

YENGIL ATLETIKANING METODOLOGIYASI

Ismoilov Husniddin

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

Email: ismoilovhusniddin@oxu.uz

Annotatsiya: Yengil atletikada yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish kabi mashqlar aloxida axamiyatga ega. Ushbu maqolada yengil atletikaning o'ziga xosligi xaqida so'z yuritilgan. Bugungi kunda mamlakatimizda mamlakatimiz yigit qizlarini XXI asrga to'liq javob beradigan har tomonlama rivojlangan, sog'lom, va barkamol shaxslar etib voyaga yetkazish dolzarb vazifalardan biridir. Bu jarayonda esa yoshlarni sport musobaqalarga jalb etish va ularga barcha shart sharoitlar yaratib berish muhimdir. Ayniqsa, sog'lom turmush tarziga rioya etishlari uchun ularda yengil atletikaga oid ko'nikmalarini shakllantirish maqsadga muvofiqdir.

Kalit so'zlar: atlet, yengil atletika, yugurish, yurish mashqlari, uloqtirish, ko'pkurash, sog'lom turmush tarzi, barkamol shaxs, sport musobaqalari.

Kirish

Barchamizga ma'lumki, yengil atletika – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlaridan iborat bo'lgan sport turi hisoblanadi. Atletika so'zi — yunoncha so'zdan olingan bo'lib, u bellashuv, kurash, mashq ma'nolarini anglatadi. Qadimgi Yunonistonda kuch va chaqqonlik bo'yicha bellashganlami atletlar deb nomlaganlar. Sportchilar mashqlarni yengil va o'z xohishiga ko'ra bajarganlar. —Yengil atletika atamasi ham shu bilan bog'liq ravishda vujudga kelgan bo'lishi mumkin. Qadim davrlarda katta-katta tadbir va tantanalarda yugurish, sakrash, uloqtirish bo'yicha musobaqalar uyushtirilgan. Shunga ko'ra, aynan sportning mazkur turlari ham qadimgi olimpiada o'yinlariga kiritilgandi. Zamonaviy yengil atletika ham yuqoridagi sport turlari: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va shu singari turlarni qamrab olgan ko'pkurashdan iboratdir. Qamrab olingan sport turlari hammabop bo'lgani uchun yer sharidagi millionlab odamlar yengil atletika bilan shug'ullanmoqdalar. Mashqlarning turli-tumanligi va ularning nafi katta ekanligi, jihozlarning murakkab emasligi yengil atletikani har bir shaxs shug'ullanishi mumkin bolgan ommaviy sport turi bo'lib qolishiga olib keldi. Shuning uchun ham yengil atletikani —Sport qiroli deb ataydilar. 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» AQSH Angliyada Fransiyada yoki yo'lka maydondagi mashqlar deb ataydilar.

Yengil atletika besh bo'limdan iborat.

1.YURISH

2.YUGURISH

3.SAKRASH

4.ULOQTIRISH

5.KO'P KURASH

Adabiyotlar taxlili va metodologiya

Yengil atletika mashqlarining kelib chikishi tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi. 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 joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh irg'itish, to'siqlardan sakrab yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan. 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'liq 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 axamiyatli Olimpiya o'yinlari xisoblanadi.

O'zbekistonda Yengil atletikaga qiziqish 1885 yilda Marg'ilonda shu turga moslashtirilgan o'yingoh barpo etilgandan keyin kuchaydi. Toshkentda 1902 yildan Yengil atletika musobaqalari, 1919 yildan mamlakat birinchiliklari, 1927 yildan spartakiada o'tkazila boshlagan. O'zbekistonda 135 mingdan ziyod kishi 140 dan ortiq murabbiy qo'l ostida Yengil atletika bilan shug'ullanadi, murabbiylardan 3 nafari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi, 10 nafari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustozlari unvoniga ega (2001). O'zbekistonlik Yengil atletikachilar 1952 yildan Olimpiada o'yinlarida qatnashadi.

Natijalar

Atletika mashklari inson tanasiga nisbatan ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi. Ular sog'lig'ini kuchaytiradi (ayniqsa jadal yugurish yoki "qo'rqqoq" yoki "qo'rqqoq" yoki "qo'rqqoq"), asosiy imkoniyatlar bajarilishi, aksariyat jismoniy imkoniyatlar rivojlanmoqda: bardoshlilikning barcha turlari, Kuch, tezlik, muvofiqlashtirish qobiliyatlari, moslashuvchanlik, tezlik-millati ko'nikmalari va boshqalar. Yengil atletika — sportning eng ommaviy turlaridan biri. Turli masofalarga yugurish, sportcha yurish, sakrash (balandlikka, uzunlikka, uch hatlab, langarcho'p bilan), uloqtirish (nayza, lappak, bosqon), yadro irg'itish, ko'pkurash (o'nkurash, yettikurash) mashqlarini o'z ichiga oladi. Yengil atletika zamonaviy beshkurash va triatlon sport turlarining bir mashqini tashkil etadi, barcha sport turlarining mashgulot, ta'lim muassasalarining o'quv, harbiy-tayyorgarlik, salomatlik mashqlari, o'quvchi-yoshlarning «Alpomish» va «Barchinoy» sport sinovlari dasturidan joy olgan. Gomerning «Iliada», Ibn Sinoning «Tib qonunlari» va boshqa kitoblarda Yengil atletika mashqlariga oid ma'lumotlar uchraydi.

Muxokama

Yengil atletika bilan millionlab dunyoda kishilar shugullanadilar. Yengil atletika mashg'ulotlari kuchlilikni, tezkorlikni, chidamlilikni va boshqa juda ko'p harakat malakalarni oshiradi, irodaviy fazilatlarini tarbiyalaydi. Shuningdek ularning sog'lomlashtirish ahamiyati katta bo'lib, jismoniy kamolotga erishiga yordam beradi. Yengil atletika mashqlarining xilma-xiligi va yurganda, yugurganda va sakraganda, uloqtirganda kuch kelishini o'zgartirish mumkinligini har xil jins va yoshdagi kishilar bilan yengil atletika mashg'ulotlari o'tkazaverish imkonini beradi. Bu mashqlarning ko'pchiligi ijro texnikasi jixatidan qiyin emas, o'rgatish uchun esa oson va ularni

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>

oddiy maydonchalar yoki ochiq joylarda bajaraversa bo‘ladi. Yengil atletikada yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish kabi mashqlar aloxida axamiyatga ega. 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. 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. Sakrash-to‘siqlardan o‘tishning tabiiy usuli bo‘lib, qisqa vaqt ichida asab muskul kuchiga maksimal zo‘r berish bilan harakterlidir. 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 atletikachilargina emas, balki boshqa sport turlarining vakillariga ham, ayniqsa, basketbolchilarga, voleybolchilarga va futbolchilarga zarurdir.

Yengil atletikadagi eng uzoq ya‘ni marafoncha masofa 42 km 195 sm ga teng. Aholi yashaydigan joylar oralig‘ida bosib o‘tiladi. Sakrash-to‘siqlardan o‘tishning tabiiy usuli bo‘lib, qisqa vaqt ichida asab muskul kuchiga maksimal zo‘r berish bilan harakterlidir. 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 atletikachilargina emas, balki boshqa sport turlarining vakillariga ham, ayniqsa, basketbolchilarga, voleybolchilarga va futbolchilarga zarurdir.

Yengil atletikada sakrash xam o‘z navbatida 2 turga bo‘linadi. 1. Imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to‘siqlardan o‘tish, balandlikka sakrash va langar cho‘p bilan sakrash hisoblanadi. 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 bo‘ladi. 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 harakterlidir. Bunda qo‘l yelka kamari va tana muskullariga emas, balki oyoq muskullari ham faol qatnashadi. Yengil atletika naryadlarini uzoqqa uloqtirish uchun kuch, tezlik, chaqqonlik yuqori darajada rivoj topgan bo‘lish va o‘z kuchini yig‘a bilmoq zarur. Uloqtrish bilan shug‘ullanish bu muxim fazilatlarini taraqqiy etibgina qolmay butun tana muskullarining garmoni rivojlanishiga ham yordam beradi.

Xulosa

Shuni ta‘kidlash joizki, yengil atletika mashqlarining xilma-xiligi va yurganda, yugurganda va sakraganda, uloqtirganda kuch kelishini o‘zgartirish mumkinligini har xil jins va yoshdagi kishilar bilan yengil atletika mashg‘ulotlari o‘tkazaverish imkonini beradi. Bu mashqlarning ko‘pchiligi ijro texnikasi jixatidan qiyin emas, o‘rgatish uchun esa oson va ularni oddiy maydonchalar yoki ochiq joylarda bajaraversa bo‘ladi. Yengil atletika mashqlarining xilma-xiligi va yurganda, yugurganda va sakraganda, uloqtirganda kuch kelishini o‘zgartirish mumkinligini

har xil jins va yoshdagi kishilar bilan yengil atletika mashg'ulotlari o'tkazaverish imkonini beradi. Bu mashqlarning ko'pchiligi ijro texnikasi jixatidan qiyin emas, o'rgatish uchun esa oson va ularni oddiy maydonchalar yoki ochiq joylarda bajaraversa bo'ladi.

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. XAQQULOVA, 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.
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 IJTIMOIIY 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 IJTIMOIIY 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). IJTIMOIIY IDENTITET VA O'ZLIKNI ANGLASH. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 21-26.