

## YENGIL ATLETIKA SOG'LOM AVLODNI TARBİYALASH VOSITASI

**Yomg'urov G'affor Bobosharipovich**

Qarshi Davlat Universiteti, Jismoniy tarbiya va sport turlari kafedrasida katta  
o'qituvchisi

### ANNOTATSIYA

*Ko'pgina yengil atletika mashqlarini umumiy omma – eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab kattalargacha bu mashqlar kundalik hayotda har xil turda uchraydi va turlicha 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.*

**Kalit so'zlar:** yengil atletika; atlet; ommaviy sport; olimpiada; xalqaro musobaqa.

### АННОТАЦИЯ

*Многие спортивные упражнения выполняются широкой публикой - от самых маленьких детей до взрослых - разнообразно и по-разному в повседневной жизни. Легкой атлетикой можно заниматься круглый год. По этим причинам легкоатлетические (ходьба, бег, прыжки и метания) являются практическими критериями большей части республиканского специального испытательного комплекса «Алпомии и Барчиной».*

**Ключевые слова:** легкая атлетика; спортсмен; массовый спорт; олимпиада; международный конкурс.

### ABSTRACT

*Many sports exercises are performed by the general public - from the smallest children to adults - in a variety and different ways in everyday life. Athletics can be practiced all year round. For these reasons, athletics (walking, running, jumping and throwing) are the practical criteria for most of the republican special test complex "Alpomish and Barchinoy".*

**Keywords:** athletics; athlete; mass sports; olympiad; international competition.

### KIRISH

Respublikada jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog'lom turmush tarzining foydasi va ustunligini keng targ'ib qilish, mamlakatda yaratilgan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport infratuzilmasidan to'laqonli va samarali foydalanishni

ta'minlash, shuningdek, yanada takomillashtirish maqsadida Vazirlar Mahkamasi quyidagi qarorlarni qabul qiladi:

1. 2019 — 2023-yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi (keyingi o'rinlarda Konsepsiya deb ataladi) 1-ilovaga muvofiq;

2019 — 2023-yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini amalga oshirish chora-tadbirlari dasturi (keyingi o'rinlarda Dastur deb ataladi) 2-ilovaga muvofiq tasdiqlansin.

2. Quyidagilar Konsepsiyani va Dasturni amalga oshirish doirasida ustuvor yo'nalishlar va vazifalar etib belgilansin:

aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan keng qamrab olishni ta'minlaydigan innovatsion shakllar va mexanizmlarni ishlab chiqish va joriy etishni tashkil etish;

ilg'or jahon tajribasi asosida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishni ilmiy-metodik ta'minlashni takomillashtirish;

yangicha fikrlaydigan trener kadrlarni tanlash va tayyorlashni tashkil etish;

innovatsion tafakkurli ma'muriy kadrlarni tayyorlash va tanlashni tashkil etish;

sport tibbiyotini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzini va sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish chora-tadbirlarini ishlab chiqish va amalga oshirish;

seleksiya yo'li bilan iqtidorli sportchilarni tanlash, seleksioner trenyerlar faoliyatini qo'llab-quvvatlash chora-tadbirlarini kuchaytirish;

jismoniy tarbiya va ommaviy sportni, sog'lom turmush tarzini ommalashtirish ishlarini tashkil etish va amalga oshirish jarayonida axborotlashtirishning yuqori darajasini ta'minlash va multimedia mahsulotlaridan foydalanish;

energiya va resurslarni tejaydigan texnologiyalarni faol joriy etish asosida davlat sport muassasalarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash;

jismoniy tarbiya va ommaviy sportni hamda sog'lom turmush tarzini ommalashtirish bo'yicha innovatsion chora-tadbirlarni ishlab chiqish va amalga oshirish.

Mazkur qarorning bajarilishini nazorat qilish O'zbekiston Respublikasi Bosh vazirining ijtimoiy rivojlantirish masalalari bo'yicha o'rinbosari A.A. Abduxakimov va O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vaziri D.X. Nabiye'v zimmasiga yuklansin.

Hozirgi kunda jismoniy kamolotli kishilar atlet deyiladi. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani "Atletika" (Fransiyada), "yo'lka va maydondagi mashqlar" (AQSH va Angliyada) deb ataydilar.

Yengil atletika hayotda keng tarqalgan eng kerakli mashqlar – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarini birlashgan eng ommaviy sport turi hisoblanadi.

## **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

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. 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).

Bundan tashqari, Yengil atletika zamonaviy beshkurash va triatlon sport turlarining bir mashqini tashkil etadi, barcha sport turlarining mashg‘ulot, 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.

Hozirgi zamon yengil atletika sporti qoidalari boshqa mamlakatlarga nisbatan Angliyada oldinroq amal qila boshladi. 1837 yili bu yerda 2 kilometrga yaqin masofaga yugurish bo‘yicha Regbi shahri kolleji o‘quvchilarining dastlabki musobaqalari o‘tkazildi. Ko‘p vaqt o‘tmasdan boshqa shaharlarning kollej o‘quvchilari ham ularning tashabbusiga qo‘shildilar. Shundan keyingi musobaqalar dasturiga qisqa masofaga yugurish, g‘ovlar osha yugurish va og‘ir narsalarni uloqtirish kiritilgan bo‘lsa, 1851 yildan boshlab musobaqalar dasturiga yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash turlari kiritildi.

1864-yilda Oksford va Kembrij univerisitetlari o‘rtasida birinchi bor yengil atletika bo‘yicha musobaqalar o‘tkazilib, keyinchalik bu musobaqalarni o‘tkazish doimiy tus oldi. Musobaqa dasturiga yugurishning olti turi, sakrashning ikki turi kiritilgan edi. Keyinchalik dastur bosqon uloqtirish va yadro irg‘itish kabi turlar bilan to‘ldirildi. XIX asrning 60-yillarida yengil atletika mashqlari, mashg‘ulot va musobaqalar bilan kattalar ham qiziqqa boshladilar. Kibor tabaqa vakillarining yengil atletika bilan shug‘ullanadigan, sport klublari paydo bo‘la boshladi. Angliya kiborlari yengil atletika sporti bilan qiziqar edilar-u, lekin ular yugurish yo‘laklarida oddiy xalq bilan birga aralashib yurishni istamas edilar. Ayniqsa, ular yurish, yugurish bo‘yicha ochiq musobaqalar mashg‘ulotlarida qatnashishga or qilar edilar. Shu

munosabat bilan 1864 yilda Angliya sport klublari «havaskorlik» to'g'risida nizom qabul qilib, yugurish yo'lkalarida kiborlar bilan oddiy xalq vakillarini uchrashmaslik yo'llarini to'pardilalar. Shu nizomga asosan, jismoniy mehnat vakillari professionallar deb e'lon qilinib, ularning havaskorlar sport klubiga kirishlariga va havaskorlar bilan musobaqalarda qatnashishlariga yo'l qo'yilmaydigan bo'ldi. 1865-yilda London atletika klubi tashkil etilib, yengil atletika sport turi keng ommalasha boshladi. Bu klub yengil atletika bo'yicha mamlakatda birinchiliklar o'tkazilishiga rahbarlik qilar, havaskorlik to'g'risidagi nizomga rioya qilishni nazorat qilib turar edi. 1880-yilda Angliyada Havaskorlar yengil atletika assotsiatsiyasi tuzilib, u Britaniya imperiyasida yengil atletika bo'yicha oliy organ huquqini oldi. U Angliya, uning koloniyalaridagi barcha burjua yengil atletika klublarini birlashtirdi. Assotsiatsiya yengil atletika sportiga umumiy rahbarlik qilar, angliyalik sportchilarni xalqaro musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlar edi. Fransiyada yengil atletika sport turi sifatida XIX asrning 70-yillarida avvalo harbiy va fuqarolar litseylarida rivojlana boshladi. 80-yillardan boshlab litseylarda yugurish bo'yicha musobaqalar muntazam o'tkaziladigan bo'ldi.

Zamonaviy Yengil atletikaning rivojlanishida 19-asrda Angliyada (1837 yildan) musobaqalar, Afinada (1859 yildan) umumgrek o'yinlari o'tkazilishi va olimpiada tiklanishi (1896 yildan)ning 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, 1992) oltin, Rodion Gataulin (langarcho'p bilan sakrash, 1988) kumush medalni qo'lga kiritgan, Ramil G'aniyev (o'ngkurash, 1996) 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 (uzok, masofaga yugurish) uch marta sobiq Ittifoq chempioni bo'lgan (1967— 69). 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.

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 institutlarning "jismoniy madaniyat" fakultetlari dasturida yengil atletika asosiy o'quv fani bo'lib, "jismoniy tarbiya va sport" yo'nalishidagi bakalavrlarni tayyorlashda muhim ahamiyatga ega.

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. Har bir talaba yengil atletikani asosiy fan sifatida o'rganish vaqtida va jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'z ustida mustaqil ishlashi davomida quyidagi bilimlarni egallashlari shart;

1. Yengil atletikaning nazariy asoslarini o'rganish.
2. Sportcha yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa asosiy mashqlari talab darajasida o'zlashtirish.
3. Yengil atletikani o'rgatish uchun zarur bo'lgan amaliy pedagogik ko'nikma va malakalarni egallash, shuningdek, musobaqalarni tashkil qilish va hakamlik qilishni o'rganishdir.

## **XULOSA**

Harakat inson faoliyatining ma'lum usullari sifatida qaraladi. Masalan, talabaning jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi o'quv faoliyati ta'lim muassasalari dasturida nazarda tutilgan harakatlar tizimini o'zlashtirishdan tarkib topadi. Hozirgi vaqtda o'zbek xalqining o'z-o'zini anglash tuyg'usi avj olganligi, milliy va madaniy qadriyatlar tiklanayotganligi, aholining ko'p tabaqasi tomonidan urf-odatlar va marosimlar amalga oshirilishi munosabati bilan jismoniy tarbiyaga, xususan, yengil atletika mashg'ulotlariga zamon talabi va milliy an'analar ruhida yondashish zarur. Zero, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimovning «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni jismonan va ma'naviy sog'lom yosh avlodni voyaga etkazishni, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush

tarzi va sportga intilishni kuchaytirishni, bu ishlarning g'oyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ko'zda tutadi. Bunda yengil atletikaning ulushi juda ulkandir.

Yengil atletika yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash turidir. Maxsus jismoniy tarbiya o'quv yurtlarida va pedagogika institutlarida, jismoniy madaniyat fakultetida esa yengil atletika mazkur sport turining nazariyasidan, amaliy ishlardan hamda uni o'qitish metodikasidan iborat darsdir.

### **REFERENCES**

1. O'zbekiston Respublikasining qonuni «Jismoniy tarbiya va sport tog'risida».1992 -yil 14-yanvar.
3. O'zbekiston Respublikasining «Talim to'g'risidagi» qonuni. 1997 yil.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori «Ommaviy sport Targ'ibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to'g'risida». 2003 yil 4 noyabr.
3. Usmonxo'jayev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T: o'qituvchi. 2005.