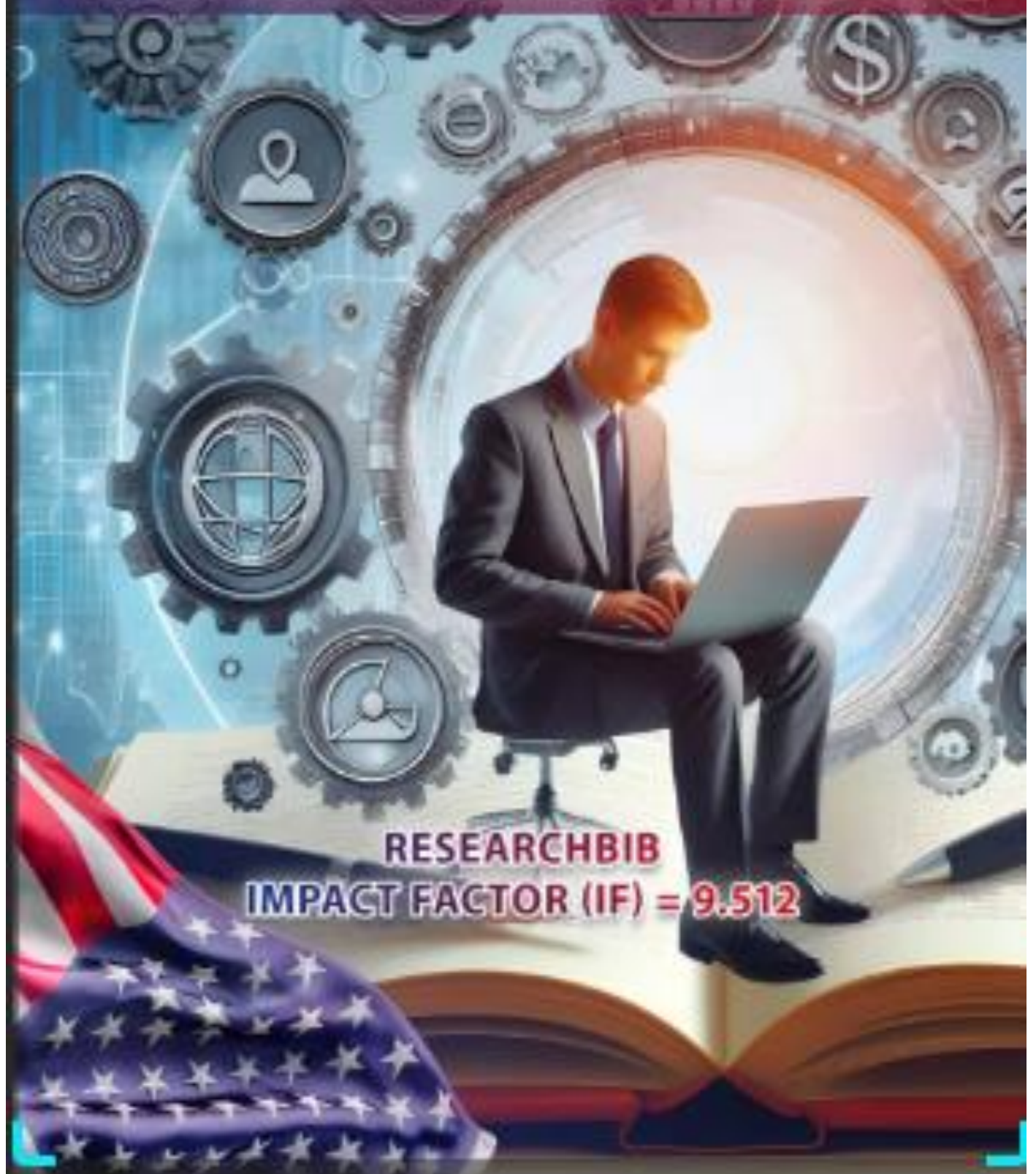


www.advancedscientia.com | ISSN 2996-511X

AMERICAN JOURNAL MULTIDISCIPLINARY BULLETIN



RESEARCHBIB
IMPACT FACTOR (IF) = 9.512

CONTENT AND CONCEPTS OF ATHLETICS.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14183567>

I.K.Qurbonov

*Qarshi muhandislik iqtisodiyot instituti.
Jismoniy tarbiya kafedrası katta o'qituvchisi .
ilhom_1515@mail.ru.*

Abstract

In this article, the technology of education of the main physical qualities of young athletes is highlighted and recommendations for the use of innovative technologies are given.

Key words

walking, running, jumping, throwing, mental activity, physical activity.

СОДЕРЖАНИЕ И ПОНЯТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.

Аннотация

В данной статье освещена технология воспитания основных физических качеств юных спортсменов и даны рекомендации по использованию инновационных технологий.

Ключевые слова

ходьба, бег, прыжки, метания, умственная деятельность, двигательная активность.

YENGIL ATLETIKANING MAZMUNI VA TUSHUNCHALARI .

Annotatsiya

Ushbu maqolada Yosh engil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini tarbiyalash texnologiyasi yoritilgan vainnovatsion texnologiyalarni qo'llash uchun tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar

yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, aqliy faollik, jismoniy faollik.

Ta'lim tizimidagi umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalaridan biri o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishdir.

Yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari bilan shug'ullangan har bir insonning butun organizmidagi a'zo va tizimlarining ishi yaxshilanadi, buzilgan faoliyatlar tiklanadi, aqliy va jismoniy faollik oshadi.

Turli yoshdagi odamlar uchun harakat to'laqonli hayot va faoliyat ko'rsatkichidir. Inson yurish va yugurish natijasida energiya sarfi oshadi, to'qima va hujayralarning qon, kislorod va oziq moddalar bilan ta'minlanishi yaxshilanadi. Yurak mushaklarining tuzilishi mustahkamlanadi, organizmni idora qiluvchi ichki sekretsiya bezlari va nerv sistemasining ishi faollashadi. Engil atletikaning yurish va yugurish mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida suyaklar tuzilmasi mustahkamlanadi, bo'g'imlar harakatchan bo'ladi, mushak kuchini oshirib, modda almashinuvi yaxshilanadi.

Bundan tashqari yurish va yugurish mashqlari qaddi-qomatni to'g'ri shakllanishida, moddalar almashinuvi jarayonlari, qon aylanishi va nafasning idora etilib boshqarilishini takomillashtiradi, natijada jismoniy holati yaxshilanadi hamda salomatligi mustahkamlanadi.

Bugungi kunda yengil atletika bilan shug'ullanuvchi yoshlarning soni kun sayin oshib bormoqda. Albatta bu yurtimizda yo'lga qo'yilgan islohotlarni to'g'riligidan dalolatdir. Hozirda yosh sportchilarimiz ichidan iqtidori bor sportchilarni izlab topish ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlariga yo'naltirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan sanaladi. Biz bilamizki jismoniy mashqlar organizmning asab va turli xil tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, inson salomatligini mustahkamlash yo'li bilan ruhini, salohiyatini yuksaltiradi.

Adimiy Yunonistonda kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan ko'pgina

olimlar tomonidan o'tkazilgan tajribalar natijalari shuni ko'rsatadiki, shaxsning jismoniy shakllanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga va shaxsni mehnat qila olish qobiliyatiga hamda doimiy bajariladigan mashqlar xarakteri va hajmiga bog'liqdir deb ta'kidlashgan. Hozirgi vaqtda sportchilar organizmiga ortiqcha jismoniy yuklama qanday ta'sir ko'rsatishi bo'yicha ko'pgina ma'lumotlar to'plangan bo'lsada, o'quvchi yoshlar organizmi xususiyatlarini hisobga olmasdan, ularga bir xildagi yuklamalar berish hollari ham ko'p uchraydi.

Yosh sportchilar ya'ni o'rta masofaga yuguruvchida yugurish tezligiga va marafonchi chidamliligiga ega bo'lishi kerak. Zamonaviy sport sportchilardan jismoniy sifatlarning doimiy rivojlanish va har doim yangi darajaga ko'tarilishni talab qiladi. Shuning uchun tayyorgarlik davrida shug'ullanuvchilarga mashg'ulot asoslaridan saboq berib borish lozim va amaliyotda nazorat qilish zarur, ya'ni har bir mashg'ulot oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalar ularni qaysi maxsus mashqlar

yordamida amalga oshirish zarurligi bilan tanishtirib borish kerak. Hozirgi zamon yengil atletika sporti Angliyada boshqa mamlakatlarga nisbatan oldinroq kirib keldi. 1837 yili bu yerda 2 km yaqin masofaga yugurishda Regbi shahri kolleji o'quvchilarining dastlabki musobaqalar bo'ldi. Ko'p vaqt o'tmasdan boshqa shaharlarning kollej o'quvchilari ham ularning tashabbusiga qo'shilishdilar. Keyin musobaqalar dasturiga qisqa masofada yugurish, to'siqlar osha yugurish va og'ir narsalarni uloqtirish kiritilgan bo'lsa, 1851 yildan boshlab musobaqalar dasturiga yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash kiritildi. 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" ma'nosini anglatadi.

Hozirgi kunda jismoniy kamolotli kishilar atlet deyiladi. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani "atletika" (Frantsiyada), "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. 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. Yengil atletikani ko'pincha "Sport malikasi" deb atashadi. Respublika halqaro musobaqalar Olimpiya 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 musobaqa mashqlari turli tumanligi bilan tavsiflanadi va ularni bajarishning har-xil usullari hamda variantlari mavjud.

Yengil atletika mashqlarini aniq tasnifga tushirish uchun uni besh bo'limga bo'lib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash) tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Ular o'z navbatida turlarga, turning xillariga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 47 turi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. Yugurish joydan joyga ko'chishning tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning keng tarqalgan turi bo'lib ko'pgina sport turlari (futbol,

basketbol, tennis va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'pgina xillari yengil atletika turlarining tarkibiy qismi hisoblanadi.

Yugurganda tanadagi mushak guruhlarining deyarli hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi ancha oshadi. Yugurish bilan shug'ullanish jarayonida kishi irodasi mustahkamlanadi. O'z kuchini taqsimlay olish, to'siqlar osha o'ta bilish, ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi.

Yugurish har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir. Yengil atletika yugurishi tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitda yugurish xillariga bo'linadi.

Tekis yugurish malum masofa yoki vaqtbay tarzda yugurish yo'lakchasida o'tkaziladi. 400 metrga va undan qisqa masofaga yugurish. Har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi. Belgilangan masofani o'tish uchun sarflanadigan vaqt sekundlarda aniqlanadi. Bir soatlik va ikki soatlik yugurishda vaqt chegaralangan bo'lib, natijada shu vaqt ichida bosib o'tilgan masofa metr hisobida aniqlanadi.

To'siqlar osha yugurishning ikki xili mavjud:

1) g'ovlar orqali yugurish – bunda yo'lkadagi bir-biridan bir xil uzoqlikda masofadagi muayyan joylarga qo'yilgan bir tipdagi to'siqlardan oshib 60 dan 400 metrgacha masofaga yuguriladi. Har qaysi sportchi alohida-alohida yo'lakdan yuguradi.

2) 3000 metrgacha to'siqlar osha yugurish bunda yugurish yo'lakchasida u erga mustahkam o'rnatilgan to'siqlar osha stadion sektoridan birida kavlangan chuqurga to'ldirilgan suvdan yuguriladi. Estafetali yugurish, bunda komanda bo'lib yuguriladi: komandada yuguruvchilar qancha bo'lsa ham shuncha etaplariga bo'lingan bo'ladi. Estafetali yugurishdan maqsad – estafeta tayoqchasini bir-biriga uzatib, uni mumkin qadar tez startdan marraga etkazib borishdir.

Bosqichlar oralig'i bir xil bo'lishi mumkin. Tabiiy sharoitda yugurish – bunda past-baland ochiq joylarda (kross) yugurilsa, 15 km va undan ortiq masofalarga esa uzoq, yani marafon yugurish masofasi 42 km 195 m.ga teng. Sakrash to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, u qisqa vaqt ichida asab-mushak kuchiga maksimal zo'r berish bilan tavsiflanadi. Sakrash ikki turga bo'linadi:

1) Imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tib balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrash.

2) Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizontal to'siqlardan o'tib uzunlikka sakrash. Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetrda aniqlandi. Sakrash turgan joydan va yugurib kelib ijro etiladi. Uch hatlab sakrash langarcho'p bilan sakrash musobaqalari ayollar o'rtasida o'tkazilmaydi. Bularni bajarish

vaqtida hosil bo'ladigan qattiq zarblar ayollar ichki organizmini holatiga salbiy tasir ko'rsatishi mumkin.

Uloqtirish maxsus snaryadni uzunlikka irg'itish va uloqtirish mashqlari. Ularning natijalari metr va santimetrlarda aniqlanadi.

Uloqtirish asab-mushak kuchlanishining qisqa vaqt ichida maksimal bo'lishi bilan tavsflanadi. Bunda qo'l, elka kamari va tana mushaklarigina emas, balki oyoq mushaklari ham faol qatnashadi. Yengil atletika snaryadini uzoqqa uloqtirish uchun kuch tezlik chaqqonlik yuqori darajada rivoj topgan bo'lishi zarur.

Yengil atletikada uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo'linadi.

1. Bosh ortidan uloqtirish (nayza, granata).
2. Aylanib uloqtirish (disq, bosqon).
3. Itqitish (yadro).

Uloqtirish usullarining farqi snaryadlarning shakli va og'irligiga bog'liqdir. Yengil o'ng'ay bo'lgan snaryadlarni to'g'ridan yugurib kelib bosh ortidan boshlab uzoqqa uloqtirish mumkin og'irroq snaryadlarni aylanib uloqtirish o'ng'ayroq hisoblanadi, maxsus tutgichi bo'lmagan og'ir snaryad yadroni esa irg'itish o'ng'ayroqdir.

Ko'pkurash: yugurish, sakrash va uloqtirish ishining har xil turlari o'z ichiga oladi. Ko'pkurash tarkibidagi miqdoriga qarab nomlanadi: to'rtkurash, beshkurash, oltikurash, sakkizkurash, o'nkurash.

Ko'pkurashning asosiy turlari: erkaklar uchun o'nkurash va ayollar uchun beshkurash va o'spirinlar uchun oltikurash, sakkizkurash. Musobaqalarni yengillashtirish uchun yengil atletikani bunday turlaridan musobaqalar ikki kunda o'tkaziladi. Ko'pkurashning asosiy turlari: ko'pkurash bo'yicha shug'ullanuvchilar oldiga juda yuqori talablar qo'yiladi. Ular texnik jihatdan yuqori mahoratli bo'lishdan tashqari, sprinterlardek tezkor, uloqtiruvchilardek kuchli, o'rta masofaga yuguruvchilardek chidamli bo'lishlari kerak. Ko'pkurash programmasini to'la bajarish esa umuman alo darajada chidamli bo'lishni, yuqori darajada rivojlangan irodaviy fazilatlarni talab qiladi. Ko'pkurash bilan shug'ullanish - yengil atletika bilan endigina shug'ullanib boshlovchilar uchun har tomonlama jismoniy rivoj topishning eng yaxshi yo'lidir. Ko'pkurash bilan shug'ullanish sportchilar organizmiga har tomonlama tasir ko'rsatish bilan yengil atletikaning alohida turli maxsus trenirovka qilish ham yaxshi zamin yaratib beradi. Ko'pkurash natijasi sportchining ko'pkurash tarkibidagi har bir turda ko'rsatilgan natijasi uchun olgan ochkolar yig'indisi bilan belgilanadi. Buning uchun maxsus ochkolar jadvalidan foydalaniladi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. I.Niyozov “Engil atletika” o’quv qo’llanma Farg’ona 2005yil
2. D.P.Markov va N.G.Ozolinning umumiy tahririda “Engil atletika” “O’qituvchi” Toshkent 1971 yil.
3. K.T.Shakirjanova “Engil atletika” (musobaqa qoidalari) o’quv qo’llanma Toshkent 2007yil
4. M.S. Axmatov “Uzluksiz ta’lim tizimida ommaviy sport solomlashtirish ishlarini samarali boshqarish”. Toshkent, 2005 y.
5. F.A. Kerimov “Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar”Toshkent “Zar qalam” 2004 y.
6. R.S. Salomov “Sport mashulotining nazariy asoslari”. O’quv qo’llanma. – T.: O’zDJTI, 2005.
7. X.T. Rafikov, R.S. Qosimov “Engil atletika” Toshkent “O’qituvchi” nashriyoti 1971.