

ATHLETICS AND ITS TEACHING METHODOLOGY

Bakhtiyor Amanturdiyev Kurbanovich

Termez State University of Physical Education and

Head of the Department of Sports Games

ANNOTATION

In this article, Yunil alk iik i is a variety of basic sports that include walking, running, jumping, throwing and all-around, athletics has a positive effect on all systems of the body, strengthens health, strength, speed, endurance, flexibility develops all-round physical qualities such as flexibility, and information on strengthening practical skills and competencies in running, jumping, and throwing is provided.

Keywords and concepts: acyclic, mixed, speed, endurance, increase flexibility, speed, strength

INTRODUCTION

Hozirgi zamon yengil atletika sporti qoidalari boshqa mamlakatlarga nisbatan Angliyada oldinroq amal qila boshladi. 1837 -yili bu yerda 2 km ga yaqin masofaga yugurish b o 'yicha Regbi shahri kolleji o 'quvchilarining dastlabki musobaqalari o'tkazildi. Ko'p vaqt o 'tm asdan boshqa shaharlarning kollej o 'quvchilari ham ularning tashabbusiga q o 'shildilar. Shundan keyingi m usobaqalar dasturiga qisqa masofaga yugurish, g'ovlar osha yugurish va og'ir narsalarni uloqtirish kiritilgan bo'lsa, 1851-yildan boshlab musobaqalar dasturiga yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash turlari kiritildi. 1864 yilda Oksford va Kembrij univerisitetlari o'rtasida birinchi bor yengil atletika bo'yicha musobaqalar o 'tkazilib, keyinchalik bu musobaqalarni o 'tkazish doimiy tus oldi. Musobaqa dasturiga yugurishning olti turi, sakrashning ikki turi kiritilgan ed Keyinchali dastur bosqon uloqtirish va yadro itqitish kabi turlar bilan toMdirildi. XIX asrning 60-yillarida yengil atletika mashqlari, mashg'ulot va musobaqalar bilan kattalar ham qiziqqa boshladilar. Kibor tabaqa vakillarining yengil atletika bilan shug'ullanadigan, sport klublari paydo bo'la boshladL Angliya kiborlari yengil atletika sporti bilan qiziqar edilar-u, lekin ular yugurish yo'lkalarida oddiy xalq bilan birga aralashib yurishni istamas edilar. Ayniqsa, ular yurish, yugurish bo'yicha ochiq musobaqalar mashg'ulotlarida qatnashishga or qilar edilar .

Sportning boshqa turlari qatorida yengil atletika bo'yicha uyushgan mashg'ulotlar tashkil etilgan. 1920 yilning oktyabrida Toshkentda I O 'rta Osiyo Olimpiadasi o'tkazildi. Uning dasturiga futbol, yengil atletika, shaxmat va sportning milliy turlari b o 'yicha musobaqalar kiritilgan edi. Yengil atletika b o 'yicha o 'tkazilgan musobaqalarda Farg'ona shahri jamoasi ulkan zafarlarni q o 'lga kiritdi. Dasturga kiritilgan 12 turdan 8 tasida m azkur jam oa a 'zolari nafaqat bir karra, balki ikki karralab birinchi o 'rinni egallashdi (G. Bernadskiy, D. Dadashevich, aka-uka Burmakinlar). 8x100 m masofaga estafetali yugurishda Farg'ona jamoasi boshqalardan ancha o 'zib ketgan holda g'alaba qozondi. 1922 yilda yengil atletika bo'yicha Turkiston Respublikasi sportchilari katta g'alabalarni qo'lga kiritdilar. Shu davrning yetuk yengil atletkachilari N. Ovsyannikov, P. Taranov, Ya. Valishevlai ishchi va dehqon yoshlarni yengil atletika ishqibozlari to 'garaklariga jalb qilish boyicha faol

ish olib bordilar. O'zbekiston yengil atletikachilari Olimpiada o'yinlarida sobiq Ittifoq jamoasi tarkibida birinchi bo'lib 1952-yildan qatnasha boshlagan. Bu o'yinlar Finlyandiyaning poytaxti Xelsinki shahrida o'tkazildi. Sobiq Ittifoq sportchilari uchun birinchi bo'lgan bu Olimpiadada O'zbekistondan toshkentlik sport ustasi S. Popov qatnashdi. Keyingi Olimpiada o'yinlarida (1956- va 1960-yillar) balandlikka sakrash bo'yicha sport ustasi toshkentlik V. Ballod qatnashdi.

Yengil atletika sporti turlarini har xil parametrlar bo'yicha yengil atletika turlari guruhlariga, jinsi va yoshga xos belgilar, o'tkazilish joylariga ko'ra tasniflash mumkin. Yengil atletikaning beshta turi asos hisoblanadi: yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar va ko'pkurashlar. Jinsi va yoshga xos belgilarga ko'ra tasniflanishi: erkaklarga xos turlar, xotin-qizlarga xos turlar; har xil yoshdagi o'smir yigit va qizlarga mo'ljallangan turlar. Yengil atletika bo'yicha eng oxirgi sport tasniflanishida xotin-qizlarda stadiona, shosselarda va kesishgan joylarda (chorrahalarda) o'tkaziladigan 50 sport turi va yopiq inshootlarda o'tkaziladigan 14 sport turi, erkaklar uchun mos ravishda 56 va 15 sport turlari mavjud.

Yengil atletika sport turlari tuzilishiga ko'ra tsiklik, atsiklik va aralash turlarga, qandaydir jismoniy sifatning ko'proq namoyon qilinishi nuqtai nazaridan esa tezlik, kuch, tezlik-kuch, tezlik chidamliligi, maxsus chidamlilik turlariga bo'linadi.

Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish (jismoniy tayyorgarlik) — eng avvalo sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir. Shunga binoan jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda yengil atletikachining har tom onlam a rivojlanishi, ya'ni harakatlanish apparatini rivojlantirish, organizm va tizimlarni mustahkamlash, ularning funktsional imkoniyatlarini oshirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutiladi. Bunga erishish uchun turli xil harakat faoliyatida qatnashuvchi organizm a'zolari va tizimlari ham da tana qismlariga jismoniy mashqlar yordamida mutentazam ta'sir etib turish zarur. Buning uchun esa yuqorida zikr etilgan uch guruh mashqlardan, ayniqsa, turli xil umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish kerak. Maxsus jismoniy tayyorgarlik yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun nima talab etilishiga qarab, sportchi organizmining hamma funktsional imkoniyatlarini, barcha organlar va tizimlarini yuqori darajada rivojlantirishga qaratilgan. Buning uchun, tabiiyki, tanlab olingan yengil atletika turiga xos mashqlar va maxsus mashqlardan foydalaniladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. T., O'zbekiston, 2008, 40 b.
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiva va sport to'g'risida"gi Qonuni. O'zbekistonning yangi qonunlari, Nq23, Adolat, 2001, B-211-223 (yangi tahrir).
3. O'zbekiston Respublika Prezidentining "Sog'lom avlod uchun" ordenini ta'sis qilish to'g'risida"gi Farmoni. 1993 yil 4- mart
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jam g'armasini tuzish to'g'risida"gi Farmoni. 2002 yil 24 sentyabr.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jam g'arm asini tuzish to'g'risida"gi 374-son Qarori. 2002-yil 31-oktyabr.