

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TALIM VAZIRLIGI**

**AL-XORAZMIY NOMIDAGI URGANCH DAVLAT
UNIVERSITETI**

**Jismoniy madaniyat fakulteti 406-gurux talabasi Raximov
Shixnazarning Yengil atletika fanidan.**

REFERAT

**Mavzu: Olimpiyada o'yinlarida yengil
atletika**

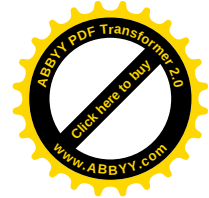
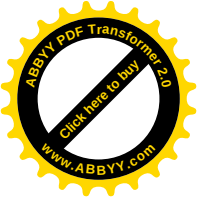
TOPSHIRDI:

Raximov.Sh

QABUL QILDI:

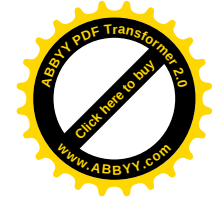
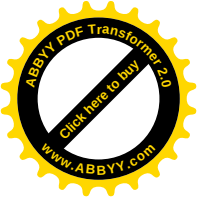
Ro`zmetov.R

Urganch-2016



Reja:

1. Kirish.
2. Qadimgi Yunonistonda yengil atletika.
3. Eramizdan oldingi asrlarda olimpiada o'yinlarida yengil atletika.
4. Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning taraqqiyoti.
5. Hozirgi zamon olimpiada o'yinlarida yengil atletika.
6. Olimpiada o'yinlarida O'zbekistonlik yengil atletikachilarning yutuqlari .



Kirish

„Atletika" — yunoncha so'z bo'lib, u *bellashuv*, *kiirash*, *mashq* ma'nolarini anglatadi. Qadimiy Yunonistonda kuch va chaqqonlik bo'yicha bellashganlarni *atletor* 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 uyush-tirilgan. 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. Mashq-larning 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.

Yengil atletika o'ziga xos yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish — tezlik kuchini, chidamlilikni tarbiyalaydi, kishi a'zolarining harakatchanligini kuchaytiradi, irodani tarbiyalaydi, tana a'zolarining ish qobiliyatini oshiradi.[^]

Yengil atletika mashqlarining sog'lomlashtiruvchi ta'siri ana shunda. Bu sport turi yaxshi odatlarni, o'z salomatligiga doimiy ravishda e'tibor berib yurish kabi sifatlarni shakllantiradi. Yengil atletika mashqlarining bolalar sog'lig'i va jismoniy o'sishiga ijobiy ta'siri bu sport turini kollejlarda uchun o'quv dasturiga kiritilishiga sabab bo'ldi.

Respublikamiz tabiiy sharoiti yangi! atletika bilan yil bo'yi ochiq havoda, maydonlarda, bog'lar va stadionlarda shug'ullanish imkonini beradi.

Bu sport turi bilan issiq paytlarda yengil kiyim kiyib shug'ullaniladi. Sovuq paytlarda sport kiyimining qalinrogi kiyiladi. Oyoqqa keta, krassovka, shippaklar kiyiladi, Stadionlarda yengil atletika bo'yicha yugurish yoki sakrash musobaqalari o'tkazilganda, unda qatnashuvchilar tishli shippaklar kiyib olishlari mumkin. U yaqin masofaga yugurishda ko'rsatkichlarni oshirishga (2 — 3 s ga); uzunlikka sakrashda esa (20 — 30 m) uzoqroqqa sakrashga yordam beradi. j

Yengil atletika bilan shug'ullanish chog'ida qator qoidalarga rioya qilish zarur bo'ladi, bu kutilgan yaxshi natijalarga erishishga olib keladi. Qoidaga ko'ra, avval 3 — 5 daqiqa asta yuguriladi, 6 — 8 marta umumiy mashqlar bajariladi, 30 — 50 m ga tezlik bilan 2 — 3 qayta yuguriladi. Bu harakatni aniq bajarish ko'nikmasini hosil qilishga yordam beradi.

Endigi navbatda mashg'ulot o'tkazishga tayyorgarlik ko'riladi. Buning uchun mashg'ulot o'tkaziladigan joy yaxshilab tayyorlanadi, uzunlikka sakrash chuqurchasi yumshatiladi, yugurish yo'lagi ortiqcha narsalardan toza-lanadi, uloqtirish uchun xavfsiz joy tanlanadi. Uloqtirish bilan mustaqil shug'ullanish chog'ida to'p oyna, daraxt, odamlarga tegib ketmaydigan yo'nalish tanlanishiga alohida e'tibor qaratiladi.

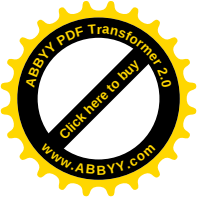
Uzunlikka yoki balandlikka sakrash joyi quruq va tekis bo'lishiga ahamiyat beriladi. Bunda yerga tushish joyida o'tkir, uchli narsalar bo'lmasligi lozim. Balandlikka sak-rashni kuzatayotganda kuzatuvchi yugurish tomonida turadi, aks holda sakrash tayoqchasi uchib ketib, unga tegib ketishi mumkin.

Yugurish mashqini bajargandan so'ng darhol to'xtab yoki o'tirib olish mumkin emas. Masalan, 100 — 200 m uzoq masofaga yugurganda yaxshisi 10— 15 metr qadamlab yurish kerak.





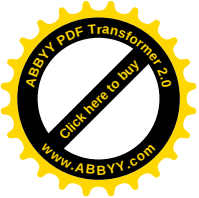
Yengil atletika mashqlarining kelib chiqish tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi. Odamlar yurish, yugurish sakrash va uloqtirishni tabiiy zarur harakatlar sifatida qadim zamonlardan beri mehnatda va kundalik hayotda qoʻllab kelganlari maʼlum. Ammo ularning jismoniy tarbiya vositasi sifatida va sportning bir turi sifatida rasm boʻlganiga



qadar ko'p ming yillar o'tdi. Ibtidoiy jamoa tuzumi davrida yengil atletika mashqlar 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 to'rini topish qiyin. Yengil atletika tarixini va o'tmishini bilish bu yengil atletikadir. Yurish, sakrash va uloqtirish buning hammasi inson bilan birga tug'ishgandir. Birinchi o'yin va musobaqalar yengil atletikadan boshlangan. Arxeologik qozilmalardan ko'rinib turibdiki, eramizdan oldin Osiyoda, Afrika, eski Misrda va yaqin Sharqda hamda Uzoq sharq o'lkalaridagi mamlakatlarida yengil atletika bilan shug'ullanganliklaridan so'z boradi. Uning qizil yulduzi qadimiy Gretsiya shaharlaridan yondi. Yurish, sakrash va uloqtirish Greyiyada 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 olimpiya 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 bo'lgani ko'rsatiladi.

Gretsiya olimpiya shaharchasi, Zevs xramm oldida stadionlar, gimnastlar, polestri jismoniy tarbiya to'garaklari o'z ishini boshladi. Usha davrdagi urush yillari qabila-qabila bo'lib urishadigan greklar stadionlarda ippadromlarda kelib shug'ullanib bir-birlari bilan urushlari ham to'xtab qoldi.

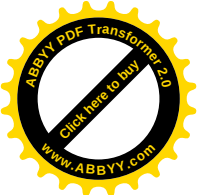
Birinchi Olimpiada o'yini 776 yil, eramizdan oldin bo'lib o'tdi. Uning dasturidan o'rin olgan bir xil yugurish, ya'ni bir stadiy (192 m 27 sm) yugurish bo'lib, bu yuguripshi Greklar "Dromos" deb ataganlar, 724 yil eramizdan oldingi XIV olimpiadasida ikki xil yugurish (ikki aylanish) "diaulos" deb ataladi. Uning uzunligi esa 385 m ga teng bo'ladi. Strat beruvchini "geroldom" deb atagan. Kim oldin, singlandan oldin chiqib yugursa starter qattiq jazolagan. XIV Olimpiadasida uzoq masofalarga yugurishni "dolikos" (24 xil aylanish) deb ataganlar. 708 yil eramizdan oldingi XVIII olimpiadada besh kurash "Pentatlons" ya'ni u yugurish, otish va sakrashdan iborat edi. Shunday qilib qadimgi Gretsiyada yengil atletikaning hamma turlari keng qo'llanila boshladi. Ularning tayyorgarlik ko'rishlari hozirgi zamondagidek oldin va kuchli tayyorgarlik ko'rar edilar. Start berilib, qoidasi bo'yicha yugurar edilar. Xar 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 u yerda harbiycha o'tar edi. Faqatgina kuchli janglarni tarbiyalar edilar; Ular yetti yoshdan shunday usullarda tarbiyalab voyaga yetkazar edilar. Afina shahrida boshqacha usulda tarbiyalar 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 "profitsional" yo'nalishlar ya'ni "gladiator" majburiy yugurishlarda odam o'ldirishga majbur qilar edi.

Gretsiyada olimpiya o'yinlarining to'xtab qolish sabablari qo'yidagicha, 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 yengil atletika rivojlana boshlaydi. Olimpiya o'yinlariga qiziqish uyg'ona boshladi. Greyiya olimpiyadasi haqida o'z ta'ssuotlarini nemis olimlari, jismoniy tarbiya ustozlari I.M.Gute-Muts (1759-1830) yilda va G.FIT (1785-1846) usullarda o'z ta'ssuotlarini aytishdilar. Shavqatsiz eksplutatsiya bo'sh vaqt va kerakligiga moddiy sharoit bo'lmaganligi sababli xalqqa jismoniy mashqlarning taraqqiyot darajasiga ta'sir ko'rsatadi. Shu sabab o'rta asr davrida hamma vaqt xalq jismoniy mashqlar an'anaviy o'yin kulgilar harakterida bo'lib, faqat bayram kunlari o'tkazilar edi. O'rta asrlarda yugurish sakrash va uloqtirish dastlab jismoniy tarbiya gimnastika sistemasiga kiritilar, kundalik hayotda qo'llanilar edi. Lekin bu yengil atletika sporti tashkil topishiga muhim ta'sir ko'rsata olmadi. Chunki gimnasika sistemasida bu mashqlarning asosiy bo'lmay, ikkinchi darajali edi. Xalqning bu mashqlar bilan shug'ullanishi esa mehnatkash ammo imkoniyati chegaralangani uchun yengil atletika taraqqiyotiga to'la ta'sir ko'rsata olmadi. Yugurish sakrash va uloqtirish mustaqil jismoniy mashq sifatida va yengil atletika sportining muhim elementlari sifatida XIX asming ikkinchi yarmida tashkil topa boshladi. Bunga yoshlarning keng qatlamlari o'rtasida bunday mashqlarga qiziqish o'sganligi: burjuaziya ham o'z hukmronligini kuchaytirish vositasi sifatida, jismoniy tarbiyaga ko'proq qiziqqa boshlagani sabab bo'ladi. Burjuaziya kapitalistik korxonalari uchun jismoniy baquvvat ishchilarga va bosqinchilik armiyasi uchun soldatlarga muxtoj edi. Bunga eski gimnastika sistemalar allaqachonlar to'la yordam berolmay qolgan edi. Burjuaziya an'anaviy xalq o'yin kulgilaridan olingan atletik mashqlarga e'tibor bera boshladi. Bo'lar orasida takomillashish jarayonida sportga yugurish, sakrash va uloqtirish tusini olib, yengil atletika sporti tarbiyaga kiradigan yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari ham bor edi.

Hozirgi zamon yengil atletikasi Angiliyada boshqa mamlakatlarga nisbatan oldinroq rasm bo'la boshladi. XVIII asrda ippadromlarda, shaharlar orasidagi masofalarda yugurish ommalashdi. 1770 yilda bir soatlik yugurish 17 km 300 metrni tashkil etdi. D. Todd degan yuguruvchi 1803 yilda Goshd-parkidon, Okebridj Roy oralig'i bir teng 1 lij 10 sek bosib o'tdi. XVIII asr o'rtalarida kolledj o'quvchilari va Universitet talabalari o'rtasida musobaqalar bo'lib o'tadigan bo'ldi. 1837 yil 2 kmga yaqin masofaga yugurishdan Resbi shahri kolledji o'quvchilarining dastlabki musobaqalari bo'ldi. Ko'p o'tmay ularning tashabbusiga Iton, Oksford, Kembridj, London va boshqa shaharlardagi kolledj o'quvchilari ham qo'shildilar. Keyin musobaqalar dasturiga qisqa masofalarga yugurish to'siqlar osha yugurish va og'ir narsalarni uloqtirishni boshladilar. 1851 yildan boshlab musobaqalar dasturiga yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash kiritiladi.



Keyinchalik yengil atletika musobaqalari universitetlarda ham rasm bo'la boshladi. L jihatdan Oksford va Kembridj universitetlari tashabbuskor bo'ldilar. 1864 yilda bu o'quv yurtlari o'rtasida birinchi bor yengil atletika musobaqasi bo'lib, keyin bunday musobaqalar xar yili o'tkaziladigan bo'lib qoladigan bo'ldi. 1866 da Angiliya birinchiligi bo'lib o'tdi. 60 yillarda yengil atletika mashqlari bilan kattalar ham qiziqqa boshladi. Angliya aristokratlari yengil atletika sporti bilan qiziqar edilar-u, lekin yugurish yo'laklarida oddiy xalq bilan birga bo'lishni istamas edi. Ayniqsa ular yugurish va yugurishdan ochiq musobaqalar deb ataladigan musobaqalarda qatnashishga goho-goho muyassar bo'lib qoladigan "past" tabaqa vakillariga yutqazishga yo'l quya olmas edilar. Shu munosabat bilan, 1864 yilda Angiliya sport klublari "havaskorlik" to'g'risidagi nizom qabul qilib, yugurish yo'laklarida aristokratlar bilan mehnatkashlar uchrashmaydigan qilib qo'ydilar. Shu nizomga asosan jismoniy mehnat vakillari profetsionallar deb e'lon qilinib ularning havaskorlari sport klubiga kirishlariga va havaskorlar bilan musobaqalarda qatnashishlariga yo'l qo'yilmaydigan bo'ladi. 1865 yilda London atletik klubi to'zilib, u yengil atletika sportini keng ommalashtira boshlaydi. Bu klub atletikadan mamlakat birinchiliklari o'tkazar va havaskorlik to'g'risidagi nizomga rioya qilishni nazorat qilib turar edi. 1880 yilda Angiliyada havaskorlik yengil atletika assotsiatsiya to'zilib, u Britaniya imperiyasida yengil atletikadan eng oliy organ xuquqini oladi. U Angiliyada uning dominionlari va koloniyalardagi barcha burjua yengil atletika klublarini birlashtiradi. Assotsiatsiya yengil atletika sportiga umumiy rahbarlik kiladi. Angiliya sportchilarini xalqaro musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlaydi. Fransiyada yengil atletikaning rivojlanishi 1879 yillarda, avvalo harbiy va grajdanlar (fuqarolar) letseylarida rivojlana boshlaydi. 1880 yildan boshlab letseylarda yugurishdan musobaqalar muntazam o'tkaziladigan bo'ldi. Shu yillarning 1880 oxirida Fransiya burjuaziyasi atletak sport Fransuz jamiyatlarining assatsiatsiyasi to'zdi. Asrning ikkinchi yarmida yengil atletika sporti AQShda o'z rivojini topa boshladi. AQSH da yengil atletikaning rivojlanishi 1868 yildan Nyu-York atletika klubi to'zilib yengil atletikadan birinchi marta musobaqa o'tkazilgan vaqtdan boshlanadi. Tez orada universitetlar yengil atletikaning taraqqiyot markazi bo'lib qoladi. 1874 yilda Govard universitetida yengil atletikadan birinchi musobaqa bo'lib utadi. 80-yillarda AQSH da universitetlar aro atletika ittifoqi bo'lgan "Amerika havaskor yengil atletika milliy "assotsiatsiyasi" va mamlakatda yengil atletika rahbar organi "Amerika havaskorlar yengil atletikasi ittifoqi" vujudga keldi. Amerikada, ham Angiliya kabi birinchi profitsional yuguruvchilar chiqishdilar. Ma'lumki profsional yuguruvchi Ch.Rouell 12 soatda 144 km 64 m ni yugurib o'tdi. Birinchi yengil atletika musobaqalarini yopiq joyda Nyu-Yorkda Emnayyer ringidagi maneji 1868 yil bo'lib o'tdi. Bu musobaqa Angiliya programmasining o'zginasi edi. 1871 yil Amerikada ochiq xavoda universitet birinchiligi bo'lib o'tdi. 1875 yilda esa mamlakat birinchiligi bo'lib o'tdi. Bir vaqtda AQSH va Angiliya yengil atletikaning rivojlanish boshqa Yevropa mamlakatlaridan ham keng tarqala boshladi.

Ko'hna Yunoniston qoyatoshlaridan birida taxminan 2,5 ming yillar ilgari yozilgan quyidagi: „Agar kuchli bo'lishni istasang — yugur, agar chiroyli bo'lishni ista-sang —yugur, agar aqlii bo'lishni xohlasang — yugur“, degan yozuvlar topilgan. Ma'lum bo'lishicha, yugurish sportning asosiy turi hisoblangan. Yengil atletikada qisqa masofaga (sprinterlik), ya'ni 60, 100, 200, 400 metrga; estafetali — 4 x 100 m, 4 x 200 m, 4 x 400 m li masofaga; o'rta va uzoq masofalarga, ya'ni 1000 m, 1500 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m, 10000 in ga (stayerlik) yugurish; marafon (42 km 195 m) yugurish kabi yengil yugurish turlari mavjud. Bulardan tashqari, uzoq masofalarga (5 km dan 80 km gacha) ham yuguriladi.

Mahalliy sharoitda yugurish kross yugurish deb yuritiladi.

Kollej dasturida, yengil atletika dareiarida qisqa masofalarga (30 — 60 m) va chidamlilikka (1000 m) yugurish tavsiya eti-ladi. Tekis yugurish, tekis maydon yoki stadionlarda o'tka-ziladi. Yurish yo'lakchasi kamida 80 m bo'lishi zarur (har 15—20 mda. to'xtash masofasi bo'ladi). Bunday joylardan qisqa masofalarga yugurish musobaqalari o'tkazishda ham foydalaniladi. Agar kollej o'quvchilari sport maydonida shug'ullanishlarining iloji bo'lmasa, unda kollejga yaqin bo'lgan istirohat bog'lari (alleyalar)ning yo'lakchalaridan loydalanishlari mumkin. Tanlangan joy yaxshi ko'rinishga ega bo'lishi lozim, shunda muyulishdan kelayotgan velosiped yoki piyodalar bilan to'qnashib ketilmaydi.

Yugurishni shartli ravishda quyidagi bosqichlarga bo'lish mumkin: start, tezlanish, masofani o'tish, finish.



Yaqin masofalarga past start qo'llaniladi. Agar undan o'rinli foydalanilsa, qisqa vaqt ichida maksimal tezlikka erishish imkoniga ega bo'linadi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda yuqori start qo'llaniladi. Bu yugurishdan unumli foydalanilsa, maso-faning dastlabki metrларidayoq ilgarilab ketishga erishiladi.

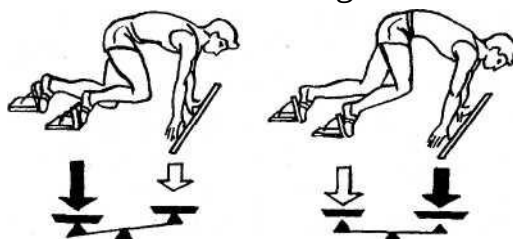
Qisqa masofalarga (sprinterlik) yugurish

Yugurishning bu turi bo'yicha respublikamizda o'g'il bolalar va qizlar uchun eng yuqori natijalar Toshkent shahrida qayd etilgan. O'g'il bolalarda 100 m. ga yugurish bo'yicha rekord natija Anvar Kuchmuradovga (10,50 sek. elektron hisoblagich); qizlar o'rtasida Ludmila Lapshina (11,85 sek.) ga tegishli. Bu masofaga yugurish bo'yicha jahon rekordi erkaklar orasida 6,39 s ga teng (elektron sekundomer bo'yicha). Bunga amerikalik Moris Grin erishgan. Ayollar orasida —6,92 s bo'lib (elektron sekundomer bo'yicha), bunga rossiyalik Irina Privalova erishgan.

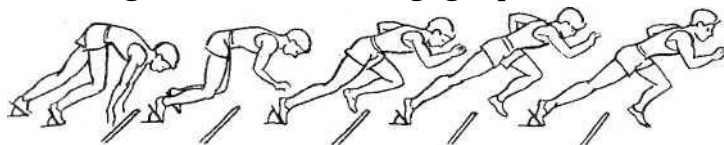
Jismoniy tarbiya darslarida 2 x 30, 2 x 20, 60 m yoki 100 m masofalarga (1, 2, 3 o'quvchi) oddiy sekundomer o'lchovi asosida yuguriladi. Bir necha darsdan keyin dastlab 30 m ga, 2 — 3 darsdan keyin 60—100 m ga yugurish me'yorlari topshiriladi.

Pastki start — tez yugurib ketish uchun qulay bo'lgan dastlabki holat. Pastki startdan yugurish uchun tayanch, chuqurcha yoki start g'o'lachalari (kolodka)dan foyda-laniladi.

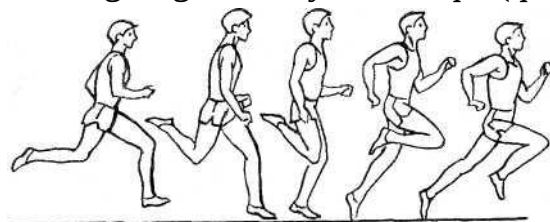
Start komandasi berilganda:



- tiz cho'kib, qo'llarga tayaniladi, bir oyoq tizzasi yerga tegib turadi, ikkinchi oyoq tayanchda (kolodkada) turadi;
- qo'llarni yelka kengligida qo'yib, yerga tayaniladi, bosh barmoqlar ichkariga qaratiladi, qo'llar to'g'rılanadi, tana og'irligi qo'l va tizzaga bir xilda tushadi. Bosh egiladi va start chizig'iga qaraladi.

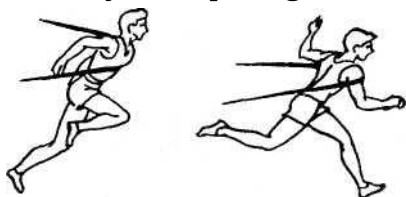


„Diqqat" komandasi berilganda orqada turgan oyoq tizzasi yerdan uziladi, tana og'irligi to'rf tayanch nuqta (qo'llar va oyoqlar)ga tushadi.



komandasi berilganda gavadani tezda to'g'rilab, orqada turgan oyoq bilan birinchi qadam qo'yiladi, qo'llar keskin harakatlanadi, so'ngra ikkinchi, uchinchi va hokazo qadamlar qo'yiladi. Faqat 6 — 8 qadamdan keyingina gavda to'liq to'g'rılanadi.

Ma'lum masofaga yugurayotganda sportchi oyog'ini kaft-dan bosib, katta-katta qadamlar tashlashga harakat qiladi. Qo'l-lar bir maromda harakatlanib, u tirsakdan bukilgan bo'ladi. Qo'llar musht qilinmaydi, tana bir oz oldinga egilgan bo'ladi. Bel ham butunlay bukilmagan va tishlar ham bir-biriga qattiq bosilmaydi, faqat olg'a intilib, harakatlar erkin bajariladi.



Finishga, chamasi, 10 — 15 metr qolganda yuguruvchi erkin harakatini saqlagan holda oldinga qaraydi, yelkalarni to'g'ri tutib (u yoq-bu yoqqa chalg'imag), tezlikni susay-tirmay, finish chizig'ini keskin kesib o'tadi.

Uzoq masofaga (stayerlik) yugurish

Chidamlilikni o'stirish maqsadida, kollejlilar uchun dasturda 500, 800, 1000 m (1 km)ga yugurish ko'zda tutiladi. Bu masofaga 17 va undan kichik yoshdagi o'g'il bolalar va qizlar yugiradilar. Masalan, yoshlar o'rtasida jahon rekordi 2 rr.in 20,37 s ga (elektron sekundomer bo'yicha) teng. Bu ko'rsatkichga ingliz sportchisi Xen Bouksi erishgan. Qizlar orasida 2 min 38,58 s (elektron sekundomerda) ingliz sportchisi Jo Uayt erishgan. Respublikamizda 800 m masofaga yugurish bo'yicha rekord natijaga E.Nurmatov (1m.52,3 sek), qizlar orasida L.Kir-yuxina (2 m.04,76 sek) erishganlar.

3 km ga kross yugurish butun tanaga ijobiy ta'sir ko'tsaturvchi, juda yaxshi sog'lomlashtirish vositasi hisoblanadi. Krossga, dastlab, bir maromda yugurish bilan o'rgatiladi. Yuqoriroq natijaiarga erishish uchun esa 5 — 6 mashg'ulotdan keyin o'tiladi. Muayyan masofaga yugurish maromini egallash uchun (qanday teziik bilan yugurishni) kross yugurishning birinchi mashg'ulotlaridan boshlab mashq qilinadi.

(Kross yugurish yuqori startdan boshlanadi. „Start“ korfiandasi berilgach, sportchi start chizig'iga chiqadi, kuchliroq bo'lgan oyog'ini oldinga qo'yadi, start chizig'ini bosmaydi, boshqa oyog'ini oyoq kaftida orqaga qo'yadi. Gavda tik turadi, qo'llar erkin holatda osilib turadi, bosh to'g'ri tutiladi. komandasi berilishi bilan har ikkala oyoq bukiladi, tana og'irligi oldinda turgan oyoqqa tushadi. Qo'llar tirsakdan bukilgan va bittasi oldinga uzatilgan bo'iadi. „Marsh“ komandasi berilishi bilan, yuguruvchi oyog'ini yerdan keskin uzib,

tegishli tezlik olish uchun tezroq harakat qiladi. U masofani yengil va erkin bosib o'tishga, harakatlari tabiiy bo'lishiga erishishi lozim.



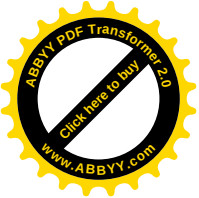
Boshida oyoqning butun kafti bilan, masofaning ayrim qismlarini esa Ishchi bilan bosib o'tishga urinish kerak. Yugurish chog'ida, masofaning tekis joylarida gavda bir oz oldinga engashadi va boshni to'g'ri tutib, oldinga qarab turiladi. Qo'llar yarim musht qilinib, tirsakdan bukiladi va makisimon, yengil harakatda bo'linadi, yelkalarni yuqori ko'tarib olinmaydi. Finishga 100 — 200 metr qolganda qo'llar harakati tezlashadi, (ana ko'proq egiladi, qadamlar ham yanada tezroq tashlanadi. Finishdan keyin sportchi yugurish da davom etib, asta yurishga o'tadi.

Kross tayyorgarligi bo'yicha asosiy topshiriqni bajarishga kirish-gunga qadar tana a'zolariga tusha-digan nagruzka (yuk)ga tayyorlanish kerak. Buning uchun, umumiy tarzda, dastlab yurish, yengil yugurish, oddiy sakrash, egilish, qo'llarni u yoq- bit yoqqa siltash, gavdani turli tomonga aylantirish, oyoqlarni siltash orqali paylar va bo'g'inlar harakatmi tezlatish, yirik mushaklar guruhini mustahkamlash uchun o'tirgan holda sakrash mashqlari bajarilishi lozim. So'ngra ketma-ket (bir, ikki oyoqda) sakrashlar va asta yugurish (1—3 min) bajariladi.

Kross tayyorgarligi mashg'ulotlarida qizlar va o'g'il bolalar alohida guruh bo'lib yuguradilar va ularga beriladigan topshiriqlar ham turlicha bo'ladi.

Yugurib kelib uzunlikkga sakrash

O'quvchilar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqini bajaradilar. Bu yugurib kelib „oyoqlarni bukkani" holda uzunlikka sakrash bo'lib, u oddiy va hamrnaga rna'qul bo'lgan mashq turidir. Yengil atletika bilan doimiy ravishda shug'uHanayotgan sportchilar „cgilib" va „qaychisimon" sakrashning istiqbolli usullarini egallab, nihoyatda yuqori natijaiarga erishmoqdalar. Masalan, yugurib kelib uzunlikka sakrash bo'yicha jahon rckordi erkaklarda 8 m 95 sm ga teng bo'lib, bunday natijaga amerikalik sportchi Maykl Paueila erishgan.



Birinchi Fransiya keyinchalik Germaniyada, Skandinaviya mamlakatlarida keng tarqala boshladi. Germaniyada birinchi yengil atletika musobaqalarini 1888 yilda Berlindagi va futbol klublari tashkil qilgan edi. Mustaqil yengil atletika klublari esa 1890 yillarda paydo bo'ldi. 1898 yilda yengil atletika rahbar tashkiloti Germaniya yengil atletika boshqarmasi to'zildi. Skandinaviya mamlakatlarida yengil atletika mustaqil sport turi sifatida 1887 yilda Shvetsiyada, 1897 yilda Norvegiyada va 1906 yilda Finlyandiya rasm bo'la boshladi. Vengriya, Polshada, Chexoslovakiya, Yugoslaviya va boshqa Markaziy yevropa mamlakatlarida yengil atletika sport asrning 90 yillarida rivojlana boshladi. Ko'p mamlakatlarda yengil atletikaning sport turi sifatida --- asr oxirlarida qabul qilina boshladi. Yengil atletika sporti taraqqiyotida qadimiy grek olimpiya o'yinlarining qayta yo'lga qo'yilishi muhim ahamiyatga ega bo'ldi. 1895 yilda Afinada gimnastikadan olimpiyada o'yinlariga o'xshash musobaqa o'tkazildi. Musobaqa dasturiga yengil atletikaning ko'p turlari kiritildi. Bu musobaqada qisqa masofaga yugurish, o'rta masofaga yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrash va nayza va disk uloqtirish kiritilgan edi.

Birinchi olimpiada o'yinlariga bizning davrimizda mashg'ur Fransuz pedagogi va aktiv jamoatchi Pesr Kuberten asoschilaridan biridir. U kishi Fransiya sport federatsiyasining kotibi edi. U jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi uchun aktiv kurashdi. U kishining uylashicha sport butun jahon xalqlarini birlashtiradi va tanishtiradi. Dunyoda tinchlikni barqarorlashtiradi. Shuning uchun olimpiadaning 5 ta doirasi bor va 5 ta qit'ani birlamchi kuch deb izox bergan u kishi De Kubertening xizmati shundaki, u urushga qarama-qarshi siyosat yuritgan, hamda ozod mamlakatning olimpiada o'yinlariga qatnashishga xuquqlidir deb uqtiradi. De Kubertening tashabbusi bilan 1894 yilda Parijda birinchi xalqaro sport kongressi bo'lib o'tdi. Bu kongressda 34 mamlakatdan a'zo qatnashdi. Kongress birinchi olimpiada o'yinlarini 1897 yil Gretsiya o'tkazishga qaror qabul qildi. Yana shu kongressda xalqaro olimpiada komiteti (x.o.k) to'zib olindi. Uning tarkibida 12 ta mamlakatdan a'zo bor edi. Xalqaro olimpiya komiteti qonun chiqaradigan organ bo'lib hisoblanadi. 1896 yildan hozirgacha 26 ta olimpiada o'yinlari bo'lib o'tdi.

1916 yilda Berlinda "Germaniya"

1940 yilda Tokio "Yaponiya"

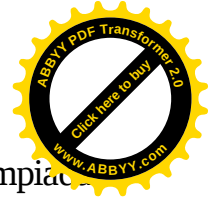
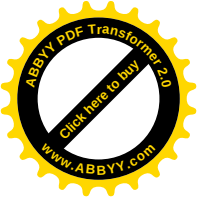
1944 yilda Xolsinkada "Filyandiya" da olimpiada o'tkaziladi, chunki urush yillariga to'g'ri keldi.

1928 yilgacha olimpiada o'yinlarida faqat erkaklar qatnashar edi. 1928 yildan boshlab xotin-qizlar ham olimpiada o'yinlarida qatnasha boshladilar. Vaqti bilan yengil atletika dasturi o'zgarib turadi.

11-Olimpiada-200 m metr qo'shildi.

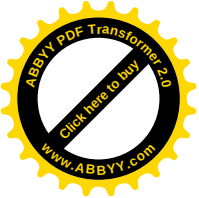
3-Olimpiada- ko'p kurash qo'shildi.

5- Olimpiadada 5 km, 10 kmga yugurish.



Estafetali yugurish 4x100, 4x400 yugurish qo'shildi. Xotin-qizlarga ham Olimpiada o'yinlariga kengaytirilgan dasturlar amalga kiritila boshladi. Agar 9-Olimpiada o'yinlarida 100 va 800 m yugurishdan 4x100 estafetasi balandlikka sakrash va disk uloqtirish to'zilgan bo'lsa keyinchalik 200,400 va 1500 ga yugurish , nayza uloqtirish to'siqli yugurish va besh kurash kiritildi. Hozirgi davrda ayollar qo'shimcha 4x400 estafeta va besh kurash o'rniga yetti kurash bo'yicha musobaqalashadi. 80 metrga to'siqli yugurish 100 m to'siqli yugurishga almashtirildi. Yildan yilga Olimpia o'yinlari ommoviylashib bordi. Qatnashadigan mamlakatlar soni ko'payib bordi. Birinchi olimpiada o'yinlarida 13 davlatdan 285 sportchi kelgan bo'lsa, 10- olimpiada o'yinlariga jahonning barcha burchaklaridan 81 mamlakatdan sportchilar qatnashdilar. Yengil atletika Olimpiya o'yinlari eng ommaviy sport turidir. Unga eng ko'p ishtirokchi va tomoshabinlari ko'p. 1- Olimpiada o'yinlarida Afinada 8 mamlakatdan 59 yengil atletikachi qatnashdi. Ular yengil atletikaning 12 tur bo'yicha kuch sinashdi. Asosiy Muvoffaqiyatni Amerikaliklar qo'lga kiritdilar. Ular 9 ta dasturda birinchilikni qo'lga kiritdilar. Greklar faqat marofon yugurishdan birinchi o'rin oldilar. Olimpiada o'yinlari uchun qayta tamirlangan oq marmarli stadion chiroyli, lekin noqo'lay edi. Yugurish yo'laklari qisqa aylanishli, burilish va yuksakligidan natijalar yuqori emas edi. 2- Olimpiada o'yinlari muvoffaqiyatsiz o'tdi. U Parijda 1900 yilda o'tdi. Usha vaqtda u yerda butun jahon ko'rgazma utayotgan edi. Shu tufayli o'yinlar juda uzoq vaqtga cho'zilib ketdi. Olimpiadaga 1000 ta sportchi 20 davlatdan qatnashdi va yengil atletikaning 12 turi bilan ko'paydi.

3- Olimpiada o'yinlari AQSH da o'tkazildi. Ko'pgina yevropa sportchilari Sent Puisga kela olmadi, o'ziga mos raqib yo'qligidan, Amerikaliklar ko'p olimpiada tarixida Londondagi 9- o'yinlar katta qadam bo'ldi. Bu yerda ajoyib stadion qo'rildi, qulay dastur to'zildi va musobaqalar qoidasi to'zildi. Oqibatda yaxshi natijalarga erishildi, va olimpiada rekordlari o'rnatildi. Amerika sportchilaining muvoffaqiyatsizligi katta shov-shuv bo'lib ketdi. Qisqa masofaga yugurishda ular bitta ham oltin medal ololmadi lekin boshqa turlardan birinchi bo'lishdi. Musobaqalarda eng unitilmas faktlardan biri negr sportchisining oltin medal olishi va amerikalik sportchi Rey Yuri "rezina odam" ning balandlikda sakrashda birinchilikni olish edi. Yuri uchala olimpiadada ketma-ket qatnashib 8 ta medal oldi. 1912 yilda Xalqaro yengil atletika ishqibozlari federatsiyasi to'zildi. Birinchi marta Fillandiyaliklar stayyorlari o'zini ko'rsatdilar. Stokgolm olimpiadasida Finn Kolehmaynen va fransuz J. Buen 5000 m ga yugurish bo'yicha bellashgandagi, bellashuvi chinakam zo'r tomosha bo'ldi. Kolehmaynen 3 ta oltin va 1 ta kumush medal oldi. Kelgusi Olimpiada o'yinlarida 8 yildan keyin 1920 yil Antvpenda bo'lib o'tdi. Shu o'yinlarda olimpiada o'yinlarining yigirma yilligiga bag'ishlab P. Kuberten olimpiada emblemasi qilib besh birlashgan besh xalqa shaklini taklif kiritdi. Bu besh qita sportchilarining birikishini bildiradi. Uning taklifiga binoan oq olimpia bayrog'i va qasamiyot matni tasdiqdan o'tdi. Asosan olimpiada tashkilotchilarining aybi bilan



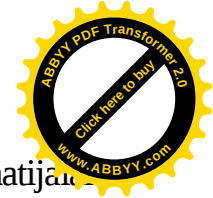
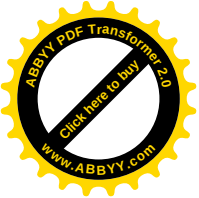
yuqori darajada o'tmadi. Antvert olimpiadasida asosiy voqea Finlyandiya sportchilarining chiqishi bo'ldi. Ular to'qqizta medal olishdi. Finn Pavo ---- yugurish bo'yicha uch tur dasturida olimpia chimpioni bo'ldi. 8- Olimpiada o'yinlari Parijda o'tdi. Bu safar Finlyandiya sportchilari yengil atletika dasturidan joy olgan 10 turdan oltin medal oldi. Bu esa Amerikaliklarga nisbatan ikkita kam. 1928 yilda Amsterdamda o'tgan olimpiadada birinchi marta qatnashdi. Bu safar musobaqalarda 880 kishidan 120 tasi ayollar edi. Ko'pgina oltin medallarni Amerikaliklar oldi. Lekin Finlandiyaliklar ham yaxshigina g'alabalarga erishdilar. 10-chi olimpiada 1932 yilda Los-Anjelesda bo'lib o'tdi. Bu olimpiadani boshqalari bilan qiyoslaganda qatnashuvchilar kamroq bo'ldi, lekin juda yuqori natijalar qayd etildi. 100 metrga yugurishda 10,3 sek natijani ko'rsatgan negr sportchi E. Talanning rekordi 1960 yilda kelib o'zgardi. 11-Olimpiada o'yinlari 1936 yil Berlinda o'tkazildi. Bunda negr sportchisi D.Ouensning ajoyib o'yini tarixga kirdi. U to'rtta oltin medalga sazovar bo'ldi. Millatchi fashistlar Germaniya tashviqotiga qarshi negr sportchilari bir necha oltin medal olib maxoratini ko'rsatishdilar. Kelgusi navbatda olimpiada o'yini 1948 yilda Londonda ikkinchi jahon urushidan so'ng bo'lib o'tdi. O'yinlarda yaxsh natijalar ko'rsatilmadi. Faqatgina Gollandiyalik sportchi ayol F. Blankers Kuani aytmasa, u to'rtta oltin medalga sazovar bo'ldi. 15- Olimpiada o'yinlari 1952 yil Xelsinkida o'tdi. Bu olimpiada o'yinlarida 9 ta jahon va 29 ta olimpiada rekordlari o'rnatildi. 16-Olimpiada o'yinlari 1956 yil Melburnda o'tdi. Bunda 27 ta yangi olimpiada rekordlari o'rnatildi, shundan oltitasi jahon rekordi edi. Eng yaxsh natijalarga Xelsinkiga qaraganda amerikalik yengil atletikachilar erishdi. Shu olimpiada besh ming va o'n ming yugurishda Vladimir Kuch ikkita oltin medalga sazovar bo'ldi. Olimpiada o'yinlari Rim shaxrida bo'lib o'tdi. Bu olimpiadada o'rinlarni Vengriya, Polsha, Ruminiya yengil atletikachilari olib boshladi. Rim olimpiadasida Amerikalik yengil atletikachilari birinchi marta yutqaza boshlashdilar.

Bu olimpiadasida qator Afrikalik yengil atletikachilar ham muvoffaqiyat keldi.

Marofoncha yugurishda(42,196)

Efiopiyalik yengil atletikachi Abiba Bekkina oltin medalga sazovar bo'ldi, 18- Olimpiada o'yinlari 1964 yilda Yaponiya poytaxti Tokioda o'tdi. Tokio olimpiadasida 100 m va 200 ga yugurishda erkaklar hamda ayollar yangi olimpiada rekordini o'rnatdilar. R.Xeyyes 100m metrga 10,0 sek yugurib rekordni yangilagan bo'lsa, 200 m yugurishdan 20,3 natija bilan G.KARR g'olib bo'lib, yangi rekord o'rnatdi. V.Tayss 100 m yugurishda

11,4 sek ko'rsatgan bo'lsa 200 m yugurishda E.Makgunyr 23,0 sek natija bilan rekord o'rnatib birinchi o'rinni oldi. 19-Olimpiada o'yinlari 1968 yil Mexikoda o'rganilmagan sharoitda dengiz satxidan 2240 metr balandlikda o'tdi. Asosan katta o'yinchilar kislorod yetishmasligi qisqa va uzoq masofaga yuguruvchilar, marofonchilarga va sportcha yuruvchilarga juda bilindi. Shu sharoitda esa sprinchilar va sakrovchilarga yaxshi ta'sir



ko'rsatdi. Mexikoda Afrika kontinetidan kelgan yengil atletikachilar juda yaxshi natijalar ko'rsatdi.

Keniyaliklar 3 ta oltin medal olib, kichkina davlatiga 49 ochko olib kelishdi. Xuddi shu yerda Keniyalik K.Keyno va tunislik Muhammad Gammudi uzoq, o'rta, masofaga yugurishda kuchli, ekanliklarini isbotlashdi. "Asr sakrashi" nomini olgan Negrityanlik yengil atletikachi Robert Bimon 8, 90 sm jahon rekordini o'rnatdi va oltin medalga sazovar bo'ldi.

Myunxenda 1972 yil 20 - Olimpiada o'yinlari aloxida e'tiborga loyiq Mexiko va Myunxen Olimpiadasidagi 4 yillik oraliqda jahon yengil atletikasi kuchlar joylashishida katta o'zgarishlar ro'y berdi. Germaniya sportchilari AQSH ning yengil atletikachilardan yadro itqitish, langarcho'p bilan sakrash kabi turlaridan o'zib ketdi. Afrikalik yengil atletikachilar Kikeynova B.Dijitcho jahon stayyerlari va o'rta masofaga yuguruvchilar uchun havfli raqib bo'lib qolishdi. O'yinlarda yengil atletikadan 12 jahon rekordi o'rnatildi. Ukrainalik sportchi Valeyriy shov-shuvga sabab bo'ldi. 100 va 200 m yugurishda 10,0 sek, 20,4 sek, natija ko'rsatib oltin medalga sazovor bo'ldi. Odessalik N.Avilov 10 kurashdan g'olib bo'ldi. P.Bragina esa 1500 m yugurishda eng kuchliligini ko'rsatdi. Germaniyalik sportchilar ham katta muvoffaqiyatlarga erishdilar. YA'ni ayollar 100 m dan 800 m gacha bo'lgan masofaga yugurishda g'alaba qozonishdi. V.Norvich esa Amerikalik Langarcho'p bilan sakrovchilarni yengib chikdi. Olimpiyadada Afrika mamlakatlari yengil atletikachilari ham o'sayotgan maxoratlarini ko'rsatishdi. 1976 yil Monersalda o'tgan 21- rus yengil atletikachilari imkoniyatlaridan pastroq o'rinda chiqishdi. Ular AQSH va Germaniyadan so'ng 3-chi o'rinni egalladilar. 4 ta oltin, 4 ta kumush, 10 ta bronza medallariga sazovor bo'la olishdi.

Erkaklar o'rtasida 400 va 800 m yugurishda kubalik yengil atletikachi A.Xuantorena yengib chiqdi. Ayollar o'rtasida ko'p oltin medallarni Germaniyalik yengil atletikachilar olib kelishdi. Olimpiyada o'yinlari tarixida 1980 yil Moskvada o'tgan o'yinlar asosiy o'rin egalladi. Birinchi marta Rus yengil atletikachilari ayollar o'rtasida 100 m ga, erkaklar o'rtasida 400m ga yugurishda, 4 x 100 estafeta (ayollar), 4 x 100 va 4 x 100 (erkaklar) orasida erishildi. Efiopiyalik Mirus Infteraning 5000 va 10000 m ga yugurib g'alaba qozonganini qayd qilib o'tmasa bo'lmaydi. 23- Olimpiya o'yinlarida ko'pgina mamlakatlar siyosiy ziddiyatlar tufayli qatnasha olmadilar.

Shuning uchun bu o'yinlarda juda yaxshi natijalar ko'rsatilmadi. Birgina 4 x 100 m estafetali yugurishda yaxshi natija ko'rsatildi. To'qson yildan buyon mavjud bo'lgan olimpiyada o'yinlari erkin yo'lni bosib o'tdi. Yengil atletika rivoji katta sharoitlari snaryadlar o'zgarishi katta rol o'ynaydi. Yugurish yo'lkalari ham uzoq rivojlanishda bo'ldi, oldin tuproqli, keyin cherivag 60- yil oxiriga borib, zamonaviy sintetik qoplamali yo'laklar muvoffaqiyatlarga erishish ko'pgina mamlakat murabbiylarining kollektiv bo'lib faoliyat ko'rsatganliklaridandir. Yengil atletika rivojlanishi boshlanishida xar bir xalqda yugurish, sakrash, uloqtirish, maktablari bor edi, endi esa xalqaro murabbiylar

birlashmalari tuzilganligi xar yili o'z konfessini o'tkazib turishini, yengil atletika sportining takomillashish jarayoni bilinarli darajada tezlashdi.



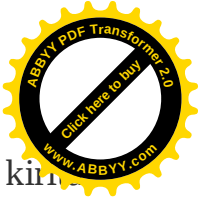
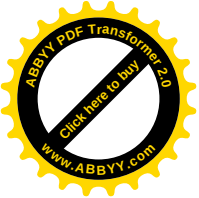


Mustaqilligimizning 21 yilligiga katta tayyorgarlik ko'rilayotgan shu kunlarda O'zbekiston sportchilariXXX yozgi Olimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etib, erkin va obod Vatanimizning eng ulug', eng aziz bayramiga munosib tuhfa hozirladi. London Olimpiadasida murakkab saralash bosqichlaridan muvaffaqiyatli o'tgan 53 nafar olimpiyachimiz sportning o'n besh turi – badiiy gimnastika, trampolin, velosport, suzish, yengil atletika, og'ir atletika, baydarka va kanoeda eshak eshish, boks, dzyudo, taekvondo, erkin va yunon-rum kurashi, o'q otish, qilichbozlik hamda tennis bo'yicha bellashuvlarda ishtirok etdi.

Zamonaviy Olimpiya o'yinlari ilk marta Gretsiya poytaxti Afina shahrida tashkil etilgan. 1896-yilning 6-15 aprel kunlari o'tkazilgan o'sha musobaqalarda o'ndan ziyod mamlakat vakillari sportning to'qqiz turi bo'yicha g'oliblik uchun kuch sinashgan.

Bugungi kunda Olimpiya o'yinlari dunyoning barcha qit'alariga yoyilgan eng nufuzli va ommaviy musobaqaga aylandi. Barcha mamlakatlar ushbu nufuzli sport anjumanida ishtirok etishni xohlaydi, shunga harakat qiladi. Lekin bu o'yinlarda qatnashish, ayniqsa, medallarga sazovor bo'lish hammaga ham nasib etavermaydi. Bu yilgi Olimpiya o'yinlarida dunyoning 204 mamlakatidan sportchilar ishtirok etgan bo'lsa, ularning 119 tasi sovrinlardan bebahra qoldi. Faqat 85 davlatning sportchilarigina shohsupaga ko'tarildi.

Ular orasidan oltin medalni qo'lga kiritganlar yanada kam – 54 tani tashkil etdi. Aholisi 1 milliard 230 million bo'lgan Hindistondan musobaqalarda 83 nafar



sportchi ishtirok etdi va ulardan birortasi olimpiya oltin medalini qo'lga kiritishga qodir bo'lmadi. Yoki Olimpiya o'yinlarining vatani – Gretsiya Londonga o'n to'qqiz sport turi bo'yicha 103 nafar olimpiyachini safarbar etganiga qaramay, faqat bir juft bronza medal bilan kifoyalandi. Olimpiya o'yinlarida muntazam qatnashib kelayotgan Misr Arab Respublikasining 113 nafar olimpiyachisi esa atigi ikkita kumush medalga sazovor bo'ldi.

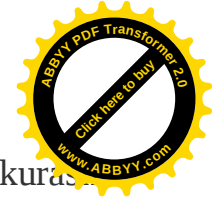
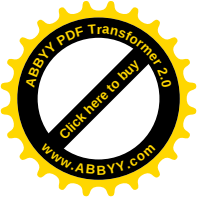
Ushbu ko'rsatkichlar qiyosida o'zbek sportchilarining XXX yozgi Olimpiya o'yinlarida qo'lga kiritgan yutuqlari soni va salmog'i qanchalik yuqori ekani namoyon bo'ladi, deb o'ylaymiz.

O'zbekiston sportchilari yutuqlarining asosiy omili Prezidentimiz Islom Karimov tomonidan sport rivojiga qaratilayotgan ulkan g'amxo'rlik va e'tibordir. Mamlakatimizda ommaviy sportni rivojlantirish orqali xalqimiz salomatligini mustahkamlash, xalqaro maydonlarda Vatanimiz sharafiga himoya qilishga qodir sportchilarni tarbiyalashga ustuvor vazifa sifatida ahamiyat qaratib kelinmoqda. Buning samarasida yurtimizda sog'lom va barkamol avlod voyaga yetmoqda, yosh sportchilarning yangi avlodi maydonga chiqmoqda. Sportchilarimiz yozgi Olimpiya o'yinlaridan hech qachon medalsiz qaytmagan. 1996-yildan buyon Olimpiadalarda mustaqil jamoa sifatida ishtirok etayotgan olimpiyachilarimiz Atlanta, Sidney, Afina, Pekin va Londondagi o'yinlarda beshta oltin, beshta kumush va o'n bitta bronza medalga sazovor bo'lgan.

Davlatimiz rahbarining 2009-yil 5 yanvarda qabul qilingan "O'zbekiston Respublikasi sportchilarining 2012-yil London shahri (Buyuk Britaniya)da bo'lib o'tadigan XXX yozgi Olimpiada va XIV Paralimpiada o'yinlarida ishtirok etishga tayyorgarligi to'g'risida"gi qaroriga binoan sportchilarimiz jahon standartlariga mos yangi sport anjomlari bilan ta'minlandi. Zamonaviy me'yorlar asosida tashkil etilgan o'quv-mashg'ulot yig'inlarini o'tadi, xalqaro musobaqalarda tajriba va mahoratini oshirdi. Ularning yuqori sport tayyorgarligini ta'minlashga ko'maklashuvchi ilmiy-uslubiy, tibbiy-biologik tadqiqotlar o'tkazildi.

XXX yozgi Olimpiya o'yinlarida dunyoga dong'i ketgan o'zbek sportchilari – dzyudo bo'yicha ikki karra jahon chempioni va Osiyo o'yinlari g'olibi Rishod Sobirov, boks bo'yicha ikki karra jahon chempioni Abbos Atoyev va erkin kurash bo'yicha Pekin Olimpiadasi kumush medali sovrindori Soslan Tigiyeu O'zbekiston sport delegatsiyasi hisobiga bittadan bronza medal qo'shdilar.

– Har qanday xalqaro musobaqada Vatan sharafiga uchun maydonga chiqish biz, sportchilarga ulkan faxr-iftixor bag'ishlaydi, – deydi Abbos Atoyev. – Mamlakatimizda yoshlarning barcha sohalarda bo'lgani kabi sportda ham o'z iqtidori va iste'dodini namoyish qilishi, tajriba va mahoratini oshirishi uchun har tomonlama qulay shart-sharoit yaratilgan. Bunday ulkan e'tibor va g'amxo'rlik bizni hamisha shohsupa sari boshlaydi.



XXX yozgi Olimpiya o'yinlarining eng muhim voqealaridan biri erkin kurash musobaqalarida ro'y berdi. Dunyoning eng zabardast erkin kurashchilari ishtirok etgan 120 kilogramm vazn toifasidagi bahslarda o'zbek polvoni Artur Taymazov sport olamida kam kuzatiladigan tarixiy natijani qayd etib, uchinchi marotaba Olimpiya o'yinlari oltin medalini qo'lga kiritdi.

Artur Taymazov g'alabasi sharafiga XXX yozgi Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston Respublikasi Davlat bayrog'i ko'tarilib, Davlat madhiyasi yangradi.

– Bellashuvlar oldidan Vatanimiz – O'zbekiston Respublikasi mustaqilligining 21 yilligiga Olimpiya o'yinlari oltin medalini tuhfa qilaman, deb o'zimga so'z bergan edim, – deydi uch karra Olimpiya chempioni Artur Taymazov. – So'zimning ustidan chiqqanimdan, London Olimpiadasida Prezidentimiz Islom Karimov ishonchini yana bir bor oqlay olganimdan baxtiyorman.

A.Taymazov yozgi Olimpiya o'yinlarining erkin kurash bellashuvlarida uch marotaba oltin medalni qo'lga kiritgan dunyodagi uchinchi polvon sifatida jahon sporti tarixidan joy oldi. Bunday sharaf erkin kurash musobaqalari yozgi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan 1904-yildan buyon faqat ikki sportchi – belaruslik Aleksandr Medved va rossiyalik Buvaysar Saytiyevga nasib etgandi.

Arturning ulardan ustun tomoni shundaki, hamyurtimizning medallar jamlanmasida Afina, Pekin va London Olimpiadalarining oltin medallaridan tashqari, 2000-yili Sidneyda qo'lgan kiritilgan kumush medal ham bor. Bu ko'rsatkich bo'yicha o'zbekistonlik polvon dunyodagi yagona erkin kurashchidir. Shuningdek, mashhur polvonimiz jahon chempionatlarida ikkitadan oltin va kumush, bitta bronza medalga sazovor bo'lgan, ikki karra qit'a chempioni va Osiyo o'yinlarining uch karra g'olibidir.

Sportda natijalar nafaqat kuch va mahoratga, balki omadga ham bog'liqdir. Londonda bir guruh olimpiyachilarimizning shohsupadan joy olishiga ozgina omad, bir necha soniya yetishmadi, xolos. Veloshosse bo'yicha marraga beshinchi kelgan Sergey Lagutin g'olibdan sakkiz soniyaga ortda qoldi. Bokschilar Elshod Rasulov, Jasur Latipov, O'ktam Rahmonov va Fazliddin G'oyibnazarov, dzyudochi Ramziddin Saidov, erkin kurashchi Qurbon Qurbonovga medalni qo'lga kiritish uchun bir g'alaba, yengil atletikachi Svetlana Radzivilga balandlikdan sakrab o'tishga uch santimetr kamlik qildi. Kanoeda eshkak eshish bo'yicha ikki karra jahon chempioni Vadim Menkov, og'ir atletikachi Ruslan Nuriddinov to'rtinchi, Ivan Yefremov esa beshinchi o'rinni egalladi.

Ulyana Trofimovaning badiiy gimnastikachilarimiz orasida birinchi bo'lib Olimpiya o'yinlarida gilamga chiqqani, xotin-qizlar o'rtasidagi og'ir atletika bellashuvlarida yurtimiz vakilasi Mariya Sisoyevaning ilk bor qatnashgani, qilichbozlik bo'yicha erkaklar o'rtasida shpaga bahslarida ishtirok etgan birinchi o'zbek sportchisi – Ruslan Kudayevning Osiyo chempioni, jahon kubogi g'olibi va

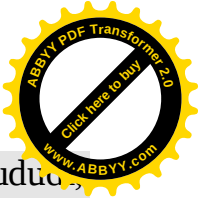
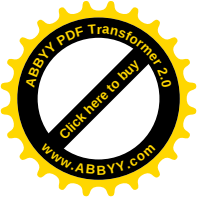
jahon chempionati sovrindori Kyongdoo Parkni (Janubiy Koreya) magʻlubiyatga uchratgani ham xalqaro sport mutaxassisleri tomonidan Oʻzbekiston sportining ulkan yutugʻi sifatida baholandi. Mamlakatimizning eng kuchli raketka ustasi Denis Istomin Olimpiya oʻyinlarida ketma-ket ikki uchrashuvda gʻalaba qozongan birinchi tennischimiz boʻldi.

Umuman olganda, sportchilarimiz XXX yozgi Olimpiya oʻyinlarida oʻz mahorati, tajriba va salohiyatini keng namoyon etib, Vatanimiz sharafiga munosib himoya qildi. Norasmiy hisob-kitoblar boʻyicha umumjamoa hisobida olimpiyachilarimiz 47-oʻrinni egalladi. Bu MDH davlatlari orasida oltinchi, Osiyo qitʻasida yettinchi koʻrsatkichdir. Sportchilarimizning London maydonlarida qoʻlga kiritgan yutuqlari xalqimizning eng ulugʻ, eng aziz bayrami – Vatanimiz mustaqilligining 21 yilligiga munosib tuhfa boʻldi.



XXX yozgi Olimpiya oʻyinlarida ishtirok etish uchun kelgan Oʻzbekiston sport delegatsiyasi Buyuk Britaniyaning London shahridagi Olimpiya shaharchasiga joylashdi.

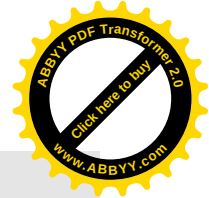
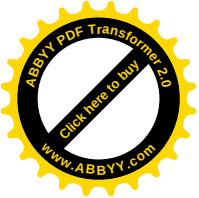
Umumiy maydoni qariyb 40 gektarni egallagan Olimpiya shaharchasida 2818 bino qad rostlagan. Olimpiadaga kelgan 205 mamlakatning sport delegatsiyalari shu



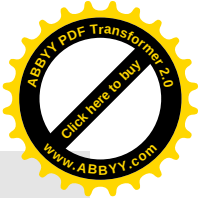
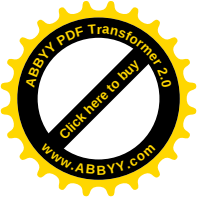
yerda yashaydi. Olimpiya shaharchasida tunu kun ishlaydigan ovqatlanish hudud banklar, bankomatlar, kafelar, go‘zallik va salomatlik markazlari, zamonaviy trenajyor xonalari, ko‘ngilochar markazlar musobaqa ishtirokchilari xizmatida. Olimpiya shaharchasining madaniy markaziga aylangan, rasmiy, madaniy, tantanali tadbirlar, ko‘rgazma va shoular o‘tkaziladigan maxsus hududda ishtirokchi mamlakatlar qatorida O‘zbekiston Respublikasining davlat madhiyasi yangrab, davlat bayrog‘i ko‘tarildi. – Olimpiya o‘yinlari boshlanishi arafasida tashkil etilgan bunday hayajonli marosim barchamizni sport olamining eng nufuzli musobaqasida munosib ishtirok etib, Prezidentimiz va xalqimizning ishonchini oqlashga undaydi, bellashuvlarda g‘alabalarga ilhomlantiradi, – deydi boks bo‘yicha ikki karra jahon chempioni Abbos Atoev. – Davlat ramzlari har bir xalqning mustaqilligi, tinchligi va buyuk kelajagi timsolidir. Biz, sportchilar uchun davlatimiz bayrog‘i kuch-qudrat, jasorat, g‘alaba ramzidir. Shu bois muqaddas bayrog‘imizni doimo baland tutish uchun kurashamiz. Xalqaro maydondagi g‘alabalarimiz sharafiga Vatanimiz bayrog‘i ko‘tarilib, davlatimiz madhiyasi yangraganida qalbimiz faxr-iftixorga to‘ladi. Bularning barchasi mustaqillik tufayli ekanini qayta-qayta yurakdan his etamiz. Zero, bu galgi Olimpiada istiqlolimizning 21 yilligi arafasida o‘tmoqda.

Mamlakatimiz sha'nini himoya qilish uchun otlanganlar sportchilar.

1. Murodjon Xolmurodov - velosport
2. Sergey Lagutin - velosport
3. Svetlana Radzivil - yengil atletika, balandlikka sakrash
4. Yelena Smolanova - yengil atletika, yadro uloqtirish
5. Suhrob Xo‘jayev - yengil atlektika, bosqon uloqtirish
6. Artyom Datlov - yengil atletika, to‘siqlar osha yugurish
7. Vadim Menkov - baydarka va kanoeda eshkak eshish
8. Yuliya Borzova - baydarka va kanoeda eshkak eshish
9. Ulyana Trofimova - badiiy gimnastika, ko‘pkurash
10. Jasurbek Latipov - boks 52 kg
11. Orzubek Shayimov - boks 56 kg
12. Fazliddin Gaipnazarov - boks 60 kg
13. O‘ktamjon Rahmonov - boks, 64 kg
14. Abbosbek Atoev - boks, 75 kg
15. Elshod Rasulov - boks 81 kg



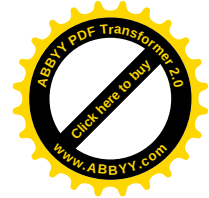
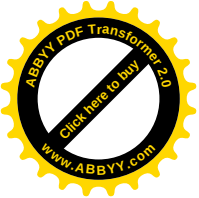
16. Anastasiya Juravlyova - uch hatlab sakrash
17. ALEKSANDRA KOTLYAROVA - uch hatlab sakrash
18. Go'zal Xubbiyeva - uch xatlab sakrash
19. Yuliya Tarasava - uch xatlab sakrash
20. Rishod Sobirov - dzudo 60 kg
21. Mirzohid Farmonov - dzudo 66 kg
22. Navro'z Jo'raqobilov - dzudo 73 kg
23. Yahyo Imomov - dzudo 81 kg
24. Dilshod Choriyev - dzudo 90 kg
25. Ramziddin Saidov - dzudo 100 kgcha
26. Marina Sisoyeva - og'ir atletika 48 kg
27. Ruslan Makarov - og'ir atletika - 56 kg
28. Bahrom Mendiboyev - og'ir atletika - 69 kg
29. Sherzodjon Yusupov - og'ir atletika - 85 kg
30. Ruslan Nuriddinov - og'ir atletika - 105 kg
31. Ivan Yefremov - og'ir atletika - 105 kg
32. Akmal Ergashev - taekvondo - 80 kg
33. Dmitriy Kim - taekvondo - 68 kg
34. Natalya Mamatova - taekvondo - 67 kg
35. Jamoaviy sport gimnastikasi
36. Yulduz Qo'chqorova - suzish
37. Aleksandr Derlugov - suzish
38. Ra'noxon Omonova - suzish
39. Daniil Tulupov - suzish
40. Dilshod Mansurov - erkin kurash - 55 kg
41. Ixtiyor Navro'zov - erkin kurash - 66 kg
42. Rashid Qurbonov - erkin kurash - 74 kg
43. Zaurbek Soxiyev - erkin kurash - 84 kg
44. Qurbon Qurbonov - erkin kurash - 96 kg
45. Artur Taymazov - erkin kurash - 120 kg
46. MO'MINJON ABDULLAYEV - yunon-rum kurashi - 120 kg
47. Elmurod Toshmurodov - yunon-rum kurashi



48. Ruslan Kudayev - qilichbozlik, shpaga
49. Yekaterina Xilko – trampolin
50. Jamoaviy o‘q otish
51. Ivan Zaysev - nayza uloqtirish
52. Anastasiya Shechnikova - nayza uloqtirish
53. Natalya Asanova - nayza uloqtirish
54. Rifat Ortiqov - o‘nkurash
55. Denis Istomin - tennis.

XXX yozgi Olimpiya o‘yinlarida dunyoning eng sara sportchilari o‘ttizdan ortiq sport turi bo‘yicha 302 medallar jamlanmasi uchun kuch sinashadi. London Olimpiadasining murakkab saralash bosqichlaridan muvaffaqiyatli o‘tgan 54 nafar hamyurtimiz sportning o‘n yetti turi – badiiy gimnastika, sport gimnastikasi, trampolin, velosport, suzish, yengil atletika, og‘ir atletika, baydarka va kanoeda eshkak eshish, boks, dzyudo, taekvondo, erkin va yunon-rum kurashi, o‘q otish, qilichbozlik va tennis bo‘yicha bellashuvlarda jonajon Vatanimiz – O‘zbekiston sharafigini himoya qiladi.

Endi butun dunyo mamlakatlari sportchilarini 2016-yilda Braziliyaning Rio-de-Janeyro shahrida bo‘ladigan navbatdagi yozgi Olimpiya o‘yinlari chorlaydi.



Foydalangan adabiyotlar

1. Futbol. Fizkultura institutlari uchun darslik. Toshkent, 'O'qituvchi, 1986 yil.
2. Futbol o'yin texnikasi. Toshkent, 1999 yil.
3. Iseyev SH.T. Futbol jamoalarining ga'laba qozonishida futbolchilarning standart vaziyatlaridan samarali foydalanishi. «Pedagogik ta'lim». J. № 2, 2003 yil.
4. Qurbanov O.A. Futbol bo'yicha XVII jahon Chempionati o'yinlarida berilgan yakuniy zarbalarining samaradorligi tahlili. Pedagogik ta'lim, J., № 5, 2003.
5. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2005.
6. Umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standarti, jismoniy tarbiya o'quv dasturi. O'zbekiston Respublikasi xalk ta'limi vazirligi axborotnomasi 6 – maxsus son. «Sharq» nashriyoti-matbaa konserni. 1999 yil.