

## YENGIL ATLETIKA ORQALI TALABALARGA SHAXSIY FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISH

*Islomov Ilyosjon Isroiljon o'g'li*

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti*

*Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida stajyor o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yangil atletika tarbiyasi orqali o'quvchi shaxsi faoliyatini rivojlantirishning dolzarb masalalari ko'rib chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** Yengil atletika, faoliyat, tushuncha, tarbiya, rivojlanish.

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются актуальные вопросы развития личности студента посредством обучения новой легкой атлетике.

**Ключевые слова:** Легкая атлетика, деятельность, концепция, воспитание, развитие.

**Abstract:** This article discusses current issues of student personality development through teaching new athletics.

**Key words:** Athletics, activity, concept, education, development.

### KIRISH

Yengil atletika - bu sportchilar yugurish, uloqtirish, yurish va sakrash bilan shug'ullanadigan sport tadbirlari to'plamining umumiy nomi. O'tgan yillar davomida butun dunyoda sport tadbirlarining jozibasi o'sdi va 1850 yilda Wenlock qishloq xo'jaligi o'qish jamiyati (WARS) zamonaviy olimpiya o'yinlarining xabarchisi deb hisoblagan narsalarni yaratdi. Venlokning o'yinlari engil atletika va an'anaviy qishloq sportlari aralashmasi bo'lib, raqobatbardosh tadbirlarni hayajonli namoyishlar bilan aralashtirib yubordi. Biz o'quvchi shaxsiga yengil atletika haqida ma'lumot berar ekanmiz ularni ruhan va jismonan barkamol avlod qilib tarbiyalashni nazarga olamiz. Barchaga yaxshi ma'lumki 1896 yilda Afinada birinchi zamonaviy Olimpiya o'yinlari o'tkazilishi ajoyib muvaffaqiyatlar va 1912 yilda Xalqaro havaskorlar engil atletika federatsiyasi (IAAF) tashkil etilishiga asos bo'lgan. So'nggi yillarda ba'zi voqealar g'oyib bo'ldi, boshqalari o'zgartirildi va yangilari qo'shildi. Yozgi Olimpiya o'yinlari hanuzgacha sportchi karerasining eng yuqori cho'qqisi deb hisoblansa-da, professional sportchilar bugungi kunda dunyodagi IAAF qarama-qarshiliklarida qatnashmoqdalar, ko'pincha katta mukofot pullari uchun kurashadilar. Shubhasiz, piyoda norasmiy musobaqalar, o'yinlarni uloqtirish va shunga o'xshash narsalar qadim zamonlardan buyon dunyoning hamma joylarida bo'lib kelayotgan tabiiy ko'ngil ochish kabi ko'rinishi mumkin. Ushbu shubhasiz da'voga qaramay, yengil atletika bizga qadimgi misrliklardan tortib qadimgi Yunoniston Olimpiadalariga qadar boshqa barcha sport turlariga qaraganda o'zining dastlabki tarixi haqida to'liq yozib olingan ma'lumotlarni

taqdim etadi. Miloddan avvalgi II ming yillikning o'rtalarida boshlangan mifologik xudo va podshoh Lugni asrab olgan onasi uchun motam tutish uchun boshlangan Irlandiyadagi Tiltann o'yinlari yana bir festival edi. Faoliyat ro'yxatiga hurling, kurash, boks va piyoda yurish, shuningdek, ertak aytib berish va qo'shiq aytish kabi sportga tegishli bo'lmagan tadbirlar kiritilgan. Olimpiadadagi voqealar spektri vaqt o'tishi bilan o'zgardi. Birinchi o'yinlarda 180 metrga yaqin to'g'ri yo'l bo'ylab sprint paydo bo'ldi. Uzoq masofalar asta-sekin paydo bo'ldi: Diaulos (2 x 180 metr), Xopios (4 x 180 metr) va Dolichos (taxminan 3 mil). Ayni paytda qadimgi beshinchi marotaba miloddan avvalgi 708 yilda paydo bo'lgan. va bir kun davomida o'tkazilgan 5 ta tadbirdan iborat edi. Bunga quyidagilar kiradi: disk uloqtirish, nayza uloqtirish, uzunlikka sakrash, yugurish va kurash. Bugungi kunda erkaklar yengil atletikasi quyidagi yo'nalishlardan iborat:

- 100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 1000 metr masofaga yugurish;
- marafon;
- 110, 400, 3000 metr masofada tik yugurish;
- estafetasi 4x100 va 4x400 metrga;
- 20 va 50 kilometr masofani bosib o'tish;
- balandlikka sakrash, uzunlikka sakrash, tayanib sakrash va uch marta sakrash
- o'q otish;
- disk, bolg'a, nayza tashlash;
- dekatlon. Zamonaviy ayollar yengil atletikasi quyidagilarni o'z ichiga oladi:
  - 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 va 10000 metrga yugurish;
  - marafon;
  - to'siqlar bilan 100, 400, 3000 metrga yugurish;
  - estafetasi 4x100 va 4x400 metrga;
  - 20 kilometr masofani bosib o'tish;
  - tayanchdan sakrash
  - uzoqqa sakrash;
  - uch marta sakrash;
  - o'q otish;
  - disk, bolg'a, nayza tashlash;
  - gepatlon. Professional atletika stadioni raqobatchilarga quyidagilarni taqdim etishi shart:
    - uzunligi 400 m bo'lgan sintetik kauchukdan yasalgan yugurish yo'lagi;
    - uch marta sakrash va uzunlikka sakrash uchun uchish-qo'nish yo'lagi va chuqur;
    - otishni o'rganish doirasi;
    - balandlikka sakrash uchun barcha jihozlar;

- barcha ustunlarga sakrash uskunalari;
- bolg'a va diskni tashlash uchun qafas. Yengil atletika musobaqalarida qatnashadigan asbob-uskunalar yoki odamlarga nisbatan ishlatiladigan bir qator atamalar mavjud:
  - boshlang'ich - bu kishi barcha trek voqealarini boshlaydi;
  - boshlang'ich marshallar - bu odamlar ishtirokchilarni to'g'ri tartibda safga boshlashga tayyorgarlik ko'rishadi;
    - timekeepers - trek musobaqasining barcha ishtirokchilari uchun rasmiy vaqtni taqdim etish;
    - sudyalarning yordamchilari - lavozimlarning to'g'ri tartibini ta'minlash;
    - estafeta hakamlari - ular yuguruvchilar to'g'ri chiziqda bo'lishiga ishonch hosil qilishadi. An'anaviy ma'noda har qanday belgiga ega bo'lgan atletika bo'yicha yagona musobaqalar - dekatlon va gepatlon. Bu ko'p kunlik musobaqa bo'lgani uchun, ishtirokchilarga har biridagi chiqishlari uchun ball beriladi. Musobaqa yakunida eng ko'p ochko to'plagan sportchi oltin medal bilan taqdirlanadi. Boshqa barcha tadbirlar uchun ball yo'q. Har bir inson qanchalik tez yugurayotgani yoki piyoda yurgani, sakrash balandligi yoki uzunligi yoki qanchaga tashlanganiga qarab baholanadi. Yugurish va yurish musobaqalarida bu poygani imkon qadar tezroq yakunlashni anglatadi. Uloqtirish musobaqalarida u eng uzoqqa, sakrash musobaqalarida esa raqiblaridan uzoqroq yoki balandroq sakrashni o'z ichiga oladi. Yengil atletika bo'yicha g'oliblar oltin, ikkinchisi kumush, uchinchisi bronza bilan taqdirlanadi. Kuchli uchlikdan tashqarida yakunlagan sportchilar taqdirlanmaydi. Yengil atletikadagi muvaffaqiyat ochko yoki gol bilan emas, balki vaqt va masofa bilan o'lchanadi. Ushbu musobaqalar elektron to'pponchadan o'q otish bilan boshlanadi. Qisqa masofadagi poygalarda rasmiylar marraga suratga olish uchun marraga o'tish uchun raqamli chizikli kameradan foydalanadilar. Sportchi marra chizig'ini kesib o'tganda soat to'xtaydi. Sakrashlar start taxtasining old chetidan sportchining qum ustiga qo'ygan birinchi belgisigacha o'lchanadi. Masofa har doim eng yaqin santimetr gacha o'lchanadi va sportchilarga har doim kamida uchta sakrash beriladi. Uloqtirishlar otish chizig'ining oldingi chetidan dastgohning erga qo'ygan birinchi belgisigacha o'lchanadi. Masofa har doim eng yaqin santimetr gacha o'lchanadi va sportchilarga har doim kamida uchta urinish beriladi. 1981 yilga kelib, yengil atletikani boshqarish va boshqarish bilan shug'ullanadigan 19 ta alohida tashkilot mavjud edi. Ayollar yengil atletikasi ana shunday sohalardan biri edi va shu sababli avtonom tashkilot - Xotin-qizlar atletika assotsiatsiyasi (WAAA) 1922 yilda tashkil topgan va keyingi yili o'zining birinchi milliy chempionatlarini o'tkazgan. Ayollar yengil atletikada tan olinishi uchun kurash olib bordilar, bu erda kimdir buni ayolsiz deb bildi, boshqalari hatto ushbu musobaqalarda ayollarning ishtiroki tug'ilishni pasayishiga olib kelishi mumkin deb o'ylashdi. Bir muncha vaqt ularga ko'plab musobaqalarda qatnashish

huquqi berilmagan edi, chunki quyidagi misollar musobaqa qachon Olimpiya o'yinlarida qachon o'tkazilganligini ko'rsatadi: 1500 metr (1964), marafon (1984), bolg'a uloqtirish (2000) va uch sakrash. (1996). Ayollar musobaqasiga mezbonlik qilgan birinchi Olimpiya o'yinlari 1928 yilda Amsterdamda bo'lib o'tgan. Shuni ta'kidlash kerakki, erkaklar 1926 yilda XOQ yig'ilishida ayollarning Olimpiya o'yinlarida qatnashishiga qarshi chiqishgan. 1930-yillarda Britaniya imperiyasi o'yinlari va yengil atletika bo'yicha Evropa chempionatlari tashkil etildi. Birinchi Hamdo'stlik o'yinlari deb nomlangan birinchi Britaniya imperiyasi o'yinlari 1930 yilda Kanadaning Ontario shtatidagi Xemilton shahrida bo'lib o'tgan. Ular har 4 yilda o'tkaziladi. 2018 yilda Angliya hamma vaqt medallar jadvalida Avstraliyadan keyin 2-o'rinni egalladi. Yengil atletika bo'yicha Evropa chempionati 1934 yilda Italiyaning Turin shahrida bo'lib o'tgandan keyin bo'lib o'tdi. Uning chastotasi vaqt o'tishi bilan 2 yildan 4 yilgacha o'zgarib turdi. 2018 yilda Buyuk Britaniya medallar jadvalida Rossiyadan keyin 2-o'rinni egalladi. Havaskor yengil atletika aksariyat yirik mamlakatlarda kech Viktoriya davri davrida bo'lib o'tdi. 1900-yillarning boshlari sportni boshqarish bo'yicha dunyo miqyosidagi organlarni yaratish uchun mashhur vaqt bo'lganligini isbotladi va Xalqaro havaskor yengil atletika federatsiyasi (IAAF) 1912 yilda ushbu shaharda bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarining yopilish marosimidan so'ng Stokgolmda tashkil etilganligi ajablanarli emas. 17 ta ta'sischi a'zolar bor edi. Boshqa boshqaruv organlari singari, IAAF ham sportni asosan yangi dunyo voqealarini joriy qilish orqali kengaytirish bo'yicha choralar ko'rdi. Tashkilotning nomi 2001 yilda "havaskor" so'zi olib tashlanganidan keyin o'zgartirilgan va Xalqaro Yengil Atletika Federatsiyalari Uyushmasiga aylangan. Yengil atletika bo'yicha Etakchi kengash yengil atletika musobaqalarini tashkil etish ustidan, shuningdek, sportchilar, ularning rivojlanishi va yengil atletika bo'yicha rasmiylar uchun mas'uldir. Yengil atletika — sportning eng ommaviy turlaridan biri; turli masofalarga yugurish, sportcha yurish, sakrash (balandlikka, uzunlikka, uch hatlab, langarcho'p bilan), uloqtirish (nayza, lappak, bosqon), yadro irg'itish, ko'pkurash (o'nkurash, yettikurash) mashqlarini o'z ichiga oladi. Shuni ta'kidlab o'tisj joizki yengil atletikada 50 dan ziyod mashq bor, ulardan 49 tasi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan (2000 yilgi Sidney olimpiadasida erkaklar Yengil atletikaning 22, ayollar 20 turida musobaqalashishdi).

### **Xulosa**

Biz pedagog xodimlar yosh sportchilarda chidamlilikni tarbiyalash vositalari, usullari va metodlarining samarali rejalashtirilishini ishlab chiqish va tajribada asoslab berishdan, ularning funksional tayyorgarligini oshirishdan, yengil atletika mashg'ulotlariga qiziqish uyg'otish hamda chidamlilik zarur bo'lgan sport turlari uchun zahira tayyorlash bugungi kundagi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga yurtboshimiz va hukumatimiz tomonidan katta e'tibor qaratilib kelmoqda. Respublikamizda jismoniy tarbiya va

sportga, ayniqsa bolalar sportini rivojlantirish va ommaviylashtirishga ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. “Yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini oshirish va ro'yobga chiqarish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish muhim ahamiyat kasb etmoqda”. Sportchi yoshlarimiz nufuzli halqaro musobaqalarda sovrinli o'rinlarni egallamoqda.

**Adabiyotlar:**

1. T.S.Usmonxojayev va boshqalar “Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyotlari”. O'quv qo'llanma. Toshkent Ilm-Ziyo. 2006
2. Darslik A.D.Novikov, L.P.Matveev «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», T., 1975 y., I-tom, 60-85b.
3. G.G.Talalaev, K.T.Raximjanova «Treneram o jenskom mnogobore», T., 1984.
4. Darstlik L.P.Matveev «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo'», FiS, M., 1991y., 28-48 b.
5. Darstlik B.M.Shiyan «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya», M., 1988y., 24-35 b. 6. Jurnal «Yosh kuch», 1999 y.