

## MAKTAB YENGIL ATLETIKA SEKSIYALARIDA VOSITA USULLARNI QO'LLANISHI."

**Rahmatova Mehrinigor Karimovna**

*Buxoro Davlat Universiteti Pedagogika*

*Institutining Jismoniy Tarbiya va Sport*

*Mashg'ulotlari Nazariyasi va Metodikasi 2-Bosqich Magistranti*

**Annotatsiya:** *Yengil atletikada yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish kabi mashqlar aloxida ahamiyatga ega. Ushbu maqolada yengil atletikaning o'ziga xosligi haqida so'z yuritilgan.*

**Kalit so'zlar:** *atlet, yengil atletika, yugurish, yurish mashqlari, uloqtirish, ko'pkurash, sog'lom turmush tarzi, barkamol shaxs, sport musobaqalari.*

Bugungi kunda mamlakatimizda mamlakatimiz yigit qizlarini XXI asrga to'liq javob beradigan har tomonlama rivojlangan, sog'lom, va barkamol shaxslar etib voyaga yetkazish dolzarb vazifalardan biridir. Bu jarayonda esa yoshlarni sport musobaqalarga jalb etish va ularga barcha shart sharoitlar yaratib berish muhimdir. Ayniqsa, sog'lom turmush tarziga rioya etishlari uchun ularda yengil atletikaga oid ko'nikmalarini shakllantirish maqsadga muvofiqdir.

**Yurish**-insonning joydan-joyga ko'chishidaga oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi. Uzoq va bir tekis yurganda azoyi badandagi qariyb barcha muskullar ishlaydi, organizmdagi yo'rak qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi. Natijada moda almashinuvi ortadi. Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurishning avvalo sog'lomlashtirish ahamiyati bor. Odamni ilk bolalik davridan yurishga o'rgatadilar. Lekin bu bilan kifoyalanib bo'lmaydi. Hamma odamlar to'g'ri chiroyli va tejamli yura bilishlari zarur. Oddiy yurishdan tashqari yurishning boshqacha xillari ham bo'ladi: poxodo yurish, safda yourish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnik jixatdan eng qiyin, lekin eng foydali sportcha yurish qo'llaniladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta ortiq, ammo bunday Yuqori tezlikka erishish uchun sportcha yurish texnikasi asoslarini o'rganib olishning o'zigina kifoya qilmay balki oddiy yurishga Qaraganda anchagina intensiv [ish bajarish talab qilinadi](#), ya'ni energiya sarflash ortadi. Yurish musobaqalari odatda stadion yo'lkalarida soat strelkasi harakatiga teskari yo'nalishda va oddiy yo'llarda shossedda, shahar ko'chalarida, so'qmoqlarda va hakoza, 30 kmdan 50 km masofagacha o'tkaziladi. Yugurish musobaqasida qatnashuvchilar hamda belgilangan yo'rish texnikasini xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi bir lahza bo'lsa ham ikalla oyoq bir vaqtda yerdan o'zilib qolishga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Oyoqlardan birortasi yerga tegmay turgan fursat sodir bo'lgudek bo'lsa sportchi yo'rishdan Yugurishga o'tgan hisoblanadi. Bu qoidani bo'zgan sportchini maxsus hakamlar musobaqadan chetlatadilar.

**Yugurish** joydan-joyga kuchishning tabiiy usullaridir. Bu jismoniy mashqning ko'prok tarqalgan turi bo'lib, juda ko'p sport turlari futbol, basketbol, tennis va boshqalar tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'p turlari yengil atletika har xil turlarining organik qismi hisoblanadi.

Yugurish bo'tun organizmning ish qobiliyatiga qo'yilgan talab yugurgandagiga nisbatan anchagina katta bo'ladi. Chunki yugurganda azoyi badandagi muskul guruhlarning deyarli hammasi ishga tushadi, yo'rak – qon, tomir nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi. Modda almashinuvi ancha oshadi. Shug'ullanuvchilarning imkoniyatlariga qarab, masofa uzunligini va Yugurish tezligini o'zgartirish bilan ish miqdorini har xil qilish odamning chidamliligini tezkorligi va boshqa fazilatlari rivojlanishiga ta'sir etish mumkin. Yugurish bilan shug'ullanish jarayonida kishi irodasi mustahkamlanadi, o'z kuchini taqsimlay olish to'lo'siqlardan o'ta bilish, ochiq joyda moljal ola bilish qobiliyati paydo bo'ladi.

Yugurish har tamonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalardan biridir. Barcha mutaxassisliklari yengil atletikachilarning ham boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning ham trenirovkalarida Yugo'rishga ko'p e'tibor berilishi, shunindek, faol dam olish sog'lomlashtirish va ish qobiliyatini saqlash vositasi sifatida Yugo'rishning ulushi katta ekani ana shundan dalolat beradi.

Yugurish yengil atletikaning hamma turlari ichida eng hammabop jismoniy mashqdir. Yengil atletika musobaqalarida yugurish va estafetaning turli xillari yetakchi o'rin to'tadi, ularga tomashabinlar ham juda qiziqadilar. SHuning uchun yugurish musobaqalari eng yaxshi tashkilot vositalaridan biri hisoblanadi.

Yengil atletikada [yugurishning tekis yugurish](#), to'siqlar o'sha yugurish, estafetada yugurish va tabiiy sharoitlar yugurish xillari bo'ladi. Tekis yugurish ma'lum masofaga yoki vaqtboy tarzda Yugurish yo'lkasida soat strelkasi harakatiga teskari yo'nalishda o'tqaziladi. 400 metrga va undan qisqa masofaga yugurishda har bir Yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi. Qolgan masofaga Yugurish umumiy yo'lkada o'tkaziladi. Belgilangan masofani o'tish uchun sarflangan vaqt sekundomer bilan o'lchanadi. 1 soatlik va 2 soatlik Yugurishda vaqt chegaralangan bo'lib natijada shu vaqt ichida bosib o'tilgan masofa tarzida metr hisobida aniqlanadi.

To'siqlar o'sha Yugurishning 2 ta xili bor. G'ovlar osha yugurish bunday yugurish natijasida bir-biridan bir xil o'zoqlikda masofadagi muayyan joylarga qo'yilgan bir tipda to'siqlardan oshib 60 dan 400 metrgacha masofaga yuguriladi. Har qaysi sportchida alohida-alohida yo'lkadan yuguradi. 2000-3000 metrga to'siqlar Osha Yugurish-bunda yugurish yo'lkasida u yer bu yerga mustaxkam o'rnatilgan to'siqlar Osha stadion sektorlaridan birida kavlangan chuqurga to'ldirilgan suvdan kechib yuguriladi.

Estafetali yugurish komanda-kamonda bo'lib yuguriladi. Komandaga yuguruvchilar qancha bo'lsa masofa ham shuncha etaplariga bo'lingan bo'ladi. Estafetali yugurishdan maqsad –estafeta tayoqchasini bir-biriga o'zatib uni imkon qadar tez startdan marragacha yetkazib borishdir. Etaplar oralig'i bir xil qisqa va o'rtacha masofada yoki har xil aralash

masofada bo'lishi mumkin. Estafetali yugurish ko'prok stadion yo'laklarida ba'zan esa shahar ko'chalarida aylanma va yulduzsimon estafetalar o'tkaziladi.

Tabiiy sharoitda yugurish. Bunda past-baland ochiq joylarda kross yugurilsa 15 km va undan uzoq masofalarga esa yo'llarda shosseda so'qmoq yo'llarda yuguriladi. Yengil atletikadagi eng uzoq ya'ni marafoncha masofa 42 km 195 sm ga teng. Aholi yashaydigan joylar oralig'ida bosib o'tiladi.

**Sakrash**-to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan harakterlidir. Yengil atletik sakrash mashg'ulotlarida sportchilarning o'z tanalarini idora qila bilish, kuchlarini ishlata bilish qobiliyatlari takomillashadi, kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik osha boradi. Sakrash oyoq tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish uchun eng yaxshi mashqlardan biri bo'lib, faqat yengil atletikachilargina emas, balki boshqa sport turlarining vakillariga ham, ayniqsa, basketbolchilarga, voleybolchilarga va futbolchilarga zarurdir. Yengil atletika sakrash 2 turga bo'linadi.

1. Imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish balandlikka sakrash va langar cho'p bilan sakrash.

2. Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizantal to'siqlardan o'tish uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash. Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan o'lchanadi. Sakrash turgan joyda tez yugurib kelib ijro etiladi. Uch xatlab sakrash va langarcho'p bilan sakrash musobaqalari ayollar uchun o'tkazilmaydi. Bularni bajarish vaqtida hosil bo'ladigan qattiq zarbalar ayollar ichki organlari holatini buzib qo'yishi mumkin.

**Uloqtirish** maxsus snaryadlarni uzoqlikka irg'itish va uloqtirish mashqlaridir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi. Uloqtirish asab muskul kuchlanishi qisqa vaqt maksimal bo'lishi bilan harakterlidir. Bunda qo'l yelka kamari va tana muskullariga emas, balki oyoq muskullari ham faol qatnashadi. Yengil atletika snaryadlarini uzoqqa uloqtirish uchun kuch, tezlik, chaqqonlik yuqori darajada rivoj topgan bo'lish va o'z kuchini yig'a bilmoq zarur. Uloqtrish bilan shug'ullanish bu muxim fazilatlarini taraqqiy etibgina qolmay butun tana muskullarining garmoni rivojlanishiga ham yordam beradi.

Yengil atletika uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo'linadi. 1. Bosh ortidan boshlab uloqtirish nayza va granata.

2. Aylanib uloqtirish disk va bosqon. Irg'itish Yadro.

Uloqtirish usullarining farqi snaryadlarning shakli va og'irligiga bog'liqdir. Yengil ushlar unday bo'lgan snaryadlarni to'g'ridan yugurib kelib bosh ortidan boshlab uzoqqa uloqtirish mumkin. Og'irroq snaryadlarni aylanib uloqtirish. Maxsus tutqichi bo'lmagan og'ir snaryad Yadroni esa irg'itish uchun.

**Ko'pkurash.** Yugurish, sakrash va uloqtirishning har xil turlarini o'z ichiga oladi. Ko'pkurash tarkibidagi turlar miqdoriga qarab nomlanadi. Uch ko'rash, turt kurash, besh kurash, olti kurash, sakkiz kurash, o'n kurash. Ko'pkurashning asosiy turlari erkaklar uchun – o'n kurash va ayollar uchun besh kurash va o'spirinlar uchun olti kurash va sakkiz

kurash. Musobaqani yengillashtirish uchun yengil atletikani bunday og'ir turlaridan musobaqalar ikki kunda o'tkaziladi. Ko'pkurash shug'ullanuvchilar oldiga juda yuqori talablar qo'yadi. Ular texnik jihatdan yuqori maxoratli bo'lishlaridan tashqari, sprentrlardan tezroq, uloqtiruvchilardek kuchli, sakrovchilardek sakrovchan va chaqqon, govosharlardek dadil, o'rtacha masofalarga Yuguruvchilardek chidamli bo'lish kerak. Ko'pkurash pragrammasini To'la bajarish esa mumkin a'lo jarayonli bo'lishi, Yuqori darajada rivojlangan irodali fazilatlarni talab qiladi. Ko'pkurash bilan shug'ullanish sportchilar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish bilan yengil atletikani aloxida turidan maxsus mashg'ulot qilish uchun ham yaxshi zamin yaratib beradi. Ko'pkurash natijasi sportchining ko'pkurash tarkibidagi har bir turda ko'rsatgan natijasi uchun olgan ochkolar yigindisi bilan belginadi. Buning uchun ochkolar jadvalidan foydalaniladi.

Yengil atletika bilan millionlab dunyoda kishilar shugullanadilar. Yengil atletika mashg'ulotlari kuchlilikni, tezkorlikni, chidamlilikni va boshqa juda ko'p [harakat malakalarni oshiradi](#), irodaviy fazilatlarni tarbiyalaydi. SHuningdek ularning sog'lomlashtirish ahamiyati qata bo'lib, jismoniy kamolatga erishiga yordam beradi.



Yengil atletika mashqlarining xilma-xiligi va yurganda, Yugurganda va sakraganda, uloqtirganda kuch kelishini o'zgartirish mumkinligini har xil jins va yoshdagi kishilar bilan yengil atletika mashg'ulotlari o'tkazaverish imkonini beradi. Bu mashqlarning ko'pchiligi ijro texnikasi jixatidan qiyin emas, o'rgatish uchun esa oson va ularni oddiy maydonchalar yoki ochiq joylarda bajaraversa bo'ladi.

Yengil atletika mashqlarning shug'ullanuvchilarga ijobiy ta'sir qilish ularning keng tarqalgan bo'lishiga sabab bo'ladi. Maktab bolalarining va ayollarning jismoniy tarbiyasi pragrammasida ham har xil sport turlaridagi mashg'ulot rejalarida ham keksalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ham yengil atletika mashqlariga kyeng o'rin berilgan. Jismoniy tarbiya kollektivlarida ko'ngilli sport jamiyatlarida, oliy va o'rta o'quv yurtlarida va boshqa tashkilotlarda yengil atletika mashg'ulotlari etakchi o'rinda turadi.

Yengil atletikadagi tayyorgarlik darajasini baxolash bu sport turi bilan shug'ullanishini rag'batlantirish va musobaqalarni tashkil etish uchun razryadlarga bo'lish qabul qilingan. Yengil atletika sporti ommaviy rivoj topayotgan va undagi natijalar mutasil o'sib borayotgan sababli razryad normalari vaqti-vaqti bilan o'zgarib turadi.

Yengil atletikadagi eng uzoq ya'ni marafoncha masofa 42 km 195 sm ga teng. Aholi yashaydigan joylar oralig'ida bosib o'tiladi. Sakrash-to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan harakterlidir. Yengil atletik sakrash mashg'ulotlarida sportchilarning o'z tanalarini idora qila bilish, kuchlarini ishlata bilish qobiliyatlari takomillashadi, kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik osha boradi. Sakrash oyoq tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish uchun eng yaxshi mashqlardan biri bo'lib, faqat yengil atletikachilargina emas, balki boshqa sport turlarining vakillariga ham, ayniqsa, basketbolchilarga, voleybolchilarga va futbolchilarga zarurdir.

Yengil atletikada sakrash xam o'z navbatida 2 turga bo'linadi. 1. Imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish, balandlikka sakrash va langar cho'p bilan sakrash hisoblanadi. 2. Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizantal to'siqlardan o'tish uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash. Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan o'lchanadi. Sakrash turgan joyda tez yugurib kelib ijro etiladi. Uch xatlab sakrash va langarcho'p bilan sakrash musobaqalari ayollar uchun o'tkazilmaydi. Bularni bajarish vaqtida hosil bo'ladigan qattiq zarbalar ayollar ichki organlari holatini buzib qo'yishi mumkin bo'ladi. Uloqtirish maxsus snaryadlarni uzoqlikka irg'itish va uloqtirish mashqlaridir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi. Uloqtirish asab muskul kuchlanishi qisqa vaqt maksimal bo'lishi bilan harakterlidir. Bunda qo'l yelka kamari va tana muskullariga emas, balki oyoq muskullari ham faol qatnashadi. Yengil atletika naryadlarini uzoqqa uloqtirish uchun kuch, tezlik, chaqqonlik yuqori darajada rivoj topgan bo'lish va o'z kuchini yig'a bilmoq zarur. Uloqtrish bilan shug'ullanish bu muxim fazilatlarni taraqqiy etibgina qolmay butun tana muskullarining garmoni rivojlanishiga ham yordam beradi.

#### **XULOSA**

Shuni ta'kidlash joizki, yengil atletika mashqlarining xilma-xiligi va yurganda, yugurganda va sakraganda, uloqtirganda kuch kelishini o'zgartirish mumkinligini har

xil jins va yoshdagi kishilar bilan yengil atletika mashg'ulotlari o'tkazaverish imkonini beradi. Bu mashqlarning ko'pchiligi ijro texnikasi jixatidan qiyin emas, o'rgatish uchun esa oson va ularni oddiy maydonchalar yoki ochiq joylarda bajaraversa bo'ladi. Yengil atletika mashqlarining xilma-xiligi va yurganda, yugurganda va sakraganda, uloqtirganda kuch kelishini o'zgartirish mumkinligini har xil jins va yoshdagi kishilar bilan yengil atletika mashg'ulotlari o'tkazaverish imkonini beradi. Bu mashqlarning ko'pchiligi ijro texnikasi jixatidan qiyin emas, o'rgatish uchun esa oson va ularni oddiy maydonchalar yoki ochiq joylarda bajaraversa bo'ladi.

#### **REFERENCES:**

- 1.A.Normuradov —Yengil atletika|| Toshkent 2002 yil.
2. I. Niyozov —Yengil atletika|| Fargona 2005 yil.
3. Normurodov A.N. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. T.,2011 y.
4. Ozolin N. Nastolnaya kniga trenera. M. 2004 g