YENGIL ATLETIKA SPORT TURLARINING NAZARIY ASOSLARI VA ULARNI O‘QITISHNING ILMIY-METODIK JIHATLARI

Omonova Zebo Azimqul qizi
Alfraganus universiteti Sport foaliyati (Yengil atletika)magistranti

Annotatsiya: *Maqolada yengil atletika sport turlarining nazariy asoslari: kelib chiqishi va rivojlanish tarixi, tasnifi, harakat texnikasining biomexanik qonuniyatlari hamda ularni o‘qitishning pedagogik tamoyillari tahlil qilingan. Yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko‘pkurash turlarining umumiy va o‘ziga xos jihatlari ochib berilgan, har bir guruh mashqlarida harakat fazalarining tuzilishi va ularni o‘rgatish ketma-ketligi asoslangan. Shuningdek, harakat malakasini shakllantirish bosqichlari, jismoniy sifatlarning yengil atletika turlaridagi ahamiyati va zamonaviy o‘qitish metodlari bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.*

Kalit so‘zlar: *yengil atletika, nazariy asoslar, tasnif, harakat texnikasi, biomexanika, harakat fazalari, o‘qitish metodikasi, jismoniy sifatlar.*

Annotation: *The article analyzes the theoretical foundations of athletics events: their origin and history, classification, biomechanical principles of movement technique and pedagogical principles of teaching. The general and specific features of race walking, running, jumping, throwing and combined events are described, and the structure of movement phases and the sequence of teaching them are substantiated for each group. Practical recommendations are given on the stages of motor skill formation, the role of physical qualities in athletics and modern teaching methods.*

Key words: *athletics, theoretical foundations, classification, movement technique, biomechanics, movement phases, teaching methodology, physical qualities.*

Аннотация: *В статье проанализированы теоретические основы лёгкой атлетики: происхождение и история, классификация, биомеханические закономерности техники движений и педагогические принципы обучения. Раскрыты общие и специфические черты спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний и многоборий, обоснованы структура фаз движения и последовательность их обучения для каждой группы упражнений. Даны практические рекомендации по этапам формирования двигательного навыка,*

значению физических качеств в лёгкой атлетике и современным методам обучения.

Ключевые слова: *лёгкая атлетика, теоретические основы, классификация, техника движений, биомеханика, фазы движения, методика обучения, физические качества.*

Kirish. Yengil atletika sport turlari tizimida alohida o‘rin tutadi. U Olimpiya o‘yinlari dasturida eng ko‘p medal to‘plamiga ega sport turi bo‘lib, “sport malikasi” deb bejiz atalmaydi. Yengil atletika mashqlari – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish – insonning tabiiy harakatlariga asoslangani sababli jismoniy tarbiya tizimining poydevori hisoblanadi. Ular deyarli barcha sport turlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida qo‘llaniladi, maktab va oliy ta’lim muassasalarining jismoniy tarbiya dasturlarida ham asosiy bo‘limlardan birini tashkil etadi.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, iqtidorli yoshlarni aniqlash hamda Olimpiya sport turlariga tayyorlash tizimini takomillashtirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-394-son Qonun va Prezidentning 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son Farmonida aholining jismoniy faolligini oshirish, sport zaxirasini shakllantirish va murabbiylar malakasini oshirish vazifalari qo‘yilgan. Bu vazifalarni bajarishda murabbiy va o‘qituvchining yengil atletika nazariyasini chuqur bilishi hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Amaliyotda esa yengil atletika mashg‘ulotlari ko‘pincha mashqlarni takrorlash bilan cheklanib, harakat texnikasining biomexanik asoslari, o‘rgatish bosqichlari va metodlari yetarlicha hisobga olinmaydi. Bu texnik xatolarning mustahkamlanib qolishiga, natijalar o‘sishining sekinlashuviga va jarohatlar xavfining ortishiga olib keladi. Shu bois maqolaning maqsadi – yengil atletika sport turlarining nazariy asoslarini tizimlashtirish va ularni o‘qitishning ilmiy-metodik jihatlarini asoslab berishdan iborat.

Materiallar va metodlar:

Tadqiqotda yengil atletika nazariyasi va metodikasiga oid darsliklar, o‘quv qo‘llanmalar, World Athletics texnik qoidalari hamda sport biomexanikasi bo‘yicha ilmiy manbalar o‘rganildi. Olingan ma’lumotlar Namangan Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazidagi o‘quv-mashg‘ulot jarayonini kuzatish va murabbiylar bilan suhbatlar natijalari bilan solishtirildi.

Tadqiqot metodologiyasi:

1. **Ilmiy-nazariy tahlil:** yengil atletika tarixi, tasnifi va texnikasiga oid mahalliy va xorijiy adabiyotlar qiyosiy o‘rganildi.

2. **Tizimlashtirish va umumlashtirish:** yengil atletika turlari umumiy belgilar asosida guruhlandi, har bir guruh uchun harakat fazalarining yagona sxemasi ishlab chiqildi.

3. **Pedagogik kuzatuv:** mashg‘ulotlarda texnikani o‘rgatish ketma-ketligi va qo‘llanilayotgan metodlar kuzatildi.

4. **Suhbat:** tajribali murabbiylar bilan o‘rgatish jarayonidagi tipik qiyinchiliklar va texnik xatolar muhokama qilindi.

Natijalar va muhokama

Yengil atletikaning kelib chiqishi va rivojlanishi. Yengil atletika eng qadimiy sport turlaridan biridir. Miloddan avvalgi 776-yilda o‘tkazilgan qadimgi Olimpiya o‘yinlari dasturining birinchi musobaqasi bir stadiy (taxminan 192 m) masofaga yugurish edi. Keyinchalik dasturga uzoq masofaga yugurish, uzunlikka sakrash, disk va nayza uloqtirishni o‘z ichiga olgan pentatlon kiritilgan. Zamonaviy yengil atletika XIX asrda Angliyada shakllandi va 1896-yilda Afinada o‘tkazilgan birinchi zamonaviy Olimpiya o‘yinlari dasturidan joy oldi. 1912-yilda Xalqaro havaskor yengil atletika federatsiyasi (IAAF) tashkil etildi, 2019-yildan u World Athletics deb ataladi. Federatsiya musobaqa qoidalarini, rekordlarni qayd etish tartibini va jihozlarga qo‘yiladigan talablarni belgilaydi.

Yengil atletika turlarining tasnifi. Yengil atletika mashqlari harakat tuzilishi va bajarilish sharoitiga ko‘ra besh guruhga bo‘linadi. Tasnif 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval. Yengil atletika turlarining tasnifi

Guruh	Turlari	Harakat xarakteri	Yetakchi jismoniy sifatlar
Sport yurishi	Stadionda va shosseda 3–50 km gacha yurish	Siklik; doimiy tayanch bilan	Chidamlilik, harakat koordinatsiyasi
Yugurish	Qisqa (100, 200, 400 m), o‘rta (800, 1500 m), uzoq masofalar, to‘siqlar osha va estafeta yugurish, kross, marafon	Siklik; tayanch va uchish fazalari almashinadi	Tezlik, tezkor chidamlilik, umumiy chidamlilik
Sakrash	Uzunlikka, uch hatlab, balandlikka, langarcho‘p bilan sakrash	Aralash (siklik + atsiklik)	Tezkor kuch, tezlik, chaqqonlik

Guruh	Turlari	Harakat xarakteri	Yetakchi jismoniy sifatlar
Uloqtirish	Yadro itqitish, disk, nayza va bolg‘a uloqtirish	Atsiklik; portlovchi kuch	Tezkor kuch, maksimal kuch, koordinatsiya
Ko‘pkurash	Erkaklar uchun dekatlon, ayollar uchun geptatlon, yoshlar uchun turli ko‘pkurashlar	Turli guruh mashqlari majmuasi	Barcha sifatlarning uyg‘unligi

Tasnifdan ko‘rinib turibdiki, yengil atletika turlari harakat tuzilishi bo‘yicha siklik (yurish, yugurish), atsiklik (uloqtirish) va aralash (sakrash) mashqlarga ajraladi. Bu tasnif o‘qitish metodikasini tanlashda muhim: siklik mashqlarda asosiy e’tibor harakat ritmi, qadam uzunligi va chastotasining optimal nisbatiga, atsiklik mashqlarda esa kuch impulsini to‘g‘ri yo‘naltirish va harakat bo‘g‘inlarini ketma-ket ulashga qaratiladi.

Yengil atletika texnikasining biomexanik asoslari. Har bir yengil atletika mashqi o‘zaro bog‘liq fazalardan tashkil topadi. Yugurishda harakat sikli ikki qadamdan iborat bo‘lib, har bir qadam tayanch (oyoqni qo‘yish, vertikal holat, depsinish) va uchish davrlariga bo‘linadi. Tezlik qadam uzunligi va chastotasining ko‘paytmasiga teng, shuning uchun yugurish texnikasini takomillashtirish ana shu ikki ko‘rsatkichni yuklama sharoitida maqbul nisbatda saqlashga qaratiladi.

Sakrash va uloqtirishda natija asosan uchish boshlanishidagi tezlik, uchish burchagi va uchish balandligi bilan belgilanadi. Gorizontal tezlikni vertikal tezlikka aylantirish depsinishda, snaryadga tezlik berish esa yakuniy kuch harakatida amalga oshadi. Shu sababli bu turlarda texnika umumiy sxema bo‘yicha tahlil qilinadi (2-jadval).

2-jadval. Yengil atletika mashqlarida harakat fazalari va asosiy vazifalari

Mashq guruhi	Harakat fazalari	Fazaning asosiy vazifasi
Yugurish	1) start va startdan chiqish; 2) startdan keyingi tezlanish; 3) masofa bo‘ylab yugurish; 4) marraga yetib kelish	Tezlikni tez oshirish, uni saqlash va energiyani tejamli sarflash
Sakrash	1) yugurib kelish; 2) depsinishga tayyorlanish va depsinish; 3) uchish; 4) yerga tushish	Gorizontal tezlikni to‘plash va uni optimal burchak ostida uchishga aylantirish

Mashq guruhi	Harakat fazalari	Fazaning asosiy vazifasi
Uloqtirish	1) snaryadni ushlash va dastlabki holat; 2) yugurib kelish yoki burilish; 3) yakuniy kuch harakati; 4) muvozanatni saqlash	Snaryadga maksimal tezlik va maqbul uchish burchagini berish, qoidabuzarliksiz to‘xtash

Fazalarni ajratib ko‘rsatish shartli bo‘lib, amalda ular yaxlit harakatni tashkil etadi. Oldingi fazadagi xato keyingisiga albatta ta’sir ko‘rsatadi: masalan, uzunlikka sakrashda yugurib kelish ritmining buzilishi depsinish joyining noaniqligiga, bu esa uchish burchagi va natijaning pasayishiga olib keladi. Shuning uchun murabbiy xatoning sababini uning tashqi ko‘rinishidan emas, balki oldingi fazalardan izlashi lozim.

Jismoniy sifatlarning ahamiyati. Yengil atletika turlarida natija jismoniy sifatlar rivojlanganlik darajasi bilan uzviy bog‘liq. Qisqa masofaga yugurish va sakrashda tezlik hamda tezkor kuch, o‘rta va uzoq masofalarda aerob va aralash chidamlilik, uloqtirishda portlovchi va maksimal kuch yetakchi o‘rin egallaydi. Shu bilan birga, egiluvchanlik va koordinatsiya barcha turlarda texnikani to‘g‘ri bajarish va jarohatlarning oldini olish uchun zarur. Yosh sportchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarning sezgir (senzitiv) davrlarini hisobga olish muhim: tezlik va koordinatsiya qobiliyatlari asosan 7–12 yoshda, kuch sifatlari esa jinsiy yetilishdan keyin jadal rivojlanadi.

Yengil atletika texnikasini o‘qitish tamoyillari va bosqichlari. O‘qitish jarayoni didaktik tamoyillar – onglilik va faollik, ko‘rgazmalilik, tizimlilik, tushunarlilik va individuallashtirish asosida quriladi. Harakat malakasini shakllantirish uch bosqichda amalga oshiriladi:

1. **Dastlabki o‘rgatish bosqichi:** mashq texnikasi haqida to‘g‘ri tasavvur hosil qilinadi; harakat tushuntiriladi, ko‘rsatiladi va soddalashtirilgan sharoitda sinab ko‘riladi.

2. **Chuqurlashtirib o‘rgatish bosqichi:** harakat detallari aniqlashtiriladi, asosiy texnik xatolar bartaraf etiladi, fazalar yaxlit harakatga birlashtiriladi.

3. **Mustahkamlash va takomillashtirish bosqichi:** malaka turli sharoitlarda, jumladan musobaqa sharoitida barqarorlashtiriladi va individual xususiyatlarga moslanadi.

O‘rgatish metodlaridan yaxlit va qismlarga bo‘lib o‘rgatish metodlari keng qo‘llaniladi. Texnik jihatdan oddiy mashqlar (masalan, masofa bo‘ylab yugurish) yaxlit

holda, murakkab mashqlar (langarchoʻp bilan sakrash, bolgʻa uloqtirish) esa avval qismlarga boʻlib, soʻngra yaxlit holda oʻrgatiladi. Yetaklovchi va maxsus tayyorlov mashqlari, koʻrgazmali vositalar (videotahlil, sxema va kinogrammalar), shuningdek, shoshilinch axborot berish usullari oʻrgatish samaradorligini sezilarli oshiradi. Kuzatuvlar shuni koʻrsatdiki, videotahlil yordamida sportchiga oʻz harakatini koʻrsatish texnik xatolarni tushunish va bartaraf etish jarayonini tezlashtiradi.

Koʻp yillik tayyorgarlik tizimida yengil atletika. Yengil atletikachilarni tayyorlash koʻp yillik jarayon boʻlib, odatda toʻrt bosqichga boʻlinadi: boshlangʻich tayyorgarlik, oʻquv-mashgʻulot (ixtisoslashuvning dastlabki bosqichi), sport mahoratini takomillashtirish va oliy sport mahorati bosqichlari. Boshlangʻich bosqichda asosiy vazifa har tomonlama jismoniy rivojlanish, turli yengil atletika mashqlari bilan tanishish va sportga qiziqishni shakllantirishdan iborat. Bu davrda tor ixtisoslashuv va katta yuklamalar tavsiya etilmaydi. Keyingi bosqichlarda sportchining moyilligi va natijalari dinamikasiga qarab ma’lum turga ixtisoslashuv amalga oshiriladi, maxsus tayyorgarlik ulushi ortib boradi. Bosqichlarni almashtirishda sportchining pasport yoshi emas, balki biologik yetilishi, tayyorgarlik darajasi va mashgʻulot staji hisobga olinishi lozim.

Tipik texnik xatolar va ularni tuzatish. Kuzatuvlar va murabbiylar bilan suhbatlar natijasida yosh sportchilarda eng koʻp uchraydigan xatolar aniqlandi. Yugurishda gavdaning ortiqcha orqaga ogʻishi, oyoqni “tovondan” qoʻyish va qoʻllarning koʻndalang harakati qadam samaradorligini pasaytiradi. Sakrashda yugurib kelishning oxirida tezlikni pasaytirish va depsinish oyogʻini toʻliq yozmaslik, uloqtirishda esa snaryadni faqat qoʻl kuchi bilan uloqtirish, oyoq va gavda mushaklarini harakatga kiritmaslik koʻp kuzatiladi. Bunday xatolarni tuzatishda avval asosiy, ya’ni boshqa xatolarni keltirib chiqaruvchi xato aniqlanadi va unga qarshi yoʻnaltirilgan yetaklovchi mashqlar tanlanadi. Bir vaqtning oʻzida bir nechta xatoni tuzatishga urinish samara bermaydi. Har bir tuzatish sportchiga qisqa va aniq koʻrsatma, koʻrgazmali namuna va takroriy nazorat bilan mustahkamlanadi.

Shuningdek, nazariy bilimlarni oʻzlashtirish murabbiylar uchun ham, sportchilar uchun ham muhim. Sportchi harakatning biomexanik mohiyatini tushunsa, u mashqni ongli bajaradi, oʻz xatolarini mustaqil aniqlay oladi va murabbiy koʻrsatmalarini tezroq oʻzlashtiradi. Shu bois tayyorlash markazlarida amaliy mashgʻulotlar bilan bir qatorda qisqa nazariy suhbatlar va videotahlil mashgʻulotlarini muntazam oʻtkazish maqsadga muvofiq.

Xulosa.

1. Yengil atletika tabiiy harakatlarga asoslangan, besh guruhdan (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko‘pkurash) iborat sport turi bo‘lib, jismoniy tarbiya tizimining va boshqa sport turlaridagi umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosi hisoblanadi.

2. Har bir yengil atletika mashqi o‘zaro bog‘liq fazalardan tashkil topadi. Texnikani tahlil qilish va xatolarni tuzatishda fazalararo bog‘liqlikni va biomexanik qonuniyatlarni hisobga olish lozim.

3. Texnikani o‘rgatish dastlabki o‘rgatish, chuqurlashtirib o‘rgatish hamda mustahkamlash va takomillashtirish bosqichlarida, didaktik tamoyillar va jismoniy sifatlarning sezgir davrlarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak.

4. O‘quv-mashg‘ulot jarayonida yetaklovchi mashqlar, videotahlil va nazariy suhbatlarni qo‘llash sportchilarning texnik tayyorgarligini oshirishning samarali yo‘li sifatida tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-394-son Qonuni.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-son Farmoni.

3. World Athletics. Competition and Technical Rules. – Monaco: World Athletics, 2024.

4. Озолин Н.Г., Воронкин В.И., Примаков Ю.Н. Лёгкая атлетика: учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

5. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Лёгкая атлетика: учеб. пособие. – М.: Академия, 2003.

6. Хоменков Л.С. Учебник тренера по лёгкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.

9. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика: учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

10. Hay J.G. The Biomechanics of Sports Techniques. – 4th ed. – Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1993.