

YENGIL ATLETIKA TURLARINIG TA'RIFI VA TA'SNIFI
DESCRIPTION AND CLASSIFICATION OF ATHLETICS
ОПИСАНИЕ И КЛАССИФИКАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Nishanov Abdulla Rafiqjon Og'li

Andijon Davlat Pedagogika Instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti Maktabgacha ta'limda

Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi

208-guruh talabasi

Anotatsiya: Yengil atletika - bu inson tanasining maksimal kuch va tezligini, chidamliligini, moslashuvchanligini, ko'nikmalarini va tezkor reaksiyasini sinovdan o'tkazish uchun turli xil musobaqalar va jismoniy mashqlarni o'z ichiga olgan sport turi hisoblanadi. Yengil atletikada o'zaro raqobatlashuvchi sportchilar asosan yugurish, sakrash, uloqtirish va to'pni bir joydan ikkinchi joyga tashlash kabi harakatlarda qatnashadilar. Bu sport turi Olimpiya o'yinlari va boshqa xalqaro musobaqalarda keng ommalashgan.

Kalit so'z: Yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash, olimpiya o'yinlari va shartli musobaqalar.

Abstract: Athletics is a sport that includes various competitions and physical exercises to test the maximum strength and speed, endurance, flexibility, skills and quick reaction of the human body. Athletes competing in athletics mainly participate in activities such as running, jumping, throwing and throwing the ball from one place to another. This sport is widely popular at the Olympic Games and other international competitions.

Key word: Running, jumping, throwing, athletics, Olympic Games and conditional competitions.

Аннотация: Легкая атлетика – это вид спорта, включающий в себя различные соревнования и физические упражнения для проверки максимальной силы и скорости, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты реакции человеческого организма. Спортсмены, соревнующиеся в легкой атлетике, в основном участвуют в таких видах деятельности, как бег, прыжки, метание и перебрасывание мяча из одного места в другое. Этот вид спорта широко популярен на Олимпийских играх и других международных соревнованиях.

Ключевые слова: Бег, прыжки, метания, легкая атлетика, Олимпийские игры и условные соревнования.

Yengil atletika - bu o'zbekehada shartli bolib. Buyuk Britaniya. Germaniya, Fransiya va ayrim mamlakatlarda track and field athletics - ya'ni yolka va

maydonlardagi kurash deb. AQSHda athletics ya'ni atlet - kurash, kurashuvchi degan ma'nolarni bildiradi.

Rossiyada "Legkaya atletika" - ya'ni og'ir atletika mashqlariga qaraganda yengil ko'ringanligi sababli "Yengil atletika" deb nomlangan. O'zbekistonga kirib kelishida yengil atletikaning zamonaviy ko'rinishi sport turi sifatida XX asrning boshida kirib kelgan.

Yengil atletika atamasi shartli bolib, 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. Qadimiy Yunonistonda kuchlilik va chaqgonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb ataganlar.

Hozirgi kunda jismoniy kamolotli kishilar atlet deyiladi. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani "Atletika" (Fransiyada), "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 valgaro musobaqalar Olimpia o'y inlarining hamma dasturlariga kiritilgan. shu bilan hirga 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.

Maxsus jismoniy tarbiya 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.

Yengil atletika shu sohada ilmiy tadqiqotlar o'tkaziladigan fandır.

Yugurish: insonning joydan joyga kuchishini tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning kuprok tarkalgan turi bo'lib juda kup sport turlari (futbol, basketbol, kul tupi va boshkalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda kup xillari yengil atletika xar xil turlarining organik kismi hisoblanadi. Yengil atletikada yugurishning yengil yugurish, tusiklar 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'siglardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan xarakterlidir. Yengil atletika, sakrash mashg'ulotlarida sportchilarning o'z tanalarini idora qila bilish, kuchlarini yig'a bilish gobilivatlari 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 balandrok sakrash maqsadida vertikal to' siqlardan o'tish-balandlikga sakrash va langarcho' p bilan sakrash.

2.Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizental to siglardan o tish-uzunlikga sakrash va uch hatlab sakrash

Sakrash turlari turli joydan va yugurib kelib ijro etiladi.

Uloqtirish: maxsus saryadlarning uzokliqqa irgitish va uloqurish mashqlaridir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi. Uloqtirish asab muskul kuchlanishi gisqa vaqt maksimal bo lishi bilan xarakterlidir. Yengil atletikada uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo'linadi:

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

2.Aylanib uloqtirish (disk bosqon)

3.Itkitish (yadro)

Uloqtirish usullarining farqi snaryadlarnig shakli va og'irligiga bog'likdir.

Yengil ushlash kulay bulgan snaryadlarni tugridan yugurib kelib bosh ortidan boshlab uzoqa uloqtirish mumkin. Og'irroq snaryadlarni aylanib uloqtirish qulayroq. Maxsus tutkich bo'Imagan og ir snaryad yadroni esa itkitish qulayrok.

Ko'pkurash: yugurish, sakrash va uloqtirishning xar xil turlarini o'z ichiga oladi. Ko'pkurash tarkibidagi turlar miqdoriga qarab nomlanadi. Uchkurash, to'rtkurash, beshkurash. oltikurash. sakkizkurash, o'nkurash. Ko'pkurashning asosiy turlari: erkaklar uchun - o'nkurash va ayollar uchun ettikurash 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'linadi.

Yengil atletika turlari quyidagi shakllarga bo'linadi:

1. Yugurish (Yugurish musobaqalari)

• **Qisqa masofalarga yugurish:** 100 m, 200 m, 400 m.

• **O'rta masofalarga yugurish:** 800 m, 1500 m.

• **Uzoq masofalarga yugurish:** 5000 m, 10000 m.

• **To'siqlar bilan yugurish:** 110 m (erkaklar), 100 m (ayollar) to'siqlar, 400 m to'siqlar.

• **Marafon:** 42.195 km.

- **Yugurish (shartli) musobaqalar:** Estafetalar (4x100 m, 4x400 m).

2. Sakrash (Saklash musobaqalari)

• **Uzunlikka sakrash:** Yigitlar va qizlar uzunlikka sakrashda qatnashadilar, bunda sportchilar o'zlarini maxsus tepaga itarish orqali yerdan uzoqlashadilar.

• **Qo'sh sakrash:** Bu sakrashda sportchilar maxsus usulda ma'lum bir balandlikka sakrab chiqa olishadi.

• **Balandlikka sakrash:** Sportchilar uzunligi bo'yicha balandlikka sakrab chiqishga harakat qiladilar.

3. Uloqtirish (Uloqtirish musobaqalari)

• **Diskni uloqtirish:** Bu turda disk shaklidagi ob'ektni yengil atletlar uzoq masofaga uloqtiradilar.

• **Yengil to'pni uloqtirish:** Bu musobaqada yengil atletlar maxsus tayyorlangan to'pni belgilangan masofaga uloqtiradilar.

• **To'p tashlash (Javlin tashlash):** Javlinni uzoq masofaga uloqtirish musobaqasida sportchilar o'z kuchlarini sarflab uzun masofaga javlini tashlaydilar.

4. Ko'p kurash (Ko'p qismli musobaqalar)

• **Decathlon:** Erkaklar uchun 10 turdan iborat musobaqa (100 m yugurish, uzundan sakrash, diskni uloqtirish, to'siq yugurish, uzundan sakrash, 400 m yugurish, javelin tashlash, qo'sh sakrash, 1500 m yugurish va boshqalar).

• **Heptathlon:** Ayollar uchun 7 turdan iborat musobaqa (100 m to'siqlar bilan yugurish, balandlikka sakrash, to'p tashlash, 200 m yugurish, uzunlikka sakrash, 800 m yugurish va boshqalar).

5. Yurgan yo'l (Sport yurish)

• Bu musobaqalar sportchining to'g'ri yurgan holda belgilangan masofani bosib o'tishi asosida tashkil etiladi. Misol uchun, 20 km va 50 km yurish musobaqalari mavjud.

Xulosa: Yengil atletika turli masofalar, balandliklar, kuch, chidamlilik, va mahoratni sinovdan o'tkazadigan eng ko'p turlarni o'z ichiga oladi. Har bir turda qatnashuvchilar individual mahorat va kuchlarini sinovdan o'tkazadilar. Yengil atletika turli masofalar va harakatlar orqali sportchilarning jismoniy va ruhiy chidamliligini, tezligini va mahoratini o'zgacha tarzda sinovdan o'tkazadi, bu sportning olimpiya o'yinlari kabi yirik xalqaro musobaqalarda keng tarqalishiga sabab bo'lgan.

Adabiyotlar:

1. Xolmamatovich J. B. 18-20 YOSHLI KURASHCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – C. 292-297.
2. Абдулахатов А. Р., Жумадурдиев Б. Х., ўғли Sul'tonov В. Замонавий футболда майдон ўйинчарини мусобақага тайёрлашнинг психологик усуллари

//Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2022. – Т. 1. – №. 1.Имомқулов И. И. СПОРТ ТАЪЛИМИДА УЗЛУКСИЗЛИК ВА ИЗЧИЛЛИКНИ ТАЪМИНЛАШ МУАММОЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 11. – С. 848-853.

3. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организасия физкультурнооздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Buxoro. —Durdonal — 2015 yil.
4. Abdullayev M.J. —YENGIL ATLETIKA|| O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. —Durdonal — 2015 yil.
5. Андрис Э.Р., Қудратов Р.К. Енгил атлетика. Ўқув қўлланма. –Т.: 1998 йил.
6. . Арзуманов Г.Г, Малыхина Л.А., Мартынова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Ташкент «Медицина», 1988 г.
7. K.T.Shokirjonova. Yengil atletika. –Т.: —Lider Press||.2007
8. Normurodov A.N., /Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, - Т.: 2011 y.
9. Qudratov R, G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. /Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari, – Т.: 2011 y.