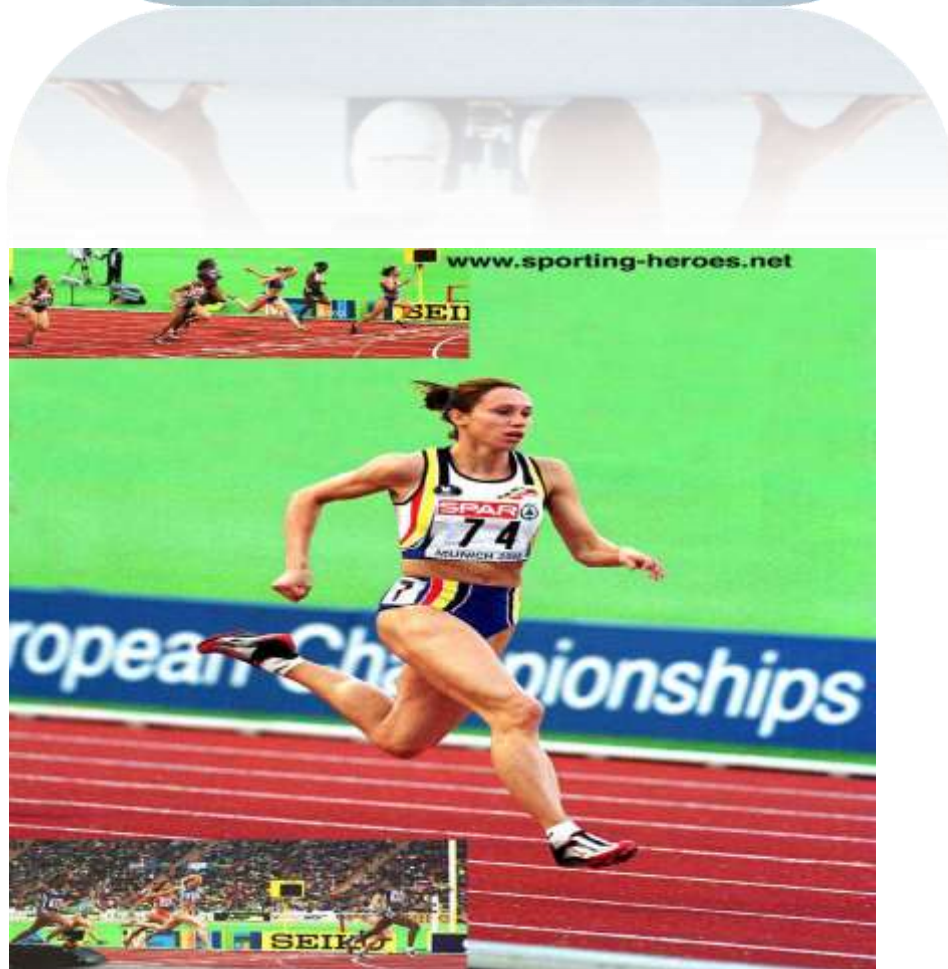


## YENGIL ATLETIKA MASHIQLARI TEXNIKASINI TAHLIL QILISH.



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA  
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI  
ALISHER NAVOIY NOMIDAGI  
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI**

**JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI  
JISMONIY MADANIYAT NAZRIYASI VA TIBBIY –  
BIALOGIK ASOSLARI KAFEDRASI**

# **KURS ISHI**



**Mavzu: Yengil atletika mashlqlari texnikasini tahlil qilish**

**Bajaruvchi: Abdurasulov A**

**Tekshiruvchi: Nazarov N**

**SAMARQAND – 2014 y**

**MAVZU: YENGIL ATLETIKA MASHIQLARI TEXNIKASINI  
TAXLEL QILISH.**

**Reja**

**Kirish**

**I Bob. Yengil atletika sport turi haqida umumiy ma'lumot.**

**1.1.Yengil atletika sport turlari haqida ma'lumot.**

**1.2. Yengil atletika bulimlari haqida ma'lumot.**

**II Bob. Yengil atletikaning O'zbekistonda mintaqasidagi urni.**

**2.1.Yengil atletika sport turining o'rni va ahamiyati.**

**2.2. O'zbekistonda yengil atletika.**

**Xulosa**

**Foydalanilgan adabiyotlar.**

**KIRISH**

O'zini salomatligi haqida shaxsan gamxorlik qilib

Borish madaniyati yoshlikdan, oila, maktab, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sport yordamida singdirish kerak. Shunisi muhimki, odamlar so'zda emas, balki amalda o'z salomatligini qadriga yetib, uni milliy boylik sifatida avaylab asrasinlar.

**Islom Karimov**

*Yengil atletika* — yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlaridan iborat sport turi. Maxsus jismoniy madaniyat o'quv muassasalarida esa, yengil atletika — mazkur sport turining nazariy bilimlari va amaliy ko'nikmalari hamda uni o'qitish metodlaridan iborat dars bo'lib, shu sohada ilmiy tadqiqotlar o'tkazadigan fandır. Qadimiy yunoncha “atletika” so'zi o'zbek tilida kurash, mashq degan ma'noni bildiradi. Qadimiy Yunonistonda tezkorlik kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalasha oladigan kishilarni “atletlar” deb atar edilar. Qadimiy zaminimizda esa bunday kishilarni “Alp” deb ataganlar. Shuning uchun “Alp” “atlet” tushunchasiga muqobil bo'lishi mumkin degan fikrlar mavjud. Hozirda ham jismoniy sifatlari har tomonlama rivojlangan tezkor, kuchli, chaqqon odamlarni “atlet” deb ataydilar. O'zbek tilimizda bunday kishilarni “Alp” deb atash to'g'ri bo'lar edi.

Bu sport turiga “yengil atletika” degan nom berilishi shartli bo'lib, sirtidan qaraganda, yengil atletika mashqlarining og'ir atletikaga nisbatan yengil bajarilishiga qarab olingan. Og'ir atletikada odam tashqaridan shtanganing og'irligini yengishga oid harakat bajaradi. Yengil atletikada esa tashqi muhitdan hech qanday og'irlik ta'sir etmasligi sababli og'ir

atletika mashqlariga nisbatan yengil bajarilishiga asoslangan. Yengil atletikada mashq qilganda tashqi muhitdan hech qanday og'irlik ta'sir etmaydi. Uloqtirishlarda faqat snaryadni og'irligining ta'siri bo'ladi xolos. Qolgan turlarda esa tashqi og'irlik yo'q. Yugurish, sakrashlar og'ir atletikaga nisbatan yengil bajariladi. Ammo ichki a'zolar, yurak qon-tomir, nafas olish, asab tizimi va boshqa a'zolar faoliyatidagi jismoniy ta'sirlarga nisbatan kechinmalar juda ham og'ir va davomli o'tadi. Masalan: marafon yugurishda, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda va h.k. bunday holatlarning mavjudligi yengil atletikani og'ir atletikadan ham og'irroq sport turi ekanligi hartomonlama ilmiy asoslab isbotlangan. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani «atletika» (Fransiyada) yoki «yo'lka va maydondagi mashqlar» (AQSH, Angliyada) deb ataydilar. O'zbekistonda esa bu sport turini "yengil atletika" deb atash qabul qilingan.

Yengil atletika insonning tabiiy harakatlaridan iborat bo'lgan yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishga oid harakat amallaridan iborat bo'lib, sport turi sifatida juda qadimdan, dunyo miqyosida keng tarqalgan. U barcha amaliy sport turlari tarkibida bo'lib, ularning samaradorligini oshirishda xizmat qiladi. Odamlarni hartomonlama ma'naviy va jismoniy rivojlanishiga, sog'ligini mustahkamlashda ham asosiy vositalardan biri bo'lib, barcha yoshdagi odamlarga mos keladigan ommaviy sog'lomlashtiruvchi sport turidir. Yengil atletika o'zining xilma-xil harakat amallari bilan odamlarda tezkorlik, kuchlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamkorlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim o'rinlardan birida turadi. Shuning uchun ham, yengil atletika barcha ta'lim muassasalarida o'qitiladi. Mamlakatimizda va xorijiy davlatlarda uning o'ziga xos tizimi mavjud bo'lib, maxsus mutaxassislar tayyorlanishiga e'tibor berilgan. Jumladan, kasb-hunar kollejlarining 3141900-jismoniy tarbiya va bolalar sporti yo'nalishi bo'yicha tayyorlanayotgan, 3141901-jismoniy tarbiya va bolalar sporti mutaxassislariga mo'ljallangan DTS va o'quv rejalarida ham "Yengil

atletika va uni o'qitish metodikasi fani kiritilgan. Bu fan bo'lajak mutaxassislarga yengil atletikaning nazariy, amaliy, uslubiy bilimlarini o'zlashtirishga yordam beradi.

Respublikamiz Prezidenti I. Karimovning 2002-yil 24-oktabrda "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish" to'g'risidagi farmoni chiqqandan keyin, mamlakatimizda barcha sport turlari qatori, yengil atletika sport turining rivojlanishiga katta turtki bo'ldi. Uning moddiy texnika bazasi mustahkamlandi. Sport musobaqalari tizimi takomillashtirildi. O'zbekiston jismoniy madaniyati tizimida, ayniqsa bolalar ta'limining barcha bo'g'inlarida yengil atletikaga katta e'tibor berildi.

Bugun O'zbekistonlik yengilatletikachilar Osiyoda va jahon (G. Xubbiyeva, S. Rodzivil, A. Kotlyarova, S. Voinov, L. Andreev, N. Sveshnikova, A. Juravleva, B. Shokirjanov va boshqalar) sport maydonlarida mustaqil O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarib ildamlab bormoqdalar.

Har bir xalq, har bir millat o'zidan keyin qoladigan avlodning jismonan sog'lom, manaviy jihatdan barkamol bo'lib yetishishi haqida qayguradi.

So'nggi yillarda aholining turmush darajasini oshirish, sog'ligini mustahkamlash, ayniqsa, yoshlar ortasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish borasida juda katta ishlar amalgam oshirilmoqda.

Respublikamiz sportini jahon maydonlariga olib chiqish uchun yuzlab sport majmualari va inshootlarining barpo etilayotganligi, "Sog'lom avlod uchun" nishonining tasis etilishi, shu nom bilan yurutiluvchi xalqaro jamg'armaning tashkil topishi, tennis bo'yicha Toshkent ochiq birinchiligi, milliy kurash bo'yicha jahon chempionatlari va boshqa xalqaro munasabatlarning, shuningdek, sport sohasi bo'yicha nazariy va amaliy seminar-konfirensiyalarning o'tkazilayotganligi buning isbotidir. O'z navbatida, Ozbekiston Respublikasining Kadrlar tayyorlash miliy dasturi, "Ta'lim to'grisida"gi, "Jismoniy tarbiya va sport to'grisida"gi (yangi



tahrir, 2000-y) qonunlari va nihoyat “O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘grisida”gi qarori hamda “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish Davlat dasturi Konsepsiyasi” ning qabul qilinishi, Respublikaning sakkizta vazirligi hamkorligi qabul qilingan O‘zbekiston aholisining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilab beruvchi “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus test sinovlarini joriy etish haqidagi qo‘shma qarori va ularda belgilab berilgan vazifalar kasb-hunar kollejlari, akademik litseylarda ham jismoniy tarbiya hamda sportni jahon standartlari talablari darajasida rivojlantirish va tubdan takomillashtirish masalalarini hal qilish zarurligini taqazo etmoqda.

Bu muhim vazifalarni bajarishda Respublikada sport “malika”si hisoblanmish yengil atletikani rivojlantirishga O‘z hissasini qo‘shish maqsadida etiboringizga ushbu kurs ishi havola qilinmoqda. Bu jurs ishida yengil atletika sportining O‘zbekiston hududida rivojlantirish tarixi, sportchilar va murabbiylar, turli munosabatlarda ishtirok etgan O‘zbekistonlik sportchilar, yengil atletika turlari “Barkamol avlod” musoboqalar to‘grisida qisqacha ma’lumotlar berib o‘tilgan.

## **I Bob. Yengil atletika sport turi haqida umumiy ma'lumot.**

### **1.1.Yengil atletika sport turlari haqida ma'lumot.**

Yengil atletika besh bo'limdan: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'p kurashlardan iborat bo'lib, ularning har qaysisi xilma-xil turlarga bulinadi:

*Yurish* — insonning joydan-joyga ko'chishidagi oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi. Uzoq va bir tekis yurganda a'zoyi badandagi qariyb barcha mushaklar ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinishi ortadi. Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurishning avvalo sog'lomlashtirish ahamiyati bor. Odamni ilk bolalik chog'idan yurishga o'rgatadilar. Lekin bu bilan kifoyalanib boimaydi. Hamma odamlar to'g'ri, chiroyli va tejamli yura bilishlari zarur.

Oddiy yurishdan tashqari, yurishning boshqacha xillari ham bo'ladi: sayyohat yurish, safda yurish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnika jihatidan eng qiyin, lekin eng foydali xili sportcha yurish qo'llaniladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatdan 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 jadalroq ish bajarish talab qilinadi, ya'ni energiya sarflash ortadi. Shu sababdan sportcha yurish bilan shug'ullanish sportchi organizmiga ancha ta'sir etib, uning ichki a'zolarini va tizimlarini mustahkamlaydi, ularning ish qobiliyatini oshiradi, kuchni va ayniqsa chidamlilikni rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, irodali bo'lishga o'rgatadi. Shuning uchun ham yetuk tez yuruvchilar juda chidamli bo'ladilar.





[illegible]

50 m, to'siqlarosha	B	K	K	K	+	+	+	K	K	K	+	+	+	
55 ш, to'siqlarosha	B	K	K	K	+	+	+	K	K	K	+	+	+	
60 m, to'siqlarosha	O', B	K	K	K	+	+	+	K	K	K	+	+	+	
100 m, to'siqlarosha	O', B	—	—	—	—	—	—	R	R	K	+	—	—	
110 m, to'siqlarosha	O', B	R	R	K	+	—	—	—	—	—	—	—	—	
300 m, to'siqlarosha	O'	K	K	K	—	—	—	K	K	+	—	—	—	
400 m, to'siqlarosha	O'	R	R	—	—	—	—	R	+	—	—	—	—	

1500 m,  
to'siqlarosha

O', B

—

K

K

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

2000 m,  
to'siqlarosha

O', B

K

K

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

3000 m,  
to'siqlarosha

O'

R

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

Kross

300 m

D

—

—

—

—

—

—

—

—

—

+

+

+

+

500 m

D

—

—

—

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

[illegible]

[illegible]

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Shosse bo'ylab yugurish													
5 km	Sh	—	+	+	—		—	+	+				
10 km	Sh	κ	+	—	—			K	+				
15km	Sh	κ	K	—	—			K	κ				
20 km	Sh	κ	K	—	—			K					
30 km	Sh	κ	—	—	—		—	κ					
42 km 195 m (marafon)	Sh	κ	—	—	—		—	κ					
Estafetali yugurish													
4x60 m	0'	—	—	+	+	+	+			+	++	+	+
4x100 m	0'	R	R	K	+	—	—	R	κ	K			
4x200 m	0', B	R	R	K	+	—		R	R	K	+		
4x300 m	0'	—	—	+	+	+				+	+	+	
4x400 m	0', B	R	R	κ	—	—		R	R	κ			
3x800 m	0', B		—	—	—			R	R				
4x1000 m	0'	■	+	+	—	—		+	+	+			
4x800 m	0', B	R	R	+	—			R	R	+			
10x1000 m	0'	K	K	—			—						
4x1500 m	0'	R	R	—	—		—						
400 300 200 100 m	0', B	K	K	κ	+			K	K	κ	+		
800 400 200 100 m	0', B	K	K	+	—	—	—	K	K	+		—	—
Sportcha yurish													
1 km	Ol,Sh, B	—	—	—	—	+	+					+	+
2 km	0',Sh,B	—	—	—	—	+			—			+	
3 km	0',Sh,B		+	+	+	—	—	κ	K	κ	+	+	
5 km	0',Sh,B	K	K	κ	+	—	—	R,K	R,K	κ			



10 km	0',Sh,B	R, K	R, K	+	—	—	—	R,K	R,K		—	—	—
-------	---------	------	------	---	---	---	---	-----	-----	--	---	---	---

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
20 km	0',Sh	R,K	—	—	—	—		+					
30 km	0',Sh	R,K	—	—	—	—	—	—			—		
50 km	0',Sh	R,K	—	—	—	—	—			—			
bir soatli	O'	R	—	—	—				—				
ikki soatli	O'	R	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Yugurib kelib sakrash:													
balandlikka	0',B	R	R	K	+	+	+	R	R	K	+	+	+
langarcho'p bilan	0',B	R	R	K	+	+				—			
uzunlikka	0',B	R	R	K	+	+	+	R	R	K	+	+	+
uch hatlab	0',B	R	R	K	+	+	—	—	—	—	—	—	—
Turgan joydan sakrash:													
balandlikka	G',B	K	K	+	+	+	+	K	K	+	+	+	+
uzunlikka	0',B	K	K	+	+	+	+	K	K	+	+	+	+
uch hatlab	0\B	K	K	+	+	—	—	K	K	+	—		
Uloqtirish:													
lappak	O'	R	R	K	+	+	+	R	R	K	+	+	■
bosqon	o-	R	R	K	+	+	+	—	—				
nayza	O'	R	R	K	+	—	—	R	R	K	+		
granata	O'	K	K	K	+	+	+	K	K	K	+	+	—
koptok	O'	—	—	+	+	+	+	—				—	
yadro irg'itish	0',B	R	R	K	+	+	+	R	R	+	+	+	+



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Oltikurash (60 m ga to'siqlarosha yugurish, balandlikka sakrash, yadro irg'itish, 200 m ga yugurish, uzunlikka sakrash, 600 m ga yugurish)	B	—	—	—	—	—	—	K	K	κ	—	—	—
Beshkurash (uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 200 m ga yugurish, lappak uloqtirish, 1500 m gayugurish)	O'	R	R	K									
Beshkurash (60 m ga yugurish, uzunlikka sakrash, yadro uloqtirish, balandlikka sakrash, 1000 m gayugurish)	O',B	—	—	—	+	+	—	—	—	—	—	—	—
Beshkurash (100 m ga to'siqlarosha yugurish, yadro irg'itish, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 800 m ga yugurish)	O'	—	—	—	+	+	+	—	—	—	+	+	+

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
To'rtkurash (60 m ga yugurish, balandlikka sakrash, koptok uloqtirish, qiz bolalarga 500 m ga yugurish, o'g'il bolalarga 800 m)	O'	-	-	-	+	+	+	-	-	- ,	+	+	+

yugurish)													
To'rtkurash (to'siqlarosha 60 m ga yugurish, balandlikka sakrash, yadro uloqtirish, 600 m yugurish)	B								+	+	+	-	-
Uchkurash (yugurish, sakrash, uloqtirish ko'pkurashlar tarkibiga kiruvchi turlardan tanlab olinadi)	O',B	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Shartli belgilar: O' — musobaqao'yingohdao'tkaziladi; B — musobaqabinodao'tkaziladi; Sh — musobaqa shosseda, shahar va qishloq ko'chalarida o'tkaziladi; D — musobaqa dalada o'tkaziladi (kross); R — rekord qayd qilinadi; K — yuqori ko'rsatkich qayd qilinadi; „+“ — musobaqa rekordi va yuqori ko'rsatkich qayd qilinmaydi; „—“ — musobaqa o'tkazilmaydi.

Yurish musobaqalari stadion yo'lkalarida (soat strelkasi harakatiga teskari yo'nalishda) va oddiy yo'llarda (shoh va shahar ko'chalarida, so'qmoqlarda va hokazo) 3 dan 50 km gacha masofada o'tkaziladi.

Yurish musobaqasida qatnashuvchilar, qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi bir lahza bo'lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda yerdan uzilib qolishiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Oyoqlardan birontasi yerga tegmay turgan fursat sodir bo'lgudek bo'lsa, sportchi yurishdan yugurishga o'tgan hisoblanadi. Bu qoidani buzgan sportchini maxsus hakamlar musobaqadan chetlatadilar.

Yurish musobaqasida qatnashuvchilar, qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi bir

lahza bo'lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda yerdan uzilib qolishiga yoi qo'ymaslikdan iborat. Oyoqlardan birontasi yerga tegmay turgan fursat sodir bo'lgudek bo'lsa, sportchi yurishdan yugurishga o'tgan hisoblanadi. Bu qoidani buzgan sportchini maxsus hakamlar musobaqadan chetlatadilar.

Yugurganda butun organizmning ish qobiliyatiga qo'yilgan talab yurgandagiga nisbatan anchagina katta bo'ladi. Chunki yugurganda a'zoyi badandagi mushak guruhlarining deyarli hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinish ancha oshadi. Shug'ullanuvchilarning imkoniyatlariga qarab, masofa uzunligini va yugurish tezligini o'zgartirish bilan ish miqdorini har xil qilish, odamning chidamliligi, tezkorligi va boshqa fazilatlarini rivojlanishiga ta'sir o'tkazishi mumkin. Masalan, unchalik tez emas, lekin uzoq vaqt yugurish (ayniqsa o'rmon yoki istirohat va bog'larda) ning gigiyenik ahamiyati katta bo'lib, bu sog'lomlashtirishning eng yaxshi vositalaridan biri hisoblanadi.

Yuqori tezlikda yugurish shug'ullanuvchilarga, xususan ularning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga qo'yilgan talabni oshiradi va chidamlilikni rivojlantiradigan zo'r vosita bo'lib xizmat qiladi. Juda katta tezlikda yugurish esa, tezlikni rivojlantirish uchun o'tkaziladigan maxsus mashg'ulotlarga kiritiladi. Yugurish bilan shug'ullanish jarayonida kishi irodasi mustahkamlanadi, o'z kuchini taqsimlay olish, to'siqlardan o'ta bilish, ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi.

Yugurish — har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biri. Barcha mutaxassislikdagi yangi latletikachilarning ham, boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning ham mashqlarida yugurishga ko'p e'tibor berilishi, shuningdek faol dam olish, sog'lomlashtirish va ish qobiliyatini saqlash vositasi sifatida yugurishning ulushi katta ekani ana shundan.

Yugurish — yengil atletikaning hamma turlari ichida eng ammbop

jismoniy mashq. Yengil atletika musobaqalarida yugurish va estafetaning turli xillari yetakchi o'rin tutadi, ularga tamoshabin ham juda qiziqadi. Shuning uchun yugurish musobaqalari eng yaxshi tashviqot va targibot vositalaridan biri hisoblanadi.

Yengil atletikada yugurishning tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitlarda yugurish xillari boiadi. Yugurishning xillari va masofa uzoqligining variantlari jadvalda ko'rsatilgan.

**Tekis yugurish** malum masofaga yoki vaqtbay tarzda yugurish yo'lkasida (soat strelkasi harakatiga teskari yo'nalishda) o'tkaziladi. 400 metrga va undan qisqa masofaga yugurishda har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi. Qolgan masofalarga yugurish musobaqalari umumiy yo'lkada o'tkaziladi. Belgilangan masofani o'tish uchun sarflangan vaqt soniya o'lchagich (sekundamer) bilan o'lchanadi. Bir soatlik va ikki soatlik yugurishda vaqt chegaralangan bo'lib, natija shu vaqt ichida bosib o'tilgan masofa tarzida metr hisobida aniqlanadi.

**To'siqlar osha yugurishning** ikkita xili bor: 1) g'ovlar osha yugurish — bunda yugurish yo'lkasida bir-biridan bir xil uzoqlikda masofadagi muayyan joylarga qo'yilgan bir tipdagi to'siqlardan oshib, 60 dan 400m gacha masofaga yuguriladi; har qaysi sportchi alohida-alohida yo'lkadan yuguradi; 2) 3000 metrga to'siqlar osha yugurish (stipl- chez) bunda yugurish yo'lkasida u yer-bu yerga mustahkam o'rnatilgan to'siqlar osha, stadion sektorlaridan birida kovlangan chuqurga to'ldirilgan suvdan kechib yuguriladi.

**Estafetali yugurish** — bunda jamoa-jamoa bo'lib yuguriladi; jamoada yuguruvchilar qancha bo'lsa, masofa ham shuncha bosqichlarga bo'lingan bo'ladi. Estafetali yugurishdan maqsad, estafeta tayoqchasini bir-biriga uzatib, uni mumkin qadar tez, startdan marragacha yetkazib borishdir. Bosqichlar oraligi bir xil (qisqa va o'rta masofada) yoki (har xil aralash masofada) bo'lishi mumkin. Estafetali yugurish ko'proq stadion yo'lklarida, ba'zan esa shahar ko'chalarida (aylanma va yulduzsimon

estafetalar) o'tkaziladi. **Tabiiy sharoitlarda yugurish** bunda past-baland ochiq joylarda (kross) yugurilsa, 15 km va undan uzoq masofalarga esa yo'llarda (shoh ko'chada, so'qmoq yo'llarda) yuguriladi. Yengil atletikadagi eng uzoq, ya'ni marafon yugurish masofasi 42 km 195 m ga teng.

**Sakrash** — to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab mushak kuchiga maksimal zo'r berish bilan xarakterlidir. Yengil atletik sakrash mashg'ulotlarida sportchilarning o'z tanalarini idora qila bilish, kuchlarini yig'a bilish qobiliyatlari takomillashadi, kuch, tezlik, chaqqonlik va mardlik orta boradi. Sakrash — oyoq va tana mushaklarni kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish uchun eng yaxshi mashqlardan biri bo'lib, faqat yengil atletikachilargagina emas, balki boshqa sport turlarining vakillariga ham ayniqsa, basketbolchilarga, qo'lto'pichilarga va futbolchilarga zarurdir.

Yengil atletik sakrash ikki turga bo'linadi: 1) imkon boricha balandroq sakrash maqsadida tik (vertikal) to'siqlardan o'tish balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrash; 2) imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida Yotiq (gorizontal) to'siqlardan o'tish - uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash. Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan o'lchanadi.

Sakrashlar turgan joydan va yugurib kelib ijro etiladi.

**Uloqtirish** — maxsus asboblarni uzoqlikka itqitish va uloqtirish mashqlaridir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi. Uloqtirish asab mushak kuchlanishi qisqa vaqtda yuqori (maksimal) bo'lishi bilan xarakterlidir. Bunda qo'l, yelka kamari va tana mushaklarigina emas, balki oyoq mushaklari ham faol qatnashadi. Yengil atletika asboblarni uzoqqa uloqtirish uchun kuch, tezlik, chaqqonlik yuqori darajada rivoj topgan bo'lishi va o'z kuchini yig'a bilmoq zarur. Uloqtirish bilan shug'ullanish bu muhim fazilatlarni taraqqiy ettiribgina qolmasdan, butun tana mushaklarining ham garmonik rivojlanishiga ham



yordam beradi.

Yengil atletik uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo'linadi: 1) bosh ortidan boshlab uloqtirish (nayza va granat); 2) aylanib uloqtirish (lappak, bosqon); 3) itqitish (yadro).

Uloqtirish usullarining farqi asboblarning shakli va og'irligiga bog'liqdir. Yengil, ushlash o'ng'ay bo'lgan asboblarni to'g'ridan yugurib kelib, bosh ortidan boshlab uzoqqa uloqtirish mumkin: og'irroq asboblarni aylanib uloqtirish o'ng'ayroq; maxsus tutqichi bo'lmagan, og'ir asbob yadroni esa itqitish o'ng'ayroq. Yengil atletik uloqtirish turlari va xillari jadvalda berilgan. Ko'pkurash yugurish, sakrash va uloqtirishning har xil turlarini o'z ichiga oladi. Ko'pkurash tarkibidagi turlar miqdoriga qarab nomlanadi: uchkurash, to'rtkurash, beshkurash, oltikurash, sakkizkurash, o'nkurash. Ko'pkurash turlari jadvalda ko'rsatilgan. Ko'pkurash asosiy turlari: erkaklar uchun - o'nkurash va xotin-qizlar uchun - beshkurash va o'spirinlar uchun — oltikurash va sakkizkurash. Musobaqani yengillatish maqsadida yengil atletikaning bunday og'ir turlaridan musobaqalar ikki kun davomida o'tkaziladi.

Ko'pkurash shug'ullanuvchilar oldiga juda yuqori talablar qo'yadi. Ular texnik jihatdan yuqori mahoratli bo'lishlaridan tashqari, sprinterlardek tezkor, uloqtiruvchilardek kuchli, sakrovchilardek sakrovchan va chaqqon, g'ovoslardek dadil, o'rta masofalarga yuguruvchilardek chidamli bo'lishlari kerak. Ko'pkurash dasturini to'la bajarish esa, umuman a'lo darajada chidamli bo'lishni, yuqori daraja rivojlangan irodaviy fazilatlarni talab qiladi.

Ko'pkurash bilan shug'ullanish — yengil atletika bilan endigina shug'ullana boshlovchilar uchun ham har tomonlama jismoniy rivoj topishning eng yaxshi yo'lidir. Yosh sportchi ko'pkurash tamoyilida tuzilgan "Alpomish" va "Barchinoy" jismoniy tayyorgarlik testlari majmuasi me'yorlari talablarini bajargandan keyingina yengil atletik ko'pkurashning maxsus mashg'ulotlariga o'tadi. Ko'pkurash bilan shug'ullanish sportchilar organizmiga har tomonlama ta'sir

ko'rsatish bilan, yengil atletikaning alohida turidan maxsus mashq qilish uchun ham yaxshi zamin yaratib beradi. Ko'pkurash natijasi sportchining ko'pkurash tarkibidagi har bir turda ko'rsatilgan ochkolari yig'indisi bilan belgilanadi. Buning uchun maxsus ochkolar jadvalidan foydalaniladi.

## **II. BOB. YENGIL ATLETIKANING O'ZBEKISTONDA MINTAQASIDAGI URNI.**

### **2.1. YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING O'RNI VA AHAMIYATI.**

Yengil atletika yurish, yugurish sakrash va uloqtirish turidir. Maxsus fizkultura 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.

Atletika yunoncha so'z bo'lib, kurash, mashq, bellashuv ma'nolarini anglatadi. Dastlab qadimgi Yunonistonda kuchlilar va chaqqonlar o'rtasida bellashuvlar o'tkazilgan. BU bellashuvlarda qatnashganlar atletlar, ya'ni, kuchlilar deb atalgan. Hozir esa jismonan kamolga yetgan kuchli shaxslarni atletlar deb ataymiz.

Yengil atletika atamasi shartli ravishda qabul qilingan bo'lib, sportning bu turdagi mashqlar og'ir atletika mashqlariga nisbatan yengil bajariladi. Yengil atletika Fransiya "atletika", AQSH va Buyuk Britaniyada "yulak va maydondagi mashqlar" deb ataladi.

Mamlaktimizda yengil atletika bilan millionlab kishilar shug'ullanadilar. Mashqlarning turli-tumanligi, qo'llaniladigan jihozlarning oddiyligi, ularni yuqori samaradorligi, jismoniy yuklamani boshqarish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Shu bois, yengil atletika keng yoyilgan bo'lib, uni bejiz "sport quroli" deb atashmaydi.

Yengil atletikaning yurush, yugurush, sakrash, uloqtirish mashqlari, kuch, tezkorlik va chidamlilikni oshiradi bug'umlar harakatchanligini yaxshilaydi, iroda sifatini tarbiyalashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Uning mashqlari organizmning funksional imkoniyatlarini, ish qobiliyatini kuchaytiradi. Mashg'ulotlar odatda, ochiq havoda – stadionda, bog'da, o'tkaziladi.

Yengil atletika mashg'ulotlari katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lib, ular sportchilarda jamoa va uning mas'uliyatini his qilishni tarbiyalaydi.

Yengil atletika yordamida egallangan ko'nikma va malakalar insonning kundalik mehnat faoliyatida asqotadi, shuningdek, yoshlarni armiya sifatida xizmat qilishga tayyorlashga yordam beradi. Bu sport turining mashqlari o'rta maxsus ta'lim muassasalari o'quvchilarining jismoniy tarbiya dasturidan keng o'rin olgan va "Alpomish" hamda "Barchinoy" maxsus testlarining barcha bosqichlariga kiritilgan. Ulardan ko'pchiligini boshqa sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilar trenirovkalarda qo'llaydilar. Yurush va yugurish ommabob va keng tarqalgan jismoniy mashqlardir. Ular insonning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning salomatligini asrashda, faol dam olishda ajoyib vosita bo'lib xizmat qiladi. Undan ko'pgina sport turlarida foydalaniladi va tezlikni o'zgartirib, shug'ullanuvchilar organizmiga maqsadli ta'sir ko'rsatib istalgan natijalarga erishiladi.

Yengil atletika shu sohada ilmiy tadqiqotlar o'tkaziladigan 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 to'pi va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'p xillari yengil atletika har xil turlarining organik qismi hisoblanadi. Yengil atletikada yugurishning yengil yugurish, to'siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitda yugurish xillari bo'ladi. Yugurishning xillari va masofa uzoqligi va yaqinligiga qarab yaqin masofaga, o'rta masofaga va marafoncha yugurishlar kiradi.

Sakrash: - to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan harakterlidir. Yengil atletika, sakrash mashg'ulotlarida sportchilarning o'z tanalarini idora qila bilish, kuchlarini yig'a bilish qobiliyatlari takomillashadi. Kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik orta boradi. Sakrash-oyoq va tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish va

eng yaxshi mashqlarda biri bo'lib, faqat yengil atletikachilarga emas, sportning boshqa turlariga ham zarurdir.

Yengil atletikada sakrash ikki turga bo'linadi.

1. Imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish-balandlikga sakrash va langarcho'p bilan sakrash.

2. Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizontal to'siqlardan o'tish-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 bo'lishi bilan harakterlidir. Yengil atletikada uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo'linadi:

1. Bosh ortidan boshlab uloqtirish (nayza va granata).

2. Aylanib uloqtirish (disk bosqon)

3. Itqitish (yadro)

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

Ko'pkurash: yugurish, sakrash va uloqtirishning har xil turlarini o'z ichiga oladi. Ko'pkurash 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 o'spirinlar uchun oltikurash va sakkizkurash. Musobaqa esa ikki kunda o'tkaziladi. Yengil atletika besh bo'limdan (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurashdan) iborat bo'lib, ularning har qaysisi ham xilma xil turlarga bo'lin.

## **2.2. O'zbekistonda yengil atletika.**

Turkiston davlatida yengil atletika sport turi sifatida bo'lmagan. Ammo rus armiyasini tarbiyalashda qo'llanilgan. 1910 yillarga kelib, Toshkentda, Farg'onada o'z xohishi bilan ish yurituvchi, sakrovchi, uloqtiruvchi to'garaklar paydo bo'la boshladi.

Ta'til vaqtida Peterburg, Xarkov, Moskva va boshqa shaharlardan mehnat ta'tiliga kelgan studentlar, unga rahbarlik qilar edilar.

Rossiyada tanilgan yuguruvchi Skoblev Lev Lvovich Barxash bilan 1916 yili Marg'ilonga kelib yengil atletika yo'laklari, sakrash va uloqtirish sektorlarini qura boshladi. U vaqtlarda juda oz kishi shug'ullanardi.

Oktyabr inqilobidan so'ng yengil atletika bilan shug'ulanish uchun katta imkoniyat yaratildi. Turkiston Respublikasida xalq, maorif komissariati 1919 yildan boshlab tuzilib, bu komissiyaga musobaqalar tashkil etish, umumiy ta'limni ishlab chiqish va jismoniy tarbiya ishlari bilan shug'ullanish topshirildi.

1922 yili 22 mayda M.Frunze rahbarligida lekret qabul qilinib, unda armiya yoshidagilar va xizmatchilar o'rtasida fizkultura va sport ishlariga "Vsevobich" orqali rahbarlik qilish ko'rsatildi. Bunga katta e'tibor berilib, 1920-1921 yillarda 15 ta "Vsevobich" to'garaklari tashkil qilindi. Bu musobaqada yengil atletika, futbol, shaxmat va milliy sport turlaridan o'tkazildi.

1920-1930 yillarga kelib jismoniy tarbiya mutaxassisligidan kadrlarni yetishmasligi va bunga ehtiyoj kattalagi ko'rinib qoldi.

1921 yili "Vsevobich", Turkfront boshqarmasi tashkil etildi. Markaziy jismoniy tarbiya soveti qoshida shu yilni o'zida uch oylik kurs ochilib, unda fizkultura o'qituvchisi va fizkultura instruktorlarini tayyorlana boshlandi. 1935 yili Toshkentda fizkultura texnikumi ochildi. Yengil atletika bo'yicha birinchi marta 1922 yili rekordlar jadvali barpo etildi. O'sha vaqtda eng taniqli sportchilardan

N.Ovsiyannikov, P.Taronov va L.Valishevlar yana yengil atletikani rivojlantirishda katta ishlar qildilar.

Toshkentda birinchi stadion ochildi. "Pishevik", hozir shuni o'rniga basseyn qurilgan bo'lib, V.S.Mitronov nomi bilan nomlanmoqda.

1924 yili O'zbekiston Respublikasi tashkil bo'lganidan so'ng sport otalig'ini komsomol tashkilotlari o'z zimmasiga olgandan so'ng, yengil atletika rivojlanishi tezlashdi.

Shahar va qishloqlarda shug'ullanuvchilar soni ko'paya boshladi. 15 iyul 1926 yili Shayxontohur tumanida stadion ishga tushdi. 1927 yili 1-O'zbekiston spartakiadasi, 1928 yili 11-O'zbekiston spartakiadasi bo'lib o'tdi.

1927 yili Toshkentlik armiyachi Nikolay Ovsiyannikov 2 ta SSSR rekordini qo'ydi. 110 s/b, 17 sek. balandlikka sakrashdan 177 sm. bu O'zbekiston sportchilari ichidan birinchi edi. Moskva shahrida o'tgan 1-SSSR spartakiadasida O'zbekiston komandasi 4-o'rinni egalladi.

N.Ovsiyannikov 1-o'rin 110 s/b 16.2, uch hatlab sakrash 2-o'rinni, 13 Muhammad 20 sm, Yu. Dunayev 2-o'rin balandlikga sakrash 1.75 sm, uch hatlab sakrash 3-o'rin, shest bilan sakrashdan va boshqalar.

Ayollar uchun birinchi yengil atletika to'garagi 1928 yili Toshkentda tashkil etilgan. 1929 yil 19 sentyabrda 1-marta yengil atletika bo'yicha kross o'tkazilgan va bu estafeta 1991 yilgacha har yili o'tkazilib turilgan. (2-Jahon urushi yillaridan tashqari).

Respublikada sport ishlarini rivojlantirishni sport inshootlarini yaxshilab yo'lga qo'yish uchun 1932 yilda qaror qabul qilindi. 1934 yili M. Tocharova nayza uloqtirish bo'yicha SSSR chempioni bo'ldi va SSSR rekordini o'rnatdi. 1934 yildan boshlab O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari orasida o'rtoqlik uchrashuvlari avj oldi. 1-uchrashuv Toshkent shahrida 1934 yil 5-12 sentyabrda bo'ldi. 16 ta erkaklar turidan, 10 turdan o'zbek sportchilari g'olib chiqishdi.



Ayollar o'rtasida 7 tur bo'yicha musobaqalashildi. Hamma turlardan O'zbekiston ayollari g'olib chiqishdi.

1936 yilgi O'zbekiston 4-spartakiadasida yengil atletika turidan O'zbekistonni 32-rekordi qo'yildi. 1937 yili Toshkentda, Samarqandda, Farg'ona, Buxoro va boshqa shaharlarda birinchi yengil atletika maktablari tashkil etildi. 1938 yili SSSR yoshlar birinchiligida O'zbekiston yengil atletikachilari ikkinchi o'rinni egalladilar. O'sha paytdagi eng yaxshi sportchilar L.Skaskaya, F.Xasanov, Yu.Shamiskiy va boshqalar bor edi.

1940 yili A.Kosareva O'zbekiston yengil atletikachilari orasida birinchi SSSR sport masteri bo'ldi. Kopya uloqtirish bo'yicha Ulug' Vatan urushi yillari respublikada sport ishlari to'xtab qolmadi. Musobaqalar o'tkazilib turildi.

Yaxshi sportchilar armiyaga hohishlari bilan jo'nashdi, qolganlari esa ishni davom ettirishdi. 1943 yili ikkinchi O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalari spartakiadasi bo'lib o'tdi. Olmaota shahrida 1945 yili "Spartak" stadionida O'zbekiston spartakidasi bo'lib o'tdi, unga yengil atletika bo'yicha 150 kishi qatnashdi.

1946 yili yana bir necha O'zbekiston rekordi o'zgardi. N.Severyukova (beshkurash) 1954 yilda Farg'ona pedagogika instituti qoshida jismoniy tarbiya mutaxassisligiga studentlar qabul qilindi. Keyinchalik boshqa viloyat va shaharlarda ham ochila boshlandi.

1955 yili Toshkentda fizkultura texnikumi bazasida O'zbekiston Davlat Fizkultura Instituti ochildi. Institut ochilgan yillari studentlarni tarbiyalashda Leningrad Fizkultura Instituti va Moskva Fizkultura Instituti mutaxassislari katta yordam berdilar. NamPIga jismoniy tarbiya mutaxassisligi uchun 1967 yili 25 nafar student olingan. 1971 yil 1-martda fizkultura mutaxassisligi bo'yicha kadrlar chiqarilgan. Hozirga qadar 1000 ga yaqin talaba bitirib chiqdi. 1950 yillarda eng kuchli sportchi G.Senkin bir necha marta SSSR birinchiliklarida 100 va 400

metrdan yaxshi o'rinlarni egallagan. Ayollardan F.Xasanova, 400, 500, 800, 1000, 1500.

1953 yiliga kelib A.Chexonov 800, 1000, Muhammad 1952-57 yillarda, Yu.Krasivnokov eng avvalo kopya uloqtirishda, keyin esa balandlikka sakrashdan va o'ngkurash bo'yicha O'zbekiston rekordini o'rnatdi.

1955-1957 yillarda bo'lib o'tgan SSSR yoshlar spartakiadasida talantli yoshlar ko'zga ko'rina boshlandi. O'zbekistonda Tamara va Irina press Tamara 1955 yili yadro, disk, yadrodan oltin medal olishga sazovor bo'ldi. 1957 yili Irina yadro, beshkurashda 2-o'rinni, Tamara beshkurashda 1-o'rinni egallashdi.

1956 yili 1-spartakiadada SSSR, O'zbekistonlik V.Bold balandlikka sakrashdan 1-o'rinni egalladi. 1956 yili bo'lib o'tgan 16-Melburn Olimpiya o'yinlarida qatnashdi. U ayol birinchi O'zbekiston yengil atletikachilari orasida Olimpiya ishtirokchisi edi. 1960 yilda o'tkazilgan Olimpiya o'yinlarida sovrindor bo'ldi.

1957 yili O.Raxovskiy dunyo spartakiadasida 1-o'rinni uch hatlab sakrash bo'yicha egalladi. 1958 yili SSSR va AQSh o'rtoqlik uchrashuvida O'zbekistonlik O.Raxovskiy dunyo rekordini o'rnatdi. 16 m. 59 sm. natijaga erishdi.

1958 yilda bo'lib o'tgan 2-SSSR spartakiadasida bir necha O'zbekiston sportsmenlari o'zlarini yaxshi natijalarini ko'rsatishdi. Ular orasida I.Monasterskiy, A.Chexnin 800, Yu.Puzonov 110 s/b, 200 s/b natija bilan, Haydarov, O.Raxovskiy uzunlik, uch hatlab sakrash, A.Xolmanskaya yadro bilan shularni misol qilishimiz mumkin.

1960 yillarga kelib yengil atletikachilarni tayyorlash ancha yaxshi tomonga o'zgardi. Yaxshi trener, murabbiylar yetishib chiqdi. Ular orasida V.Borishev, N.N.Bikov, A.A.Vink, Shalomitskiy, V.Fedosov, Yu.Puzanov, A.Borisov, Yu.Krasilnikov, Arzumanov va boshqalar.

1960 yildan boshlab O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trener unvoni berila boshlandi.

Birinchi unvonga sazovor bo'lganlar: Barishev, Bikov, Kalerov va Toshkentdan Vladimir Pantedemonovich, Bessekkernix, Samarqand va Namanganlik Institut kafedra mudiri Zokirov Yu.I lardir.

3-sobiq SSSR spartakiadasi Moskva shahrida bo'ldi. Bu musobaqada Namangan viloyatidan 4 sportchi qatnashdi. Sovlev.Yu. 100 Muhammad, Smirnova L.S. beshkurash, Usmanov Habibullo o'ngkurash va Bikova Galya kopyo uloqtirish bo'yicha, quyidagi sportchilar yaxshi natija ko'rsatdilar: V.Bolod sakrash, Chezvilin shest, Sitnikov shest, Machuli uzunlik, Nekrashevich kopyo, Nerovnaya 800 Muhammad, Podrov kopyo, Ye.Skorin 200 m, E.Andris molod.

1962 yili O'zbekiston yengil atletikachilarini tarixida birinchi marta Osiyo o'yinlari oldidan Indoneziya davlatini Jakarta shahrida o'rtoqlik uchrashuvlari bo'lib o'tdi. Bu tarixda O'zbek sportchilarining chet mamlakatlar bilan birinchi uchrashuvi bo'ldi. Bunda O'zbekiston sportchilari birinchi o'rinni egalladilar. Komandada Namangandan Usmanov Xabibullo, o'ngkurash bo'yicha respublikamiz sport sharafiga himoya qilib birinchi o'rinni egalladi. 1960-1966 yillar O'zbekiston yengil atletikachilarining o'sish yillari desak hato qilmasak kerak. Nimaga deganda ko'p o'zbek yengil atletikachilarini SSSR terma komanda a'zosi hisoblanar edi. Yana shuni misol qilib aytishimiz kerakki, Namanganlik yengil atletikachi Bikova dunyo miqyosidagi sport masteri unvonini oldi. 1969 yili O'zbekiston tarixida ikkinchi dunyo miqyosida sport masteri natijasiga erishdi. Balandlik 2 m 15 sm, Kutanin V., milliy o'zbek yigitlaridan Ashur Normurodov 1967 yili SSSR chempioni bo'ldi. 3 km. 200 m. s/b bilan yugurishdan 1967 yili Leninake shahrida ikkinchi O'zbekiston sportchisi dunyo rekordini o'rnatdi 26,7 natija bilan.

1965 yilda Hindiston bilan 1971 yili Tunis bilan o'rtoqlik uchrashuvi o'tkazildi. O'zbekiston komandasi a'zolari yaxshi natijalar bilan g'olib chiqdilar. 1966 yili yengil atletika meneji qurilib ishga tushdi. 1972 yildan boshlab yaxshi

sportchi, yaxshi trenerlar e'lon qilinib va uni yakuniy har yili o'tkaziladigan bo'ldi. Bu yanada yengil atletikani rivojlantirishga yaxshi ta'sir ko'rsata boshladi.

1971 yili Valentina Chuyakova balandlikka sakrash bo'yicha SSSR rekordini o'rnatdi. Uni trenerlari Barishev va Kunyamin G. lar edi. 1970 va 1973 yillarda o'tkazilgan Yevropa birinchiligida fahrli o'rinlarni egalladi. 1970 yilga kelib O'zbekistonda talantli sportchilar yetishib chiqdi. Svetlana O'lmasova, Zamira Axtyanova ko'p marta SSSR chempioni bo'lib, dunyo kubogi o'tkazilgan musobaqada birinchi o'rinni egalladilar va ikki marta Yevropa chempioni bo'ldilar.

3000 m, 1500 m, 800 m masofalardan 1987 yilda yakka sportchi dunyo miqyosida master nomzodini oldilar. Trener Sayfulin boshchiligida 1980 Moskva shahrida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida O'zbekistonlik sportchilardan Aleksandr Xarlov 40 m., Anatoliy Dutov 3000 m., yaxshi natija bilan SSSR rekordini yangiladilar. Tatyana Biryulina kopya turidan dunyo rekordini o'rnatdi 70.08 natija bilan.

1985 yili Yevropa kubogi uchun Moskva shahrida o'tkazilgan musobaqada yengil atletika bo'yicha E. Barbashina, Z. Zayseva, S. Usov fahrli o'rinni egallashdi. Elvira Barbashina 1-o'rinni egalladi- 200 m natija bilan, Zamira Antonova 2-o'rinni egalladi.

1983-1987 yillarda R.Gataulin shest bilan sakrash bo'yicha SSSR va dunyo chempioni bo'ldi. O'zbekiston rekordini bir necha marotaba o'zgartirdi, 5 m 90 natija bilan ko'rsatishi bilan. 1987 yili yengil atletika qishki chempionatida yaxshi qatnashdilar. Umumkomanda hisobida 5-o'rinni egallashga muvaffaq bo'ldilar.

1987 yili o'tkazilgan SSSR chempionatida yengil atletikachilar 25 ta faxrli o'rinni oldilar. 10 ta 1-o'rin, 8 ta 2- o'rin, 1 ta 3- o'rinlarga erishildi.

1988 yilda bo'lagan Olimpiya o'yinlarida 10 ta yengil atletikachi O'zbekistondan komanda sostaviga kiritildi. Ular: Yu. Gataulin, S. Usov, A.

Xarlov, M. Shmanina, V. Chernikov, A. Berexonov, V. Rejsikov, V. Zaysov, R. G'aniyevlardir.

O'zbekistonda yengil atletika rivojiga o'z xissasini qo'shgan mutaxassislar: L.L. Balxash, G.M. Bernardskiy, P.T. Taranov, Yu. Minayev, D. Kopisev, P.V. Kravchenko, A.V. Borisov, A.M. Bersovskiy, V. Barishev, E. Andreyev, Krasilnikovlarni misol qilishimiz mumkin.

1920 yildan boshlab SSSR chempionati o'tkazilgan. 1- O'zbekiston sportchilaridan chempionat g'olibi bo'lganlardan armeyes Nikolayev Ovsennikov (1923 yildan "o'n kurash"dan SSSR chepionatida 1-o'rinni olgan)ni aytish mumkin.

Umuman SSSR chempionatida O'zbekiston sportchilai jami 144 ta medal 37 ta oltin, 48 ta kumush, 59 ta bronza oldilar.

O'zbekiston spotchilari orasida eng ko'p medal olganlardan 1-o'rinda Svetlana O'lmasova (17 ta medal, ya'ni 11 ta oltin, 3 ta kumush va 3 ta bronza), 2-o'rinda Zamira Zayseva (9 ta medal bilan, ya'ni 2 ta oltin).

## XULOSA

Xulosa qilib aytganda Respublikamiz mustaqillikka erishgandan so'ng barcha sohalarda yangilanish va rivojlanish jarayoni keng tarzda amalga oshirilmoqda. Shu qatori jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ham katta ahamiyat berilmoqda. Bejiz emaski, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 1992-yil 14-yanvarda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi, 1993-yildagi "Sog'lom avlod uchun jamg'armasini tashkil etish to'g'risida"gi Farmoni, 1998-yil 10-oktyabrdagi "O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish davlat dasturi to'g'risida"gi Farmoni va shu farminni amalga oshirish maqsadida Vazirlar Mahkamasining 1999-yil 27-maydagi "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, Respublika Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi hay'atining 1999-yil 29-martdagi "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida"gi qarori, O'zbekiston Respublikasining 2000-yildagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni va O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-oktabrdagi "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish to'g'risida"gi Farmoni hamda Respublika Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi hay'atining 2003-yil 4-yanvardagi qarori – bu hujjatlarning barchasida hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sportni aholi o'rtasida keng yoyish va yoshlarni sportga jalb etish umumdavlat ishi ekanligi va bu barcha xo'jalik va jamoat tashkilotlari, mehnat jamoalarining burchi ekanligi ta'kidlangan. Barcha qonun, qaror va farmonlarda kishilarning sog'lom turmush tarzini shakillantiruvchi yangidan yangi aniq vazifalar belgilab berilgan, ayniqsa bolalarni go'dakligidan boshlab mustaqil jismoniy mashg'ulotlarga o'rgatishga keng jalb qilish, ularni chiniqtirish, xususan, sog'lom, baquvvat, chidamli, chaqqon bo'lib o'sishlariga jiddiy e'tibor berish zarurligi alohida uqtirilgan. Chunki bu dolzarb masalalardan biridir. Prezidentimiz Islom Karimov o'z chiqishlarida mamlakatimizda sog'lom avlod tarbiyasi davlat ahamiyatiga molik vazivasi ekanligini qayta-qayta ta'kidlamoqda. Bu sharaflı vazifani bajarishda esa jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish ham katta ahamiyatga egadir. Shu bilan birga, milliy mafkuramiz, qadriyatlarimizni jismoniy

tarbiyada ham aks ettirish choralari ko'rilmoqda. Ya'ni sportni rivojlantirish bilan birga, milliy qadriyatlarimizni, o'zbekona urf-odatlarimizni ham yosh avlod hayotiga singdirib borish va shu ruhda tarbiyalashga muhim vazifa deb qaralmoqda.

Farzandlarimiz chiroyli, qad-qamoti kelishgan, xuddi ajdodlarimiz Jaloliddin Manguberdi va To'maris, qolaversa, dostonlarimizda kuylanib kelayotgan Alpomish va Barchinoy, Go'ro'g'li, Kuntug'mishlardek jasur, bahodir va dono bo'lib o'sishlari uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishimiz zarurdir.

Prezidentimiz Islom Karimov ta'kidlaganidek, hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga mashhur qila olmaydi. Bas, shunday ekan, hammamiz jismoniy tarbiya va sportning yuksalishiga o'z munosib hissamizni qo'shishimiz shart va lozim, deb o'ylaymiz.



## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Farmoni. 2002 yil 24 sentyabr.

2.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi 374-son Qarori. 2002-yil 31-oktyabr.

3. Karimov I.A. Bunyodkorlik yo'lidan. 4-jild. T., O'zbekiston, 1996. 394 b.

4. Karimov I.A. Biz kelajagimizni o'z qo'limiz bilan quramiz. 7-jild. T., O'zbekiston, 1999. 40 b.

5. Karimov I.A. Ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot — pirovard maqsadimiz. 8-jild. T., O'zbekiston, 2000. 528 b.

6. Yengil atletika. Andris E.R., Kudratov R. O'quv qo'llanma. - T.: UzDJTI. 1998 y.

7. Kudratov R.K., Meliyev X.A., Rasulova T.R., Qurbonov S. (o'quv qo'llanma). Toshkent. "O'qituvchi". 2005 y. 352 bet.

8. Shakirjanova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). O'quv qo'llanma. "Lider press". - T.: 2007 y. — 350 bet.

9.Jilkin A. I., Kuzmin V. S, Sidorchuk Ye. V. Legkaya atletika (Ucheb. posobiye dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenii. -M.: Izdat-kiy sentr «Akademiya», 2009. - 64 s.

10.Малыхина L.A., Arzumanov G.G. Planirovaniye i kontrol v uchebnom prosesse po fizicheskomu vospitaniyu v shkole. Tashkent, 1990 g.

11.Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma - T.: 2008. - 72 b.

12.P.Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O'quv qo'llanma - T.: 2009. - 58 b.

13.Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo'llanma. - T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. - 72 b.

14.Shakirjanova K.T., Soliyev I.R. Barerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. Uslubiy qo'llanma - T.: "SHARQ" 2011 y. - 44 b.

### **Internet manbaalar**

1. Halkaro Yengil atletika Federasiyasi tarmog'i, [www.IAAF.org](http://www.IAAF.org),
2. Rossiya Yengil atletika Federasiyasi tarmog'i [www.rusathletcs.ru](http://www.rusathletcs.ru).
3. O'zbekiston Yengil Atletika Federasiyasi tarmog'i [www.uzathletcs.org](http://www.uzathletcs.org).
4. [www.trackandfield.ru](http://www.trackandfield.ru)
5. [www.legcoatlet.ru](http://www.legcoatlet.ru)