



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI
SPORT FAOLIYATI FAKULTETI**

**"Olimpiya va Paralimpiya sport turlarini ommalashtirish va
rivojlantirishdagi muammolar va yechimlar"** mavzusida

RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMANI

MATERIALLARI

2-TO'PLAM

TA'LIM MASKANLARIDA YENGIL ATLETIKANING O'RNI VA AHAMIYATI.

Yo'ldosheva Gulsanam Tuxtamurod qizi
ChDPU Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabasi
O'zbekiston, Chirchiq shahri
e-mail: g.yo'ldosheva@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada ta'lim muassasalarida yengil atletikaning o'rnini va ahamiyati, mahorat, tezlik, chidamlilik, kuch, egiluvchanlik kabi jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish haqida ma'lumotlar keltirilgan. Bizga ma'lumki yengil atletikada ya'ni yugurish eng qadimgi tarixdan paydo bo'lgan bo'lib bu narsa bora-bora universal sportga aylanishga turtki bo'ldi. "Atletika" bu yunonchadan olingan bo'lib kurash, mashq degan ma'nolarni anglatadi. Yengil atletikaning yirush, yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlari, kuch, tezkorlik, chidamlilik sifatlarini oshiradi, bo'g'imlar harakatchanligini yaxshilaydi, iroda sifatini tarbiyalashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi

Kalit so'zlar: yengil atletika, tarix, ta'lim, skill, speed, stamina, strength, suppleness.

Yurtimizda mustaqillikdan so'ng sportni rivojlantirish chora tadbirlari ommaviy tus olmoqda. Muxtaram birinchi Prezidentimiz Islom Abduganiyevich Karimovning 2002-yil 24-oktyabrda "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish" to'g'risidagi farmoni chiqqanidan keyin, mamlakatimizda barcha sport turlari qatori yengil atletika sport turining rivojlanishiga ham katta turtki bo'ldi. Uning moddiy texnika bazasi mustahkamlandi. Sport musobaqa tizimlari takomillashtirildi. Prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoyev ta'kidlaganidek "Farzandlarimiz chiroyli, qad-qomati kelishgan, xuddi ajdodlarimiz Jaloliddin Manguberdi va To'maris kabi dostonlarimizda kuylanib kelayotgan Alpomish va Barchinoy, Go'ro'g'li, Kuntug'mishlardek jasur, bahodir va dono bo'lib o'sishlari uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishimiz zarurdir. birinchi Prezidentimizning ham tarixdan o'chmas gaplari bor-"Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga mashhur qila olmaydi" deganlar. Shunga ko'ra yurtimizda sport va sportning barcha turlarini rivojlantirish maqsadida O'ZDJTSU hamda pedagogika universitetlarining jismoniy madaniyat fakultetlarida yengil atletika sport turiga ajratilgan mashg'ulotlar amalda qo'llanilib kelinmoqda va yengil atletika kafedralari ajratilgan, pedagogika universitetlarida fan sifatida o'tilayotgani, maktab darslarida ham o'quvchilarga aynan shu sport turi o'qitilib kelayotganligi bunga yaqqol misoli bo'la oladi.

Bizga ma'lumki yengil atletikada ya'ni yugurish eng qadimgi tarixdan paydo bo'lgan bo'lib bu narsa bora-bora universal sportga aylanishga turtki bo'ldi. "Atletika" bu yunonchadan olingan bo'lib kurash, mashq degan ma'nolarni anglatadi. Yengil atletikaning yirush, yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlari, kuch, tezkorlik, chidamlilik sifatlarini oshiradi, bo'g'imlar harakatchanligini yaxshilaydi, iroda sifatini tarbiyalashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu asnda yengil atletika sportining rivojlanish tarixi eng qadimgi 776-yildagi Olimpiya o'yinlariga borib taqaladi. Nafaqat Olimpiya o'yinlarida balki keyinroq ham yengil atletikaning uzoq masofa va qisqa masofaga yugurish turlari mavjud bo'lib, hozirgi kunga kelib mamlakatimizda

va shuningdek butun dunyoda yengil atletikaning 100dan ortiq turlari paydo bo'ldi va rivojlanib bormoqda. Bularning tarixi haqida qisqacha tanishtiradigan bo'lsak, maxsus musobaqalar uyishtirila boshlaganidan so'ng 4 xil anjomlar ilk bora yengil atletikaning uloqtirish turida qo'llana boshlandi, bular: disk, nayza, yadro, o'q. Sakrashning ham 4 xil usuli paydo bo'la boshladi bular: uzunlikka, uch hatlab, balandlikka va tayoqdan sakrash usullari kiritilgan va hozirgi kungacha bularning asboblari rivojlanganligi uchun ham bu sportning turlari ko'pligini bilib olishimiz mumkin. Yaqin masofaga yugurish atletik bellashuvning eng qadimiy turi hisoblanadi. Qadimiy Olimpiya o'yinlarining hammasi deyarli quyidagi qisqa masofaga yugurish bo'lgan:

Stade: Stadion uzunligi 200qadam

Dialos: Stadion uzunligi va orqasi 400 qadam bu hozirgi zamon yugurishiga ta'sir otkazgan va 400qadam – 400 metrli musobaqalar bo'lib o'tmoqda.

Dolishes: taxminan 5000 metr.

To'siqlar osha yugurishda yerga o'rnatilgan panjaralar ustidan amalga oshirilgan. Shunga qaramay atletlar to'siq ustidan sakrashgan. Bu sport ommaviy xozirgi kunda dunyo sporti turiga aylanguncha rivojlanishda davom etdi. Atletlar o'zlarini ko'pgina vaqtlarini shug'illanishga sarflashadi. Hozirgi kunda muvaffaqiyatli atlet bo'lish uchun ko'p soatli fitness va mashqlar talab etiladi. Bu qismda, turli xildagi mashq qilish turlari berilgan va atlet bunda o'ziga kerakligini tanlab oladi. Atletlarni mashq qildirishni beshta S bilan tasvirlash munkin:

Skill-Mahorat;

Speed-Tezlik;

Stamina- Chidamlilik ;

Strength-kuch;

Suppleness-Egiluvchanlik.

Birinchi S bu Speed (tezlik)dir bunda yangi texnikalarni rivojlantirish uchun mashq qilish va oldingi qobiliyatlarini mustahkamlashdir. Qolgan 4 ta S: skill, strength, suppleness, staminalar atletni jismoniy holati uchun muhim aspektlar hisoblanadi. Shunday ekan mustaqil bo'lganimizdan mamalakatimizda bu sportni rivojlantirish chora tadbirlari ommaviy tus oldi . Bugun O'zbekistonlik yengil atletikachilar Osiyoda va jahon sport maydonlarida mustaqil O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarib ildamlab bormoqdalar bular: G.Xubbiyeva, S. Rodzivill, A.Kotlyorova, S.Voinov, L.Andrev, N.Sveshnikova , A.Juravleva, B.Shokirjonov va boshqalardir. Shunday ekan sport turini rivojlantirishda yurtimizda bugungi kunda davlat maktablarida jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika o'tib kelinmoqda. Sifatli mashg'ulotlar nafaqat talabalarining qiziqishini oshiradi balki yetarlicha tayyorgarlikka ega bo'lmagan o'qituvchilarning kamchiliklarini ham bartaraf etishga yordam beradi.

Kelajak avlod yurtimizga munosib farzand bo'lib o'sib kelishi uchun hamma shart sharoitlar yaratilgan bo'lib, bulardan faqatgina unimli va to'g'ri yo'llarda foydalanishimiz shart va zarur. Sportda erishilayotgan yutuqlardan shuni bilishimiz mumkinki, yoshlar o'z vaqtlarini to'g'ri va unimli sarflashmoqdalar. Yurtimizda yengil atletika sport turi rivojlanish va butun dunyoda eng oldi marralarni egallash

arafasida. Yoshlarni bu sport turiga jalb qilish uchun erishilinayotgan yutuqlar va bu yutuqlar orqasida katta mehnat yotganini murabbiylar ko'rsata bilishi lozim deb hisoblayman.

Ayniqsa qisqa masofaga yugurish turi bo'yicha bugungi kunda yaxshi natijalar olish bo'yicha izlanishlar va tayyorgarliklar ko'p. Mamlakatimizda yengil atletika bilan millionlab kishilar shug'ullanadilar. Mashqlarning turli-tumanligini qo'llanadigan jihozlarning oddiyligi, ularni yuqori samaradorligini oshirishda jismoniy yuklamani boshqarish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Shu bois, yengil atletika keng yoyilgan bo'lib, uni bejiz "Sport qiroli" deb atashmaydi. Yengil atletika insonda quyidagi jismoniy qobiliyatlarni oshirishga yordam beradi: tezlik, mahorat, chidamlilik.

Mahorat. Yugurish sakrash va uloqtirish mahoratlari yoshlikdan rivojlantiriladi, bularning hammasi atletning yillik shug'ullanish dasturiga qo'yilishi kerak.

Tezlik. Tezlikni oshirish uchun bu qobiliyat bilan maksimum darajaga yaqin shug'ullanish kerak bo'ladi. Yugurishda tezlik, sportchini tez yugurish mahoratiga bog'liq. Shunga qaramay tezlikni oshirish uchun qisqa masofaga yugurish kerak, bunda maksimum darajadagi urinish qo'llaniladi. Tezlik mashqi mahorat mashqi bilan birgalikda, atletni toliqishi o'rnini bosishi kerak. Shunga qaramay, atletning tezlashish mahoratini oshirish, mashq qilish davrining boshlanishi, maksimal darajadagi urinishlarga bog'liqdir.

Bularning hammasi qisqa masofa va uzoq masofaga yugurish orqali rivojlanadi. Bunday sifatlarni oshirishda mashg'ulotlarda qisqa masofaga tayyorlanish jarayoni alohida ahamiyatga ega. Bunga misol bo'la oladigan mashg'ulotlardagi mashqlardan misol qilib, 2x4x150 metr va uning dam olish vaqti 10-15 daqiqa. yana bir misol 4x300 metr 5 daqiqadan-2 daqiqa oralig'i dam olish lozim, 60x30-40 metrga (start chizig'idan) tezlik uchun va ortga qaytib yurib kelish dam olish vaqti hisoblanadi. Bularning hammasi sportchining qisqa masofaga tezlik bilan yugurishiga tayyorlab beradi. Bularda yaxshi natijaga erishish uchun esa trener sportchi bilan birga-bir ishlashi uning ovqatlanish rejimi, dam olish vaqti keraklicha bo'lishi va albatta ortiqcha narsalarga chalg'imasdan bor e'tiborini trenerovkaga qaratishini ta'minlab berishi lozim deb hisoblayman.

Xulosa qilib aytganda yuqorida aytib o'tilgan fikr –mulohazalar hamda mashqlar ta'lim muassasalridagi yengil atletikachilarni yanada rivojlanishiga ko'proq hissa qo'shadi, shularning orqasidan yaxshi sprinter va yuqori natijalarni qo'lga kiritish yo'llari ochilishini ko'rishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Shodiyev.A.Yo (yengil atletika va uni o'qitish metodikasi o'quv qo'llanma) Toshkent , "Ishonchli Hamkor" 2021yil 240b
2. Qudratov.R "Yengil atletika"darslik 2012yil 160b
3. To'xtaboyev N.T, SHakirjonova R.T, Soliyev.I.R "qisqa masofalarga yugurish uslubi" "o'quv qo'llanma.Toshkent 2016yil 186b
4. Jismoniy tarbiya va sport jurnali. 2018-yil.

Djalalov Sh.V., Qodirov D.O. Raqamli biometrik monitoring asosida maktab yoshidagi kurashchilarning jismoniy yuklamalarini tabaqalashtirib boshqarish metodiksi.....	50
Djalalov Sh.V., Qodirov D.O. Maktab yoshidagi kurashchilarning mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich raqamli indekslash va tabaqalashtirib boshqarish tizimi.....	54
Raximov F.M., Ahmadjonov A.A. Og'ir atletika bilan shug'ullanishni dastlabki boshlayotgan sportchilar uchun integral tayyorgarligining nazariy asoslari.....	58
Raximov F.M. Og'ir atletika sport turida yosh sportchilarning maxsus tayyorgarlik darajasini baholash usullari.....	62
Kimsanboyev I.Q. Gimnastikada sun'iy intellekt va video-analitika texnologiyalaridan foydalanish samaradorligi.....	65
Kimsanboyev I.Q. Gimnastikada sun'iy intellekt va video-analitika texnologiyalaridan foydalanish samaradorligi.....	68
Borotov O.M. 14–15 yoshli velosportchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish metodikasi.....	71
Tojimatov O.D. Og'ir atletikada texnik tayyorgarlikning sport natijalariga ta'siri.....	75
Tojimatov O.D. Og'ir atletika sport turida yosh sportchilarning maxsus tayyorgarlik darajasini baholash usullari.....	78
Qodirova H.M. Gimnastika mashg'ulotlari jarayonida vestibulyar barqarorlikni rivojlantirish samaradorligi.....	81
Xaitbayeva B.B. Umumta'lim maktablarida ritmik gimnastika to'garaklari faoliyatida ommaviy chiqishlarni tayyorlashning ilmiy-metodik asoslari.....	85
Qodirova H.M., Tursunova A.F. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida gimnastikachi qizlarda muvozanatni rivojlantirish metodikasi.....	88
Zokirov Sh.D. jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarni tarbiyalashning ilmiy-amaliy asoslari.....	92
Abduraimov D.T. Atletik gimnastika vositalari orqali jismoniy tayyorgarlikdarajasini aniqlash talabalar misolida.....	94
Yo'ldoshova G.T. Ta'lim maskanlarida yengil atletikaning o'rni va ahamiyati..	97
Abduganiyev X. 100 metr ga yuguruvchi talaba-sportchilarda qadamlar uzunligi va yugurish kadensini optimallashtirish.....	100
Latipova N.I. Umumta'lim maktablarida badiiy gimnastika sport turi bo'yicha to'garak tashkil qilish.....	104
Latipova N.I. Oliy ta'lim muassasalarida badiiy gimnastika to'garaklariga e'tiborni kuchaytirish masalalari.....	106
Rahmonova M.R. Badiiy gimnastikachilarda moslashuvchanlik va koordinatsiyani rivojlantirishning ilmiy asoslari.....	109