

YENGIL ATLETIKA MUSOBAQALARINI TASHKIL ETISH

Annotatsiya. Yengil atletika insonning har tomonlama rivojlanishiga yordam beruvchi eng ommaviy sport turidir, chunki u hayotiy muhim va keng tarqalgan harakatlarni (yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlarni) birlashtiradi. Yengil atletika bilan muntazam shug'ullanish kuch, tezkorlik, chidamlilik va inson uchun kundalik turmushda zarur bo'ladigan boshqa sifatlarni rivojlantiradi. Hozirgi zamon taraqqiyoti, bir tomondan, insoniyat turmushini yaxshilamoqda, ikkinchi tomondan esa, insonni tabiatdan yiroqlashtirmoqda. Uning harakat faolligi susaydi, bu esa noqulay ekologik vaziyat tufayli inson organizmiga katta zarar keltirmoqda. Harakat faolligining pasayishi

– bu insonning sermahsul faoliyat yuritishi uchun to'siq bo'luvchi ko'pgina salbiy omillardan biridir.

Kalit so'zlar: yengil atletika, sport, Olimpiya o'yinlari, yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish.

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

Ключевые слова: легкая атлетика, Спорт, Олимпийские игры, ходьба, бег, прыжки, метание.

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

Keywords: Athletics, Sports, Olympic Games, walking, running, jumping, throwing.

Jismoniy tarbiya instituti, universitetlar va pedagogik institutlarning jismoniy tarbiya fakultetlari uchun mo'ljallangan o'quv dasturlarida yengil atletika asosiy o'quv fani bo'lib, sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha), kasbiy ta'lim (faoliyat turlari bo'yicha), sport psixologiyasiyo'nalishlarida bakalavrlar tayyorlashda muhim ahamiyatga ega.

Yengil atletika musobaqa mashqlarining turli-tumanligi bilan tavsiflanadi va ularni bajarishning turli usullari hamda variantlari mavjud.

Yengil atletika mashqlarini aniq tasnifga tushirish uchun uni besh bo'limga ajratib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) tavsiflash maqsadga muvofiqdir.

Yengil atletika turlari orasidan Olimpiya o'yinlarining dasturidan o'rin olgan, jahon va Osiyo birinchiligi musobaqalarining asosiy qismiga kiritilgan.

Yengil atletika sporti turlarini har xil parametrlar bo'yicha tasniflash mumkin: yengil atletika turlari guruhlar, jinsi va yoshga xos belgilar, o'tkazilish joylari. Yengil atletikaning beshta turi asos hisoblanadi: yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar va ko'pkurashlar. Jinsi va yoshga xos belgilarga ko'ra tasniflanishi: erkaklar, xotin-qizlar turlari; har xil yoshdagi o'smir yigit va qizlar. Yengil atletika bo'yicha eng oxirgi sport tasniflanishida xotin-qizlarda stadionda, shosse va kesishgan joyda o'tkaziladigan 50 sport turi va yopiq inshootlarda o'tkaziladigan 14 sportturi, erkaklarda mos ravishda 56 va 15 sport turi mavjud.

Sport turlarining keyingi tasniflanishi mashg'ulotlar va musobaqalar o'tkazilish joylari bo'yicha amalga oshiriladi: stadionlar, shosse va tuproq yerlar, kesishgan joylar, sport manejlari va zallar.

Yengil atletika sport turlari **tuzilishiga** ko'ra **siklik, asiklik** va **aralash** turlarga, qandaydir jismoniy **sifatning ko'proq** namoyon qilinishi nuqtai nazaridan esa **tezlik, kuch, tezlik-kuch, tezlik chidamliligi, maxsus chidamlilik** turlariga bo'linadi.

Shuningdek, yengil atletika turlari Olimpiya (O) va noklassik (barcha qolganlari) turlarga bo'linadi. Hozirgi kunda Olimpiya o'yinlari dasturiga erkaklarda yengil atletikaning 24 turi, ayollarda – 22 turi kiritilgan. Bu sport turida ko'p miqdorda olimpiya medallari uchun bahslar bo'lib o'tadi.

Yengil atletika turlari guruhlarini ko'rib chiqamiz.

Yurish – siklik tur, u maxsus chidamlilikni namoyon qilishni taqozo etadi, ham erkaklar, ham ayollar o'rtasida o'tkaziladi.

Ayollarda: stadionda – 3, 5, 10 *km*; maneжда – 3, 5 *km*; shosseda – 10, 2 *km*.

Erkaklarda: stadionda – 3, 5, 10, 20 *km*; maneжда – 3, 5 *km*; shosseda – 15, 50 *km*.

Olimpiya (O) turlari: erkaklarda – 20 va 50 *km*, ayollarda – 20 *km*.

Yugurish toifalarga ajratiladi: tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, g'ovlardan osha yugurish, estafetali yugurish, kross yugurish.

Tekis yugurish – siklik tur, u tezlik (sprint), tezlik chidamliligi (300-600 *m*), maxsus chidamlilikning namoyon qilinishini taqozo etadi.

Sprint yoki qisqa masofalarga yugurish stadionda va maneжда o'tkaziladi. Masofalar: 30, 60, 100 *m* (O), 200 *m* (O), erkaklar va ayollar uchun bir xil.

Uzoqqa sprint stadionda va maneжда o'tkaziladi. Masofalar: 300, 400 *m* (O), 600 *m*, erkaklar va ayollar uchun bir xil.

Chidamlilik uchun yugurish:

- o'rta masofalar: 800 *m* (O), 1000, 1500 *m* (O), 1 mil – erkaklar va ayollarda stadionda va maneжда o'tkaziladi;

- uzoq masofalar: 3000, 5000 *m* (O), 10000 *m* (O) – stadionlarda (maneждalarda – faqat 3000 *m*) o'tkaziladi, erkaklar va ayollar uchun bir xil;

- o'ta uzoq masofalar – 15; 21,0975; 42,195 *m* (O); 100 *km* – shosseda o'tkaziladi (start va finish stadionda o'tkazilishi mumkin), erkaklar va ayollar uchun bir xil;

- o'ta uzoq masofalar – bir kechayu-kunduz davom etadigan yugurish, stadionda yoki shosseda o'tkaziladi, ham erkaklar, ham ayollar qatnashadi. Shuningdek, 1000 milga (1609 *km*) va 1300 milga (uzluksiz yugurishning eng uzoq masofasiga) yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi.

G'ovlar osha yugurish – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u tezlik, tezlik chidamliligi, chaqqonlik, egiluvchanlikning namoyon qilinishini taqozo etadi. Erkaklar va ayollar o'rtasida, stadionda va maneжда o'tkaziladi. Masofalar: 60,100 *m* (O), 400 *m* (O) ayollarda; 110 *m* (O), 300 *m* va 400 *m* (O) erkaklarda (oxirgi ikki masofa faqat stadionda o'tkaziladi).

To'siqlar osha yugurish – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u maxsus chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlikning namoyon qilinishini taqozo etadi. Erkaklar va ayollarda stadionda hamda maneжда o'tkaziladi. Ayollarda masofa – 2000 *m* (O), erkaklarda masofa – 2000, 3000 *m* (O). Yaqin orada bu yugurish turi ayollarda ham olimpiya turiga aylanadi.

Estafetali yugurish – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u tezlik, tezlik chidamliligi, chaqqonlikning namoyon qilinishini talab etadi. Olimpiya turi hisoblanadigan 4x100 *m* va 4x400 *m* ga yugurishlar erkaklarda va ayollarda stadionda o'tkaziladi. Maneжда 4x200 *m* va 4x400 *m* ga estafetali yugurish bo'yicha musobaqalar erkaklar uchun ham, ayollar uchun ham o'tkaziladi. Shuningdek, stadionda 800, 1000, 1500 *m* masofalarga va har xil miqdorda musobaqalar o'tkazilishi mumkin. Shahar ko'chalari bo'ylab masofa uzunligi, ishtirokchilar soni va kontingenti har xil bo'lgan bosqichlar bilan estafetalar (aralash estafetalar – erkaklar va ayollar) o'tkaziladi. Avvallari shved estafetalari deb nomlanadigan estafetalar keng ommalashgan edi: 800+400+200+100 *m* – erkaklarda, 400+300+200+100 *m* – ayollarda.

Kross yugurish kesishgan joy bo'ylab yugurish, aralash tur, u maxsus chidamlilik, chaqqonlikning namoyon qilinishini taqozo etadi.

Har doim o'rmon yoki hiyobon zonasida o'tkaziladi. Erkaklarda masofa – 1, 2, 3, 5, 8, 12 *km*, ayollarda – 1, 2, 3, 4, 6 *km*.

Yengil atletika sakrashlari ikkita guruhga bo'linadi: vertikal to'siq osha sakrashlar va uzunlikka sakrashlar. Birinchi guruhga quyidagilar kiradi: a) yugurib kelib balandlikka sakrashlar; b) yugurib kelib langarcho'pga tayanib sakrashlar. Ikkinchi guruhga quyidagilar kiradi: a) yugurib kelib uzunlikka sakrash; b) yugurib kelib uch hatlab sakrashlar.

Yengil atletika sakrashlarining birinchi guruhi:

- a) **yugurib kelib balandlikka sakrash** (O) – asiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini,

sakrovchanlikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni namoyon qilishni talab etadi. Erkaklarda va ayollarda stadionda va maneжда o'tkaziladi;

b) **yugurib kelib langarcho'pga tayanib balandlikka sakrash (O)** – asiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni talab etadi, y e ngil atletikaning eng murakkab texnik turlaridan biri sanaladi. Erkaklar va ayollarda, stadionda va maneжда o'tkaziladi.

Yengil atletika sakrashlarining ikkinchi guruhi:

a) **yugurib kelib uzunlikka sakrash (O)** – tuzilishiga ko'ra aralash turga kiradi, u sportchidan tezlik-kuch, tezlik sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Erkaklarda va ayollarda, stadion va maneжда o'tkaziladi;

b) **yugurib kelib uch hatlab sakrash (O)** – asiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch, tezlik sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Erkaklarda va ayollarda, stadion va maneжда o'tkaziladi.

Yengil atletika uloqtirishlarini quyidagi guruhlariga ajratish mumkin: 1) to'g'ridan yugurib kelib aerodinamik xususiyatlarga ega va ega bo'lmagan snaryadlarni uloqtirish; 2) snaryadlarni aylana ichidan uloqtirish;

3) snaryadni aylana ichidan itqitish.

Boz ustiga, e'tibor qaratish lozimki, uloqtirishlarda texnik jihatdan har xil yugurib kelish turini bajarishga ruxsat beriladi, lekin final kuchlanishi faqat qoidalarga asosan bajariladi. Masalan, nayza, granata, to'pni faqat bosh orqasidan, yelka ustidan uloqtirish kerak; diskni faqat yon tomondan uloqtirish mumkin; bosqonni faqat yon tomondan uloqtirish zarur; yadroni sakrab turib va burilishda itqitish, lekin albatta itqitish mumkin.

Nayza (O) (granata, to'p) uloqtirish – asiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni talab qiladi.

Uloqtirish to'g'ridan yugurib kelib bajariladi, erkaklar va ayollarda, faqat stadionda o'tkaziladi. Nayza aerodinamik xususiyatlarga ega.

Disk va bosqon uloqtirish (O) – asiklik turlar, ular sportchidan kuch, tezlik-kuch sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Uloqtirishlar aylana ichidan (cheklangan joydan), erkaklar va ayollar tomonidan, faqat stadionda bajariladi. Disk aerodinamik xususiyatlarga ega.

Yadro itqitish (O) – asiklik tur, u sportchidan kuch, tezlik-kuch sifatlarini, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Itqitish aylana ichidan (cheklangan joydan), erkaklar va ayollar tomonidan, stadionda va maneжда bajariladi.

Ko'pkurashlar. Ko'pkurashning klassik turlari: erkaklarda – o'ngkurash (O), ayollarda – yettikurash (O). O'ngkurash tarkibiga quyidagilar kiradi: 100 m, uzunlik, yadro, balandlik, 400 m, 110 m g'/o, disk, langarcho'p, nayza, 1500 m. Ayollarda yettikurash tarkibiga quyidagilar kiradi: 100 m g'/o, yadro, balandlik, 200 m, uzunlik, nayza, 800 m.

Ko'pkurashning noklassik turlariga quyidagilar kiradi: o'smir o'g'il bolalar uchun sakkizkurash (100 m, uzunlik, balandlik, 400 m, 110 m g'/o,

langarcho'p, disk, 1500 m); qizlar uchun beshkurash (100 m g'/o, yadro, balandlik, uzunlik, 800 m). Sport tasnifida quyidagilar belgilangan: ayollarda – beshkurash, to'rtkurash va uchkurash; erkaklarda – to'qqizkurash, yettikurash, oltikurash, beshkurash, to'rtkurash va uchkurash. To'rtkurash, avvallari u "pionerlar" kurashi deb atalar edi, 11-13 yoshdagi maktab o'quvchilari uchun o'tkaziladi. Ko'pkurash tarkibiga kiruvchi turlar sport tasnifida belgilab berilgan, turlarni o'zgartirishga yo'l qo'yilmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktyabrdagi PF5847-son Farmoni. O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi. 2-bet.

2. Nosirova M., Xummamatova K., Nosirova D. Kredit-modul tizimining mohiyati va ahamiyati. Differensial tenglamalar va matematikaning turdosh bo'limlari zamonaviy muammolari. Xalqaro ilmiy konferensiya. II. Farg'ona-2020. 3. Muslimov N.A., Qo'ysinov O.A. «Kasb ta'limi yo'nalishi o'qituvchilarini tayyorlashda mustaqil ta'limni tashkil etish» – TDPU, Toshkent 2006 4. O'rinov

4. O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalarida ECTS kredit-modul tizimi: asosiy tushuncha va qoidalar. 10.08.2020 5. European Commission ECTS Guide of 2015.

5. Алабин В.Г. 2000 упражнений для легкоатлетов. Вып. 4. Харьков, Основа, 1996. 72 с.

6. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika// O'quv qo'llanma. T., O'zDJTI, 1998. 126 b.

7. Арзуманов Г.Г., Малихина Л.А., Мартинова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Т., Медицина, 1988. 126 с.