

YENGIL ATLETIKA

Isaqov Tohirjon Turg'unali o'g'li

*Farg'ona viloyati O'zbekiston tumani XTB tasarrufidagi
49-umumiy o'rta ta'lim maktabi jismoniy tarbiya o'qituvchisi*

Annotatsiya: Yengil atletika bilan dunyoda millionlab insonlar shug'ullanadilar. Yengil atletika mashg'ulotlari kuchlilikni, tezkorlikni, chidamlilikni va boshqa juda ko'p harakat malakalarni oshirishga yordam beradi, irodaviy fazilatlarni tarbiyalaydi. Shuningdek ularning sog'lomlashtirish ahamiyati nisbatan yuqori bo'lib, jismoniy kamolotga erishishga katta yordam beradi. Mazkur maqolada yengil atletika mashqlarining xilma-xilligi va ularning kelib chiqish tarixi haqida batafsil bayon qilingan.

Kalit so'zlar: yengil atletika, kurash, beshkurash, uloqtirish, snaryad yadro, texnik jihat.

KIRISH

Yengil atletika mashqlarining kelib chiqish tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi. Odamlar yurish, yugurish sakrash va uloqtirishni tabiiy zarur harakatlar sifatida qadim zamonlardan beri mehnatda va kundalik hayotda qo'llab kelganlari ma'lum. Lekin ularning jismoniy tarbiya vositasi sifatida va sportning bir turi sifatida rasm bo'lganiga qadar ko'p ming-yillar o'tdi. Ibtidoiy jamoa tuzumi davrida yengil atletika mashqlari insonlarning mehnat faoliyati bilan bog'liq edi. Ular insoniyat quldorlik jamiyatiga o'ta boshlashiga yaqin jismoniy tarbiyada ma'lum darajada mustaqil bo'la boshladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya:

Yengil atletika tarixini va o'tmishini bilish bu yengil atletikadir, ya'ni yurish, sakrash va uloqtirish buning hammasi inson bilan birga tug'ishgandir. Birinchi o'yin va musobaqalar yengil atletikadan boshlangan. Maxsus jismoniy tayyorgarlik yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun nima talab qilishiga qarab, sportchi organizmining barcha funktsional imkoniyatlarini, hamma organlar va tizimlarini yuqori darajada shakllantirishga qaratilgan. Buning uchun, tabiiyki, tanlab olingan yengil atletika turiga mos mashqlar va maxsus mashqlardan foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ko'pgina umumiy ta'sir ko'rsatadigan mashqlardan, maxsus tayyorgarlik uchun esa aniq maqsadga yo'naltirilgan mashqlardan foydalaniladi. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikda ham jismoniy rivojlanish, tana tuzilishi, qomatdagi ba'zi bir kamchiliklarni yo'qotishga aniq yo'naltirilgan mashqlar foydalaniladi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar muhim rol o'ynaydi. Aynan shu jismoniy sifatlarda yengil atletikachining butun organizmidagi organlar va tizimlar ish qobiliyatiga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyati aks etadi.

Natijalar:

Yengil atletika bo'yicha yugurish bu sportning poydevori bo'lgan va shunday bo'lib qoladi. Bir qarashda ushbu sport turiga mos bo'lgan soddalik shunchalik aldanchiki, faqat yugurish yo'nalishlari bilan shug'ullangan odamgina ushbu sport

turining murakkabligini qadrlay oladi. Agar biz yengil atletikada yugurishning individual turlarini tahlil qiladigan bo'lsak, unda, shubhasiz, eng ajoyib fanlardan boshlashga arziydi.

Yengil atletika yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurashni o'ziga biriktiruvchi asosiy sport turlaridan sanaladi. Yengil atletika borasida mashg'ulotlar imkon qadar ochiq havoda o'tkazilishi joiz. Ular organizmning barcha tizimlariga yaxshi ta'sir qilib, sog'liqni mustahkamlaydi, kuch, tezkorlik, chidamlilik, moslashuvchanlik egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantiradi, yugurish, sakrash va uloqtirish borasida amaliy ko'nikma va malakalarni mustahkamlaydi.

Muhokama:

Har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash va sportda muvaffaqiyat qozonish uchun jismoniy va ma'naviy-irodaviy sifatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash zarur. Ana shu jismoniy va ma'naviy-irodaviy sifatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash yengil atletikachilar tayyorgarligining muhim qismidir.

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.

Xulosa:

Xulosa o'rnida shuni aytish joizki, insonlarni har taraflama ma'naviy va jismoniy shakllanishiga, sog'ligini mustahkamlashda ham asosiy vositalardan biri bo'lib, hamma yoshdagi insonlarga xos keladigan ommaviy sog'lomlashtiruvchi sport turi sanaladi. Yengil atletika o'zining turli xil harakat amallari bilan odamlarda tezkorlik, kuchlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamkorlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosiy o'rinlardan birida turadi. Shuning uchun ham, yengil atletika hamma ta'lim muassasalarida o'qitiladi va o'rgatiladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Usmonxo'jayev T.S., Rahimov M. M., Qudratov R.Q., Meliyev X.A., Rasulova T.R., Qurbonov S. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. T., O'qituvchi, 2005.
2. Aripov Y. Kichik yoshdagi o'quvchilarda uloqtirish harakatlari texnikasini takomillashtirishning zamonaviy uslub va shakllari. T., 2007.
3. Abdullayev M.J. "Yengil atletika" To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2013.
4. Shakirjanova K. T. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar. O'quv qo'llanma - T.: 2009.
5. Abdumalikov R. Abdullaev A va boshqalar, Jismoniy tarbiya ta'limi ilmini takomillashtirish masalalari, metodik qo'llanma, T.O'zDJTI nashriyoti, 2003.