

**YUQORI MALAKALI YENGIL ATLETIKACHILARNING JISMONIY
FAZILATLARINI TARBIYALASH**

Abduqahhorova Donoxon Dilshodbek qizi

Andijon davlat pedagogika instituti 1-bosqich magistranti.

Ilmiy rahbar: Alimov Jamshidbek

Andijon davlat pedagogika instituti, jismoniy madaniyat fakulteti dotsenti.

Annotasiya: Ushbu maqolada mamlakatda yoshlarni sportga jalb etish xamda yuqori malakali yengil atletikachilarning jismoniy fazilatlarini tarbiyalash masalasi muxokama qilindi.

Kalit soʻzlar: Sport, yengil atletika, yoshlarni sportga yo'naltirish, jismoniy fazilatlar, salomatlik mashqlari, balandlikka sakrash.

KIRISH

Yengil atletika — sportning eng ommaviy turlaridan biri; turli masofalarga yugurish, sportcha yurish, balandlikka sakrash, uzunlikka, uch hatlab, langarcho'p bilan, nayza uloqtirish, lappak, bosqon, yadro irg'itish, ko'pkurash o'nkurash, yettikurash mashqlarini o'z ichiga oladi. Yengil atletikada 50 dan ziyod mashq bor, ulardan 48 tasi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiri-tilgan 2000-yilgi Sidney olimpiadasida erkaklar Yengil atletikaning 23, ayollar 20 turida musobaqalashishdi. Bundan tashqari, Yengil atletika zamonaviy beshkurash va triatlon sport turlarining bir mashqini tashkil etadi, barcha sport turlarining mashgulot, ta'lim muassasalarining o'quv, harbiy-tayyorgarlik, salomatlik mashqlari, o'quvchi-yoshlarning „Alpomish“ va „Barchinoy“ sport sinovlari dasturidan joy olgan. Gomerning „Iliada“, Ibn Sinoning „Tib qonunlari“ va boshqa kitoblarda Yengil atletika mashqlariga oid ma'lumotlar uchraydi. Qadimiy Olimpiada o'yinlarida mil. av. 776-yildan mil.avv. 394-yilgacha asosan Yengil atletika bo'yicha musobaqalar uyushtirilgan. Zamonaviy Yengil atletikaning rivojlanishida 19-asrda Angliyada 1837-yildan musobaqalar, Afinada 1859-yildan umumgrek o'yinlari o'tkazilishi va olimpiada tiklanishi 1896-yildan uning ahamiyati katta bo'ldi. 1912-yilda Xalqaro havaskor Yetakchilar federatsiyasi IAAF tuzilgan, unga 200 mamlakat a'zo 2001-yil; O'zbekiston Yengil atletika federatsiyasi 1993-yildan a'zo. IAAF 1977-yildan jahon kubogi hozirgi kunda Gran-pri musobaqalari, 1983-yildan jahon birinchiligi musobaqalarini o'tkazib keladi. O'zbekistonda Yengil atletikaga qiziqish 1885-yilda Marg'ilonda shu turga moslashtirilgan o'yingoh barpo etilgandan keyin kuchaydi. Toshkentda 1902-yildan Yengil atletika musobaqalari, 1919-yildan mamlakat birinchiliklari, 1927-yildan spartakiada o'tkazila boshlagan. O'zbekistonda 135 mingdan ziyod kishi 140 dan ortiq murabbiy qo'l ostida Yengil atletika bilan shug'ullanadi, murabbiylardan 3 nafari

O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan sportchi, 10 nafari O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan sport ustozlari unvoniga ega 2001. O‘zbekistonlik yengil atletikachilar 1952-yildan Olimpiada o‘yinlarida qatnashadi. Olimpiadalarda Marina Shmonina 4x100 m ga estafetali yugurish, oltin, Rodion Gataulin langarcho‘p bilan sakrash, 1988 kumush medalni qo‘lga kiritgan, Ramil G‘aniyev o‘nkurash, 1996-yil 8-o‘rinni egallagan. Oleg Ryaxovskiy uch xatlab sakrash, Roza Babich 200 m ga to‘siqlar osha yugurish va Tatyana Biryulina nayza uloqtirish jahon rekordini yangilagan. Ashur Normurodov uzoq masofaga yugurish uch marta sobiq Ittifoq chempioni bo‘lgan. Osiyo o‘yinlarida 1994-yilda Svetlana Munkova balandlikka sakrash, Ramil G‘aniyev o‘nkurash, Oksana Yarigina nayza uloqtirish, 1998-yilda Oleg Veretelnikov o‘nkurash, Sergey Voynov nayza uloqtirish oltin medal bilan taqdirlangan Yengil atletika AQSH, Buyuk Britaniya, Germaniya, Kuba, Xitoy kabi mamlakatlarda yaxshi rivojlangan. Sport (ing. sport — o‘yin) — jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi, jismoniy tarbiya vositasi va usuli, jismoniy mashqlarni turli majmualari bo‘yicha musobaqalar tashkil etish, tayyorlash va o‘tkazish tizimi. Sportning maqsadi kishilarning sog‘lig‘ini mustahkamlash va umumiy jismoniy rivojlantirish bilan birga sport musobaqalarida yuqori natija va g‘alabalarga erishishdir. Dastlabki sport musobaqalari Yunonistonda bo‘lib o‘tgan. Xalqaro olimpiada qo‘mitasi tashkil qilinganidan keyin sport juda tez rivojlana boshladi. 1896-yilda 1-zamonaviy Olimpiada o‘yinlari o‘tkazildi.

Sportning asosiy 3 ta o‘zaro bog‘liq tashkiliy shakllari mavjud:

- ommaviy havaskorlik;
- o‘quv fani sifatidagi sport;
- yuqori natijalar sporti.

Ommaviy havaskorlik sporti — insonning jismoniy takomillashuvi sharti; u kishilarning yoshi, salomatligining holati, jismoniy rivojlanish darajasiga ko‘ra chegaralanadi. O‘quv fani sifatidagi sport — barcha turdagi ta‘lim muassasalari va qurolli kuchlarda harbiy-jismoniy tayyorgarlik dasturlariga kiradi. Yuqori natijalar sporti eng yaxshi sport ko‘rsatkichlari (rekordlar)ga erishish uchun sharoit yaratadi, insonning jismoniy tayyorgarligini namoyish etadi, jismoniy tayyorgarliklarning samarali vosita va usullarini ommaviy amaliyotga tatbiq etishga yordam beradi. Taraqqiyot jarayonida sport jismoniy tarbiya doirasidan chiqib, mustaqil umummadaniy, siyosiy, estetik, iqtisodiy ahamiyat kasb etdi. Sport do‘stona xalqaro aloqalarni kengaytirishga, xalqlarning o‘zaro birbirini tushunishi va do‘stligi rivojlanishiga xizmat qilmoqda. XIX asr o‘rtalaridan bir necha G‘arb mamlakatlarida professional sport rivojlana boshladi. U tomoshabopligi, biznesga aylanib, katta daromad manbai bo‘lib borayotganligi bilan ajralib turadi. Sport turlarining 2 asosiy guruhi mavjud: milliy sport turlari va xalqaro sport turlari. Milliy sport turlari har bir xalqning o‘ziga xos turmush tarzi, mehnat faoliyati va dam olish sharoiti asosida rivojlangan. Xalqaro sport turlari muayyan sharoitlarda musobaqalar o‘tkazishning

umumlashtirilgan tizimlaridan iborat bo‘lib, bunda musobaqa ishtirokchilarining o‘zaro munosabatlarini, natijalarni hisobga olish va baholashni xalqaro miqyosda bir xil tartibga keltirish, yagona qoidalardan foydalanishga asoslangan maxsus cheklashlar nazarda tutiladi. Sport bilan shug‘ullanishda jismoniy tarbiya va sportni boshqarish davlat organlari, xalqaro sport tashkilotlari tomonidan man etilgan vositalarni qo‘llashga yo‘l qo‘yilmaydi. Yuqori sport ko‘rsatkichlariga erishish maqsadida stimulyatorlardan, doping moddalaridan, Xalqaro olimpiada qo‘mitasi man etgan boshqa vositalardan foydalangan sportchi musobaqalardan chetlashtiriladi. Yosh avlodni jismonan sog‘lom, aqlan yetuk beflib o‘shida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati kattadir. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga bo‘lgan e’tibor davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan. Bu borada qabul qilingan qonunlar jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlantirishga keng yo‘l ochib bermoqda. Xususan, “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi qonun, O‘zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.A. Karimovning «O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tashkil qilish to‘g‘risida»gi farmoni va boshqa bir qancha qonun va farmonlar ta’lim muassasalari va boshqa turdagi sport jamiyatlarida, sport turlari bo‘yicha to‘garaklarni tashkil etish, boialarni jismoniy, ma’naviyaxloqiy tarbiyalashning’ zamonaviy shakl va uslublarini ishlab chiqish, murabbiy va o‘qituvchilarni kasbiy-pedagogik faoliyatini takomillashtirishni talab qilmoqda. Yengil atletika mashqlari nafaqat jism oniy tarbiya va sportda, balki, ta’lim sohalarining barcha tarmoqlarida har bir soha xodimlarining kundalik hayot tarziga aylanib bormoqda. Yengil atletika orqali aholini sog‘ligini mustahkamlashda yurish, yugurish mashqlarining inson salomatligidagi o‘rni juda kattadir. Maktabgacha ta’lim, umum ta’lim maktablari, akademik-litseylar, kasb hunar kollejlari, oliy o‘quv yurtlarining ta’lim jarayonlariga kiritilganligi o‘qitish va o‘rgatish metodikasini yildan-yilga takomillashtirib borishni taqozo etmoqda. Bu esa nafaqat ta’lim sohasini takomillashtirish balki, o‘qitish va o‘rgatish amaliyoti darslarini samarali tashkil qilishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Yengil atletika sport turlari eram izdanaw algi 776-yillardan boshlab aholi o‘rtasida ushbu sport turlaridan foydalanib kelishganligi haqida qadimiy bitiklarda ma’lumotlar berilgan. Darhaqiqat 1896-yilda Gretsiyaning Afina shahrida o‘tkazilgan. Olimpiada o‘yinlarida ham yengil atletikaning 12 turlari o‘rin olgan. Yengil atletika atamasi shartli bo‘lib, bu sport turiga kiradigan hamma mashqlarning tabiiy ahamiyatini yoritib bera olmaydi. Shu bilan birga yengil atletika qadimiy yunoncha “atletika” so‘zidan olingan bo‘lib, “mashq”, “kurash”, “bellashuv” m a’nosini anglatadi. Qadimiy Yunonistonda kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb ataganlar. Hozirgi kunda jism oniy kamolotli kishilar atlet deyiladi. Ko‘pgina yengil atletika mashqlarini umumiy omma - eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab kattalargacha bu mashqlar kundalik hayotda har-xil turda uchraydi vaturlicha me’yorlanadi. Yengil atletika bilan-yil

davomida shug‘ullansa bo‘ladi. Shu sabablarga ko‘ra yengil atletika mashqlari (yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish) Respublika maxsus testlar majmuasini “Alpomish va Barchinoy” ko‘pchilik qismining amaliy me‘zonlarini tashkil etadi. Yengil atletikani ko‘pincha “Sport malikasi” deb atashadi. Respublika xalqaro musobaqalar Olimpia o‘yinlarining hamma dasturlariga kiritilgan, shu bilan birga o‘ynaladigan medallarning majmuasi va soni bo‘yicha eng ko‘p hisoblanadi. Jismoniy tarbiya instituti, Universitetlar va pedagogik institutlarining “jismoniy madaniyat” fakultetlari dasturida yengil atletika asosiy o‘quv fani bo‘lib, “jismoniy tarbiya va sport” yo‘nalishidagi bakalavrlarni tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Bugungi kunda yoshlar o‘rtasida yengil atletika sport turini keng tarzda yoyish lozim deb topiladi. Shuningdek, har bir kishi sport bilan muntazam shug‘ullanishi darkor. Zero, sog‘ tanda sog‘lom aql.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O‘zME, Birinchi jild, Toshkent. 2000.
2. Sherzodova K, Vahobova L, Toshkent. 1998.
3. Горкин М.Я. и др. Большие нагрузки в спорте. -К:Здоровье, 1973. 184 с.
4. Губка П.И. Оптимальные тренировочные режимы в оздоровительном беге для мужчин различных профессиональных групп: Авт. дисс. канд. пед. наук: - М., 1988, -22 стр.
5. Дембо А.Г., Земцовский Э.В. Спортивная кардиология: Руководство для врачей, 1989. – 464 с.
6. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерий отбора- М., Терра-спорт, Москва, 2000г-240 стр
7. Максименко Г.Н., Травин Ю.Г., Чуриков Н.К. Подготовка бегунов в спортивных секциях вузов. Учебное пособие. Изд. В.Г.У. Воронеж. 1987 Г.- 184 стр.