

YENGIL ATLETIKA MASHQLARINING UMUMIY HARAKTARISTIKASI

Ismoilov Husniddin

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrasida o'qituvchisi

Email: ismoilovhusniddin@oxu.uz

Annotatsiya: Mazkur maqolada yengil atletikaning turlari va uning umumiy harakteriskasi haqida bayon qilingan. Yengil atletikada yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish kabi mashqlar alohida ahamiyatga ega. Ushbu maqolada yengil atletikaning o'ziga xosligi haqida so'z yuritilgan. Bu maqolada shu haqida batafsil yoritilgan.

Kalit so'zlar: Yengil atletika, texnik-taktik tayyorgarlik, hissiyot, bashorat qilish, his-hayajon, musobaqa, start.

Kirish

Yengil atletika – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlaridan iborat sport turidir. Maxsus jismoniy tarbiya o'quv yo'rtlarida esa yengil atletika mazko'r sport turining nazariyasidan, Amaliy ishlaridan hamda uni o'qitish metodikaksidan iborat, dars shu sohada ilmiy tadqiqotlar o'tkaziladigan fandır. Qadimiy Yunon so'zi «atletika» o'zbek tilida «kurash» mashq degan ma'noni bildiradi. Kadimiy Yunonistonda kuchlilik va chakkonlkda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb atar edilar. Hozirda esa jismoniy kamolotga yetgan kuchli odamlarni atlet deyiladi. Yengil atletika degan nom shartli bo'lib sirtidan qaraganda, yengil atletika mashqlarining og'ir atletika mashqlariga nisbatan yengil tuyulishigagina asoslangan. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani «atletika» Fransiyada yoki yo'lka maydondagi mashqlar AQSH Angliyada deb ataydilar. Yengil atletika besh bo'limdan, yo'rish, Yugurish, sakrash, uloqtirish va kun kurashdan iborat bo'lib, ularning har qaysisi ham xilma-xil turlarga bo'linishi.

Yengil atletika mashqlarining umumiy harakteristikasi.

Yurish-insonning joydan-joyga ko'chishidaga oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi. Uzoq va bir tekis yurganda azoyi badandagi qariyb barcha muskullar ishlaydi, organizmdagi yo'rakqon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi. Natijada moda almashinuvi ortadi. Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurishning avvalo sog'lomlashtirish ahamiyati bor. Odamni ilk bolalik davridan yurishga o'rgatadilar. Lekin bu bilan kifoyalanib bo'lmaydi. Hamma odamlar to'g'ri chiroyli va tejamlı yura bilishlari zarur.

Oddiy yurishdan tashqari yurishning boshqacha xillari ham bo'ladi: poxodo yurish, safda yourish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnik jixatdan eng qiyin, lekin eng foydali sportcha yurish qo'llaniladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta ortiq, ammo bunday Yuqori tezlikka erishish uchun sportcha yurish texnikasi asoslarini o'rganib olishning o'zigina kifoya qilmay balki oddiy yurishga Qaraganda anchagina intensiv ish bajarish talab qilinadi, ya'ni energiya sarflash ortadi.

Yurish musobaqalari odatda stadion yo'lklarida soat strelkasi harakatiga teskari yo'nalishda va oddiy yo'llarda shossedā, shahar ko'chalarida, so'qmoqlarda va hakoza, 30 kmdan 50 km masofagacha o'tkaziladi. Yugurish musobaqasida qatnashuvchilar hamda belgilangan yo'rish texnikasini xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi bir lahza bo'lsa ham ikalla oyoq bir vaqtda yerdan o'zilib qolishga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Oyoqlardan birortasi

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

yerga tegmay turgan fursat sodir bo'lgudek bo'lsa sportchi yo'rishdan Yugurishga o'tgan hisoblanadi. Bu qoidani bo'zgan sportchini maxsus hakamlar musobaqadan chetlatadilar.

Yugurish joydan-joyga kuchishning tabiiy usullaridir. Bu jismoniy mashqning ko'prok tarqalgan turi bo'lib, juda ko'p sport turlari futbol, basketbol, tennis va boshqalar tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'p turlari yengil atletika har xil turlarining organik qismi hisoblanadi. Yugurish bo'tun organizmning ish qobiliyatiga qo'yilgan talab yugurgandagiga nisbatan anchagina katta bo'ladi. Chunki yugurganda azoyi badandagi muskul guruhlarning deyarli hammasi ishga tushadi, yo'rak – qon, tomir nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi. Modda almashinuvi ancha oshadi. Shug'ullanuvchilarning imkoniyatlariga qarab, masofa uzunligini va Yugurish tezligini o'zgartirish bilan ish miqdorini har xil qilish odamning chidamliligini tezkorligi va boshqa fazilatlarini rivojlanishiga ta'sir etish mumkin.

Yugurish bilan shug'ullanish jarayonida kishi irodasi mustahkamlanadi, o'z kuchini taqsimlay olish to to'siqlardan o'ta bilish, ochiq joyda moljal ola bilish qobiliyati paydo bo'ladi. Yugurish har tamonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalardan biridir. Barcha mutaxassisliklari yengil atletikachilarning ham boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning ham trenirovkalarida Yugo'rishga ko'p e'tibor berilishi, shunindek, faol dam olish sog'lomlashtirish va ish qobiliyatini saqlash vositasi sifatida Yugo'rishning ulushi katta ekani ana shundan dalolat beradi. Yugurish yengil atletikaning hamma turlari ichida eng hammabop jismoniy mashqdir. Yengil atletika musobaqalarida yugurish va estafetaning turli xillari yetakchi o'rin to'tadi, ularga tomashabinlar ham juda qiziqadilar. SHuning uchun yugurish musobaqalari eng yaxshi tashkilot vositalaridan biri hisoblanadi. Yengil atletikada yugurishning tekis yugurish, to'siqlar o'sha yugurish, estafetada yugurish va tabiiy sharoitlar yugurish xillari bo'ladi.

Tekis yugurish ma'lum masofaga yoki vaqtboy tarzda Yugurish yo'lkasida soat strelkasi harakatiga teskari yo'nalishda o'tqaziladi. 400 metrga va undan qisqa masofaga yugurishda har bir Yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi. Qolgan masofaga Yugurish umumiy yo'lkada o'tkaziladi. Belgilangan masofani o'tish uchun sarflangan vaqt sekundomer bilan o'lchanadi. 1 soatlik va 2 soatlik Yugurishda vaqt chegaralangan bo'lib natijada shu vaqt ichida bosib o'tilgan masofa tarzida metr hisobida aniqlanadi. To'siqlar o'sha Yugurishning 2 ta xili bor. G'ovlar osha yugurish bunday yugurish natijasida bir-biridan bir xil o'zoqlikda masofadagi muayyan joylarga qo'yilgan bir tipda to'siqlardan oshib 60 dan 400 metrgacha masofaga yuguriladi. Har qaysi sportchida alohida-alohida yo'lkadan yuguradi. 2000-3000 metrga to'siqlar Osha Yugurish-bunda yugurish yo'lkasida u yer bu yerga mustaxkam o'rnatilgan to'siqlar Osha stadion sektorlaridan birida kavlangan chuqurga to'ldirilgan suvdan kechib yuguriladi. Estafetali yugurish komanda-kamonda bo'lib yuguriladi.

Komandaga yuguruvchilar qancha bo'lsa masofa ham shuncha etaplariga bo'lingan bo'ladi. Estafetali yugurishdan maqsad –estafeta tayoqchasini bir-biriga o'zati uni imkon qadar tez startdan marragacha yetkazib borishdir. Etaplar oralig'i bir xil qisqa va o'rtacha masofada yoki har xil aralash masofada bo'lishi mumkin. Estafetali yugurish ko'prok stadion yo'laklarida ba'zan esa shahar ko'chalarida aylanma va yulduzsimon estafetalar o'tkaziladi.

Sakrash-to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan karakterlidir. Yengil atletik sakrash mashg'ulotlarida sportchilarning o'z tanalarini idora qila bilish, kuchlarini ishlata bilish qobiliyatlari takomillashadi, kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik osha boradi. Sakrash oyoq tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish uchun eng yaxshi mashqlardan biri bo'lib, faqat yengil

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

atletikachilargina emas, balki boshqa sport turlarining vakillariga ham, ayniqsa, basketbolchilarga, voleybolchilarga va futbolchilarga zarurdir.

Yengil atletika sakrash 2 turga bo'linadi.

1. Imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish balandlikka sakrash va langar cho'p bilan sakrash.

2. Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizantal to'siqlardan o'tish uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash. Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan o'lchanadi. Sakrash turgan joyda tez yugurib kelib ijro etiladi. Uch xatlab sakrash va langarcho'p bilan sakrash musobaqalari ayollar uchun o'tkazilmaydi. Bularni bajarish vaqtida hosil bo'ladigan qattiq zarbalar ayollar ichki organlari holatini buzib qo'yishi mumkin.

Uloqtirish - maxsus snaryadlarni uzoqlikka irg'itish va uloqtirish mashqlaridir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi. Uloqtirish asab muskul kuchlanishi qisqa vaqt maksimal bo'lishi bilan karakterlidir. Bunda qo'l yelka kamari va tana muskullariga emas, balki oyoq muskullari ham faol qatnashadi. Yengil atletika snaryadlarini uzoqqa uloqtirish uchun kuch, tezlik, chaqqonlik yuqori darajada rivoj topgan bo'lish va o'z kuchini yig'a bilmoq zarur. Uloqtirish bilan shug'ullanish bu muxim fazilatlarini taraqqiy etibgina qolmay butun tana muskullarining garmoni rivojlanishiga ham yordam beradi.

Yengil atletika uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo'linadi.

1. Bosh ortidan boshlab uloqtirish nayza va granata.

2. Aylanib uloqtirish disk va bosqon. Irg'itish Yadro. Uloqtirish usullarining farqi snaryadlarning shakli va og'irligiga bog'liqdir. Yengil ushlar unday bo'lgan snaryadlarni to'g'ridan yugurib kelib bosh ortidan boshlab uzoqqa uloqtirish mumkin. Og'irroq snaryadlarni aylanib uloqtirish. Maxsus tutqichi bo'lmagan og'ir snaryad Yadrone esa irg'itish uchun.

Ko'pkurash. Yugurish, sakrash va uloqtirishning har xil turlarini o'z ichiga oladi. Ko'pkurash tarkibidagi turlar miqdoriga qarab nomlanadi. Uch ko'rash, turt kurash, besh kurash, olti kurash, sakkiz kurash, o'n kurash. Ko'pkurashning asosiy turlari erkaklar uchun – o'n kurash va ayollar uchun besh kurash va o'spirinlar uchun olti kurash va sakkiz kurash. Musobaqani yengillashtirish uchun yengil atletikani bunday og'ir turlaridan musobaqalar ikki kunda o'tkaziladi. Ko'pkurash shug'ullanuvchilar oldiga juda yuqori talablar qo'yadi. Ular texnik jihatdan yuqori maxoratli bo'lishlaridan tashqari, sprentrlardan tezroq, uloqtiruvchilardak kuchli, sakrovchilardak sakrovchan va chaqqon, govosharlardak dadil, o'rtacha masofalarga yuguruvchilardak chidamli bo'lish kerak. Ko'pkurash programmasini To'la bajarish esa mumkin a'lo jarayonli bo'lishi, Yuqori darajada rivojlangan irodali fazilatlarini talab qiladi. Ko'pkurash bilan shug'ullanish sportchilar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish bilan yengil atletikani aloxida turidan maxsus mashg'ulot qilish uchun ham yaxshi zamin yaratib beradi. Ko'pkurash natijasi sportchining ko'pkurash tarkibidagi har bir turda ko'rsatgan natijasi uchun olgan ochkolar yigindisi bilan belginadi. Buning uchun ochkolar jadvalidan foydalaniladi.

Xulosa

Yengil atletika mashqlarining kelib chikishi tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi. Odamlar yugurish, sakrash va uloqtirishni, tabiiy zarur xarakter sifatida kadim zamonlardan beri mexnatda va kundalik xayotda qo'llab kelganlari ma'lum. Ammo ularning jismoniy tarbiya vositasi sifatida va sportning bir turi sifatida rasm bo'lganiga qadar ko'p yillar o'tdi. Ibtidoiy jamoa tuzimi

davrida yengil atletika mashklari odamlarning mexnat faoliyati bilan chambarchas bog`lik edi. Ular insoniyat quldorlik jamiyatiga o`ta boshlashiga yaqin jismoniy tarbiyada ma`lum darajada mustaqil bo`lla boshladi. Yugurish, sakrash va uloqtirish qadimiy Gretsiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori, ular quldorlarning xarbiy-jismoniy tayyorgarligida katta o`rin egalladi va kabilalar xamda umumgrek diniy bayramlarining muxim qismini tashkil etadigan bo`ldi. Bunday tantanalarning eng axamiyatlisi Olimpiya o`yinlari xisoblanadi.

Foydalangan adabiyotlar

1. Ismoilov, H. (2024). ANALYSIS OF THE CRITERIA FOR SELECTING YOUNG ATHLETES SPECIALIZING IN SPRINT DISTANCES. *Journal of Universal Science Research*, 2(10), 174–182. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/universal-scientific-research/article/view/59008>
2. Ismoilov, H. (2024). YENGIL ATLETIKA FANIGA KIRISH VA YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI. *Medicine, Pedagogy and Technology: Theory and Practice*, 2(9), 725–737. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/mpttp/article/view/59544>
3. Ismoilov, H. N. o`g`li. (2023). YENGIL ATLETIKA O`QITUVCHILARINING TA`LIM TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHINING AHAMIYATI. *Educational Research Universal Sciences*, <http://erus.uz/index.php/er/article/view/2637>
4. 2(5), 300–304. Retrieved from Ismoilov, H. (2023). YOSH YENGIL ATLETIKACHILARDA SPORT BILAN BOG`LIQ JAROHATLARGA OLIB KELADIGAN OMILLAR. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(5), 750–754. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/2771>
5. Husniddin, I. (2025). YUQORI SINIF O`QUVCHILARINI YENGIL ATLETIKA SPORT TURIGA INTELEKTUAL QIZIQISHINI OSHIRISH YO`LLARI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(2), 278-283.
6. Исмаилов, Х. (2025). ПЛАНИРОВАНИЕ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(2), 135-143.
7. Ikramov, A. A., & ISMAILOV, H. (2022). WAYS TO INCREASE THE INTELLECTUAL INTEREST OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE SPORT OF ATHLETICS. *THEORETICAL & APPLIED SCIENCE Учредители: Теоретическая и прикладная наука*, (4), 560-564.
8. Husniddin, I. (2025). JISMONIY TARBIYA SOG`LOM TURMUSH TARZINING ASOSI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(1), 131-135.
9. Saidova, D. E. (2024, August). ACTIVITIES OF THE JADIDS IN THE FIELD OF MUSICAL EDUCATION AND EDUCATION. In *INTERDISCIPLINE INNOVATION AND SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE* (Vol. 2, No. 21, pp. 236-246).
10. Haqqulova, D. (2024). ABDURAHMON GO `ZAL-YASSAVIYSHUNOS. *PEDAGOG*, 7(6), 8-15.
11. Haqqulova, D. (2024). ADABIYOTSHUNOS OLIM ABDURAHMON GO `ZALNING TADQIQOTLARI XUSUSIDA. *PEDAGOG*, 7(5), 548-555.
12. HAQQULOVA, D. (2023). BADIYLIK MASALALARI TADQIQIDA OLIM MAHORATI. *Наука и технология в современном мире*, 2(5), 5-11.
13. Abduvasiyevna, X. D. (2024). SO `Z TUZILISHI VA SO `Z YASASH. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 261-266.

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

14. Abduvasiyevna, X. D. (2024). NUTQ MADANIYATI VA OG ‘ZAKI MULOQOT. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 255-260.
15. Abduvasiyevna, X. D. (2024). MATN TAHLILI VA MAZMUNNI TUSHUNISH. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 279-284.
16. Abduvasiyevna, X. D. (2024). GAP TUZILISHI VA UNING TURLARI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 267-272.
17. Abduvasiyevna, X. D. (2024). ONA TILIDA IMLO QOIDALARI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 273-278.
18. Toymurodov, A. (2023, December). MODERN INTERPRETATION OF PSYCHODIAGNOSTICS AND PSYCHOCORRECTION OF EXTREME SITUATIONS. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" SCIENTIFIC ADVANCES AND INNOVATIVE APPROACHES" (Vol. 1, No. 5, pp. 71-79).
19. Toymurodov, A. (2023). BASICS OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SERVICES TO MILITARY PERSONNEL. *Академические исследования в современной науке*, 2(24), 148-152.
20. Shuhratovich, T. A. (2025). PSIXOLOGIK TESTLAR TURLARI VA ULARNI QANDAY QO‘LLASH. *Modern digital technologies in education: problems and prospects*, 2(1), 8-15.
21. Abdurahmon, T. (2025). BOLALAR PSIXOLOGIYASINI O ‘RGANISH ULARNING RIVOJLANISH JARAYONLARI. *Modern digital technologies in education: problems and prospects*, 2(1), 16-21.
22. Abdurahmon, T. (2025). STRESSNI EKSPERIMENTAL TAHLIL QILISH. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 51-56.
23. Abdurahmon, T. (2025). XOTIRA VA ESLAB QOLISH JARAYONLARINI. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 57-62.
24. Abdurahmon, T. (2025). PSIXOLOGIYADA QAROR QABUL QILISH JARAYONLARINI EKSPERIMENTAL TADQIQ QILISH. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 1-7.
25. Abdurahmon, T. (2025). PSIXOLOGIYADA NEYROEKSPERIMENTLARNING AHAMIYATI. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 14-20.
26. Abdurahmon, T. (2025). KOGNITIV PSIXOLOGIYA INSONNING ONG JARAYONLARI. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 8-13.
27. Toymurodov, A. S. (2025). BOSHQARUV VA IJTIMOY PSIXOLOGIYA O ‘ZARO ALOQASI. *Modern digital technologies in education: problems and prospects*, 2(2), 7-12.
28. Toymurodov, A. S. (2025). LIDERLIK VA RAHBARLIK PSIXOLOGIYASI. *Modern digital technologies in education: problems and prospects*, 2(2), 19-24.
29. Toymurodov, A. S. (2025). QAROR QABUL QILISH VA PSIXOLOGIK OMILLAR. *Modern digital technologies in education: problems and prospects*, 2(2), 13-18.
30. Toymurodov, A. S. (2025). TASHKILOT ICHIDAGI IJTIMOY MUNOSABATLAR. *Modern digital technologies in education: problems and prospects*, 2(2), 1-6.
31. Toymurodov, A. S. (2025). KOGNITIV DISSONANSIYA: PSIXOLOGIK QARAMA-QARSHILIKNI ANGLASH. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 33-38.
32. Toymurodov, A. S. (2025). IJTIMOY IDENTITET VA O‘ZLIKNI ANGLASH. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 21-26.