

NIZOMIY NOMIDAGI TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNVERSITETI JISMONIY MADANIYAT 1-BOSQICH TALABASI

Madaminova Nilufar

O'zbekistonda jismoniy madaniyat tizimida yengil atletika

Annotatsiya: *Ushbu maqolada O'zbekiston jismoniy madaniyat tizimida yengil atletikani tutgan o'rni, vazifalari, inson hayotida yengil atletikani qanday ahamiyat kasb qilishi va yengil atletika musobaqalari haqida ma'lumot berib o'tildi hamda yengil atletikani yurtimizda qay darajada rivojlanganligi yoritib berildi.*

Tayanch so'zlar: *Sport, yugurish, jismoniy tarbiya, yengil atletika, musobaqa.*

Jamiyatda barcha sohaning rivoj topishi va taraqqiy etishi shu mamlakatda joriy etilgan qonun ustuvorligi va soha mutasaddilarining huquqiy savodxonligiga bog'liqdir. Aynan, olib borilayotgan islohotlarning mohiyati va mazmunini tushunib etgan mutaxassislargina sohani yangi bosqichga olib chiqa oladi.

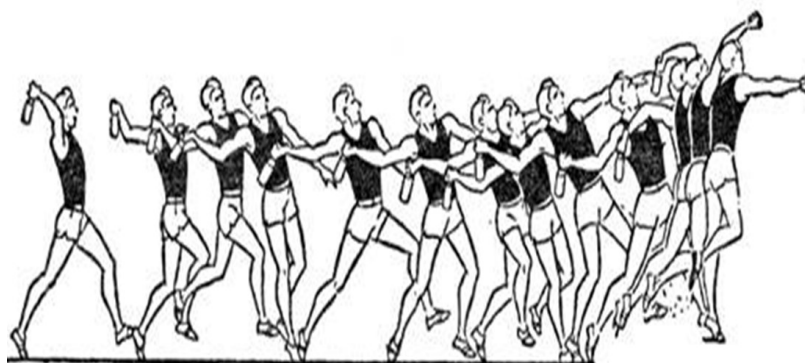
O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunida fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari, korxonalar, muassasalar va tashkilotlar, jismoniy tarbiya-sport jamoat birlashmalari, kasaba uyushmalari, yoshlar tashkilotlari va boshqa nodavlat-notijorat tashkilotlari bilan birgalikda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat dasturlari hamda boshqa me'yoriy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ishtirok etishi, ta'lim sohasining vakolatli organlari o'quv-tarbiya jarayonining sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan bo'lishini ro'yobga chiqarish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzi me'yorlarini joriy etish uchun shart sharoitlarni ta'minlash, bolalar ongida sport orqali vatanga muhabbat xissini uyg'otish, o'sib kelayotgan barkamol avlodda sport bilan shug'ullanish, jismoniy va ma'naviy komillikka intilish muhimligi tushunchasini shakllantirish, bolalarni turli oqimlar va illatlar ta'sirlardan himoya qilishga va zararli odatlardan xalos etishga doir chora-tadbirlar majmuini amalga oshirish kabi yuqori darajadagi vazifalar belgilab qo'yilgan. O'zbekistonda jismoniy tarbiya-sport harakati oldiga qo'ygan vazifalarni amalga oshirish aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, barcha yoshdagi fuqarolarning salomatligini mustahkamlash, ularni yuksak jismoniy kamolot sari yetaklash, o'g'il-qizlarimizni har tomonlama yetuk etib tarbiyalash, yoshlarni Vatan himoyasi va mehnat faoliyatiga yuqori saviyada tayyorlashga yordam beradi.

Mamlakatimizning yuqorida qayd etilgan barcha tashkilotlarida jismoniy madaniyat tizimi keng yo'lga qo'yilgan bo'lib, unda sportning ommaviy turlari bilan shug'ullanishga alohida e'tibor qaratilgan. Shu qatori, yengil atletika sport turining ayrim turlari – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari jismoniy madaniyat tizimi dasturlarining asosini tashkil etadi. Yengil atletika sport turi bilan respublikamizda joriy qilingan barcha ta'lim bosqichlari, (maktabgacha ta'lim, umumiy o'rta ta'lim, maktabdan tashqari ta'lim, o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi, oliy ta'lim va oliy o'quv yurtidan keyingi ta'limdan keyingi ta'lim), harbiy qismlar, ko'ngilli sport jamiyatlari, davlat va nodavlat tashkilotlarida ko'plab insonlar doimiy ravishda shug'ullanib jismoniy tayyorgarliklari va salomatliklarini

mustahkamlamoqda. Mazkur sport turining bu kabi ommaviy tus olishi, avvalo, uning hayotiy zarur harakat amallaridan tarkib topgani bo'lib, qolaversa, bu sport turi bilan ommaviy shug'ullanish uchun alohida jihozlangan sport inshootlarining talab etilmasligi va shug'ullanish geografiyasi juda kengligi bilan izohlanadi. Yengil atletika mashg'ulotlari orqali shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlari rivojlantiriladi, tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish a'zolari faoliyati yaxshilanadi hamda kishining idoraviy fazilatlarini tarbiyalanadi. Yengil atletika mashqlarining shug'ullanuvchilar organizmiga ijobiy ta'sir etishi uni keng tarqalishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Ayniqsa, yurish va yugurish turlari insonlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vosita sanaladi. Aholining turli yosh vakillari salomatligi va jismoniy tayyorgarlik darajalarini doimiy ravishda nazoratga olish maqsadida joriy etilgan "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari tarkibiga ham yengil atletikaning ko'pgina turlari kiritilgan.

Mazkur maxsus testlarda aholini belgilab qo'yilgan yosh toifalari va jinsini inobatga olib, mashq turlari tanlab olingan. Yengil atletika sport turi bilan shug'ullanuvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash, bu sport turi bilan shug'ullanishni rag'batlantirish va musobaqalarni yuqori saviyada tashkil etish uchun sportchilarni malakalariga qarab me'yoriy talablar joriy etilgan. Unga ko'ra shug'ullanuvchilar faqatgina rasmiy musobaqalarda o'zlari tanlagan turlardan qayd etgan natijalari bo'yicha o'rnatilgan tartibda toifalarga ega bo'ladi. Yengil atletika turlari bugungi kunda eng ommaviy sport turlari qatoriga kiradi. Yengil atletika bo'yicha aholi o'rtasida kross, estafetali yugurish musobaqalari doimiy ravishda ommaviy tarzda o'tkazib kelinadi. Yuqori malakali sportchilar o'rtasida esa O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi tomonidan tasdiqlangan taqvim rejaga asosan musobaqalar tashkil etiladi va o'tkazib kelinadi.

Mamlakatimizda O'zbekiston Respublikasining Birinchi Prezidenti I. Karimovning tashabbusi bilan joriy etilgan uch bosqichli – "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" sport musobaqalari dasturiga yengil atletika turlari kiritilgan. Ushbu musobaqalar sportchilar uchun o'ziga xos sinov maktabi vazifasini o'taydi. Bu musobaqalarda toblangan yosh sportchilar kelgusida Olimpiada o'yinlarida milliy terma jamoamiz a'zosi sifatida yurtimiz sha'nini himoya qiladilar. Yengil atletika sport turi mamlakatimizda joriy etilgan jismoniy madaniyat tizimining ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, u aholi sog'ligini mustahkamlash bilan birga, sportchilar tayyorlash tizimida boshqa sport turlari uchun bazaviy tayyorgarlikning asosi sifatida o'ziga xos o'rin egallaydi.



Yengil atletika yurish, yugurish sakrash va uloztirish turidir. Maxsus fizkultura o'quv yurtlarida va pedagogika institutlarida, jismoniy madaniyat fakultetida esa yengil atletika mazkur sport turining nazariyasidan, amaliy ishlardan xamda uni uqitish metodikasidan iborat darsdir. Yengil atletika shu soxada ilmiy tadqiqotlar utkaziladigan fandır.

Yugurish: insonning joydan joyga ko'chishini tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning ko'proq tarqalgan turi bo'lib juda ko'p sport turlari (futbol, basketbol, qo'l tupi va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'p xillari yengil atletika xar xil turlarining organik qismi xisoblanadi. Yengil atletikada yugurishning yengil yugurish, to'siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitda yugurish xillari buladi. Yugurishning xillari va masofa uzoqligi va yaqinligiga qarab yaqin masofaga, urta masofaga va marafoncha yugurishlar kiradi.

Sakrash: - to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bulib, qisqa vaqt ichida asab muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan xarakterlidir. Yengil atletika, sakrash mashg'ulotlarida sportchilarning uz tanalarini idora qila bilish, kuchlarini yig'a bilish qobiliyatlari takomillashadi. Kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik orta boradi. Sakrash-oyoq va tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni xosil qilish va eng yaxshi mashqlarda biri bulib, faqat yengil atletikachilarga emas sportning boshqa turlariga xam zarurdir.

Yengil atletikada sakrash ikki turga bulinadi.

1. Imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal tusiqlardan utish-balandlikga sakrash va langarcho'p bilan sakrash.

2. Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizental to'siqlardan utish-uzunlikga sakrash va uch xatlab sakrash.

Sakrash turlari turli joydan va yugurib kelib ijro etiladi.

Uloqtirish: maxsus saryadlarning uzoqlikka irg'itish va uloqtirish mashqlaridir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi. Uloqtirish asab muskul kuchlanishi qisqa vaqt maksimal bulishi bilan xarakterlidir. Yengil atletikada uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bulinadi:

1. Bosh ortidan boshlab uloqtirish (nayza va granata).
2. Aylanib uloqtirish (disk bosqon)
3. Itg'itish (yadro)

Uloqtirish usullarining farzi snaryadlarnig shakli va ogiriligiga bog'liqdir. Yengil ushlash qulay bulgan snaryadlarni to'g'ridan yugurib kelib bosh ortidan boshlab uzoqqa uloqtirish mumkin. Og'irroq snaryadlarni aylanib uloqtirish qulayroq. Maxsus tutqich bulmagan og'ir snaryad yadroni esa irg'itish qulayroq.

Ko'pkurash: yugurish, sakrash va uloqtirishning xar xil turlarini uz ichiga oladi. Kupkurash tarkibidagi turlar miqdoriga qarab nomlanadi. Uchkurash, to'rtkurash, beshkurash. oltikurash, sakkizkurash, o'ntukurash. Ko'pkurashning asosiy turlari: erkaklar uchun – o'ntukurash va ayollar uchun beshkurash va uspirinlar uchun oltikurash va sakkizkurash. musobaqasi esa ikki kunda utkaziladi. Yengil atletika besh bulimdan (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurashdan) iborat bulib, ularning xar qaysisi xam xilma xil turlarga bulinadi.