



Yengil Atletikaning Rivojlanish Tarixi Va Jismoniy Tarbiya Tizimidagi O‘Rni

Xudoyberdiyev Baxtiyar Raxmatullayevich

Qarshi davlat universiteti,
p.f.f.d (PhD), Sport faoliyati kafedrası.
Telefon: 97 383 88 99

Annotatsiya: Ushbu maqolada yengil atletikaning paydo bo‘lish va rivojlanish tarixi, buyuk ota-bobolarimizni yengil atletika sport turidan qay darajada foydalanganliklari hamda O‘zbekistonda yengil atletikaning rivojlanish tarixi haqida qisqacha tushuntirishlar berilgan. Yengil atletika tushunchasining mazmuni, inson salomatligida tutgan o‘rni va ahamiyati haqida to‘xtalib o‘tilgan va uning o‘ziga xos jihatlari yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: Yengil atletika, jismoniy tarbiya, yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko‘pkurash.

Аннотация: В данной статье кратко изложена история возникновения и развития легкой атлетики, степень использования легкой атлетики нашими великими предками, а также история развития легкой атлетики в Узбекистане. Освещены значение понятия легкая атлетика, её роль и значение в здоровье человека, а также ее специфические аспекты.

Ключевые слова: легкая атлетика, физкультура, ходьба, бег, прыжки, метание и легкая атлетика.

Annotation: This article provides a brief explanation of the history of the emergence and development of athletics, the extent to which our great ancestors used athletics, and the history of the development of athletics in Uzbekistan. The meaning of the concept of athletics, its role and importance in human health, and its specific aspects are highlighted.

Key words: Athletics, physical education, walking, running, jumping, throwing and athletics.

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. Ammo 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 odamlarning mehnat faoliyati bilan bog‘liq edi. Ular insoniyat quldorlik jamiyatiga o‘ta boshlashiga yaqin jismoniy tarbiyada ma‘lum darajada mustaqil bo‘la boshladi.

Eng boy va uzoq umrli bunday sport turini topish qiyin. Yengil atletika tarixini va o‘tmishini bilish bu yengil atletikaning o‘zidir. Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish bularning hammasi inson bilan birga tug‘ishgan kabidir. Birinchi o‘yin va musobaqalar yengil atletikadan boshlangan. Arxeologik qazilmalardan ko‘rinib turibdiki, eramizdan oldin Osiyoda, Afrika, eski Misrda va yaqin Sharqda hamda Uzoq sharq o‘lkalaridagi mamlakatlarida yengil atletika bilan shug‘ullanganlik-laridan so‘z boradi.

Uning qizil yulduzi qadimiy Gretsiya shaharlaridan yondi. Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish Gretsiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori ular harbiy jismoniy tayyorgarlikda katta o‘rin egalladi va qabilalar hamda diniy bayramlarining



muhim qismini tashkil etadigan bo'ldi. Bunday tantanalarning eng ahamiyatlisi olimpia o'yinlari hisoblanadi. Rivoyatlar, qissalar va boshqa madaniyat yodgorliklari, o'yin o'ziga xos jismoniy mashqlar ko'p bo'lganligidan dalolat beradi. Ko'p manbalarda xalq turmushida tez yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash, tosh uloqtirish va uchkurash mavjud boigani ko'rsatiladi. Gretsiya olimpia shaharchasi, Zevs xrami oldidagi stadionlar, gimnastlar, polestri jism oniy tarbiya to'garaklari o'z ishini boshladi. Usha davrdagi urush yillari qabila-qabila bo'lib urishadigan greklar stadionlarda ippodromlarda kelib shug'ullanib bir-birlari bilan urushlari ham to'xtab qoldi.

Birinchi Olimpiada o'yini 776-yil, eramizdan oldin bo'lib o'tdi. Uning dasturidan o'rin olgan bir xil yugurish, ya'ni bir stadiy (192 m 27 sm) yugurish bo'lib, bu yugurishni Greklar "Dromos" deb ataganlar, 724-yil eramizdan oldingi XIV asr olimpiadasida ikki xil yugurish (ikki aylanish) "diaulos" deb ataladi. Uning uzunligi esa 385 metrga teng bo'ladi.

Start beruvchini "geroldom" deb atagan. Kim oldin, signaldan oldin chiqib yugursa startyor qattiq jazolagan. XIV asr Olimpiadasida uzoq masofalarga yugurishni "dolikos" (24 xil aylanish) deb ataganlar. 708-yil eramizdan oldingi XVIII asr olimpiadasida yengil atletikaning besh kurash "Pentatlons" turi musobaqaga qo'shildi va u yugurish, otish va sakrashdan iborat edi. Shunday qilib, qadimgi Gretsiyada yengil atletikaning hamma turlari keng qo'llanila boshlandi. Ularning tayyorgarlik ko'rishlari hozirgi zamondagidek kuchli tayyorgarlik ko'rar edilar. Har bir sportchi o'z yo'lkasi orqali yugurar edilar. G'oliblarni aniqlashda yarim final va final yugurishlar bo'lar edi. Uzunlikka sakrash ham olimpiada o'yinlariga kiritilgan. Greklar disk va kopeni 3 kg dan 5,5 kg gacha uloqtirar edilar.

Sparta shahrida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan sparta maktabi ochilgan edi va u yerda mashg'ulotlar harbiycha o'tkazilar edi. Faqatgina kuchli jangchilarni tarbiyalar edilar. Ular yetti yoshdan shunday usullarda tarbiyalab voyaga yetkazilar edilar. Afina shahrida boshqacha usulda tarbiyalanar edi. Bu yerda ilm va fan bilan birgalikda sport bir xil tus olgan edi. 16 yoshdan gimnaziyalarda ko'p vaqtlarini jismoniy tarbiyaga ajratiladi. Bu esa ularni musobaqada aktiv qatnashganlari, greklar kuchli sportchilar yetishtirib berar edilar. Oxirgi asrlarda eramizdan oldingi-yillarda sportchilarning "profistiona" yo'nalishlar ya'ni "gladiator" majburiy yugurishlarda odam o'ldirishga majbur qilar edi. Gretsiyada olimpia o'yinlarining to'xtab qolish sabablari quyidagicha, Rimliklar qo'l ostiga o'tib ketishi "kollonozmdir" 393-yil eramizdan oldin rim imperatori Feodesey 1 buyrug'i bilan olimpiada o'yin bayrami qilindi. XVIII asrlarda yana engil atletika rivojlana boshlaydi. Olimpia o'yinlariga qiziqish uyg'ona boshladi.

Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish ko'tarish mashqlaridan unumli foydalangan. Jahongir sarkarda bobokalonimiz Amir Temir esa o'z lashkarlarini jismonan baquvvat, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda yengil atletikani, past-baland joyda yugurish (kross), nayza otish, tosh irg'itish, to'siqlardan sakrab yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan.

1916-yilda Farg'ona shahriga yugurish bo'yicha Rossiyada mashhur bo'lgan Lev Barxash keladi, u yengil atletikada ishqibozlari to'garaklarini tuzib, ular bilan birgalikda Marg'ilon soy (Mustaqillik ko'chasi) qirg'og'idagi velosiped sporti bo'yicha mashqlar va poyga o'tkaziladigan o'yingohni qayta qurib yugurish uchun moslashtiradi, 280-metrlilik yugurish yo'liga quradi va hatto, sakrash uchun qo'ndoglar o'rnatadi. U paytlarda shaharlarda yengil atletika to'garaklarida, asosan, katta yoshdagi, juda oz odamlar qatnashganlar. U ham bo'lsa, sport ishqibozlari jamiyatlari, xususiy sport klublari va skautlar tashkilotlari a'zolari bo'lgan. 1918-1920-yillardan boshlab jismoniy tarbiya va sportning ommaviy rivojlanishiga katta e'tibor beriladi. Turkiston respublikasi xalq ta'limi komissariyati qoshida 1919-yilda sport kollegiyasi (kengashi) tuziladi. U umumiy Harbiy ta'lim bosh boshqarmasi tomonidan



biaydonlarda namoyish etiluvchi sport chiqishlari hamda turli musob iqalarni tashkil etish, shuningdek, o'quvchilar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya mashq chiqishlari hamda turli musobaqalarni tashkil etish, shuningdek, o'quvchilar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga rahbarlik qilgan. Sportning boshqa turlari qatorida yengil atletika bo'yicha uyushgan mashg'ulotlar tashkil topgan. 1920-yilning oktabrida Toshkentda O'rta Osiyo Olimpiadasi o'tkazilgan. Uning dasturiga futbol, yengil atletika, shaxmat va sportning milliy turlari bo'yicha musobaqalar kiritilgan. Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda Farg'ona shahri jamoasi quvonchli zafarlarni qo'lga kiritgan. Dasturga kiritilgan 12 ta turning 8 tasi mazkur jamoa a'zolari nafaqat bir marotaba, hatto ikki marotaba birinchi o'rinni egallashadi (G.Bernadskiy, D.Dadashevich, aka-uka Burmakinlar).

Yengil atletika bu – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash turidir. Maxsus jismoniy tarbiya o'quv yurtlarida va pedagogika institutlarida, jismoniy madaniyat fakultetlarida 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 ko'chishini tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning 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 mashqlardan 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 hatlab sakrash. Sakrash turlari turli joydan va yugurib kelib ijro etiladi.

Uloqtirish – maxsus saryadlarning uzoqlikka irg'itish va uloqtirish mashq-laridir. 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 snaryadlarning shakli va og'irligiga bog'liqdir. Yengil ushlar qulay bo'lgan snaryadlarni tug'ridan yugurib kelib bosh ortidan boshlab uzoqqa uloqtirish mumkin. Og'irroq snaryadlarni aylanib uloqtirish qulayroq. Maxsus tutqich bo'lmagan og'ir snaryad yadroni esa itkitish qulayroq.

Ko'pkurash – yugurish, sakrash va uloqtirishning har xil turlarini uz 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 sakkiz kurash. 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.



Foydalanilgan Adabiyotlar Ro'yxati

1. Лебедев О.Е. Конец системы обязательного образования? //Вопросы образования. - 2017. - № 1. - С. 230-260.
2. Минбулатов, В.М. Физическая культура в школе. Очерки дидактических основ . - Махачкала: Дагучпедгиз, 1993. - 159 с.
3. Сидоров, Л.К. Двигательная потребность и двигательная активность: Этапы и пути развития: монография. - Красноярск:КГПУ им. В.П. Астафьева, 2007. - 334 с.
4. Худойберdiyev В.Р. Qisqa masofalarga yuguruvchilarni tayyorlashda foydalaniladigan harakatli o'yinlar. Boshlang'ich ta'lim sifatini oshirish: mazmun, metodologiya, baholash va ta'lim muhiti.Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallar to'plami. – Qarshi, 2021.- B.76-78.