

## YENGIL ATLETIKANING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

*Hamrayeva Zilola Ilhom qizi*

*Shahrisabz davlat Pedagogika instituti ijtimoiy fanlar fakulteti  
Jismoniy madaniyat (xotin-qizlar yo'nalishi) 1-21-guruh talabasi.*

**Annotatsiya:** Yengil atletika yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish kabi mashqlar alohida ahamiyatga ega. Ushbu maqolada yengil atletikaning o'ziga xosligi haqida so'z yuritilgan

**Kalit so'zlar:** "atlet, yengil atletika, yugirish yurish mashqlari, uloqtirish, ko'pkurash, sog'los turmush tarzi, barkamol shaxs" sport musobaqalari.

### KIRISH

Bugungi kunda mamlakatimizda yigit qizlarni XXI asrga to'liq javob beradigan har tomonlama rivojlangan sog'lom va barkamol shaxslar etib voyaga yetkazish dolzarb vazifalardan biridir. Bu jarayonda esa yoshlarni sport musobaqalariga jalb qilish va ularga barcha shart sharoitlar yaratib berish muhimdir. Ayniqsa, sog'lom turmush tarziga rioya etishlari uchun ulardan yengil atletikaga oid ko'nikmalarini shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Barchamizga ma'lumki, yengil atletika yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlaridan iborat bo'lgan sport turi hisoblanadi. Qadimgi Yunonistonda "kuch va chaqqonlik bo'yicha bellashganlarni atletlar"-deb nomlaganlar. Sportchilar mashqlarni yengil va o'z xoxishiga ko'ra bajarganlar. Shunga ko'ra, aynan sportning mazkur turlari ham qadimgi olimpiada o'yinlariga kiritilgandi. Zamonaviy yengil atletika ham yuqoridagi sport turlari yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va shu singari turlarni qamrab olgan ko'pkurashdan iboratdir. Qamrab olingan sport turlari hamma bop bo'lgani uchun yer sharidagi millionlab odamlar yengil atletika bilan shug'ullanmoqdalar. Mashqlarning turli-tumanligi va ularning nafi katta ekanligi, jig'ozlarning murakab emasligi yengil atletikani har bir shaxs shug'ullanishi mumkin bo'lgan ommaviy sport turi bo'lib qolishiga olib keldi. Shuning uchun ham yengil atletikani "Sport quroli"-deb ataydilar. Hozirda esa jismoniy kamolotga yetgan kuchli odamlarni atlet diyiladi. Yengil atletika degan nom shartli bo'lib sirdan qaraganda, yengil atletika mashqlaring og'ir atletika mashqlariga nisbatan yengil tuyulishigagina asoslangan. Yengil atletikadagi eng uzoq ya'ni marofoncha masofa 42 km 195 m ga teng. Aholi yashaydigan joylar oralig'ida bosib o'tiladi. Yengil atletika bilan millionlab dunyoda kishilar shug'ulladilar. Yengil atletika mashg'ulotlarni kuchlilikni, tezkorlikni, chidamlilikni va boshqa juda ko'p harakat malakalarni oshiradi. Irodaviy fazilatlarini tarbiyalaydi. Shuningdek ularning sog'lomlashtirish ahamiyati katta bo'lib, jismoniy kamolotga erishiga yordam beradi. Yengil atletika mashqlarining xilma-xilligi va yurganda, yugurganda va sakraganda,

uloqtirganda kuch kelishini o'zgartirish mumkinligini har xil jins va yoshdagi kishilar bilan yengil atletika mashg'ulotlari o'tkazaverish imkonini beradi. Bu mashqlarning ko'pchiligi ijro texnikasi jihatidan qiyin emas, o'rgatish uchun esa oson va ularni oddiy maydonchalar yoki ochiq joylarda bajaraversa bo'ladi. Yengil atletikada yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish kabi mashqlar alohida ahamiyatga ega. Yugurish joydan-joyga ko'chishning tabiiy usullaridir. Bu jismoniy mashqning ko'proq tarqalgan turi bo'lib, juda ko'p sport turlari futbol basketbol, tennis va boshqalar tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'p turlari yengil atletika har xil turlarining o'rganish qismi hisoblanadi. Yugurish butun organizmning ish qobiliyatiga qo'yilgan talab yugurgandagiga nisbatan anchagina katta bo'ladi. Yugurish yengil atletikaning hamma turlari ichida eng hammabop jismoniy mashqdir. Yengil atletika muobaqalarida yugurish va estafetaning turli xillari yetakchi o'rin tutadi, ularga tomashabinlar ham juda qiziqadilar. Shuning uchun yugurish musobaqalari eng yaxshi tashkilot vositalaridan biri hisoblanadi. Sakrash to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan hrakterlidir.

### **XULOSA**

Shuni ta'kidlash joizki yengil atletika mashqlarining xilma-xilligi va yurganda, yugurganda, sakraganda va uloqtirganda kuch kelishini o'zgartirish mumkinligini har xil jins va yoshdagi kishilar bilan yengil atletika mashg'ulotlari o'tkazaverish imkonini beradi. Bu mashqlarning ko'pchiligi ijro texnikasi jihatidan qiyin emas, o'rgatish uchun esa oson va ularni oddiy maydonchalar yoni ochiq joylarda bajaraversa bo'ladi.

Yengil atletika mashqlarining xilma-xilligi va yurganda, yugurganda kuch kelishini o'zgartirish mumkinligini har-xil jins va yoshdagi kishilar bilan yengil atletika mashg'ulotlari o'tkazaverish imkonini beradi. Bu mashqlarning ko'pchiligi ijro texnikasi jihatidan qiyin emas, o'rgatish uchun esa oson va ularni oddiy maydonchalar yoni ochiq joylarda bajaraversa bo'ladi.

### **FOYLANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. A.Normuradov "Yengil atletika" Tashkent 2002 yil
2. I.Niyozov "Yengil atletika" Farg'ona 2005 yil
3. Normuradov A.N Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi T.2011 yil
4. Ozolin N.Nastalnaya kiniga trenira M.2004 y
5. Shakirjonova K.T. Legkaya atletika O'zbekistane problimi zadachi dalniyeshigo razvitiya T.2008. 27 s.