

YENGIL ATLETIKA — SPORTI

Axmedov Doniyorjon Rustamjon o‘g‘li

*Ichki ishlar vazirligi Akademiyasi, Jangovar va jismoniy tayyorgarlik kafedrasida
o‘qituvchisi, leytenant,*

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada yengil atletikaning tarixiy shakllanish bosqichlari, asosiy yo‘nalishlari, inson organizmiga fiziologik ta‘siri hamda yoshlar tarbiyasidagi o‘rni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, yengil atletikaning jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishdagi ahamiyati, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni va Uzbekistanda ushbu sport turining rivojlanish istiqbollari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: yengil atletika, jismoniy tayyorgarlik, yugurish, sport pedagogikasi, sog‘lom turmush tarzi, chidamlilik, sport tarbiyasi, Olimpiya sporti.

Yengil atletikaning tarixi. Yengil atletika qadimgi Yunonistonda paydo bo‘lgan. Miloddan avvalgi 776-yilda tashkil etilgan dastlabki Olimpiya o‘yinlarida aynan yugurish musobaqalari asosiy o‘rin egallagan. Keyinchalik sakrash va uloqtirish turlari ham qo‘shilib, sportning rivojlanishiga katta hissa qo‘shgan.

XIX asrga kelib Angliyada zamonaviy yengil atletika qoidalari ishlab chiqildi. 1896-yilda zamonaviy Olimpiya o‘yinlari tiklangach, yengil atletika xalqaro sportning ajralmas qismiga aylandi.

Hozirgi kunda yengil atletika dunyoning deyarli barcha mamlakatlarida rivojlangan sport turi hisoblanadi.

Yengil atletikaning asosiy turlari. Yengil atletika bir nechta asosiy yo‘nalishlarga bo‘linadi.

Yugurish turlari

Yugurish yengil atletikaning eng ommaviy turi hisoblanadi. U quyidagi yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi: qisqa masofaga yugurish, o‘rta masofaga yugurish, uzoq masofaga yugurish, marafon, estafeta yugurish, to‘siqlar osha yugurish.

Yugurish mashqlari insonning tezligi, chidamliligi va nafas olish faoliyatini rivojlantiradi.

Sakrash turlari

Sakrash sportchidan katta kuch va texnik mahorat talab qiladi. Sakrash turlariga quyidagilar kiradi: uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash, uch hatlab sakrash, langarcho‘p bilan sakrash.

Bu mashqlar mushaklarni rivojlantirib, harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi.

Uloqtirish turlari

Uloqtirish sportchining jismoniy quvvatini namoyon qiladi. Asosiy turlari: yadro uloqtirish, nayza uloqtirish, disk uloqtirish, bolg‘a uloqtirish. Mazkur mashqlar sportchilarning kuchini va texnik tayyorgarligini oshiradi.

Yengil atletikaning inson salomatligiga ta’siri. Yengil atletika inson organizmiga juda foydali ta’sir ko‘rsatadi. Muntazam shug‘ullanish natijasida - yurak-qon tomir tizimi mustahkamlanadi, nafas olish faoliyati yaxshilanadi, mushak va suyaklar rivojlanadi, organizmning chidamliligi oshadi, insonning ruhiy holati yaxshilanadi.

Sport bilan shug‘ullanish stressni kamaytiradi va insonda o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi.

Yengil atletikaning tarbiyaviy ahamiyati. Yengil atletika yoshlarni jismonan va ma’nan barkamol etib tarbiyalaydi. Ushbu sport turi orqali insonda - intizom, sabr-toqat, mehnatsevarlik, qat’iyat, irodaviy sifatlar shakllanadi.

Sportchi muntazam mashg‘ulotlar orqali maqsad sari intilish va qiyinchiliklarni yengib o‘tishni o‘rganadi.

O‘zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishi. Mustaqillik yillarida O‘zbekistonda sportga katta e’tibor qaratildi. Zamonaviy stadionlar va sport majmualari qurildi. Yoshlarni sportga jalb qilish maqsadida turli musobaqalar tashkil etilmoqda.

O‘zbekistonlik sportchilar xalqaro musobaqalarda munosib ishtirok etib, mamlakatimiz sharafini himoya qilmoqda. Bu esa yengil atletikaning yurtimizda tobora rivojlanayotganini ko‘rsatadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, yengil atletika inson salomatligi va jismoniy rivojlanishida muhim o‘rin tutadigan sport turidir. U insonni kuchli, chaqqon va bardam bo‘lishga undaydi. Shu bilan birga, yoshlarni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirib, ularning ma’naviy va irodaviy sifatlarini shakllantiradi.

Kelajakda yengil atletikani yanada rivojlantirish va yoshlarni ushbu sport turiga keng jalb qilish jamiyat taraqqiyoti uchun muhim ahamiyat kasb etadi.



Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Karimov I.A. *Jismoniy tarbiya va sport asoslari*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. *Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati*. – Toshkent: Fan, 2020.
3. Rasulov B.B. *Sport pedagogikasi*. – Samarqand: Zarafshon, 2021.
4. Axmedov S.A. *Sport fiziologiyasi*. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2018.
5. Ismoilov R.M. *Olimpiya sport turlari tarixi*. – Toshkent: Universitet, 2017.
6. Xudoyberdiyev N.N. *Jismoniy tayyorgarlik nazariyasi*. – Buxoro: Durdona, 2020.
7. Nurmatov E.E. *Sport psixologiyasi*. – Toshkent: Ma’naviyat, 2021.
8. Matkarimov U.U. *Yoshlar sport tarbiyasi asoslari*. – Nukus: Bilim, 2022.
9. Qodirov T.T. *Chidamlilik va jismoniy rivojlanish*. – Andijon: Istiqlol, 2020.
10. Po‘latov K.K. *Yengil atletika mashg‘ulotlari metodikasi*. – Toshkent: Tafakkur, 2019.
11. World Athletics rasmiy qoidalari va metodik tavsiyalari. – 2023.
12. International Olympic Committee materiallari. – 2022.
13. O‘zbekiston yengil atletika federatsiyasi ma’lumotlari va statistik hisobotlari. – Toshkent, 2024.
14. Ashmarin B.A. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya*. – Moskva: Prosvesheniye, 2018.
15. Matveyev L.P. *Osnovi sportivnoy trenirovki*. – Moskva: Sport, 2019.

Research Science and
Innovation House

