидан тасдиқланган илмий журналларда нашир этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация 159 саҳифадан иборат компьютерда терилган матнда баён қилинган ва кириш, тўртта боб, хотима, хулосалар, амалий тавсиялар, адабиётлар рўйхати, 3 илова, 12 жадвал, 21 расм ва 3 жорий этиш далолатномасини ўз ичига олган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Ўрта масофаларга югурувчиларда жисмоний, функционал ва мусобақа тайёргарлиги кўрсаткичлари динамикаси

Сўнгги йилларда талаба ёшлар спорти жадал ривожланаётгани, унинг глобал миқёсда оммавийлаша бориши талабалар ўртасида ўтказилаётган маҳаллий ва халқаро мусобақалар (худудий, мамлакат, континентал ва жаҳон универсиадалари, таълим муассасаларининг ички мусобақалари, «Баркамол авлод», «Универсиада» ва ҳокозо) салоҳиятининг йилдан-йилга кучайиб бораётганлиги йиллик тайёргарлик циклининг ўқишдан ажратилмаган вариантыни ишлаб чиқиш зарурлигига эътибор қаратмоқда. Маълумки, маҳаллий (худудий) мусобақалар тақвим режаси астрономик йил давомида ўтказиладиган асосий халқаро мусобақалар (Осиё ва жаҳон чемпионатлари, Осиё ва Олимпиада ўйинлари) муддатига асосланади. Таъкидлаш жоизки, худудий мусобақаларда ҳам, халқаро мусобақаларда ҳам аксарият жисмоний тарбия ва спорт йўналишига ихтисослашган таълим муассасалари талаба - ёшлари иштирок этади. Ушбу тоифага мансуб спортчилар (ЎзДЖТИ спортчи-талабалари) эса аслида йиллик тайёргарлик циклида режалаштирилган спорт машғулотларига хос юкламалардан ташқари йил давомида ўқув режаси бўйича ўтказиладиган амалий ўқув машғулотлари (спорт турлари бўйича академик ва факультатив машғулотлар) билан боғлиқ юкламаларни ҳам бажаришлари талаб қилинади (1-жадвал). Бинобарин, спорт тайёргарлиги ва ўқув режаси бўйича бажариладиган барча юкламалар ҳажми жисмоний ва функционал механизмларга салбий таъсир кўрсатиши (керак муддатда спорт формасининг юксак шаклланмаслиги ва спорт натижаларининг тушиб кетиши) эҳтимолдан ҳоли эмас.

Мазкур муаммолар ЎзДЖТИда таълим олувчи енгил атлетика бўлимининг 800 м масофага югуриш турига ихтисослашган спортчи-талабалар мисолида ўрганилди ва олинган натижалар асосида институт ўқув режаси бўйича ўтказиладиган академик ва факультатив машғулотлар ҳажмини эътиборга олган МОТ дастурлари ишлаб чиқилди ҳамда шу дастурлар асосида қўлланиладиган экспериментал мазмунли машғулотларнинг ялпи (кумулятив) самарадорлиги аниқланди.

Йиллик машғулотлар ҳажмининг бундай тартибда қисқартирилиши, тайёргарлик даврлари ва босқичлари (УЖТ, МЖТ, МОБ, МД, ЎД) муддатларининг ўзгартирилиши спортчи-талабаларнинг институт ўқув режаси асосида таълим олиши, амалий ва назарий машғулотларда иштирок этиши ҳамда билим, кўникма ва малакаларни ўзлаштирилиши зарурлиги билан боғлиқдир.

1-жадвал

ЎзДЖТИнинг ўқув режасига мувофиқ 4 йил давомида спорт турлари бўйича ўтказиладиган академик машғулотлар ҳажми (соатда)

Фанлар номи	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		Жами		Умумий
	Н	А	Н	А	Н	А	Н	А	Н	А	
Гимнастика	20	42	14	38	-	-	-	-	34	80	114
Сузиш	12	38	8	20	-	-	-	-	20	58	78
Енгил атлетика	16	42	16	40	-	-	-	-	32	82	114
Волейбол	16	20	-	-	-	-	-	-	16	20	36
Баскетбол	16	20	-	-	-	-	-	-	16	20	36
Футбол	-	-	-	-	12	24	-	-	12	24	36
Гандбол	-	-	12	24	-	-	-	-	12	24	36
Мил. ва ҳар. ўй.	16	20	-	-	-	-	-	-	16	20	36
Миллий кураш	-	-	12	24	-	-	-	-	12	24	36
Туризм	-	-	-	-	10	26	-	-	10	26	36
Оғир атлетика	-	-	-	-	10	30	-	-	10	30	40
Бокс	-	-	10	30	-	-	-	-	10	30	40
Теннис	-	-	-	-	10	30	-	-	10	20	30
ТСТН ва У	52	70	52	66	44	58	24	124	172	318	490
СПМО	6	116	6	106	12	310	20	130	44	662	706
Умумий	154	368	130	348	98	478	44	254	426	1438	1864
Жами	522		478		576		298		1864		

Ўтказилган жорий тадқиқотлар шуни кўрсатдики, амалдаги йиллик тайёргарлик цикли давомида ўрта масофаларга югурувчи спортчиларда жисмоний ва функционал ҳамда мусобақа тайёргарлигини акс эттирувчи кўрсаткичлар сустръатлар билан шаклланиш динамикаси (2-жадвал) ўрганилган кўрсаткичлар бўйича ўта кам миқдорда прогрессив йўналишда қисқариб борган бўлса-да, йиллик ўсиш фарқи миллисекундларда ва миллиметрлар миқдорида қайд этилган. Жумладан, 100 м.га югуриш бўйича: дастлабки кўрсаткичлар (тайёргарлик циклининг бошида) - $13,03 \pm 0,86$; 1-йил мусобақа циклидан аввал - $12,92 \pm 0,44$; 2-йил - $12,82 \pm 0,38$; 3-йил - $12,64 \pm 0,40$.

200 м мувофиқ равишда: $26,54 \pm 0,98$; $26,42 \pm 0,86$; $26,34 \pm 0,62$; $25,92 \pm 0,54$.

400, 600 ва 1000 м югуриш бўйича олинган кўрсаткичлар ҳам айнан қайд этилган йўналишга ҳос динамика билан ифодаланди.

Узунликка сакраш бўйича кузатилган натижалар эса нисбатан жадал ўсиб борганлигига эътибор қаратилди. Шу билан бир қаторда, агар А.С.Чинкин ва бошқалар (2008) томонидан тавсия этилган модель

кўрсаткичларга асосланилса, унда (югурувчиларнинг жойдан узунликка сакраш натижаси 260 см, 3 ҳатлаб сакраш 750 см.га тенг) тадқиқотимизда иштирок этган 800 м га югурувчи спортчиларнинг кўрсаткичлари жойдан узунликка сакраш бўйича 3 йил давомида ҳам паст бўлган, 3 ҳатлаб сакраш бўйича эса 2 йилгача ушбу модель кўрсаткичидан кам намоиш этганлиги кузатилади.

2 жадвал

800 м масофага югурувчи спортчи-талабаларда махсус жисмоний тайёргарликнинг шаклланиш динамикаси ($\bar{x} \pm \delta$)

Тестлар	Дастлабки кўрсаткичлар	МЦ дан аввалги кўрсаткичлар		
		1 йил	2 йил	3 йил
Югуриш машқлари (сония)				
100 м	13,03±00,86	12,92±00,44	12,84±00,38	12,64±00,40
200 м	26,54±00,98	26,42±00,86	26,34±00,62	25,92±00,54
400 м	56,4±01,09	56,24±00,98	55,72±00,81	55,16±00,76
600 м	1.29,4±0.08,0	1.29,10±0.11,2	1.28,1±0.09,3	1.27,2±0.11,2
1000 м	2.39,0±0.24,8	2.38,0±0.19,4	2.37,0±0.22,6	2.36,2±0.21,8
Узунликка сакраш машқлари (см)				
Жойдан туриб сакраш	231,62±4,08	234,56±5,12	239,68±4,44	227,48±5,02
Жойдан 3 ҳатлаб сакраш	723,84±6,12	730,67±5,66	738,72±5,74	755,66±4,94
Жойдан 5 ҳатлаб сакраш	1266,48±7,44	1271,52±6,12	1290,56±5,82	1305,48±5,12
Жойдан 10 ҳатлаб сакраш	2572,26±9,36	2590,34±7,48	2645,30±8,06	2675,38±7,24

Кўп йиллик тайёргарлик циклларида қўлланиладиган барча турдаги юкламаларни ўзлаштириш, жисмоний, рухий ва техник-тактик имкониятларни шакллантириш самарадорлиги ҳамда спорт натижаларининг ўсиб бориши тўғридан-тўғри функционал тайёргарлик даражасига боғлиқдир (В.Н.Платонов, 2004; Л.П.Матвеев, 1999; Ю.В.Верхошанский, 1988; М.А.Годик, 2006; Ф.П.Суслов, Н.Г.Озолин, 2004; В.Н.Селуянов, 2007).

Дарҳақиқат, спортчи қандай ҳаракат ёки ҳаракатларни (сифатлар, кўникма ва малакалар) ижро этмасин, шу ҳаракатларнинг ҳажми, шиддати ва сифати (координацияси, техникаси ва тактикаси) организмнинг функционал захираси ва биоэнергетик имкониятлари билан белгиланиши исбот талаб қилмайди.

Енгил атлетиканинг югуриш турларида тезлик-куч чидамкорлиги

устивор сифатлар таркибига мансуб бўлгани сабабли юксак натижаларга эришиш имконияти шу чидамкорликни таъминловчи «марказий» (МНТ, НОТ, ЮТТ) ва «периферик» (оёқ мушаклари) компонентларнинг функционал ресурсларига боғлиқдир.

Жорий тадқиқотларда иштирок этган ўрта ва узоқ масофаларга югурувчи спортчиларда ўрганилган физиологик кўрсаткичлар ўзига хос хусусиятлар билан қайд этилди (3-жадвал).

3 жадвал

800 м масофага югурувчиларда функционал тайёргарликнинг шаклланиш динамикаси ($\bar{x} \pm \delta$)

Тестлар		n	Дастлабки кўрсаткичлар	Кузги МОЦ	Қишки МОЦ	Баҳорги МОЦ	Ёзги МОЦ
АҚБ (мм/с. у)	СБ	21	121,2±4,4	127,4±5,8	122,7±4,4	119,6±4,2	129,2±5,6
	ДБ	21	62,4±3,2	65,8±4,7	67,6±3,2	71,4±3,4	74,2±3,2
ЮҚС (марта/дақ)		21	72,2±3,4	70,4±3,6	68,0±2,9	74,6±3,8	77,5±3,0
МКИҚ (мл/дақ)		19	3986,2±136,7	4198,6±142,2	4356,4±128,6	4726,8±179,4	5168,9±187,6
НС - Генчи синови (сек)		19	17,6±1,9	22,2±1,4	23,8±2,1	27,6±3,2	38,4±3,6
НОС (марта/дақ)		23	16,4±1,2	15,6±1,7	14,8±0,8	16,8±1,5	15,4±2,2
ЎТС (мл)		23	4834,6±126,2	4883,4±134,9	5016,2±148,6	5177,8±141,4	5312,5±152,6

Ушбу йўналишда ўрта масофага югурувчилар устида ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, олинган дастлабки кўрсаткичлар ва уларнинг йил давомида ўзгариш динамикаси юрак - томир ва нафас олиш тизимлари сушт, айрим ҳолларда нотекис шаклланганлигидан далолат беради. Чунончи, дастлабки кўрсаткичлар бўйича СБ 121,2±4,4 мм/с.у.га, кузги МОЦ да 127,4±5,8, қишки МОЦ да 122,7±4,4, баҳорги МОЦ да 119,6±4,2, ёзги МОЦ да 129,2±5,6 мм/с.у.га тенг бўлди. ДБ мувофиқ равишда 62,4±3,2, 65,8±4,7, 67,6±3,2, 71,4±3,4 ва 74,2±3,2 мм/с.у.га тенг миқдор билан ифодаланди. ЮҚС: 72,2±3,4; 70,4±3,6; 68,0±2,9; 74,6±3,8; 77,5±3,0 марта/дақ.ни ташкил этди.

Эътиборга лойиқ жойи шундаки, МКИҚ бўйича олинган дастлабки заиф кўрсаткич кузги, қишки, баҳорги ва ёзги мусобақаолди цикллари бўйлаб сушт бўлса-да, «зинапоясимон» йўналишда ўсиб борди ва йиллик циклнинг сўнгги мусобақаолди босқичида 5168,9±187,6 мл/дақ.гача етди. Ўсиш фарқи ўртача 1182,7 мл/дақ.ни ташкил етди.

Генчи синовиға асосланган нафас сақлаш билан боғлиқ ва ЎТС ни аниқлашға қаратилган тестлар натижалари ҳам айнан юқорида қайд этилган

кўрсаткичлар динамикасига ўхшаш йўналишда ифодаланди.

Чуқур нафас чиқариб нафасни сақлаб туриш (Генчи синови) қобилияти организмнинг гипоксик имкониятини акс эттирувчи мезон бўлиб, ўрта ва узоқ масофаларга югурувчилар учун муҳим аҳамият касб этади. Агар турли статик ҳолатларда кучаниб, чуқур нафас олиб ва чуқур нафас чиқариб нафасни сақлаб туриш муддатини оширишга қаратилган нафас машқлари гипоксик режимда югуриш машқлари билан қўшма принципда қўлланилиб борилса, биринчидан, организмнинг аэроб-анаэроб режимда ишлаш имконияти ортади, иккинчидан марказий ва периферик органлар, толалар, тўқималар ва ҳужайраларда кислородни тежамли сарфлаш қобилияти тарбияланади.

Мусобақаларда қайд этиладиган спорт натижаси жисмоний, техник-тактик, функционал ва психологик тайёргарликнинг ягона интеграл мезонидир.

Агар барча мусобақалар бўйича кузатилган ўртача ялпи статистик кўрсаткичлар қиёсланадиган бўлса, қуйидаги динамика кўзга ташланади:

- 1 мусобақа - январ 2008 йил - $1.57,41 \pm 0.02,74$;
- 2 мусобақа - феврал 2008 йил - $1.59,83 \pm 0.03,13$;
- 3 мусобақа - апрел 2008 йил - $1.58,41 \pm 0.02,77$;
- 4 мусобақа - май 2008 йил - $1.57,38 \pm 0.02,76$;
- 5 мусобақа - май 2008 йил - $2.05,45 \pm 0.03,54$;
- 6 мусобақа - сентябр 2008 йил - $1.58,73 \pm 0.02,64$;
- 7 мусобақа - октябр 2008 йил - $1.58,49 \pm 0.01,81$.

Ушбу натижалар жаҳоннинг етакчи спортчилари кўрсаткичларига таққосланганда, қуйидаги фарқ кўзга ташланади:

- 2008 йилда Испаниянинг Валенсия шаҳрида ўтказилган қишки жаҳон чемпионати - $1.45,49 \pm 0.00,63$;
- 2008 йилда Пекин шаҳрида ўтказилган Олимпиада ўйинлари - $1.45,51 \pm 0.00,87$.

Юқорида қайд этилган натижалар ва уларнинг қиёсий таҳлили шундан далолат берадики, 800 м масофага югурувчи юртимиз спортчилари натижалари мусобақадан мусобақага кескин ўзгарувчан динамика билан ифодаланиб борган. Афсусланарли жойи шундаки, намоёниш этилган натижалар халқаро миқёсдаги мусобақалар кўрсаткичларидан анча паст даражада ифодаланган. Айрим мусобақаларда эса спортчиларимиз, ҳатто ғолиб ва совриндор югурувчилар, спорт усталигига номзод меъёрий талабларини ҳам бажара олишмаган. Дикқатни тортувчи яна бир ҳолат шундан иборатки, мусобақадан мусобақага спортчи - иштирокчилар таркиби 60-90% гача ўзгариб турган.

Жисмоний ва функционал тайёргарлик бўйича эътироф этилган натижалардан шу нарса маълум бўлдики, амалдаги тайёргарлик дастурига мувофиқ қўлланилган турли ҳажм, функционал тайёргарликни ҳам етарли ва бир текис шакллантирмаган. Эҳтимол қилиш мумкинки, ўрта масофага

югурувчи спортчиларда қайд этилган айнан шу ҳолатлар бир йил давомида ўтказилган мусобақаларда кўрсатилган спорт натижалари турғунлик хусияти билан ифодаланади. Чунончи, 2008 йил январда ўтказилган мусобақаларда иштирок этган барча спортчиларнинг ўртача статистик кўрсаткичи ($\bar{x}$) 1:57,41 с.ни ташкил қилган бўлса, шу йил февралдаги мусобақада ўртача натижа 1:59,42 с.га тенг бўлди. Май ойида ўтказилган биринчи мусобақада 1:57,38 с. натижа қайд этилди, иккинчи мусобақада эса 2:05,45 с. натижа намоиш этилди.

Сентябрдаги мусобақада спорт натижаси яна бир оз яхшиланди (1:58,81 с.).

Агар ушбу спорт натижалари Пекинда ўтказилган Олимпиада ўйинларида иштирок этган ўрта масофа югурувчи (800 м) спортчилар кўрсаткичлари (1:45,38 с.) билан таққосланадиган бўлса, унда Ўзбекистон биринчиликларида қайд этилган натижалар 12,0 с.дан 20,07 с.гача кам фарқ билан ифодаланади. Ўзбек спортчилари томонидан намоиш этилган натижалар даражаси ва уларнинг қиёсий таҳлили йиллик тайёргарлик дастурида режалаштирилган машғулотлар мазмуни, йўналиши, эҳтимол, ҳажми ва шиддатини ҳам қайта кўриб чиқиш зарурлигига эътибор қаратади.

Диққатни тортувчи яна бир ҳолат шундан иборатки, мусобақадан мусобақага спортчи - иштирокчилар таркиби 60-90% гача ўзгариб турган. Бошқача қилиб айтганда, ҳар мусобақада «янги меҳмонлар» пайдо бўлиб, «эски» иштирокчилар «йўқолиб» қолиши спорт натижаларининг «паст» кўрсаткич даражасида кескин ўзгарувчан динамика билан ифодаланишига туртки берганлиги эҳтимолдан ҳоли эмас.

Ўрта масофаларга югурувчи спортчи-талабаларни ЎзДЖТИ ўқув режасига мослаштирилган МОТ дастури бўйича мусобақаларга тайёрлаш самарадорлиги

Замонавий спорт мусобақаларида юксак натижаларга эришиш тайёргарлик циклларини мақсадли режалаштириш, машғулотлар мазмунини шакллантириш, юкламалараро иш қобилятини таклаш, жисмоний ва функционал имкониятлар заҳирасини таъминлаш билан боғлиқдир. Ўрта масофаларга югурувчи юқори малакали спортчи-талабаларни мусобақаларга тайёрлаш амалиётида қўлланилиб келинаётган тайёргарлик дастури жисмоний тарбия ва спортга ихтисослашган таълим муассасалари ўқув режалари асосида ўтказиладиган академик (амалий) ва факультатив машғулотларига ўзаро мослаштирилган. Ушбу ҳолат машғулотлар юкламасининг ялпи ҳажми ортиб кетишига сабаб бўлиб, жисмоний ва функционал тайёргарлик ҳамда спорт натижаларининг самарали ўсишига салбий таъсир кўрсатади.

Мазкур омилларни эътиборга олган ҳолда йиллик мусобақаолди тайёргарлик циклларида қўлланиладиган машғулотлар ҳажми

қисқартирилди. Машғулотлар таркибига югуриш шиддатини шакллантирувчи ноанъанавий ўйин машқлари ва иш қобилиятини тикловчи релаксацион машқлар киритилди.

Оёқ мушаклари тезлик - куч чидамлилигини шакллантирувчи ноанъанавий ўйинсимон машқлар («кенгуруча», «курбақача», «чумчукча», «оёқдан-оёққа» сакраб югуриш ва шу машқлар киритилган «овчилар ва ўрдаклар» ўйини) ва машғулот давомидаги тўхталишларда ҳамда машғулотлар якунида орқага ётиб оёқларни вертикал кўтарган ҳолатда бажариладиган релаксацион нафас машқлари.

Ўтказилган тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики тажриба бошланишидан аввал олинган натижалар назорат гуруҳида ҳам, тажриба гуруҳида ҳам бир - биридан деярли фарқ қилмади. Жумладан, 100 м.га югуриш назорат гуруҳида $12,92 \pm 0,32$ с, тажриба гуруҳида $13,03 \pm 0,36$ с.ни ташкил этди. 200 м - мувофиқ равишда $26,37 \pm 0,39$ с, $26,48 \pm 0,88$ с; 400 м - $56,61 \pm 1,04$ с, $56,44 \pm 1,96$ с; 600 м - $93,42 \pm 6,11$ с, $89,42 \pm 4,83$ с; 1000 м - $161,75 \pm 5,64$ с, $159,42 \pm 66,68$ с; 3000 м - $588,00 \pm 25,05$ с, $590,50 \pm 24,63$ с; 5000 м - $1025,42 \pm 27,10$ с, $1023,25 \pm 32,97$ с; 10000 м - $2113,17 \pm 79,21$ с, $2097,25 \pm 72,70$ с; микдорида қайд этилди (4-жадвал).

Маълумки, турли масофаларга югуриш техникаси бўйича спортчи муайян муддат оралиғида таянчсиз ҳолатда бўлади. Бошқача қилиб айтганда, югурувчи бир оёқ билан депсиниб, горизонтал йўналишда сакрайди ва иккинчи оёққа қўниб, яна депсинади ва цикллар иш тарзда давом этади. Бинобарин, югурувчи оёқларидаги букувчи ва ёзувчи мушакларининг портловчи (тезкор) кучи югуриш тезкорлигини белгилайди. Албатта, ушбу жараёнда қўл ҳаракати ҳам роль ўйнайди. Демак, ишонч билан таъкидлаш мумкинки, югурувчи спортчилар учун сакровчанлик қобилиятлари (айниқса узунликка сакраш ёки оёқдан оёққа сакраш) яхши ривожланган бўлса, бу ҳолат югуриш шиддатига ҳам ижобий таъсир кўрсатиши муқаррар.

Ана шу вазиятни эътиборга олган ҳолда 800 м масофага югурувчи назорат ва тажриба гуруҳларида сакраш тестлари қабул қилинди.

Олинган натижалар шунга эътиборни қаратадики, тажрибадан аввал қайд этилган сакровчанлик кўрсаткичлари икки гуруҳда ҳам бир-биридан деярли кескин фарқ қилмаган бўлиб, ушбу гуруҳларнинг жисмоний жиҳатдан бир хил тайёргарликка эга эканлигидан далолат беради.

Чунончи, жойдан узунликка сакраш назорат гуруҳида $251,0 \pm 7,87$ см, тажриба гуруҳида $249,75 \pm 13,73$ см.

Уч ҳатлаб сакраш мувофиқ равишда $738,25 \pm 10,22$ см; $739,00 \pm 19,14$ см, 5 ҳатлаб сакраш - $1303 \pm 43,76$ см; $1316,58 \pm 53,77$ см, 10 ҳатлаб сакраш - $2536,25 \pm 106,62$ см; $2571,17 \pm 116,79$ см.ни ташкил этди.

**800 м масофага югурувчи назорат ва тажриба гуруҳларида ўтказилган
педагогик тажриба давомида тезлик-куч ва чидамкорлик
сифатларининг шаклланиш динамикаси**

Югуриш тестлари	Тажрибадан аввал $\bar{x} \pm \delta$	Тажриба ўртасида $\bar{x} \pm \delta$	Тажриба якунида $\bar{x} \pm \delta$	t	P
100 м, (с)	12,92±0,32	12,72±0,24	12,87±0,29	0,40	P>0,05
	13,03±0,3	12,69±0,35	12,45±0,31	4,66	P<0,001
200 м, (с)	26,37±0,39	26,08±0,56	26,21±0,53	0,84	P>0,05
	26,48±0,88	26,32±0,98	25,91±1,08	1,42	P<0,05
400 м, (с)	56,61±1,04	56,27±1,11	55,83±1,25	1,66	P>0,001
	56,44±1,96	55,77±2,02	55,17±2,39	1,42	P>0,001
600 м, (с)	93,42±6,11	91,67±5,05	90,92±4,85	1,11	P<0,05
	89,42±4,83	88,18±4,57	87,30±4,89	1,07	P<0,05
1000 м, (с)	161,75±5,64	159,33±5,04	158,25±4,67	1,66	P>0,001
	159,42±6,68	157,58±6,47	154,58±3,42	2,23	P<0,05
3000 м, (с)	588,0±25,05	587,08±22,07	588,50±21,13	0,05	P>0,05
	590,50±24,63	590,75±23,70	585,08±23,82	0,55	P>0,05
5000 м, (с)	1025,42±27,10	1021,17±27,29	1023,12±28,29	0,20	P>0,05
	1023,25±32,97	1019,33±27,15	1011,75±34,07	0,84	P<0,05
10000 м, (с)	2113,17±79,21	2099,58±60,75	2076,58±65,51	1,23	P<0,05
	2097,25±72,70	2086,08±70,23	2071,92±69,11	0,87	P<0,05
Сакраш тестлари					
Жойдан узушликка сакраш, см	251,0±7,87	251,08±4,21	254,67±5,60	1,32	P<0,05
	249,75±13,73	253,83±19,62	264,0±16,86	2,20	P<0,05
3 ҳатлаб сакраш, см	738,25±10,22	745,25±13,42	746,33±17,60	1,38	P<0,05
	739,00±19,14	748,17±20,93	769,67±20,84	3,76	P<0,05
5 ҳатлаб сакраш, см	1303,08±43,76	1312,33±49,71	1316,92±38,20	0,83	P<0,05
	1316,58±53,77	1336,35±71,44	1348,25±42,41	1,60	P<0,05
10 ҳатлаб сакраш, см	2536,25±106,62	2548,42±107,55	2549,83±125,30	0,29	P>0,05
	2571,17±116,79	2592,0±110,80	2620,58±57,43	1,32	P<0,05

Педагогик тажриба давомида сакровчанлик кўрсаткичлари у гуруҳда ҳам, бу гуруҳда ҳам «зинапоясимон» йўналишда ўсиш динамикаси билан ифодаланди. Аммо мазкур кўрсаткичларнинг ўсиш суръати тажриба гуруҳида янада жадал кўринишга эга бўлди. Жумладан, назорат гуруҳида тажриба бошланишида жойдан узушликка сакраш тести бўйича қайд этилган кўрсаткич (251,0 см) тажриба ўртасига келиб 0,08 см.га ўсди холос. Тажриба

бошида олинган ва якунида кузатилган кўрсаткичлар бўйича сакровчанликнинг ўсиш фарқи эса 3,67 см.га тенг бўлди (5-жадвал).

Тажриба гуруҳида жойидан узунликка сакрашнинг дастлабки кўрсаткичи 249,75 см.ни ташкил этган бўлса, тажриба ўртасида ушбу кўрсаткич 4,08 см.га, тажриба якунида сакровчанлик дастлабки кўрсаткичга нисбатан 14,25 см.га ортди ($P>0,05$).

3 ҳатлаб сакраш тести бўйича назорат гуруҳида кўрсаткичларнинг ўсиш фарқи мувофиқ равишда 7,00 см ва 8,08 см.ни ташкил этди. Тажриба гуруҳида сакровчанликнинг ўсиш фарқи - 9,17 см ва 30,67 см.га тенг бўлди ($P>0,05$).

5 ҳатлаб сакраш мувофиқ равишда - 9,25 см, 13,84 см, 19,77 см, 31,67 см ($P>0,05$).

10 ҳатлаб сакраш - 12,17 см, 13,58 см; 20,83 см, 49,41 см ($P>0,05$).

5 жадвал

Педагогик тажриба давомида қўлланилган анъанавий ва экспериментал мазмунли машғулотларнинг физиологик қиймати ва организмнинг тикланиш суръати

Функционал тестлар	Тажриба бошида			Тажриба якунида		
	Машғулотдан олдин	Машғулотдан кейин	10' тикланишдан сўнг	Машғулотдан олдин	Машғулотдан кейин	10' тикланишдан сўнг
СБ	118,6±3,2	186,02±10,1	152,6±8,6	124,2±6,2	192,6±9,4	160,5±8,8
	120,8±4,1	192,4±9,6	146,2±4,8	116,4±3,4	183,8±5,6	136,6±4,8
ДБ	63,4±1,8	68,2±4,6	64,5±1,6	67,2±2,2	70,0±3,6	68,7±5,6
	65,6±2,6	70,6±4,2	64,8±2,0	62,6±2,6	67,6±3,2	63,4±3,2
ЮҚС марта/дак	66,2±2,0	179,8±7,6	112,2±5,6	68,4±4,4	189,6±6,6	138,2±5,2
	64,7±2,6	186,4±6,6	106,4±4,0	60,8±2,4	181,4±4,2	124,6±3,8
НОЧ марта/дак	16,4±1,6	44,6±3,4	21,4±2,2	17,8±2,4	46,6±5,8	26,9±5,2
	14,8±1,0	42,8±3,2	17,6±1,2	13,2±1,1	40,4±3,6	16,2±2,2
Штанге синови	33,7±1,4	28,4±3,8	36, ±2,2	38,2±4,2	32,6±3,4	34,7±4,8
	36,8±1,8	25,2±2,8	42,2±3,4	62,4±3,4	39,8±3,6	56,4±4,4
Генчи синови	14,2±0,6	14,4±1,6	16,8±2,8	16,4±2,2	15,0±3,4	17,4±3,2
	13,4±0,4	12,8±2,2	17,2±3,4	26,2±2,6	19,6±2,8	38,2±3,6

Физиологик тадқиқотлардан шу кузатилдики, тажриба бошланишида ўтказилган 1 - машғулотдан аввал олинган функционал кўрсаткичлар 2 - гуруҳда ҳам бир-биридан деярли фарқ қилмади (5-жадвал). Аммо шу машғулот якунида ва 10 дақиқадан сўнг ҳамда тажриба якунида ўтказилган машғулотдан аввал, кейин ва 10 дақиқадан сўнг қайд этилган кўрсаткичлар турли даража ва динамик йўналиш билан ифодаланганлиги кузатилди. Чунончи, йиллик анъанавий дастур бўйича шуғулланган назорат гуруҳида СБ

тажриба бошидаги машғулотдан олдин $118,6 \pm 3,2$ мм/с.у.га тенг бўлган бўлса, машғулот якунида $186,2 \pm 10,1$ мм/с.у.гача ортди. Машғулотдан 10 дақиқа ўтганидан кейин СБ $152,6 \pm 8,6$ мм/с.у.гача пасайди.

Педагогик тажриба якунида ўтказилган машғулотдан аввал СБ $124,2 \pm 9,4$ мм/с.у.га тенг миқдор билан ифодаланди. Кўриниб турибдики, ушбу кўрсаткич даражаси дастлабки СБ миқдордан $5,6$ мм/с.у.гача кўтарилган. Ушбу фарқни қисман бўлса-да, йиллик тайёргарлик цикли давомида ўтказилган машғулотларнинг ялпи юкламаси қон айланиш тизимида маълум зўриқиш ҳолатини вужудга келтирган деб эҳтимол қилиш мумкин. Машғулот тугаган заҳоти қайд этилган СБ $192,6 \pm 9,4$ мм/с.у.га тенг бўлди. Бу кўрсаткич ҳам тажриба бошидаги машғулот якунида кузатилган ($186,2$ мм/с.у.) СБ дан бир оз ортиқдир. 10 дақ.дан сўнг қайд этилган СБ ($160,5 \pm 8,8$ мм/с.у.) ҳам гемодинамик механизмларнинг тикланиш фаоллиги сусайганидан дарак бериб, ҳақиқатан ҳам юрак - томир тизимида толиқиш аломатлари мавжуд эканини тасдиқлайди.

Тажриба гуруҳида кузатилган кўрсаткичлар эса, аксинча, анча ижобий гемодинамик акс таъсир (реакция) билан ифодаланди. Жумладан, тажриба бошида кузатилган дастлабки СБ ушбу гуруҳда $120,1 \pm 4,1$ мм.с.у.га тенг бўлди. Машғулот сўнгида СБ $192,4 \pm 9,6$ мм.с.у.гача кўтарилди. 10 дақ.дан кейин олинган кўрсаткич эса ($146,2 \pm 4,8$ мм.с.у.) тажриба гуруҳидаги спортчилар қон айланиш тизимида тикланиш жараёни нисбатан анча жадал кечганидан далолат беради. Тажриба якунида ўтказилган машғулот давомида қайд этилган СБ кўрсаткичлари мазкур гуруҳда гемодинамик механизмлар нисбатан тежамли фаолият «кўрсатганлигига» эътибор қаратади. Машғулотдан 10 дақ. ўтгандан кейин кузатилган СБ ($136,6 \pm 4,8$ мм.с.у.) даражаси ушбу тизимда тикланиш суръати фаоллашганидан дарак беради.

Мазкур эътирофни мантиққа лойиқлиги икки гуруҳда қайд этилган ДБ ва ЮҚЧ га оид кўрсаткичлар билан ҳам тасдиқланяпти.

Нафас олиш частотасини аниқлаш тести бўйича олинган натижалар шуни кўрсатдики, тажриба бошида ўтказилган машғулотдан аввал кузатилган кўрсаткичлар назорат гуруҳида $16,6 \pm 1,6$ марта/дақ, машғулотдан кейин $44,6 \pm 3,4$ ва машғулот тугаганидан 10 дақ.ўтгач НОЧ $21,4 \pm 2,2$ марта/дақ.ни ташкил этди.

Тажриба якунида ўтказилган машғулотдан олдин НОЧ ушбу гуруҳда $17,8 \pm 2,4$ марта/дақ, машғулот тугаган заҳоти - $46,6 \pm 5,8$ ва 10 дақ.ўтгач $26,9 \pm 5,2$ марта/дақ билан ифодаланди. Қайд этилган кўрсаткичлар динамикаси деярли кескин фарқ билан намоиш этилган бўлса-да, тажриба бошида ва якунида олинган кўрсаткичлар таққосланганда йиллик тайёргарлик цикли сўнгида ўтказилган машғулот юкламаси НОЧ нинг анча ортиши ва тикланиш жараёнининг анча сусайишига олиб келди. Эҳтимол қилиш мумкинки, йил бўйи тажриба муддати давомида қўлланилган машғулотлар юкламалари мувофиқ органларда (тўқима, хужайра ва мушак толалари) толиқиш асоратлари кучайганидан дарак беради.

Тажриба гуруҳида НОЧ динамикасини ифодаловчи кўрсаткичлар нисбатан прогрессив йўналишда кузатилди. Чунончи, тажриба бошида ўтказилган машғулотдан аввал НОЧ ушбу гуруҳда $14,8 \pm 1,0$ марта/дақ, машғулот тугаган заҳоти - $42,8 \pm 3,2$. 10 дақдан сўнг эса $17,6 \pm 1,2$ марта/дақ.га тенг бўлди. Кўриниб турибдики, НОЧ нинг тикланиш суръати тажриба гуруҳида назорат гуруҳида қайд этилган кўрсаткичга нисбатан жадал кўринишга эга бўлди ёки машғулотдан аввал олинган дастлабки кўрсаткичга анча яқинлашди ($14,8$ марта/дақ - дастлабки кўрсаткич, $17,6$ марта/дақ - тикланиш кўрсаткичи).

Чуқур нафас олиб, нафас сақлаб туриш (Штанге синови) назорат гуруҳида тажриба бошида ўтказилган машғулотдан олдин $33,7 \pm 1,4$ с. машғулот тугаган заҳоти $28,4 \pm 3,8$ с, машғулотдан 10 дақиқа ўтгач $36,6 \pm 2,2$ с.ни ташкил этди. Тажриба якунида ўтказилган машғулот олдида эса ушбу кўрсаткич $38,2 \pm 4,2$ машғулотдан кейин $32,6 \pm 3,4$ с. Машғулот тугагандан 10 дақ. ўтгач $34,7 \pm 4,8$ с.ни ташкил этди.

Тажриба гуруҳида чуқур нафас олиб, нафас сақлаб туриш мувофиқ равишда $36,8 \pm 1,8$; $25,2 \pm 2,8$; $40,2 \pm 3,4$ с. (тажриба бошидаги машғулот давомида) $62,4 \pm 3,4$; $39,8 \pm 3,6$; $56,4 \pm 4,4$ с. (тажриба якунидаги машғулот давомида) билан ифодаланди. Ушбу кўрсаткичлар динамикасидан шу нарса кўзга ташланадики, тажриба гуруҳида тажриба бошида ўтказилган машғулотдан 10 дақ. ўтгач НСТ $40,2$ с. ёки назорат гуруҳидаги мувофиқ кўрсаткичдан $6,2$ с.га ортиқ бўлди. Айниқса, бу кўрсаткич тажриба якунида ўтказилган машғулотдан 10 дақ ўтганидан кейин $56,4$ с.гача ортиди. Эътироф этиш мумкинки, бундай прогрессив динамика билан ифодаланган кўрсаткичлар тажриба давомида ўтказилган ҳар бир машғулот якунида қўлланилган оёқ мушаклари фаолиятини тикловчи экспериментал мазмунли машқлар нафақат мушаклар фаолиятига ижобий таъсир этганлигидан дарак беради, балки тажриба гуруҳидаги спортчи-талабаларда гипоксик имкониятлар анча кучайганлигини ҳам тасдиқлайди.

Назорат ва тажриба гуруҳларига мансуб 800 м масофага югурувчи спортчиларда йиллик тайёргарликнинг турли даврларида ўтказилган мусобақа натижаларидан шу нарса кўзга ташландики (6-жадвал), амалдаги дастур бўйича ўтказилган машғулотларда шуғулланган назорат гуруҳига мансуб спортчиларда 800 м.га югуриш тезлиги ТД нинг бошида олинган кўрсаткич (биринчи базавий цикл) - $2:11,28$; қишки мусобақада - $2:09,02$ с.ни ташкил этди.

Иккинчи базавий тайёргарлик даврининг бошида олинган натижалар бўйича ўртача статистик кўрсаткич ($2:09,86 \pm 2,52$ сек) дастлабки кўрсаткичдан ($2:11,28 \pm 2,95$ с.) $1,42$ с.га яқинлашди.

Ёзги мусобақада - $2:05,67$ с; учинчи базавий тайёргарлик даврининг бошида кўрсаткич - $2:07,91$ с; кузги мусобақада - $2:03,27$ с.ни ташкил этди.

Тажриба гуруҳида мувофиқ равишда: $2:12,26$; $2:00,88$; $2:11,31$; $1:59,53$; $2:06,76$; $1:58,60$ с.

**Назорат ва тажриба гуруҳларига мансуб 800 м масофага югурувчиларда
спорт натижасининг ўзгариш динамикаси ($\bar{x} \pm \delta$)**

Спорт натижаси қайд этилган давр ва босқичлар	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи
1 - БТД		
ТД бошида	131,28±2,95	132,26±3,31
МОТБ бошида	-	131,40±3,20
МОТБ якунида	-	128,29±3,21
Қишки мусобақа	129,02±4,13	120,88±2,13
2 - БТД		
ТД бошида	129,86±2,52	131,31±2,28
МОТБ бошида	-	127,17±2,49
МОТБ якунида	-	123,88±1,78
Ёзги мусобақа	125,67±2,75	119,53±1,88
3 - БТД		
ТД бошида	127,91±2,98	126,76±2,61
МОТБ бошида	-	123,53±2,28
МОТБ якунида	-	120,73±2,16
Кузги мусобақа	123,27±3,00	118,60±1,77

Юқорида таҳлил қилинган натижалардан кўриниб турибдики, тажриба гуруҳидаги спортчиларда югуриш натижалари барча кўрсаткичлар бўйича (min - max кўрсаткичлар фарқи ва ўртача статистик кўрсаткичлар) назорат гуруҳига мансуб спортчиларникига нисбатан юксак даражада намоён этилди.

Бинобарин, ҳулоса қилиш мумкинки, тажриба гуруҳига мансуб югурувчилар машғулоти давомида эстафета-ўйин тартибида қўлланилган ноанъанавий сакраш машқлари ва ҳар бир машғулоти якунида ижро этилган оёқ мушаклари иш қобилиятини тикловчи релаксацион машқлар машғулотида спорт натижасини ошириш қийматига эга экан.

ХОТИМА

Муаммони назарий фикрлаш ва тажриба ишларини умумлаштириш қуйидаги **хулосаларни** эътироф этиш имконини берди:

1. Ўзбекистон ва жаҳон спорт амалиётига жорий этилган йиллик тайёргарлик дастурлари ҳамда шу дастурларга биноан қўлланилиб келинаётган МОТ машғулотлари ўз самарадорлиги жиҳатидан ҳеч қандай шубҳа уйғотмайди. Аммо халқаро спорт мусобақаларида рақобатнинг кескинлашуви ва спорт натижаларининг узлуксиз ўсиб бориши ушбу дастурлар бўйича ўтказиладиган машғулотларни илмий асосда ташкил қилиш зарурлигига эътибор қаратади.

2. Халқаро мусобақаларда иштирок этиб келаётган аксарият спортчи ёшлар жисмоний тарбия ва спортга ихтисослашган таълим муассасаларида таҳсил олади. Демак, бундай тоифага мансуб спортчи-талабалар йиллик тайёргарлик дастури бўйича режалаштирилган машғулот юкламаларидан ташқари таълим билан боғлиқ бўлган академик машғулотлар юкламаларини ҳам ўзлаштиришлари даркор. Ўрта масофага югурувчи малакали спортчиларга мўлжалланган тайёргарлик дастурларини ўрганиш шуни кўрсатадики, йиллик машғулотлар ҳажми 3190-3420 км.дан 4200 (аёллар) - 4500 (эркаклар) км.гача деб белгиланган. Шу жумладан, МОТ машғулотлари камида 989 км.гача бориб етар экан. Агар ушбу йиллик юкламалар ҳажмига, масалан, ЎзДЖТИ ўқув режаси бўйича бир йиллик режалаштирилган 522 соат академик машғулот юкламалари қўшиладиган бўлса, йиллик машғулотлар ҳажми икки баробарга ортиб кетади. Бинобарин, бундай юкламани ўзлаштириш асло мумкин эмас. Демак, ишонч билан таъкидлаш мумкинки, спортчи-талабалар амалдаги тайёргарлик дастури бўйича қўлланиладиган машғулотлар юкламасини бажаришади, лекин таълим билан боғлиқ академик машғулотлар юкламасининг қандай даражада ўзлаштирилиши номаълумдир.

3. Амалдаги дастур асосида шуғулланувчи енгил атлетикачилар устида ўтказилган тадқиқотлардан шу нарса аниқландики, ўрта масофага югурувчи спортчи-талабаларда тезлик-куч, чидамкорлик сифатлари ва сакровчанлик қобилиятлари югуриш ҳамда сакраш тестлари бўйича модель кўрсаткичларга нисбатан анча кам даражада шаклланганлиги қайд этилди. Тезкорлик сифатлари (100, 200, 400 м.га югуриш) бўйича энг яхши кўрсаткичлар узунликка сакровчиларда кузатилди (мувофиқ равишда $11,51 \pm 0,32$; $23,7 \pm 0,92$; $56,12 \pm 2,27$ с.). Чидамкорлик сифатлари бўйича, кутилганидек, энг яхши натижалар узоқ масофага югурувчиларда намоиш этилди. Ўрта ва узоқ масофаларга югурувчиларда ўрганилган сакровчанлик кўрсаткичлари таққосланадиган бўлса, энг яхши натижалар ўрта масофага югурувчиларга хос экан.

Анъанавий дастур асосида шуғулланиб келган 800 м масофага югурувчи спортчи-талабаларда тезкорлик сифатлари ва сакровчанлик

(узунликка сакраш) қобилиятлари йилдан - йилга прогрессив йўналишда шакллана борганлиги маълум бўлди. Лекин, 3 йил давомида ушбу сифатларнинг ялпи ўсиш суръати мувофиқ равишда 3,38% дан, 3,50% гача ортгани кузатилди, холос. Мазкур ҳолат йиллар давомида қўлланилган ўқув машғулотлари самарадорлиги етарли бўлмаганлигидан далолат беради. Педагогик тажриба натижаларидан шу нарса аниқландики, анъанавий мазмунли машғулотлар билан шуғулланган спортчиларда (назорат гуруҳига мансуб 800 м масофага югурувчилар) 800 м.га югуриш спорт натижалари бир йилда 8,01 с.га яхшиланган бўлса, машғулотлар давомида ноанъанавий сакраш машқлари ва ҳар бир машғулотдан сўнг оёқ мушаклари фаолиятини тикловчи релаксацион машқларни бажарган тажриба гуруҳида спорт натижаларининг ўсиш фарқи 13,6 с.ни ташкил этди ($P < 0,05$). Демак, тажриба гуруҳида қўлланилган экспериментал мазмунли ноанъанавий сакраш ва бажарилган релаксацион машқлар 800 м.га югурувчилар махсус иш қобилиятини прогрессив шакллантириш салоҳиятига эга экан.

4. Ўрта ва узок масофаларга югуриш самарадорлиги оёқ мушакларининг функционал фаолиятига боғлиқ бўлиб, шу мушаклар биоэнергетикасини таъминловчи вегетатив органлар фаоллиги билан белгиланади. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, амалдаги дастур асосида шуғулланган ўрта масофаларга югурувчиларда функционал фаолликни акс эттирувчи физиологик кўрсаткичлар (АҚБ, ЮҚС, МКИҚ, НС, НОЧ, ЎТС) узок масофага югурувчиларникидан нисбатан кам миқдор билан ифодаланганлиги кузатилди. Йиллик тайёргарлик цикли давомида ўтказилган тадқиқотлар 800 м масофага югурувчилар функционал тайёргарлиги нотекис шакллана борганлигини кўрсатди. Агар ЮТТ фаолиятини ифодаловчи кўрсаткичлар дастлаб (СБ - 121,2 мм.с/у.; ДБ - 62,4 мм.с/у.; ЮҚЧ - 72,2 дак/марта) физиологик меъёр чегарасида қайд этилган бўлса, тайёргарлик якунида уларнинг даражаси салбий тамонга ўзгарди (мувофиқ равишда - 129,2; 74,2; 77,5). Лекин шу давр ичида нафас олиш функцияси прогрессив шаклланганлиги кузатилди.

Педагогик тажриба давомида қўлланилган анъанавий ва экспериментал мазмунли машғулотлар бошида, тугаган заҳоти ва 10 дақ.дан сўнг олинган физиологик кўрсаткичлар тажриба гуруҳидаги спортчиларда функционал тайёргарлик нафақат самарали шаклланганлигини кўрсатди, балки организмнинг тикланиш суръати янада жадаллашганлигига эътибор қаратади. Эҳтимол қилиш мумкинки, тажриба гуруҳида ўтказилган ҳар бир машғулотдан сўнг қўлланилган ноанъанавий релаксацион машқлар функционал фаолликка ҳам, иш қобилиятининг тикланиш сурътига ҳам ижобий таъсир этганидан дарак беради.

5. Спорт натижаси спортнинг тайёргарлик даражасини акс эттирувчи ягона интеграл мезондир. Амалдаги тайёргарлик дастури бўйича шуғилланиб келган ва республика биринчиликларида иштирок этган 800 м.га югурувчилар спорт натижалари кескин ўзгарувчан фарқлар билан

ифодаланганлиги кузатилди. 2008 йил январда ўтказилган мусобақаларда иштирок этган барча спортчиларнинг ўртача статистик кўрсаткичи ($\bar{x}$) 1:57,41 с.ни ташкил қилган бўлса, шу йили февралдаги мусобақада ўртача натижа 1:59,42 с.га тенг бўлди. Май ойида ўтказилган биринчи мусобақада натижа 1:57,38 с.ни ташкил этган бўлса, иккинчи мусобақада 2:05,45 с. натижа намойиш этилди. Сентябрьдаги мусобақада натижа яна бир оз яхшиланди (1:58,81 с.). Агар ушбу спорт натижалари Пекинда ўтказилган Олимпиада ўйинларида иштирок этган ўрта масофага югурувчи (800 м) спортчилар кўрсаткичлари (1:45,38 с.) билан таққосланган бўлса, унда Ўзбекистон биринчиликларида қайд этилган натижалар 12,0 с.дан 20,07 с.гача кам фарқ билан ифодаланади. Педагогик тажриба натижаларидан шу нарса аниқландики, тажриба гуруҳида ўтказилган ҳар бир машғулот давомида қўлланилган ноанъанавий сакраш машқлари ва машғулотлардан сўнг ижро этилган, релаксацион машқлар шу гуруҳга мансуб спортчиларда 800 м масофага югуриш тезлигининг ортишига имкон яратади. Агар тайёргарлик бошида ўртача тезлик назорат гуруҳида 2:11,28 с.ни ташкил этган бўлса, тайёргарлик якунида (кузги мусобақада) ушбу натижа 8,01 с.га яхшиланди, холос. Тажриба гуруҳида эса дастлабки кўрсаткич 132,26 с. билан ифодаланган бўлса, сўнгги мусобақада натижа 1:58,66 с.ни ташкил этди. Демак, ушбу гуруҳда спорт натижалари ўсиш фарқи 13,6 с.га тенг бўляпти. Бошқача қилиб айтганда йиллик тайёргарлик циклининг якунида ўтказилган кузги мусобақада назорат гуруҳидаги энг яхши ўртача спорт натижалари кўрсаткичи 2:03,27 с.ни ташкил этган бўлса, тажриба гуруҳида бу кўрсаткич 1:58,66 сек билан ифодаланди. Бинобарин, тажриба гуруҳида спорт натижасининг бундай ўсиши шу гуруҳ машғулотларида қўлланилган ноанъанавий сакраш машқлари ва ҳар бир машғулотдан сўнг орқага ётиб, оёқлар вертикал қўтарилган ҳолатда бажарилган оёқ мушаклари фаолиятини тикловчи релаксацион машқлар самарадорлиги билан боғлиқ бўлган деб айтиш мумкин.

6. Педагогик тажриба натижаларидан шу нарса маълум бўлдики, амалдаги дастур ҳамда МОТ циклларида қўлланиладиган анъанавий машғулотлар 800 м.га югурувчи спортчи-талабалар жисмоний ва функционал имкониятларни жадал шакллантириш «кучига» эга эмас экан. Эҳтимол, айнан шу ҳолат ушбу спортчиларда спорт натижаларининг ҳам суст ўсганлигига асос бўлган.

Академик машғулотлар юкламаларини эътиборга олган ҳолда ишлаб чиқилган ва тажриба гуруҳида синаб кўрилган йиллик тайёргарлик дастури қисқартирилган мусобақа олди цикллари, ҳар бир машғулот давомида ўйин эстафета тарзида қўлланилган сакровчанлик машқлари ва машғулот якунида ижро этиладиган оёқ мушаклари, юрак-томир ва нафас олиш органлари фаолиятини тикловчи релаксацион машқлар жисмоний ва функционал имкониятларни ҳам спорт натижаларини ҳам самарали ўстириш қудратига эга эканлиги аниқланди.

Амалий тавсиялар

Жисмоний тарбия ва спортга ихтисослашган таълим муассасаларида юқори малакали спортчилар тайёрлаш тажрибаларини ўрганиш шунга эътибор қаратадики, йиллик спорт тайёргарлигини амалга оширишга мўлжалланган дастурлар тақвим йилига мўлжалланган бўлиб, уларда белгиланган машғулотлар ҳажми академик машғулотлар билан боғлиқ юкламаларга мувофиқлаштирилмайди. Жорий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, бундай ҳолатлар аксарият умумий жисмоний юкламалар ҳажмининг меъёридан ошиб кетишига сабаб бўлиб, пировардида иш қобилиятининг сусайиши ва спорт натижаларининг нотекис ўсишига олиб келар экан.

Педагогик тажриба натижаларидан шу ҳолат аниқландики, агар йиллик тайёргарлик дастурлари ўқув режасидаги амалий машғулотлар ҳажмига мувофиқлаштирилса, МОТ циклларида қўлланиладиган машғулотлар ҳажми қисқартирилса, ҳар бир машғулот таркибига ўйин-эстафета тарзида ижро этиладиган ноанъанавий сакраш машқлари киритилса ҳамда машғулот якунида оёқ мушаклари, юрак-томир ва нафас олиш фаолиятини тикловчи релаксацион машқлар жорий этилса, жисмоний ва функционал имкониятлар ҳам, спорт натижалари ҳам жадал суръатлар билан шаклланиши мумкин экан. Бундай машқлардан фойдаланишнинг афзаллиги шу билан асосланадики, биринчидан, енгил атлетиканинг югуриш турларида асосий жисмоний юклама оёқ мушакларига тушади, иккинчидан, югуриш турларида спорт натижаси оёқ мушакларининг тезлик-куч чидамкорлиги билан белгиланади, учинчидан, катта ҳажмли ва шиддатли югуриш юкламалари оёқ мушакларида вужудга келадиган толиқиш аломатларини кучайтиради.

Ушбу фикр - мулоҳазаларни эътиборга олган ҳолда жисмоний ва функционал тайёргарликни самарали шакллантириш ҳамда мусобақа натижаларини прогрессив йўналишда ўстириш имкониятларини яратиш мақсадида ўрта масофага югурувчи спортчилар тайёрлаш амалиётига қуйидаги дастур ва анъанавий машқлар мажмуаларини жорий этиш тавсия этилади (7,8-жадваллар).

800 м.га югурувчи талаба–спортчиларнинг биринчи ўқув йилига мўлжалланган йиллик юкламалар ҳажми

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Сентябр				Октябр				Ноябр				Декабр				
	Тайёрлов даври										МОТ		МД				ЎД
умумий	46	46	31	46	48	32	48	50	27	46	31	30	15	17	20	18	26
аэроб	37	35	23	35	37	22	36	36	19	35	21	20	8	11	13	12	24
аралаш	7	6	4	6	7	5	7	8	5	7	5	6	4	3	4	4	1,2
анаэроб	2	4	3	4	4	4	4	5	3	4	4	4	3	2	2	2	0,4
сакраш	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0
ўйин (с)	0	2	1	2	0	0	1	2	0	1	1	0	1	1	0	0	0

	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
	Январ					Феврал				Март				Апрел				
	Тайёрлов даври														МОТ		МД	
умумий	52	50	36	48	51	32	52	53	31	52	53	32	51	52	35	34	17	24
аэроб	36	36	25	34	36	21	34	36	18	35	36	20	37	37	24	25	10	16
аралаш	9	9	7	8	9	6	10	9	7	10	10	7	9	9	6	6	4	5
анаэроб	6	5	4	5	5	3	6	6	4	6	6	4	5	5	4	2	2	2
сакраш	1	0	0	1	1	2	2	2	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1
ўйин (с)	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1

	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
	Май				Июн				Июл					Август				
	МД		ЎД	Тайёрлов даври											МОТ		МД	
умумий	23	19	32,2	53	52	32	54	53	52	29	50	52	50	38	32	32	18	2003,2
аэроб	16	14	30	38	36	23	36	37	36	20	34	38	36	36	22	22	12	1426
аралаш	5	3	0	9	9	5	9	9	9	6	9	9	9	8	5	6	2	341,2
анаэроб	2	1	1,6	4	6	3	6	6	6	3	5	5	4	4	3	3	1,5	198,5
сакраш	0	1	0,6	2	0	1	1	1	1	0	2	0	1	0	2	1	0	41,6
ўйин (с)	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	32

**800 м. масофага югурувчи тажриба гуруҳида қўлланиладиган тезлик-куч
чидамлилигининг периферик ва марказий компонентларини тикловчи
машқлар (барча машқлар орқа билан ётган ҳолатда бажарилади)**

№	Машқлар мазмуни	Машқлар меъёри	ТУК
1.	Оёқларни вертикал кўтариб силкитиш	4 марта 30 с.дан	Оралик дам 30 с
2.	Вертикал кўтарилган оёқларни бир оз тиззадан букиб, силкитиб депсиниш	10 x 4 марта	Оралик дам 30 с
3.	Оёқларни вертикал кўтариб «велосипед» машқини бажариш	4 марта 30 с.дан	Оралик дам 30 с
4.	Оёқларни вертикал кўтариб кўндаланг йўналишда «қайчи» машқини бажариш	4 марта 30 с.дан	Оралик дам 30 с
5.	Оёқларни вертикал кўтариб, тўғри йўналишда «қайчи» машқини бажариш	4 марта 30 с.дан	Оралик дам 30 с
6.	Вертикал кўтарилган оёқларни навбатма-навбат (ўнг ва чап оёқни) максимал букиб ёзиш	10x4 марта 30 с.дан	Оралик дам 30 с
7.	Ўнг оёқни вертикал кўтариб, ўнг ва чап томонларга айланма	ўнг 10x4 марта чап 10x4 марта	Оралик дам 30 с
8.	Чап оёқни вертикал кўтариб, ўнг ва чап томонларга айланма ҳаракатланиш	ўнг 10x4 марта чап 10x4 марта	Оралик дам 30 с
9.	2 машқни бажариш	10 x 4 марта	Оралик дам 30 с
10.	1 машқни бажариш	10 x 4 марта	Оралик дам 30 с
11.	Ўтирган ҳолатда чуқур нафас олиб, олдинга эгилиб чуқур нафас чиқариш	10x2 марта	Оралик дам 30 с
12.	Турган ҳолатда чуқур нафас олиб, чуқур нафас чиқариш	10x2 марта	Оралик дам 30 с

Ўрта масофага югурувчи тажриба гуруҳи спортчиларининг йиллик тайёргарлик циклидаги юкламаларининг тақсимланиши қуйидагича ифодаланди.

1. Умумий югуриш ҳажми 2003-2500 км. 2. Аэроб режимда югуриш 1500-1800 км (кросслар, узоқ муддатли югуришлар). 3. Аэроб ва анаэроб режимда

югуриш 340-500 км (200 м.дан 600 м.гача). 4. Анаэроб режимда югуриш 200-240 км (50-200 м). 5. Сакраш машқлари 40-45 км. 6. Ўйинлар 30-35 соат.

ДИССЕРТАЦИЯ МАВЗУСИ БЎЙИЧА ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ

1. Олимов М.С., Тўхтабоев Н.Т. Ўрта масофага югурувчи қиз болалар чидамлилигини ривожлантириш //«Болалар спортини ривожлантиришнинг минтатқавий, педагогик-психологик, тиббий-биологик муаммолари» илмий-амалий анжумани материаллари. (1-китоб), 23-24 май. - Фарғона, 2003. - Б. 159-161.

2. Олимов М.С., Ўрта ва узоқ масофаларда югурувчиларнинг кишки мусобақаолди тайёргарлиги //«Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари». Республика илмий-амалий анжумани материаллари. (Самарқанд, 2004 й. 27 август). - Самарқанд, 2004. - Б. 41-44.

3. Олимов М.С. Анализ выполнения нагрузки в годичном цикле тренировки легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции //Республика илмий-амалий анжумани «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида таълимнинг ҳозирги замон муаммолари» 2007 йил 18-19 май. - Т., 2007. - С. 104.

4. Олимов М.С. Бег на средние и длинные дистанции - взгляд на основе комплексной перспективности //«Соғлом авлод давлатимиз келажаги» мавзуидаги илмий-амалий анжуман материаллари. 6 январ 2007 йил. ТошДШИ. - Т., 2007. - С. 22-24.

5. Олимов М.С., Шакиржанов Б.А. Енгил атлетика машғулотларида ўргатиш ва билимларни назорат қилишда мантикий фикрлашни ривожлантириш //Халқаро илмий-амалий анжумани «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида инновцион технологиялар» анжуман тезислар тўплами 2008 й. 14-15 ноябр. - Т., 2008. - Б. 22-24.

6. Олимов М.С. Ўрта масофага югурувчилар мусобақаолди цикли ва унда қўлланиладиган машғулотлар самарадорлиги //Фан-спортга илмий-назарий журнал. - Тошкент, 2009. - №3. - Б. 40-44.

7. Олимов М.С. Ўрта масофаларга югурувчи-ларда функционал тайёргарлик крсаткичлари динамикаси //Фан-спортга илмий-назарий журнал. - Тошкент, 2010. - №3. - Б. 11-15.

8. Олимов М.С., Худойбергганов С. Ўрта масофага югурувчиларни кишки мусобақаолди тайёргарлиги //«Баркамол авлод» йилига бағишланган талаба, магистрант ва аспирантларнинг илмий-услубий анжумани. Анжуман материаллари тўплами 2010 й. 26 январ, ЎздЖТИ. - Тошкент, 2010. - Б. 257-258.

9. Олимов М.С., Сайтметова З.Т. Особенности планирования и рекомендаций средства годичного цикла подготовки бегунов на средние дистанции, обучающихся в физкультурном вузе /Педагогические науки. - М., 2011. - №4. - С. 92-95.

Педагогика фанлари номзоди илмий даражасига талабгор
М.С.Олимовнинг 13.00.04-«Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси» ихтисослиги бўйича «Ўрта масофага югурувчи спортчи-талабаларни мусобақаларга тайёрлаш услубияти» мавзусидаги диссертациясининг

РЕЗЮМЕСИ

Таянч (энг муҳим) сўзлар: жисмоний ва функционал тайёргарлик, релаксацион нафас олиш машқлари, мусобақаларга тайёрланиш.

Тадқиқот объектлари: ЎзДЖТИнинг ўрта масофага югурувчи спортчи-талабаларнинг мусобақаолди тайёргарлик босқичи машғулоти.

Ишнинг мақсади: ўрта масофага югурувчи спортчи-талабаларни ўқув йили давомида мусобақаларга тайёрлаш дастурини ишлаб чиқиш ва илмий асослаб бериш.

Тадқиқот методлари: адабиётлар таҳлили; кузатиш, суҳбат ва назорат жисмоний ва функционал тайёргарлик даражасини тест машқлари ёрдамида аниқлаш; спорт натижаларини қайд этиш; педагогик тажриба; математик-статистик услублар.

Олинган натажалар ва уларнинг янгилиги:

- жисмоний тарбияга ихтисослашган ОЎЮ ва факультетларда таҳсил олувчи 800 м масофага югурувчи талаба-спортчиларни мусобақага тайёрлашда, йиллик машғулотида ўқув режасида қайд этиладиган турли назарий ва амалий юкламаларни этиборга олмаслик спорт натижасини шаклланишига салбий таъсир кўрсатиши илк бор аниқланди;

- ушбу вазиятни эътиборга олган ҳолда ўрта масофага югурувчи спортчи-талабаларни мусобақаларга тайёрлаш бўйича амалда қўлланилиб келинаётган дастурни ихтисослашмаган машғулотлар ҳисобига қисқартирилган юкламалари ҳажми релаксацион машқларни амалга жорий қилиниши юксак самара билан аниқланди.

Амалий аҳамияти: ихтисослашмаган юкламалар ҳажмини қисқартириш эвазига мазмун ва йўналиш жиҳатидан қайта ишлаб чиқилган йиллик тайёргарлик дастури талаба-спортчиларни мусобақаларга тайёрлаш, тавсия этилаётган ноанъанавий сакраш ва релаксацион машқларни энгил атлетика ихтисослиги бўйича ўтказиладиган машғулотлар жараёнига тадбиқ этиш ўрта масофага югурувчи спортчи-талабаларни янгича илмий услубий ёндошув асосида мусобақаларга самарали тайёрлаш имкониятини оширади.

Тадбиқ этилиш даражаси ва ихтисодий самарадорлиги: тадқиқот материаллари ўрта масофаларга югуришга ихтисослаштиради ЎзДЖТИ талабаларининг ўқув-машғулоти жараёнига тадбиқ этилган, бу учта тадбиқ этиш далолатномаси билан тасдиқланади.

Қўлланиш (фойдаланиш) соҳаси: жисмоний тарбияга ихтисослашган ОЎЮ факультетларидаги талаба-спортчиларнинг ўқув-машғулоти жараёни.

РЕЗЮМЕ

диссертации Олимова М.С. на тему: «Методика подготовки к соревнованиям студентов-бегунов на средние дистанции» на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04-«Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки»

Ключевые слова: физическая и функциональная подготовленность, релаксационно-дыхательные упражнения, подготовки к соревнованиям.

Объекты исследования: объектом исследования явились спортсмены-студенты УзГИФК, специализирующиеся в беге на средние дистанции.

Цель работы: разработка и научное обоснование программы подготовки студентов-бегунов к соревнованиям.

Методы исследования: анализ литературы, наблюдение, беседа и контроль, тестирование физической и функциональной подготовленности, регистрация спортивных результатов, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Полученные результаты и их новизна:

- недостаточная эффективность процесса подготовки студентов-бегунов на 800 метров, занимающихся по традиционной программе, рассчитанной на учебный год, слабый учет академической нагрузки, предусмотренные учебным планом института;

- значительное повышение физических и функциональных возможностей, в том числе роста спортивных результатов, у бегунов, процесс подготовки которых был организован на основе экспериментальной программы, разработанной с учетом оптимизации соотношения объемов основных тренировочных и академических нагрузок, включающий восстановительно-развивающие упражнения.

Практическая значимость: разработанная программа подготовки спортсменов-студентов к соревнованиям, предусматривающая оптимизацию основных тренировочных и академических нагрузок за счет уменьшения объема неспецифических нагрузок, увеличения диапазона использования нетрадиционных и релаксационно-дыхательных упражнений, выполняемых в различных положениях тела, зарекомендовала себя эффективней, что имеет практическое значение для целенаправленной подготовки спортсменов, обучающихся в образовательных учреждениях спортивно - педагогического профиля.

Степень внедрения и экономическая эффективность: материалы исследований внедрены в процесс учебно-тренировочных занятий студентов УзГИФК, специализирующихся в беге на средние дистанции, что подтверждается тремя актами внедрения.

Область применения: учебно-тренировочный процесс спортсменов, обучающихся в вузах спортивно-педагогического профиля.

RESUME

Thesis of M.S.Olimov on the scientific degree competition of the candidate of pedagogical sciences on a specialty 13.00.04-«Theory and methodic of physical education and sport training».

Subject: «Technique of competitive preparation of students-runners on average distances»

Key words: physical and functional preparation, relaxation -respiratory exercises, precompetitive stage of preparation.

Subjects of research: object of research were sportsmen-students of Uz.SIof PC, specializing in run on average distances.

Purpose of work: it is directed on working out and to a scientific substantiation of the program of preparation of students-runners on average distances to competitions during academic year.

Methods of research: the literature analysis, testing of physical and functional preparation, the account of sports results, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics

The results obtained and their novelty:

- insufficient efficiency of process of preparation of students-runners on the average distances, engaged under the traditional program, calculated for a calendar year, and not considering the academic loadings provided by the curriculum of institute;

- substantial increase physical and functionality, including growth of sports results at runners of EG (experimental groups), which process of preparation has been organized on the basis of the experimental program developed taking into account optimization of a parity of volumes of the basic both academic loadings and including the regenerative-developing exercise, carried out in antistatic positions a body.

Practical value: the program of preparation of sportsmen-students developed by us to the competitions, providing optimization of the basic and academic loadings at the expense of reduction of volume of nonspecific loadings and increase in a range of use of the nonconventional and relaxations-respiratory exercises which are carried out in antistatic positions of a body, was enough more effective and consequently has the important practical value for purposeful preparation of the sportsmen trained in educational institutions of a sports profile.

Degree of embed and economic affectivity: materials of researches have been introduced in process of study-training lessons of students of Uz.SIofPC, specializing in run on average distances, there are 3 certificates of introduction.

Field of application: study-training process of the sportsmen trained in high schools of a sports profile.