



Ўзбекистон Республикаси

Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги

ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

*ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ*

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА  
МЕТОДИКАСИ КАФЕДРАСИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМ ЙЎНАЛИШИ  
IV-КУРС ТАЛАБАСИ

ТОШБОЕВА ЗАРНИГОР БОЗОР ҚИЗИНИНГ

**Биттирув**  
**Малакавий**  
**иши**

МАВЗУ: “Енгил атлетикада хотин-қизлар ўқув-  
машғулотларининг хусусиятлари”

Илмий раҳбар:

пфн к.ўқ. Я.Ч.ДАНИЕВА

Термиз

## МУҲДАРИЖА

Кириш .....	3-7
<b>I -боб ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИНГ ТАРАҚҚИЁТИ .....</b>	<b>8</b>
1.1. Хорижий мамлакатларда хотин-қизлар енгил атлетикасининг тараққиёти .....	8-13
1.2. Ўзбекистон ҳудудида хотин-қизлар енгил атлетикасининг тараққиёт йўли.....	13-21
1.3. Ўзбекистон хотин-қизлари олимпиада ўйинларида.....	21-24
<b>II-боб ЕНГИЛ АТЛЕТИКАДА ЎҚУВ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ.....</b>	<b>25</b>
2.1. Енгил атлетикачиларнинг асосий жисмоний сифатлари...	25-27
2.2. Жисмоний тарбия институти ва жисмоний тарбия факультетларида енгил атлетика фанининг вазифалари ва мазмуни.....	28-30
2.3. Хотин-қизлар ўқув машғулотларида югуриш машқларнинг аҳамияти.....	30-39
2.4. Енгил атлетикада хотин-қизлар ўқув машғулотларининг хусусиятлари.....	40-44
<b>ХУЛОСА .....</b>	<b>45-46</b>
Фойдаланилган адабиётлар.....	47-

## КИРИШ

**Битирув малакавий ишнинг долзарблиги:** Мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштириш, ватан равнакини таъминлайдиган ёш авлодни тарбиялаб вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. Бу борадаги “Таълим тўрисида” ги ҳамда “Кадрлар тайёрлаш бўйича миллий дастур” қабул қилиниши катта аҳамиятга эга.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан сўнг жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор берилмоқда. Республикамиз спортчилари Осиё ҳамда жаҳон миқёсидаги мусобақаларда юқори натижаларга эришиб, Ўзбекистон байроғини юқори кўтаришмоқда.

Ҳозирги замон тараққиёти, бир томондан, инсоният турмушини яхшиламоқда, иккинчи томондан эса, инсонни табиатдан йироқлаштирмоқда. Унинг ҳаракат фаоллиги сусайди, бу эса ноқулай экологик вазият туфайли инсон организмга катта зарар келтирмоқда. Ҳаракат фаоллигининг пасайиши – бу инсоннинг сермахсул фаолият юритиши учун тўсиқ бўлувчи кўпгина салбий омиллардан биридир.

Енгил атлетика инсоннинг ҳар томонлама ривожланишига ёрдам берувчи энг оммавий спорт туридир, чунки у ҳаётий муҳим ва кенг тарқалган ҳаракатларни (юриш, югуриш, сакрашлар, улоқтиришларни) бирлаштиради. Енгил атлетика билан мунтазам шуғулланиш куч, тезкорлик, чидамлилиқ ва инсон учун кундалиқ турмушда зарур бўладиган бошқа сифатларни ривожлантиради.

Бизнинг заминимиз баходирлар ва химоячиларимиз бўлган полвонлар ва ботирларга бой ва уларни меҳр билан парвариш қилиб келмоқда. Бугунги кунда ҳамма жойда миллий спорт турлари қайта тикланмоқда. Ўзини саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш маданиятини ёшлиқдан мактаб,

махалла, соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва спортнинг кўмагида сингдирилган.

Буюк мутафаккир олим Абу Али ибн Сино беморларни даволашда гимнастика, сузиш, кураш билан бирга тез юриш, югуриш, сакраш, найза отиш, тош кўтариш машқларидан унумли фойдаланган.

Жаҳонгир саркарда бобокалонимиз Амир Темир эса ўз лашкарларини жисмонан бақувват, эпчил ва чидамли қилиб тарбиялашда енгил атлетиканинг паст-баланд жойларда югуриш (кросс), найза отиш, тош ирғитиш, тўсиқлардан сакраб югуриш машқларидан мунтазам равишда фойдаланган.

Енгил атлетика атамаси шартли бўлиб, мазкур спорт турига кирувчи ҳамма машқларнинг табиий аҳамиятини ёритиб бера олмайди. Шу билан бирга, енгил атлетика қадимий юнонча «атлетика» сўзидан олинган бўлиб, «машқ», «кураш», «беллашув» маъноисини англатади. Қадимги Грецияда куч ва чакқонликда мусобақалашган кишиларни атлетлар деб атаганлар.

Ҳозирги кунда жисмоний камолотга эришган баркамол инсонлар атлетлар дейилади. Айрим мамлакатларда енгил атлетикани «атлетика» (Францияда) ёки «йўлка ва майдондаги машқлар» (АҚШ, Англияда) деб атайдилар.

Енгил атлетика ҳаётий зарур ва кенг тарқалган машқларни – юриш, югуриш, сакраш ва улоқтириш машқларини бирлаштириб, энг оммавий спорт тури ҳисобланади.

Енгил атлетика машқларининг аксарияти умумий омма – энг кичик ёшдаги болалардан бошлаб то катталаргача бажара оладиган ва кундалик турмушда учрайдиган машқлардан иборат. Енгил атлетика билан йил давомида шуғулланса бўлади. Шу сабабга кўра енгил атлетика машқлари (юриш, югуриш, сакраш ва улоқтириш) «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлар мажмуасининг катта қисмини ташкил этади.

Енгил атлетика спорт тури бу Олимпиада спорт турларидан бири бўлиб, ҳар бир спортчидан тезкорлик, чидамкорлик, эгилувчанлик, техник ва тўғри тактик ҳатти-ҳаракатларини талаб этади.

Энгил атлетикани “Спорт маликаси” деб бекорга айтишмайди. Сабаби барча спорт турларига тайёргарлик жараёнида албатта энгил атлетиканинг юриш, югуриш, сакраш каби турларидан кенг фойдаланадилар. 1996 йил Атлантада, 2000 йил Сиднейда, 2004 йил Афинада Олимпиада, 2007 йил Дохада Осиё ўйинларида, 2008 йил Хитойда Пекин шаҳрида бўлиб ўтган Олимпиада ўйинларда, қолаверса, Республикамизда ўтказиб келинаётган уч босқичли “Умид нихоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” спорт мусобақалари дастурида ҳам энгил атлетика спорт тури ўрин олган.

Жисмоний тарбия институтлари, жисмоний тарбия факультетлари ҳамда коллеж ва академик лицейларда энгил атлетика ўқув фани ҳисобланиб, ўқитиш назарияси, методикаси ва спорт машғулотларини ўз ичига олади.

Энгил атлетика юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш ва кўпкурашни ўзига бириктирувчи асосий спорт турларидан бири ҳисоб-ланади.

Энгил атлетика бўйича машғулотлар имкон қадар очик ҳавода ўтказилиши лозим. Улар организмнинг ҳамма тизимларига яхши таъсир кўрсатиб, соғлиқни мустаҳкамлайди, куч, тезкорлик, чидамлик, эгилувчанлик каби жисмоний сифатларни ҳар томонлама ривожлантиради, югуриш, сакраш ва улоқтириш бўйича амалий кўникма ва малакаларни ташкил топтиради.

Югуриш, сакраш ва улоқтиришларнинг айрим турлари энгил атлетика ҳамда бошқа кўпгина спорт турларида машқларнинг ажралмас қисми ҳисобланади. Югуришлар: текис, ғовлар оша, тўсиқлар оша, стадион йўлкаларида ва жойларда югуриш (кросс), эстафетали ҳамда соғломлаштириш турларига бўлинади.

Сакрашлар (узунликка, баландликка, уч ҳатлаб ва лангарчўпга таяниб), улоқтиришлар (босқон, граната, найза ва ядро) тезлик-куч, чакқонлик, эгилувчанликни ривожлантиришга ёрдам беради, кўпкураш (югуриш, улоқтириш ва сакраш энгил атлетика машқлари) ҳар томонлама жисмоний сифатларнинг ўсишини таъминлайди ҳамда кенг кўламдаги малакаларни эгаллашни талаб этади.

Енгил атлетикада дарс (машғулот) машғулотнинг асосий шакли бўлиб ҳисобланади.

Енгил атлетика машғулотлари жойларда, манежларда, спорт залларида ва стадионларда ўтказилади. Ҳамма ҳолларда ҳам хавфсизлик қоидаларига (асосан улоқтириш ва сакраш машғулотларида) амал қилиш шарт.

Енгил атлетикачининг кийими майка, трусик ва машғулот костюмидан иборат. Совуқ вақтда очик ҳавода ўтказиладиган машғулотларга иссиқ машғулот костюмини кийиш керак. Енгил атлетикачиларнинг махсус оёқ кийими – тишли спорт пойабзали киядилар.

Югуриш, сакраш ва улоқтиришлар махсус мўлжалланган секторларда ўтказилади. Айнан шу масалалар мазкур дарсликда батафсил баён қилинган бўлиб, муаллиф уни тайёрлашда асосан жисмоний тарбия назарияси ва услубиятининг замонавий ютуқларидан, енгил атлетика соҳасидаги илмий тадқиқот материалларидан ва олий ўқув юртида кўп йиллик педагогик ва мураббийлик фаолиятидан фойдаланган.

**Битирув малакавий ишнинг мақсади:** Хотин-қизларни жисмоний тарбиялаш тизимида енгил атлетика спорти машғулотининг умумий асослари, аёллар организмнинг ўзига хос хусусиятларини ҳамда енгил атлетика спорти билан шуғулланувчи хотин-қизларнинг жисмоний имкониятларини илмий назарий таҳлил этиш.

**Битирув малакавий ишнинг вазифаси:**

1. Енгил атлетика ўқув- машғулотларида хотин-қизлар организмнинг функционал ҳолатини аниқлаш.
2. Енгил атлетика ўқув-машғулотларида хотин-қизларнинг антропометрик кўрсаткичларини аниқлаш.
3. Енгил атлетика ўқув- машғулотларида хотин-қизларнинг жисмоний тайёргарликида тиббий-педагогик назоратини ташкил этиш.

**Битирув малакавий ишнинг илмий янгилиги:** Ҳозирги даврга келиб Олимпия спорт тури бўлган енгил атлетика, оммабоплиги, шу билан бирга спортчидан тезкорликни, чидамкорликни, кучлиликини талаб қилиш билан бирга, руҳий ва тиббий мукамалликни талаб этади;

- енгил атлетика ўқув- машғулотида хотин-қизларнинг жисмоний тайёргарликида тиббий-педагогик назоратини илмий таҳлил этиш;

- енгил атлетикачи хотин-қизларнинг жисмоний ривожланиш даражаси, руҳий ва тиббий саломатлигини мукамаллиги, жисмоний тайёргарлик ва мусобақа пайтидаги жисмоний юкларга мос келиши уларни ўсиши ва ривожланишига ижобий таъсир этиши билан бирга жисмоний кўрсаткичлар самарасини оширади, жисмоний тайёргарлик ва мусобақа жараёнида шикастланишлар, жисмоний зўриқишларни камайтиради.

**Битирув малакавий ишнинг амалий аҳамияти.** Енгил атлетикачилар яъни хотин-қизлар ўқув - машғулотларининг жисмоний тайёргарлик ва мусобақа пайтида тиббий-педагогик мониторингини такомиллаштирилган тизимини фақатгина БЎСМ ларида эмас балки барча енгил атлетика жамоаларида, шунингдек бошқа спорт турларининг жисмоний тайёргарлик ва мусобақа жараёнида жорий этиш мумкин.

## **I- боб. ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИНГ ТАРАҚҚИЁТИ**

### **1.1. Хорижий мамлакатларда хотин-қизлар енгил атлетикасининг тараққиёти**

Юриш, югуриш, сакраш ва улоқтириш (найза, тошлар ва бошқа қуроллар) қадим замондаги кишилар ҳаётининг ажралмас қисми бўлиб келган.

Енгил атлетика машқларидан югуриш, сакраш ва улоқтириш Қадимги Грецияда анчагина ривож топди. Жисмоний машқларнинг бошқа турлари қатори улар қулдорларнинг ҳарбий-жисмоний тайёргарлигида катта ўрин эгаллади ва қабилалар ҳамда умумгрек диний байрамларининг муҳим қисмини ташкил этадиган бўлди. Шу сабабли енгил атлетика машқларининг ташкил топиши ва ривожланиши тарихи Қадимги Грецияда эрамиздан аввалги 776 йилда ўтказилган I Олимпия ўйинларидан бошланади. Биринчи ўйинларда атлетлар бир стадия масофага (192, 27 м), кейин 24 стадия бўлган масофага югуриш мусобақаларида иштирок этганлар.

### **1.1. Хорижий мамлакатларда хотин-қизлар енгил атлетикасининг тараққиёти**

Ҳозирги замон енгил атлетика спорти бошқа мамлакатларга нисбатан Англияга олдинроқ кириб келди. 1837 йили бу ерда 2 км га яқин масофага югуришда Регби шаҳри коллежи ўқувчиларининг даслабки мусобақалари ўтказилди. Кўп вақт ўтмасдан бошқа шаҳарларнинг коллеж ўқувчилари ҳам уларнинг ташаббусига қўшилдилар. Кейин мусобақалар дастурига қисқа масофага югуриш, ғовлар оша югуриш ва оғир нарсаларни улоқтириш киритилган бўлса, 1851 йилдан бошлаб мусобақалар дастурига югуриб келиб баландликка ва узунликка сакраш турлари киритилди.



1864 йилда Оксфорд ва Кембриж университетлари ўртасида биринчи бор енгил атлетика мусобақаси ўйказилиб, кейинчалик у доимий тус олди. Мусобақа дастурига югуришнинг олти тури, сакрашнинг икки тури киритилган эди. Кейинчалик дастур босқон улоқтириш ва ядро итқитиш билан тўлдирилди.

XX асрнинг 60-йилларида енгил атлетика машқлари билан катталар ҳам қизиқа бошладилар. Енгил атлетика билан киборлар спорт клубларида шуғуллана бошладилар. Англия киборлари енгил атлетика спорти билан қизиқар эдилар-у, лекин югуриш йўлкаларида «оддий халқ» билан бирга бўлишни истамас эдилар. Айниқса, улар юриш ва югуриш бўйича очик мусобақалар деб аталадиган мусобақаларда қатнашишга гоҳо муяссар бўлиб қоладиган «паст» табақа вакилларига мағлуб бўлишга йўл қўя олмас эдилар.

Шу муносабат билан 1864 йилда Англия спорт клублари «ҳаваскорлик» тўғрисида низом қабул қилиб, югуриш йўлкаларида киборлар билан меҳнаткашларни учрашмайдиган қилиб қўйдилар. Шу низомга асосан жисмоний меҳнат вакиллари профессионаллар деб эълон қилиниб, уларнинг ҳаваскорлар спорт клубига киришларига ва ҳаваскорлар билан мусобақаларда қатнашишларига йўл қўйилмайдиган бўлди.

1865 йилда Лондон атлетика клуби ташкил этилиб, енгил атлетика спорт тури кенг оммалаштира бошланди. Бу клуб енгил атлетика бўйича мамлакат биринчиликлари ўтказар ва ҳаваскорлик тўғрисидаги низомга риоя қилинишини назорат қилиб турар эди.

1880 йилда Англияда Ҳаваскорлар енгил атлетика ассоциацияси тузилиб, у Британия империясида енгил атлетика бўйича олий орган ҳуқуқини олди. У Англия, унинг доминионлари ва колонияларидаги барча буржуа енгил атлетика клубларини бирлаштирди. Ассоциация енгил атлетика спортига умумий раҳбарлик қилади, англиялик спортчиларни халқаро мусобақаларда иштирок этишга тайёрлади.

Францияда енгил атлетика спорт тури сифатида ўтган асрнинг 70-йилларида аввало ҳарбий ва фуқаролар лицейларида ривожлана бошлади. 80-

йилдан бошлаб лицейларда югуриш бўйича мусобақалар мунтазам ўтказила бошланди.

АҚШда енгил атлетиканинг равожланиши 1868 йилга тўғри келади. Шу йили Нью-Йоркда атлетика клуби ташкил этилди. Тез орада университетлар енгил атлетиканинг тараққиёт маркази бўлиб қолди. 1874 йилда Гарвард университетида енгил атлетика бўйича биринчи мусобақа ўтказилди. 80-йиллар охирида АҚШда Америка ҳаваскорлар енгил атлетика иттифоқи вужудга келди.

Германияда 1888 йилда Берлиндаги крикет ва футбол клублари биринчи енгил атлетика мусобақаларини ташкил қилган эди. Мустақил енгил атлетика клублари эса 90-йилларда пайдо бўлди. 1898 йилда Германия енгил атлетика бошқармаси тузилди.

Скандинавия мамлакатларида енгил атлетика мустақил спорт тури сифатида 1887 йилда Швецияда, 1897 йилда Норвегияда ва 1906 йилда Финляндияда расм бўла бошлади.

Венгрияда, Польшада, Чехословакияда, Югославияда ва бошқа Марказий Европа мамлакатларида енгил атлетика спорти ўтган асрнинг 90-йилларида ривожлана бошлади.

Кўп мамлакатларда енгил атлетика спорт тури сифатида XIX аср охирларида қабул қилинди.

Енгил атлетика спорти тараққиётида Қадимий Греция Олимпия ўйинларининг 1896 йилда қайта тикланиши муҳим аҳамиятга эга бўлди. Кейинчалик Олимпия ўйинлари спортнинг энг муҳим турлари, жумладан, енгил атлетика бўйича халқаро мусобақалар мажмуига айланди.

1965 йилгача Олимпия ўйинлари фақат 15 марта ўтказилган бўлиб, ҳарбий ҳаракатлар ва бошқа сабаблар туфайли 1916 йилда Берлинда, 1940 йилда Токиода, 1944 йилда Хельсинкида мўлжалланган Олимпия ўйинлари ўтказилмади.

Олимпия ўйинларида енгил атлетика мусобақалари дастури ҳар доим ўзгариб турган.

1928 йилда Амстердамдаги IX Олимпиадада биринчи марта аёллар ўртасида енгил атлетика мусобақалари ўтказилди. Шундан кейин барча ўйинларда аёллар ўртасида мусобақалар ўтказиб келинади.

Ҳозирги замон Олимпия ўйинлари биринчи марта 1896 йилда Афинада бўлиб ўтган эди. Енгил атлетика мусобақаларида атиги 12 мамлакат вакиллари қатнашган. Бу ўйинларда кўпчилик атлетларнинг спорт натижалари ва машқ бажариш техникалари паст даражада эди.

1912 йилда Стокгольмда (Швеция) бўлиб ўтган V Олимпия ўйинлари енгил атлетика тараққиётида муҳим босқичга айланди. Енгил атлетиканинг қатор турларида кўп йиллардан бери ўзгармай келаётган жаҳон ва Олимпия рекордлари янгиланди.

1912 йилда енгил атлетикани ривожлантиришга ва халқаро мусобақалар ўтказишга раҳбарлик қилувчи орган – Халқаро ҳаваскорлар енгил атлетика федерацияси (ИААФ) ташкил қилинди. Федерациянинг мақсади федерация аъзолари ўртасида ҳамкорлик ўрнатиш, устав ва халқаро мусобақалар ўтказиш қоидаларини ишлаб чиқишдан иборат эди.

Жаҳон енгил атлетикаси тараққиётида Хельсинкида ўтказилган XV Олимпия ўйинларидаги (1952 йил) мусобақаларнинг аҳамияти катта бўлди. Унда 70 мамлакат иштирок этди. Биринчи ўринни АҚШ енгил атлетикачилари олдилар. Олимпия мусобақаларида биринчи марта қатнашган собиқ Иттифок енгил атлетикачилари улар билан қаттиқ беллашиб, иккинчи ўринни эгалладилар. Учинчи ўринга Англия спортчилари сазовор бўлдилар. Чехословакия енгил атлетикачилари анча яхши ютуқларга эришдилар: Э.Затопек узоқ масофаларга югуришда уч марта (5000 м, 10000 м ва марафон югуриш) ғалабага эришди. Д.Затопова найза улоқтиришда жаҳон рекордини ўрнатди. Венгриялик спортчи И.Чермак босқон улоқтиришдан янги жаҳон ва Олимпия рекордларини ўрнатди.

Мельбурндаги XVI Олимпия ўйинларида (1956 йил), об-ҳаво ноқулайлигига қарамасдан, енгил атлетика спортида, шубҳасиз, ўсиш борлиги намоён қилинди. Эркаклар енгил атлетиканинг 24 туридан 19 тасида, аёллар

эса 9 турдан 8 тасида янги Олимпия рекордлари (бундан 4 таси жаҳон рекордлари) ўрнатдилар. Биринчи ўринга АҚШ энгил атлетикачилари, иккинчи ўринга собиқ Иттифоқ спортчилари, учинчи ўринга Австралия энгил атлетикачилари сазовор бўлдилар.

Жаҳон энгил атлетика тараққиётида Римда ўтказилган XVII Олимпия ўйинлари (1960 йил) энг чўққи нуқта бўлди. Токиодаги XVIII Олимпия ўйинларида кечган энгил атлетикачилар мусобақалари энгил атлетика тарихида ниҳоятда катта воқеа бўлди. Мусобақалар барча қитъалар энгил атлетикачиларининг маҳорати юқори даражада ўсганлигини намоиш қилди. 11 та жаҳон рекорди ўрнатилди ва 70 дан ортиқ Олимпия рекордлари янгиланди. Кўп давлатларнинг миллий ютуқлари жадвалига 20 дан ортиқ тузатишлар киритилди.

Европа мамлакатларида энгил атлетикани оммалаштириш ва ривожлантириш, мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш мақсадида Осиё атлетика ассоциацияси (ОАА) тузилди. Бугунги кунда у 42 давлатни бирлаштириб турибди.

Осиё ва жаҳон Кубоклари қизиқарли ўтиши сабабли мусобақаларга қизиқиш жуда катта.

Бутун дунё энгил атлетикачилари учун Осиё ва жаҳон чемпионатларини ўтказиб бориш катта аҳамиятга эга.

Соғлом турмуш, навқиронлик ва гўзаллик спорти билан шуғулланишни тақазо этади. Бугун хотин-қизларимиз мана шу ҳақиқатни спортнинг жисминий ва рухий баркамолликда муҳим ўрин тутишини тобора теран англаб етмоқдалар. Буни спотрчи хотин-қизларимиз сафи кенгайиб бораётганида ҳам кўриш мумкин.

Бугунги кунда халқимизнинг спортга нисбатан қарашлари ижобий томонга ўзгариб, хотин-қизларимизни спортнинг барча турлари билан шуғулланишларини тўғри қабул қилмоқда. Спортнинг хотин-қизлар саломатлигини мустаҳкамлашга, ўз навбатида уларнинг репродуктив саломатлигига ижобий таъсир этишини аҳолимиз тушуниб етмоқда. Жисмоний

машқлар, айниқса спорт турлари хотин-қизларнинг жисмоний баркамол бўлиши, соғлом она бўлиб, соғлом фарзандни тарбиялаб етказишларида энг муҳим омиллардан биридир.

## **1.2. Ўзбекистон ҳудудида хотин-қизлар енгил атлетикасининг таракқиёт йўли**

Буюк мутафаккир олим Абу Али ибн Сино беморларни даволашда гимнастика, сузиш, кураш билан бирга тез юриш, югуриш, сакраш, найза отиш, тош кўтариш машқларидан унумли фойдаланган.

Жаҳонгир саркарда бобокалонимиз Амир Темир эса ўз лашкарларини жисмонан бақувват, эпчил ва чидамли қилиб тарбиялашда енгил атлетиканинг паст-баланд жойларда югуриш (кросс), найза отиш, тош ирғитиш, тўсиқлардан сакраб югуриш машқларидан мунтазам равишда фойдаланган.

1916 йилда югуриш бўйича Россияда машҳур бўлган Лев Бархаш Фарғона шаҳрига келади, у енгил атлетика ишқибозлари тўғарагини ташкил этиб, улар билан биргаликда Марғилонсой (Мустақиллик кўчаси) қирғоғидаги велосипед спортига мўлжалланган машқлар ва пойга ўтказиладиган ўйингоҳни қайта қуриб югуриш учун мослаштиради. 280 метрлик югуриш йўлаги қурилади ва ҳатто сакраш учун устунлар ўрнатилади.

У пайтларда шаҳарларда енгил атлетика тўғарақларида асосан катта ёшдаги кишилар қатнашганлар. Улар спорт ишқибозлари жамиятлари, хусусий спорт клублари ва скаутлар ташкилотлари аъзолари эди.

1918-1920 йиллардан бошлаб жисмоний тарбия ва спортнинг оммавий ривожланишига катта эътибор берилади. Туркистон Республикаси халқ таълими Комиссариати қошида 1919 йилда спорт коллегияси (кенгаши) тузилади. У умумий Ҳарбий таълим бош бошқармаси томонидан майдонларда намойиш этилувчи спорт чиқишлари ҳамда турли мусобақаларни ташкил этиш, шунингдек ўқувчилар билан ўтказиладиган жисмоний тарбия машғулотларига раҳбарлик қилган.

Спортнинг бошқа турлари каторида энгил атлетика бўйича уюшган машғулотлар ташкил этилган. 1920 йилнинг октябрида Тошкентда I Ўрта Осиё Олимпиадаси ўтказилди. Унинг дастурига футбол, энгил атлетика, шахмат ва спортнинг миллий турлари бўйича мусобақалар киритилган эди.

Энгил атлетика бўйича ўтказилган мусобақаларда Фарғона шаҳри жамоаси қувончли зафарларни қўлга киритди. Дастурга киритилган 12 турдан 8 тасида мазкур жамоа аъзолари нафақат бир карра, балки икки карра биринчи ўринни эгаллашди (Г.Бернадский, Д.Дадашевич, ака-ука Бурмакинлар). 8x100 м масофага эстафетали югуришда Фарғона жамоаси бошқалардан анча ўзган ҳолда ғалаба қозонди.

1922 йилда энгил атлетика бўйича Туркистон Республикаси спортчилари катта ғалабаларни қўлга киритдилар. Шу даврнинг етук энгил атлеткачилари Н.Овсянников, П.Таранов, Я.Валишевлар ишчи ва деҳқон ёшларни энгил атлетика ишқибозлари тўғарак-ларига жалб қилиш бўйича фаол иш олиб бордилар.

1924 йилнинг майида Тошкентда, биринчи ўйингоҳ (кейинчалик “Пишчевик” деб номланган) очилди. Ҳозир унинг ўрнига В.С. Митрофанов номли сув спорти саройи барпо этилган. Шу йилнинг август ойида Умумтуркистон жисмоний маданият байрами ўтказилди. Спортнинг тўққиз тури бўйича ўтказилган бу мусобақаларда республика вилоятларидан 260 нафар спортчи қатнашди.

1926 йил 15 июлда Тошкентда Шайхантохур туманида «Спартак» стадионининг тантанали очилиши бўлди. 1927 йилдаги I Умумўзбек Спартакиадаси, 1928 йилдаги II Спартакиада I Бутуниттифоқ Спартакиадаси олдидан ўтказилган.

I Бутуниттифоқ Спартакиадасида ўзбек хотин-қиз энгил атлетикачиларидан А.Тикунова – диск улоқтириш (25, 33 м), З.Л. Рикова – лангарчўпга таяниб баландликка сакрашда иштирок этиб, совринли ўринларни қўлга киритдилар.

1929 йил баҳор ойидан бошлаб республика пойтахти Тошкентда «Правда Востока» газетаси соврини учун шаҳар кўчалари бўйлаб эстафета мусобақалари ўтказила бошланди. Самарқанд, Урганч, Бухоро каби республиканинг бошқа шаҳарларида ҳам шундай эстафеталар ташкил этилди. Ушбу ҳолат аҳоли ўртасида энгил атлетика спортини оммавий равишда тарғибот ва ташвиқот қилишда дастлабки уриниш бўлди.

Ўттизинчи йиллар жисмоний тарбия ҳаракати ривожда кучли олға силжиш даври бўлди.

1934 йилдан ўзбек энгил атлетикачилари Ўрта Осиё республикалари ва Қозоғистон энгил атлетикачилари билан учрашувлар ўтказа бошлади. Ана шундай мусобақалардан биринчиси (бунда Қозоғистон Республикаси танловдан ташқари иштирок этди) 1934 йилнинг 5-12 сентябрида бўлиб ўтди. Аёллар дастури бўйича етти тур ўтказилиб, уларнинг барчасида ўзбек спортчилари (Л.Шатерникова – 100 метрга югуриш ва баландликка сакраш, Т.Кузнецова – диск улоқтириш, Т.Башарина – узунликка сакраш, 800 метрга югуриш) ғалабани қўлга киритдилар.

1936 йилнинг сентябрида IV Умумўзбек спартакиадаси ўтказилди. Спартакиадада энгил атлетикачилар ўртасида бўлиб ўтган мусобақаларда Л.Шатерникова, В.Цехместренко, М.Топорова, Т.Беседнова, Л.Олихова, А.Коцаревлар ўз турларида Ўзбекистон рекордини ўрнатишди. 1936 йили ўзбек энгил атлетикачилари томонидан 32 рекорд ўрнатилди.

1937 йилда Тошкент, Самарқанд, Фарғона, Бухоро ва республиканинг бошқа шаҳарларида энгил атлетика бўлимлари мавжуд бўлиб, биринчи спорт мактаблари очилди. Бу хайрли иш тезда ўз мевасини берди. 1938 йили энгил атлетика бўйича мамлакат биринчилигида Ўзбекистон ёш энгил атлетикачилари жамоаси иккинчи ўринни эгаллади. Н.Севрюкова, Н.Ковтуновалар юқори натижаларни қўлга киритишди.

Урушнинг оғир йилларида ҳам республикада жисмоний тарбия ҳаёти сўнмади. Мусобақалар, асосан, ҳарбий аҳамиятга эга бўлган кросс, граната улоқтириш, тўсиқ истехкомларидан ошиб югуриш мусобақалари ўтказилди.

Спорт ташкилотлари ўз фаолиятларини фронт эҳтиёжларига мослаб қайта тузиб чиқдилар.

Айнан улар, оғир ҳарбий ҳолатга қарамай, Ўрта Осиё республикалари ва Қозоғистон Спартакиадасида қатнашувчи спортчиларни тайёрлашди.

Ўрта Осиё республикалари ва Қозоғистон II Спартакиадаси 1943 йили Олма-Отада бўлиб ўтди. Эркаклар дастурининг саккиз туридан тўрт турида ўзбек спортчилари биринчи ўринни эгаллашди. Улар орасида Садунин – 800 ва 1500 метрга югуриш, Н.Беспокойнов – 100 метрга югуриш ҳамда Л.Канаки – узунликка сакраш бўйича аёллар ўртасида 140 см баландликка сакраб ғолибликни қўлга киритди. III Спартакиада 1944 йилда Тошкентда ўтказилди. Унда, асосан, аёллар мусобақаси фақат уч тур бўйича ўтди.

1945 йил сентябрида Ўзбекистон Спартакиадаси дастури бўйича «Спартак» стадионида енгил атлетика мусобақаси бўлиб ўтди. 150 нафар спортчи иштирок этган бу мусобақаларда қувончли марралар қўлга киритилди. 1946 йилга келиб республика рекордлари янги кўрсаткичларга кўтарилди: Н.Севрюкова уч ҳатлаб сакраш, ғовлар оша югуришда Ф.Хасанова ғолиб чиқдилар.

1948 йилдан бошлаб Ўрта Осиё республикалари ва Қозоғистон спортчиларининг ўзаро учрашувлари анъана тусини олди. Ана шундай биринчи учрашув 1948 йилнинг майида Фрунзе (Бишкек) шаҳрида бўлиб ўтди. Аёллармиз тўққиз турдан бештасида ғолиб бўлишди. Мусобақада айниқса эрхотин Алексей ва Надежда Борисовлар муваффақиятли қатнашишди. Алексей Борисов узунликка сакраш бўйича, Надежда эса 110 ва ғовлар оша 80 м югуришда ва ядро итқитишда ғолиб бўлдилар.

50-йилларда республика терма жамоаси қобилиятли спортчилар билан тўла бошлади. Унинг сафига Л.Склярова, Л.Минина, А.Пугачева, С.Гудошникова (Павлова), О.Туркеева (Неровная), В.Ситникова каби спортчилар келиб қўшилди. Улар бир неча бор Ўзбекистон рекордчилари ва чемпионат ғолиблари бўлиб, Бутуниттифоқ мусобақаларда иштирок этишган.



50-йиллар бошида Геннадий Сенькин 100 дан 400 метргача югуришда энг кучли спринтер саналган. У Ўрта Осиё ва Қозоғистон республикалари мусобақаларида кўп маротаба ғолибликни қўлга киритган. 1953 ва 1954 йиллар 200 ва 400 метр масофага югуриш бўйича Ўзбекистон рекордини янгилаб, мамлакатнинг ўнта энг кучли спортчилари –Фарида Ҳасанова, Надя Борисова, Валентина Баллод қаторига кирган.

1955 ва 1957 йилларда бўлиб ўтган мактаб ўқувчиларининг Бутуниттифоқ спартакиадалари энгил атлетика бўйича мохир спортчилар опа-сингил Тамара ва Ирина Прессларни танитди. Мураббий В.П. Бессекерних раҳбарлигида Тамара 1955 йилда ядро, диск улоқтириш ва учкураш мусобақаларида учта олтин медални қўлга киритди. Ирина эса 1957 йили ядро иткитишда олтин, бешкураш мусобақаларида эса кумуш медал соҳиби бўлди.

1956 йилда Москвада бўлиб ўтган собиқ Иттифоқ халқларининг I Спартакиадасида Ўзбекистон энгил атлетикачилари терма жамоаси 9-ўринни эгаллади, университет талабаси Валентина Баллод баландликка сакрашда Спартакиада ғолиби ҳамда мамлакат чемпионига айланди. У 1956 йилда Мельбурнда ўтказилган XVI Олимпия ўйинларида собиқ Иттифоқи терма жамоаси таркибида иштирок этди. Спортчининг маҳорати йилдан-йилга ўсиб, мамлакат биринчилиги учун ўтказилган мусобақаларда тўрт маротаба совриндор бўлди. У 1960 йили Рим Олимпиадасида иштирок этди, 1961 йили эса баландликка сакраш бўйича яна мамлакат чемпиони бўлди.

60-йилларда республикада спорт иншоотларининг сони кўпайди, спортчиларни шакллантириш услубияти яхшиланди. Внучкова, Ю.Н. Пузанова каби мураббийлар ўзбек спортчилари сафини қобилиятли энгил атлетчилар билан тўлдиришда фаол меҳнат қилишди.

1960 йилда «Ўзбекистонда хизмат кўрсатган устоз» шарафли унвони жорий қилинди. Мана шу унвонга биринчи бўлиб Тошкентда Баришев Виктор Илларионович, сўнг Зокиров Юнус Турғунович (Наманган), Бессекерних Владимир Пантелемонович (Самарқанд), Биков Николай Николаевич (Тошкент), Коцарев Григорий Андреевичлар (Тошкент) сазовор бўлишди.

1967 йилги Ўзбекистон Спартакиадаси энгил атлетикачиларга катта ютуқлар олиб келди.

1967 йили мактаб ўқувчиларининг Х Бутуниттифок спартакиадасида 15-16 ёшдаги ёшлар ва кизлар гуруҳи бўйича бешкураш мусобақаларида марғилонлик Татьяна Пушкарева ва 400 м га югуриш бўйича тошкентлик Ирина Хаванская ғолиб чиқдилар. Термизлик Борис Лобков эса баландликка сакраш бўйича кумуш медал совриндори бўлди.

1972 йил Киевда бўлиб ўтган мактаб ўқувчиларининг Бутуниттифок спартакиадасида Ўзбекистон терма жамоаси бешинчи ўринни эгаллади. Ғолиблар рўйхатини 4x100 м югуришда кизлар тўртлиги – Татьяна Шишкина, Людмила Сторожкова, Наира Инилеева, Наталья Миненколар тўлдирдилар. Ғолиблар Татьяна Шишкина 200 м ни босиб ўтиб 2-ўринни, 100 м ни 12.0 да босиб ўтиб 3-ўринни эгаллашга муваффақ бўлишди.

1973 йили Москвада бўлиб ўтган I Бутуниттифок ёшлар ўйинида Ўзбекистон энгил атлетикачилари терма жамоаси саккизинчи ўринни эгаллашди. Совринли ўринларни 200 метрга югуришда Людмила Долгова (2-ўрин), яхши натижаларга эришишди.

«Гигантлар» билан ёнма-ён собиқ Иттифок ва АҚШ ўртасида ёш энгил атлетикачилар мусобақаси ўтказилди. 1977 йили Виржиния штатида бўлиб ўтган шундай халқаро матчда Ўзбекистондан уч вакил – Михаил Растринин – ғовлар оша югуриш (400 м, 53.03 сек, 3-ўрин), Александр Харлов (ғовлар оша югуриш 110 м 14.3 сек, 3-ўрин), Надежда Тупицина (найза улоқтириш, 49 м 90 см, 2-ўрин) қатнашди.

70-йилларда чидамлилик югуришлари бўйича спортчилар тайёрлаш борасида Ўзбекистонда хизмат кўрсатган муррабий андижонлик Р.Х. Сайфулиннинг қобилиятлари яққол намоён бўлди. У халқаро тоифадаги ёш спортчи Светлана Ульмасова ва Замира Зайцева (Ахтямова) каби спорт усталарини тарбиялади. Светлана Ульмасова жаҳон Кубоги совриндори, мамлакат биринчилиги учун ўтказилган мусобақалар чемпиони ва совриндори,

3000 м га югуриш бўйича жаҳон рекордчиси ҳамда хизмат кўрсатган спортчи даражасига эришди.

Бу қизлар ҳам Халқаро енгил атлетика федерацияси томонидан 1987 йилда чоп этилган жаҳоннинг энг яхши ўн спортчиси рўйхати қаторидан ўрин олди. Ундаги ИААФ маълумоти барча даврларга тааллуқлидир.

1980 йили Маосквада бўлиб ўтган Олимпия ўйинларида Ўзбекистон ўзининг уч вакили – Александр Харлов (400 м ғовлар оша югуриш), Анатолий Димов (3000 м тўсиқлар оша югуриш) ва Татьяна Бирюлина (найза улоқтириш) иштирок этди. Олимпиада арафасида ЎзДЖТИ енгил атлетика кафедраси ўқитувчиси Татьяна Бирюлина (мураббий А.А. Винк) жаҳонда биринчи бўлиб найзани 70 метрли масофадан ошириб улоқтирди ва 70,08 м натижа кўрсатиб, жаҳон рекордини ўрнатди.

Ўзбек енгил атлеткачиларининг Олимпиада ўйинларида қатнашиши ёш енгил атлеткачилар учун юқори спорт натижаларига эришишларига туртки бўлса, мураббийлар учун – бу замонавий талабларга биноан олий тоифали спортчиларни тайёрлаш ишига янада иштиёқ билан киришишларига катта сабаб бўлди.

1985 йил августда Москвада бўлиб ўтган Европа Кубоги мусобақаларига Ўзбекистон терма жамоа таркибига ўзининг уч вакили – Э.Барбашина, З.Зайцев, С.Усовларни юборди. Улар Кубокда совриндорлар қаторидан ўрин эгалладилар.

Ўзбекистон енгил атлеткачилари 1987 йилги мавсумда терма жамоа сифатида муваффақиятли қатнашдилар. Улар Пензада бўлиб ўтган қишки мамлакат чемпионатида бешинчи ўринни, Ўрта Осиё ва Қозоғистон республикалари ўртасидаги учрашувда биринчи ўринни эгалладилар.

1987 йили ўтган мамлакат расмий чемпионатлари ва биринчилик мусобақаларида 10 та биринчи, 8 та иккинчи, 7 та учинчи, жами 25 совринли ўринларни эгаллаб, республика енгил атлеткачилари ишқибозларини қувонтиришди.

Ўзбекистон енгил атлетикачилари 80-йиллар охирига келиб Ватан енгил атлетикасининг 100 йиллигини муносиб кутиб олиш, шунингдек, 88-йилги Олимпиадага йўлланма олиш учун қизғин тайёргарлик ишларини олиб боришди. Бундай қутлуғ санани нишонлашга ўзбек енгил атлетикачиларининг 1923 йилдан 1987 йилга қадар бўлган давр ичида халқаро, Бутуниттифок чемпионатларда қўлга киритган ютуқлари асос бўлди.

Собиқ Иттифок чемпионатларида ўзбек енгил атлетикачилари ҳаммаси бўлиб 144 та медални қўлга киритдилар.

Мамлакат чемпионатларида хизмат кўрсатган спорт устаси Светлана Ўлмасова 17 та медал соҳибига айланди (11 та олтин, 3 та кумуш ва 3 та бронза). Иккинчи ўринни спорт устаси Замира Зайцева эгаллади – 9 та медал (2 та олтин, 3 та кумуш ва 4 та бронза). Учинчи ўринда эса спорт устаси Валентина Лебединская (Баллод) бўлди – 7 та медал (2 та олтин, 3 та кумуш ва 2 та бронза).

Сўнгги йилларда Хотин-қизлар қўмитаси, Маданият ва спорт ишлари вазирлиги, Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармаси билан ҳамкорликда хотин-қизлар спортига янада кенгроқ жалб қилиш муаммоларига бағишланган тадбирлар ўтказилиб келинмоқда. Ҳар йили турли мусобақаларда 1,2 миллион нафардан ортиқ хотин-қизлар қатнашмоқда. Бундан ташқари ўтган йили мактаб, коллеж ва лицей ўқувчиларининг спорт олимпиадаси, турли ташкилотлардаги хизматчи хотин-қизларнинг “спорт-саломатлик гарови”, оила ўқув юртлари талабалари ўртасида “спорт - соғлом турмуш тарзи” каби мусобақалари ва спорт марафони ўтказилди.

Жойларда, биринчи навбатда, қишлоқларда қизларни спорт билан шуғулланишига жалб қилиш масаласи синчковлик билан ўрганиб чиқилиши зарур. Чунки, бу уларни жисмоний ва маънавий тарбиялаш йўналишларидан биридир. Қишлоқларда бадий ва спорт гимнастикаси каби замонавий спорт турларини янада ривожлантириш зарур. Бунда кам таъминланган оилалар қизларнинг спорт билан шуғулланиши учун керакли спорт кийими ва жиҳозлари билан таъминлашга алоҳида эътибор қаратилиши муҳимдир. Бундан

ташқари, вазирлик ва идораларда меҳнат қилаётган хотин-қизлар спорт гимнастикаси, миллий спорт турлари бўйича мусобақалар режалаштирилган тадбирлар қаторига киради.

### **1.3. Ўзбекистон хотин-қизлари олимпиада ўйинларида.**

Ўзбекистон енгил атлетикачилари Олимпиада ўйинларида собиқ Иттифок жамоаси таркибида биринчи бўлиб 1952 йилдан қатнаша бошлаган. Бу ўйинлар Финляндиянинг пойтахти Хельсинки шаҳрида ўтказилди. Собиқ Иттифок спортчилари учун биринчи бўлган бу Олимпиадада Ўзбекистондан тошкентлик спорт устаси С.Попов қатнашди. Кейинги Олимпиада ўйинларида (1956 ва 1960 йиллар) баландликка сакраш бўйича спорт устаси тошкентлик В. Баллод қатнашди.

Орадан 20 йил ўтгач, 1980 йили Москвада бўлиб ўтган XXII Олимпиада ўйинларида енгил атлетика бўйича мамлакат терма жамоасида уч нафар ўзбекистонлик спортчилар қатнашдилар (Т.Бирюлина, А.Харлов, А.Димов).

1992 йил Барселона шаҳрида (Испания) ўтказилган XXV Олимпия ўйинлари ўзбекистонлик спортчилар учун шарафли бўлди. Унда 6 нафар спортчи иштирок этиб, битта олтин медал қўлга киритилди.

2000 йил Сидней шаҳрида (Австралия) бўлиб ўтган XXVII Олимпиада ўйинларида 12 нафар спортчиларимиз –Е.Пискунова (400 м), Л.Перепелова (100 м), С.Кабаева (еттикураш) енгил атлетиканинг ҳар хил турларида иштирок этиб, Ўзбекистон шарафини муносиб ҳимоя қилдилар.

2004 йил Афина шаҳрида (Греция) ўтказилган XXVIII Олимпия ўйинларида ҳам ўзбекистонлик аёл спортчиларимиздан 3 нафари енгил атлетика мусобақаларининг қуйидаги турларида иштирок этдилар: Л.Перепелова, Г.Хуббиева – 100 м га югуриш; А.Журавлева – уч ҳатлаб сакраш; З.Амирова – 400 м га югуриш.

2008 йил Пекинда (Хитой) бўлиб ўтган Олимпия ўйинларида 12 нафар енгил атлетикачиларимиз Ватанимиз шарафини муваффақиятли ҳимоя қилдилар. Шулардан хотин-қизларимиздан Н.Дусанова (баландликка сакраш);

А.Журавлева (уч ҳатлаб сакраш); А.Свечникова (найза улоқтириш); Ю.Тарасова (еттикураш); Г.Хуббиева (100 м, 200 м га югуриш).

### ***Мустақил Ўзбекистонда хотин-қизлар энгил атлетиканинг тараққиёти***

1991 йил ўзбек энгил атлетикачилари собиқ Иттифок халқлари Спартакиадасида 1 та олтин, 1 та кумуш, 1 та бронза медалларга сазовор бўлишди. 1952 йилдан 1996 йилгача 29 ўзбекистонлик энгил атлетикачилар олимпиада ўйинларида қатнашди. Ўзбекистон мустақилликка эришгандан сўнг Олимпиада, Осиё ўйинлари, жаҳон чемпионати ва бошқа халқаро мусобақаларга ўз терма жамоалари билан бевосита қатнашиш ҳуқуқига эга бўлди. Ўзбекистон энгил атлетика федерацияси 1992 йил Халқаро энгил атлетика федерациясига (ИААФ) аъзо бўлиб кирди. 1993 йилда эса Осиё энгил атлетика ассоциациясига қабул қилинди.

Ўзбекистон терма жамоаси биринчи марта 1994 йил Хиросима шаҳридаги (Япония) XII Осиё ўйинларида 11 спортчи билан иштирок этиб, 3 та олтин, 2 та кумуш ва 3 та бронза медалларига эгалик қилди.

1998 йил Бангкокда (Таиланд) ўтказилган XIII Осиё ўйинларида 13 нафар атлетикачиларимиз иштирок этиб, 2 та олтин (С.Войнов – найза улоқтириш, О.Веретельников – ўнкураш), 2 та кумуш (А.Абдувалиев – босқон улоқтириш ва 4x100 м эстафетада аёллар) медаллари соҳиби бўлдилар.

Осиё ўйинлари ва чемпионатларида (1993-2000) ўзбекистонлик спортчилар 7 та олтин, 13 та кумуш ва 7 та бронза медалини қўлга киритдилар.

Ўзбекистонлик энгил атлетикачилар 1993 йил Германиянинг Штутгарт шаҳрида ўтказилган IV жаҳон чемпионатида 7 та спортчи, 1993 йили Швециянинг Гётеборг шаҳридаги чемпионатда 8 та спортчи иштирок этди.

1994 йил Япониянинг Хиросима шаҳрида бўлиб ўтган XII Осиё ўйинларида ўзбекистонлик энгил атлетикачилар 8 та медалларни қўлга киритдилар. Жумладан, 3 та олтин, 2 та кумуш, 3 та бронза медаллари – қўлга киритишди.

1997 йили Афинада ўтказилган жаҳон чемпионатида 7 та спортчи муваффақиятли иштирок этди.

1998 йилда Бангкок шаҳрида (Таиланд) ўтказилган XIII Осиё ўйинларида Ўзбекистон терма жамоаси таркибида 13 нафар спортчи қатнашиб, шулардан 5 нафар енгил атлетикачи турли хил қимматга эга медаллар соҳиби бўлди: Г.Хуббиева, Л.Перепелова (4x100 м га эстафетали югуриш).

2001-2002 йилларда Жиззах шаҳрида ўтказилган «Баркамол авлод», Фарғона шаҳрида ўтказилган «Умид ниҳоллари» ва Бухорода ўтказилган «Универсиада – 2002» мусобақаларида енгил атлетикачиларимиз фаол иштирок этдилар.

2001-2002 йиллар давомида 42 республика ва халқаро мусобақалар ўтказилди. Халқаро олимпия кўмитаси ташкил топганлиги ва Умумўзбек югуриш кунига бағишланган республика финал мусобақалари (9 та ёш гуруҳ бўйича) ўтказилди.

2002 йил Пусан шаҳрида (Ж.Корея) ўтказилган XIV Осиё ўйинларида мамлакатимиз енгил атлетикачилари 4 медал билан кифояландилар. Шулардан Л.Перепелова (100 м) – кумуш; З.Амирова (800 м), А.Казакова, Г.Хуббиева, Л.Дмитриади, Л.Перепелова (4x100 м) – бронза медалларига сазовор бўлдилар.

2002-2003 йилдан бошлаб ИААФ томонидан янги халқаро қоидалар қабул қилинди. 2002 йил Осиё чемпионатида енгил атлетикачиларимиз 6 та кумуш ва 3 та бронза медаллари совриндорлари бўлишди. 2003 йилда енгил атлетикачилар республика ва халқаро миқёсдаги 28 та мусобақаларда қатнашдилар.

Республика терма жамоаси Парижда ўтказилган 9 жаҳон чемпионатида, ўсмирлар ўртасида ўтказилган 3 жаҳон чемпионатида (Канада), 15 Осиё чемпионатида (Филиппин), V Марказий Осиё ўйинларида (Душанба) муваффақиятли қатнашдилар.

Марказий Осиё ўйинларида енгил атлетикачиларимиз 35 та медал (12 олтин, 17 кумуш, 6 бронза) соҳиби бўлдилар.

2006 йил Қатарнинг Доха шаҳрида ўтказилган XV Осиё ўйинларида ватанимиз енгил атлетикачилари 6 медални қўлга киритдилар. Г.Хуббиева (100 м) – олтин; А.Журавлева (уч ҳатлаб сакраш), Г.Хуббиева (200 м) – кумуш;

З.Амирова (800 м) – бронза медалларига сазовор бўлиб, умумжамоа ҳисобида яхши ўринларни эгаллашга ўз ҳиссаларини қўшдилар.

2010 йили Хитойнинг Гуанчжоу шаҳрида XVI Осиё ўйинлари бўлиб ўтди. Ўзбекистон шарафини 13 нафар енгил атлетикачи ҳимоя қилди. Юлия Тарасова, Светлана Радзивил – олтин, Гўзал Хуббиева, Надия Дусанова – кумуш, Юлия Тарасова, Гўзал Хуббиева – бронза медалларини қўлга киритиб, мамлакатимизнинг жамоавий ҳисобда юқори ўринларни эгаллашига ўзларининг ҳиссаларини қўшдилар.



## **II - БОБ. ЕНГИЛ АТЛЕТИКАДА ЎҚУВ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ**

### **2.1. Енгил атлетикачиларнинг асосий жисмоний сифатлари**

Ҳар томонлама жисмоний ривожланиш, соғлиқни мустаҳкамлаш ва спортда муваффақият қозонмоқ учун жисмоний ва маънавий-иродавий сифатларнинг асосийларини ривожлантириш ва тарбиялаш зарур. Ана шу жисмоний ва маънавий-иродавий сифатларнинг асосийларини ривожлантириш ва тарбиялаш енгил атлетикачилар тайёргарлигининг муҳим қисмидир.

Енгил атлетикачиларнинг асосий жисмоний сифатларини ривожлантириш (жисмоний тайёргарлик) – энг аввало спортчининг ҳар томонлама ва махсус жисмоний ривожланиш жараёнидир. Шунга биноан жисмоний тайёргарлик умумий жисмоний тайёргарликка ва махсус жисмоний тайёргарликка бўлинади.

Умумий жисмоний тайёргарлик деганда енгил атлетикачининг ҳар томонлама ривожланиши, яъни ҳаракатланиш аппаратини ривожлантириш, организм ва тизимларни мустаҳкамлаш, уларнинг функционал имкониятларини ошириш, бошқара олиш қобилиятини яхшилаш, куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлик ва эгилувчанликни ошириш, қомат ва тана тузилишидаги камчиликларни тuzатиш назарда тутилади. Бунга эришиш учун турли хил ҳаракат фаолиятида қатнашувчи организм органлари ва тизимлари ҳамда тана қисмларига жисмоний машқлар ёрдамида мунтазам таъсир этиб туриш зарур. Бунинг учун эса юқорида зикр этилган уч гуруҳ машқлардан, айниқса, турли хил умумий ривожлантирувчи машқлардан фойдаланиш керак.

Махсус жисмоний тайёргарлик енгил атлетиканинг мазкур турини бажариш учун нима талаб этилишига қараб, спортчи организмнинг ҳамма функционал имкониятларини, барча органлар ва тизимларини юқори даражада ривожлантиришга қаратилган. Бунинг учун, табиийки, танлаб олинган енгил атлетика турининг машқлари ва махсус машқлардан фойдаланилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик учун кўпгина умумий таъсир кўрсатадиган машқлардан, махсус тайёргарлик учун эса аниқ мақсадга йўналтирилган машқлардан фойдаланилади. Лекин умумий жисмоний тайёргарликда ҳам жисмоний ривожланиш, тана тузилиши, қоматдаги айрим камчиликларни йўқотиш учун аниқ йўналтирилган машқлар қўлланилади.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликда куч, тезкорлик, чидамлилик, чакқонлик ва эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар асосий роль ўйнайди. Айнан шу жисмоний сифатларда енгил атлетикачининг бутун организмидаги органлар ва тизимлар иш қобилиятига асосланиб, унинг ҳаракат қилиш имконияти акс этади.

### ***Ўзбекистон жисмоний тарбия тизимида енгил атлетиканинг ўрни ва аҳамияти***

Жисмоний тарбия тизими барча давлат ва жамоат ташкилотлари ҳамда муассасаларини жисмоний тарбия бўйича давлат дастурлари ва ўқув қуроллари билан таъминлайди, шу жумладан енгил атлетика машқлари ҳам дастурда кенг ўрин эгаллаган.

Енгил атлетика спорт тури билан республикамизда мактаб ўқувчилари, академик лицей ва коллеж ўқувчилари, институт ва университетларнинг талабалари, ҳарбий хизматдаги аскарлар ва зобитлар, кўнгилли спорт жамиятлари аъзолари, минг-минглаб кишилар шуғулланади. Бу спорт турининг бундай оммавий тус олиши, Республика Президенти ва ҳукуматнинг Ўзбекистонда жисмоний тарбия ҳаракати олдига қўйган вазифаларини амалга ошириш – халқимизнинг жисмоний баркамол бўлиб ўсишига, уларнинг саломатлигини мустаҳкамлашга, ўспиринларни Ватан ҳимоясига ва меҳнатга тайёрлашга ёрдам беради.

Енгил атлетика машғулоти спортчиларда жисмоний сифатлар: куч, ҳаракат уйғунлиги, чидамлилик ва эгилувчанликни ривожлантиради, ҳаракат кўникмаси ва малакаларини ташкил топтиради, иродавий сифатларни тарбиялайди.

Енгил атлетика машқларининг хилма-хиллиги, юриш, югуриш, сакраш ва улоқтиришда куч ва тезкорлилик машқларида мушакдаги кучнинг ўзгариб туриши ҳар хил ёшдаги ва жинсдаги болалар ва катталарга енгил атлетика машғулотларида қатнашиш имконини яратади. Бу машқларнинг кўпчилигини техник жиҳатдан бажариш қийин эмас, ўргатиш учун осон ва уларни оддий майдончалар ҳамда очиқ жойларда бажариш мумкин.

Енгил атлетика машқларининг шуғулланувчилар организмига ижобий таъсир этиши унинг оммавийлашишига сабаб бўлди.

Умумий ўрта таълим мактаб ўқувчиларининг ва ёшларнинг жисмоний тарбия дастурида ҳам, ҳар хил спорт турларидаги машғулот режаларида ҳам, катта ва кекса ёшдаги кишиларнинг жисмоний тарбия машғулотларида ҳам енгил атлетика машқларига кенг равишда ўрин берилган.

Жисмоний тарбия тизимида унинг дастурий ва меъёрий негизини ташкил қилувчи «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларига ҳам енгил атлетика машқлари киритилган.

Енгил атлетика билан шуғулланувчи спортчиларнинг тайёргарлик даражасини баҳолаш, бу спорт тури билан шуғулланишни рағбатлантириш ва мусобақаларни яхшироқ ташкил этиш учун разрядларга бўлиш қабул қилинган. Енгил атлетика спорти оммавий тус олаётгани ва ундаги натижалар доимий равишда ўсиб бораётгани сабабли разряд мезонлари ҳар тўрт йилда ўзгариб туради.

## **2.2. Жисмоний тарбия институти ва жисмоний тарбия факультетларида енгил атлетика фанининг вазифалари ва мазмуни**

Ўзбекистон Республикасида олий таълимнинг биринчи ва иккинчи босқичида касб таълим дастурлари талабларини қуйидаги фанлар блокларини ўзлаштириш кўзда тутилган ва у доимий равишда такомиллаштириб борилади:

1. Гуманитар ва ижтимоий-иқтисодий фанлар.
2. Математика ва табиий-илмий фанлар.
3. Умумий касбий таълим фанлари.
4. Махсус касбий таълим фанлари.

Бу блокдаги фанларнинг ҳаммаси бир-бири билан узвий боғланган бўлиб, бакалаврларни педагогик, тренерлик, ташкилотчилик, йўриқчилик ва илмий изланиш фаолиятини олиб боришга, мамлакатимиздаги жисмоний ҳаракатнинг ҳар хил поғонасида ишлашга тайёрлайди.

Ўқув фанларини, шу жумладан енгил атлетика машқларини ўргатиш жараёнида бакалаврларни жисмоний тарбия, спорт машғулотлари назарияси ва услубияти бўйича қуйидаги билимлар билан қуроллантириш зарур:

- жисмоний тарбия тизимининг илмий, ижтимоий-иқтисодий ва ташкилий-услубий усуллари;
- жисмоний тарбиянинг табиий-илмий асослари ва спорт машғулотининг умумметодологик, психологик-педагогик томонлари;
- енгил атлетикада ҳар хил ёшдаги ва спорт таснифидаги спортчиларни тайёрлашда илмий-услубий, ташкилий-бошқарув ва хусусий услубларни билиш;
- енгил атлетика спорти назарияси ва амалиётининг замонавий ҳолати, аралаш билимлар, жорий илмий тадқиқотлар натижаларининг асосий йўналишлари;
- енгил атлетика спорти ва енгил атлетика машқлари техникаси эволюцияси, спорт машғулотлари ва ўргатиш услубларининг асоси, шунингдек, бошқа спорт турларининг бошланғич услублари;

- Ўзбекистон енгил атлетикасининг обрўси ва илмийлиги;

- спортчиларни тарбиялашнинг умумпедагогик асослари, шакли ва услублари, ғоявий-сиёсий, ахлоқий ва эстетик тарбияси.

Умумий вазифалардан ва енгил атлетика ҳамда бошқа предметлар мазмунидан келиб чиққан ҳолда бакалавр куйидагиларни бажара олиши лозим:

- енгил атлетикачиларни ҳамма соҳа бўйича (жисмоний, техник, тактик, иродавий ва ахлоқий) тайёрлашни амалга оширишда уларнинг ёши, жинси ва спорт маҳоратини ҳисобга олган ҳолда мушакларни режалаштириш ва назорат қилиш;

- асосий жисмоний сифатларни (куч, чидамлилиқ, чаққонлик, эгилувчанлик) ривожлантириш ва такомиллаштириш воситалари ва услубларини кенг равишда эгаллаш;

- ҳар хил йўналишдаги ва ҳар хил шароитда (залда, стадионда ва ҳар хил жойларда) ўқув-машқ машғулотларини юқори профессионал даражада ўткази олиш;

- асосий ва ёрдамчи енгил атлетика машқларини аниқ ва чиройли кўрсати олиш;

- гимнастика, қишки ўйин спорт турлари, оғир атлетика ва бошқа спорт турлари машқларидан енгил атлетика ўқув-машғулот жараёнида, шунингдек, «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларига тайёрлашда кенг равишда фойдалана билиш;

- енгил атлетика машғулотлари учун иқтидорли ёшларни саралаб олиш ва чамалаш саволларини профессионал равишда еча олиш;

- енгил атлетика спорт турлари ва жисмоний тарбия соҳасидаги долзарб муаммолар бўйича илмий-тадқиқот ишларини олиб бориш;

- мусобақа ва оммавий спорт тадбирларини ўтказиш жараёнида, соғломлаштириш ва тарғибот-ташвиқот ишларини олиб боришда ташкилотчилик ишлари, ҳакамлик ва услубий ишларни олиб бора олиш;

- педагогик ва тиббий назорат, шикастланишни олдини олиш, врачгача биринчи ёрдам кўрсатиш, спорт гигиенаси, спорт массажи ва тиклантириш бўйича олган билимларни амалиётда қўллай билиш.

Шунга кўра, энгил атлетиканинг назарий ва амалий бўлимларидан, ўқув режасидаги бошқа предметлардан олинган билимлар бўлғуси бакалаврлар учун уларга жисмоний тарбия тизимининг ҳамма поғоналарида ишлашлари учун тўлиқ замин тайёрлаб бера олади.

### **2.3. Хотин-қизлар ўқув машғулотида югуриш машқларнинг аҳамияти**

Югуриш инсоннинг табиий стиклик локомотор ҳаракати. Қадамда югуриш ҳаракатнинг асоси ҳисобланади. Югурувчи бир оёғи билан ердан дебсиниб, бошқа оёғини ерга қўйгунга қадар ҳавода бир мунча масофани босиб ўтади. Бундай вақти-вақти билан такрорланиб турадиган таянчи ва таянчсиз ҳолатлар югуришнинг стиклик машқ деб номланганига асос берди. Югуриш жойдан жойга кўчишнинг табиий усулидир. Бу жисмоний машқларнинг кўпроқ тарқалган тури бўлиб жуда кўп спорт турлари (баскетбол, футбол, қўл тўпи, теннис ва бошқалар) таркибига киради.

Югуришнинг жуда кўп хиллари энгил атлетикада ҳар хил турларининг органик қисми ҳисобланади. Югурганда бутун организмнинг иш қобилиятига қўйилган талаб юргандагига нисбатан анчагина катта бўлади. Чунки югурганда аъзойи бадандаги мускул гуруҳларининг деярли ҳаммаси ишга тушади, юрак қон томир, нафас олиш ва бошқа системалар фаолияти кучаяди, ҳамда модда алмашилиши анча ошади.

Хотин-қизларнинг ёшига қараб масофа узунлигини ва югуриш тезлигини ўзгартириш кўпроқ эътибор бермади. Югуриш билан шуғулланиш жараёнида Хотин-қизларнинг иродаси мустаҳкамланади. Югуришда ўз кучини тақсимлашни, тўсиқлардан ўта билиш, очиқ жойда мўлжал ола билиш қобилияти ҳосил бўлади. Югуриш ҳар томонлама жисмоний ривожланиш асосий воситаларидан биридир. Барча мутахассисликдаги энгил атлетикачи

хотин-қизларнинг ҳам бошқа спорт турларининг бошланғич гуруҳлари шуғулланувчиларнинг ҳам машғулотларида югуришда кўп эътибор берилади.

Шунингдек фаол дам олиш, соғломтириш ва иш қобилиятини сақлаш воситаси сифатида югуришнинг ҳиссаси жуда катта. Югуриш енгил атлетиканинг ҳамма турлари энг қадимий жисмоний машқлари. Енгил атлетика мусобақаларида югуриш ва эстафетали югуришнинг турли хиллари етакчи ўрин тутди, уларга томошабинлар ҳам жуда қизиқади. Шунинг учун югуриш мусобақалари энг яхши ташвиқот воситаларидан бири ҳисобланади. Енгил атлетикада югуришнинг текис югуриш, тўсиқлар оша ва ғовлар оша югуриш табиий шароитда югуриш ва эстафетали югуриш хиллари бўлади. Текис югуриш маълум масофага ёки вақтбой тарзда югуриш йўлкасида соат стрикаси ҳаракатига тескари йўналишида ўтказилади. 400 метрга ва ундан қисқа масофага югуришда ҳар бир югурувчига алоҳида йўлка ажратилади. Қолган масофаларга югуриш умумий йўлкада ўтказилади.

Берилган масофани югуриб ўтиш учун сарфланган вақт секундамер билан ўлчанади. Текис югуриш тўртга бўлинади.

1. Қисқа масофага югуриш: 30 м, 50 м, 60 м, 100 м, 200 м, 300 м, 400 м масофаларга югуришади.

2. Ўрта масофага югуриш қуйидаги масофаларда; 500 м, 600 м, 800 м, 1500 м ва 200 м га югурилади.

3. Узоқ масофаларга югуришга 3000 м 5000 м, 10000 м га стадионларга югурилади.

4. Ўта узоқ масофаларга югуриш ва вақтбой югуришларга 20000 м, 25000 м, 30000, марофон югуриш 42 км 195 м га ҳамда бир соатлаб югуриш икки соатлаб югуриш. Бир соатлаб ва икки соатлаб югуришда вақт чегараланган бўлиб, натижа шу вақт ичида босиб ўтилган масофа тарзида метр ҳисоб-китобда аниқланади, ўта узоқ масофаларга югуриш мусобақалари шаҳар кўчаларда ва сўкмоқларда ўтказилади.

Тўсиқлар оша югуришнинг икки хили бор;

1. Ғовлар оша югуриш-бунда югуриш йўлкасида бир-биридан бир хил узоклаб масофадаги муайян жойларга қўйилган бир типдаги тўсиқлардан ошиб, 30 м дан 400 м гача югурилади. Ҳар қайси югурувчи алоҳида –алоҳида йўлкадан югуришади.

2. 1500м, 2000 м ва 3000 м га тўсиқлар оша югуриш югуриш йўлкасида у ер-бу ерга мустаҳкам ўрнатилган тўсиқлар оша стадион секторларидан бирида ковланган чуқурга тўлдирилган сувдан кечиб югурилади. Ғовлар оша югуришга қўйидаги масофалар киради:

Ўғил болалар 30 м, 50 м, 60 м, 100 м, 110 м, 200 м ваа 400 м гача баландлиги ёшларига қараб қўйилади. Қиз болалар учун 30 м, 5 м, 60 м, 8 м, 100 м, 200 ва 400 м гача ғовларнинг баландлиги ёшларига қараб қўйилади. Ғовларнинг баландлиги ёшларига ва жипсларига қараб ҳар хил қўйилади.

Турли масалаларда ғовлар сони ва улар орасидаги масофалар ҳар хил бўлади. Эстафетали югуриш, бунда жамоа-жамоа бўлиб югурилади. Эстафетали югуриш шаҳар кўчаларида ўтказиладиган ва яна бошқа хил эстафеталардан фарқ қиладиган стадион йўлкасида айланаси бўйлаб югуриш ўтказилади. Эстафетали югуриш учга бўлинади.

1. Қисқа масофага эстафетали югуриш: 3х30 м 4х30 м, 3х50 м, 4х50 м, 5х50 м, 4х100 м, 4х200 м, 3х300 м, 4х300 м ва 4х400 м масофаларга югурилади.

2. Ўрта масофага эстаефтали югуриш: 5х500 м, 3х800 м, 4х800 м, 5х1000 м, 10х1000 м, 3х1500 м ва 4х1500 м га югурилади.

3. Аралаш масофаларга эстафетаси югуришда масофалар ҳар хил бўлиб узатиш этаплари кўп бўлади.

400м+300м+200м+100м,800м+400м+200м+100м,200м+300м+600м+400м+800м+250м+500м+450м+200м+350м+400м+600м+200м югурилади. Шаҳар бўйича исталган масофага исталган вариантларда югуриш. Қисқа масофаларга алоҳида –алоҳида йўлкаларга, бутун масофа охиригача ёки ҳар бири ўз этапида берилган йўлкада туради.



Ўрта масофаларга ва аралаш эстафетали югуришларда умумий йўлдан югуришади. Эстафетали югуришдан мақсад эстафета таёқчасини бир-бирига узатиб, уни мумкин қадар тез стартдан маррагача етказиб беришдир.

Табиий шароитда югуриш организмига энг яхши таъсир кўрсатувчи жисмоний тарбиянинг воситаси ҳисобланади. Табиий шароитда югуриш бу сатдион йўлакчаларида югуриш эмас, балки табиий шароитда: ўрмон, паст-баланд ерлар, қумларда ва паралар йўлакчаларида югуриш. Югуриш вақтда пойга югурувчи хотин-қизлар йўлда учрайдиган табиий ариқ, жар, тошлар, тепалик ва пастликларни, ўсиб турган ҳар хил ўсимликлардан сараб югуриб ўтиш керак.

Пойга югуриш ҳар хил жисмоний қобилиятларни, яъни куч, тезкорлик, чидамлилик ривожлантирилади, нафас олиш ва қон айланиш фаолиятини яхшилади. Табиий шароитда югуриш паст-баланд очик жойларда югурилса, 15 км ва ундан узоқ масофаларга эса катта йўлларда, сўқмоқ йўлларда югуришади. Югуришнинг энг узоқ масофаси бу марофон югуриш бўлиб, унинг узоқлиги 42 км 195 метрга тенг. Аҳоли яшайдиган жойларда оралиғида оммавий югуришлар бор. Бу югуришларда 7 ёшдан 70 ёшгача кишилар югурадилар.

Республикамизда бундай турлар марофон югуриш деб ном олган. Бу югуришда ҳар бир вилоят марказидан маррагача югуриб борилади ва ҳар бир югурган югурувчининг югурган вақти ҳисобга олиб борилади. Бу югуришларни оммалаштириш ишларни ҳар мамлакатда яъни хорижий мамлакатларда ҳам оммавий югуришлар ҳар йили ўтказилиб туради. Югуриш машқларининг келиб чиқиш тарихи жуда қадим замонлардан бошланган.

Одамлар юриш, югуриш, сакраш ва улоқтиришларни табиий зарур ҳаракатлар сифатида қадимдан бери меҳнатда ва кундалик ҳаётда қўллаб келганлар маълум. Ибтидоий жамоа тизими даврида энгил атлетика машқлари инсониятнинг меҳнат фаолияти билан чамбарчас боғлиқ эканлиги аниқланган. Энг бой ва узоқ умрли бундай спорт турини топиш қийин. Аммо энгил атлетика ва югуриш тарихини, ўтмишини билиш, шу фаннинг ривожланиши ўрганишга олиб келади. Биринчи ўйин ва мусобақалар энгил атлетика машқларидан

бошланган эрамиздан олдинги асрларда Осиёда, Африкада, эски Мисрда ва Яқин Шарқда ҳамда Узоқ Шарқ ўлкаларидаги мамлакатларида янги атлетика турлари билан шарқ қилганликларидан сўз боради. Югуриш сакраш ва улоқтириш машқлари қадимий Грестияда ривож топди. Кўп мамлакатларда халқ турмушида тез югуриш, югуриб келиб узунликка сакраш, тош улоқтириш ва уч кураш мавжуд бўлганлиги кўрсатилган. Ундан ташқари греклар югуришга жуда катта эътибор берганликлари аниқланган. Югуришда ғоят чидамли бўлиш Юнон югурувчилари учун характерли бўлган. Бунинг ёрқин мисоли шуки эрамиздан аввалги 490–йили марафон остонасида эронликлар билан бўлган қаттиқ жангдан кейин бир жангчи ғалаба хабарини етказиш учун жанг майдонидан Афинагача 42 км дан зиёд йўл босиб югуриб келган жисмоний тарбия тарихини ўрганишда, аниқса спортга ва Африка жисмоний тарбия тизимида 7 ёшдан-14 ёшгача бўлган болалар шуғулланишида югуришга катта эътибор берилган. Чунки ҳарбийлар учун чидамли ва иродали бўлишига югуриш машқларидан кўп фойдаланишга эътибор қаратганлар.

Югуришнинг ривожланишига олимпиада ўйинлари қадимда юнон жисмоний тарбияси тараққиётини тавсифловчи ёрқин палла бўлди. Ушбу олимпиада ўйинлари доимий равишда ҳар тўрт йилдан кейин ўтказилган ҳужжатларга асосланган маълумотлар бу байрамларнинг бошланиши эрамиздан олдинги 776 йилга тўғри келганлигини кўрсатади, лекин у 108 йил илгарироқ бошланган, буни юнон тарихлари Аристордан ва Полибийлар асарларида тасдиқлайдилар. Чунончи фақат 27-олимпиададан бошлаб ғолибларнинг номлари қайд қилинадиган бўлди. Эрамиздан аввалги 776-йилни мазкур байрамни юнонлар байрами сифатида тан олинган йил деб ҳисоблаш лозим.

Унинг дастуридан ўрин олган бир хил югуриш яъни бир стадий (192 м27см) югуриш бўлиб, бу югуришни, греклар “Дромос” деб атаганлар. 724 йил эрамиздан олдинги XIV олимпиадасида икки хил югуриш (икки айланиш) “Диаулос” деб аталган. Унинг узунлиги эса 385 м га тенг бўлган, старт берувчини “Герольдой” деб атаган. Ким сингандан олдин чиқиб югурса

стартер қаттиқ жазоланган. XV олимпиадасида чидамлиликни синаш учун узоқ масофаларга югуришни яъни 24 айланишни “Доликос” деб атаганлар. 708 йил эрамиздан олдинги XVIII олимпиадасида бош кураш “Пентатлонс” яъни у югуриш улоқтириш ва сакрашдан иборат эди. Шундай қилиб қадимги Грецияда енгил атлетиканинг ҳамма турлари кенг қўлланила бошлади. Уларнинг тайёргарлик даражаси ҳозирги замондагидек олдин ва кучли тайёргарлик кўрар эдилар.

Старт берилиб қоидаси бўйича югурар эдилар. ҳар бир югурувчи ўз йўлкаси орқали югурар эдилар. Ғолибларни аниқлашда ярим финал ва финал югуришлар бўлар эди.

Ўсиш ва ривожланиш барча организмлар жумладан одам организми учун ҳам хусусиятдир. И.М.Сегенов “Организм тушунчасига ташқи муҳит тушунчаси ҳам киради” - деган эди. Чунки организм ташқи муҳитсиз яшай олмайди. ўсиш деганда, тана хужайраларининг кўпайиши натижасида тирик организм ҳажмининг моддалар массасининг ортиши тушунилади. Умумий ўсиш тана саелтининг ўсиши ва ривожланишига боғлиқ. Организм бир-бирига боғлиқ бўлган қонуният асосида ўсади. ва ривожланади.

Жисмоний ривожланиш кўрсаткичларига бўйнинг ўсиши, вазн, бош айланиши кўкрак қафаси айланаси киради. тана вазнининг ёшига қараб ўзгариши янги туғилган болаларнинг ўртача вазн 3,3 кг га тўғри келади. Боланинг вазни туғилгандан кейинги биринчи ойда 600 грамм, иккинчи ойда 200 грамм ортади. Бир яшар боланинг вазни 6-7 кг бўлади. икки ёшда бола вазнига 2,5-3,5 кўшилиб боради. Етти ёшдан бошлаб унинг вазни тез ортиб боради. Айниқса балоғатга етган ёшида ўсмир вазнига ҳар йили 6-7 кг дан кўшилиб боради.

Қизларга ёшига қараб бўйининг ўзгариши қўйидагича бўлади. бир йилда боланинг бўйи 25 см га узаяди, 2-3 ёшида бўйи ҳар йили 8 см га чўзилади, 4-6 ёшгача ҳар йили 5-7 см ортади. Балоғат ёшида ҳар йил ўсмирнинг бўйи 7-8 см ўсиб боради.

Қизлар ёз фаслида (июн, август) ойларида машқлари билан онгли равишда шуғулланса, ўсиш жараёнига жуда катта ёрдам беради. Табиийки, бола организм, унинг органлари уйғун ривожланади. Масалан, ўқувчи бола югуриш билан шуғулланса, боланинг нафас олиш органларининг такомиллашувчи, юрак-қон томирлар системасининг ривожланишига, нерв системасининг функцияларининг шаклланиши ҳаракат органлари фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади ва мускуллар системасининг ривожланиши такомиллашувига олиб келади.

Ўсиш ва ривожланиш организмда кечадиган ассимиляция ва диссимиляция жараёнлари асосида содир бўлади. Ўсаятган организмда эса ассимиляция ва диссимиляция жараёнларига нисбатан жадал кечади. Инсонни жисмоний ривожланиши ва танасининг ортиб бориши масаласи билан педагог, врач, антрополог ва физиологлар шуғулланади. Бу жисмоний ривожланишдаги силжиш деган атама билан аталади, ёки аксмерастия (тезлашиш) дейилади. Аксмерастия ёш авлоднинг руҳан ва жисмоний тез ўсишидир. Олимлар 7-12 яшар болалар ривожланишида 100 йил илгари яшаган тенгдошларидан ўзиб кетаятганлигини айтадилар. Сўнги 100 йил ичида янги туғилган чақалоқларнинг бўйи 5-6 смга, кичик ва ўрта ёшдаги болаларнинг бўйи 10-15 см га вазн эса 6-7 кг га ортади. Жисмоний машқларнинг гавда ўсишига ҳамда биологик етилиши жараёнига кўрсатиладиган таъсири тўғрисида тадқиқотчиларнинг фикри турличадир. Чунончи, жисмоний машқлар узун пайчасмон суяклар ўсиши зонаси функциясининг узайтириши суякларнинг эпифизлари уя диафизлари учиб чиқишни кечиктириши, шу тариқа гавда ўсишини тезлаштириш мумкин деб таъсидланади. Айни вақтда куч ишлатиш билан боғлиқ бўлган интенсив машқлар суякларнинг ўсиши эинасидаги қаттиқланиш жараёнларини тезлаштиришга ва уларнинг узунлигига ўсишини секинлаштириб туришга қодир, деган фикрлар ҳам мавжуд.

Жисмоний машқларни биологик етилиш жараёнига таъсири ҳам таъкидлаб ўтилади. Болалар ва ўсмирлар акселерастиясини келтириб чиқадиган аниқ сабаблар омилидан бири гиподинамия ҳисобланади. баъзи бир кузатишларга

қараганда интенсив тезлик куч ишлатиш нагрукаси билан боғлиқ бўлган қисқа масофага югуриш ва спорт гимнастикаси жинсий етилишни секинлаштиради. Иккинчи томондан қисқа масофага югурувчи ва спорт гимнастикачиларнинг жинсий жихатдан нисбатан секин етилиши, спортнинг ушбу турига алоҳида эга бўлган бошланғич синф ўқувчи ўғил ва қиз болаларни танлаб олиниши билан боғлиқдир деб кўрсатилади. Шу нарса аниқланганки спортчи бола ва қизларда жинсий ўзгариш анча кечикиб бошланишига салбий таъсир кўрсатмайди.

Шундай қилиб жисмоний машқлар қизлар организмнинг бутун асосий системаларига ижобий таъсир кўрсатади, ҳамда шу тариқа саломатликни мустаҳкамлашга ва актив яшашга узок умр кўришга ёрдам беради. Жисмоний машқлар қизлар юрагини мускуллари ва скелетини қирқ ёшга “ёшартириш мумкин. Югуриш машқлари билан шуғулланганлар органларининг иши бўйича 70 га кирган актив одам, ўттиз яшар” но актив одамдан фарқ қилмайди. Актив равишда кечадиган турмуш тарзи мия фаолияти учун, айниқса муҳимдир, у хотирани сақлаб қолишга ижодий қобилиятларни ўстиришга реаксияни тезлаштиришга ҳамда узок йиллар мобайнида ақлий меҳнат билан машғул бўлишни сақлаб қолишга ёрдам беради. шундай машқлардан югуриш машқлари ҳисобланади. Масалан, қиялик характери динамик ишни бажаришда қисқа масофаларга югуриш: 30м,50м,60м,ва 100м югуришда такрор-такрор бу машқларни бажариш тезкорлик сифатини ривожлантиришда катта аҳамиятга эга. тезкорликнинг ривожланиши қисқа масофаларга югуриш ва тезкор куч билан бажариладиган машқларни ижро этувчи ўқувчилар учун муҳим аҳамиятга эга. Масалан, қисқа масофага югуришда ўқувчи ҳар бир сония 30 м га югурганда 5,2 м га югурганлар. Машқларни кўпроқ аста-секин бажарилса натижалар ва иродалари ҳам оша боради.

Ўрта масофаларга югуришда аста-секин югуриб масофаларни ҳажмини кўпайтириб бориш организмнинг чиниқишига ижобий таъсир кўратади. Югуриш машқларини бажарганда ўқувчиларда юрак ўриш частотаси ва фон босимини аста-секин яхшиланиб боради.

Югуриш машқларини бажаргандан кейин ўқувчи болалардаги тикланиш жараёнлари нафас олиш ва қон айланишнинг ҳам самарали ва анча юқори кучланиши билан таърифланади. Масалан, катталар билан тенг миқдорда кислород ўзлаштириш учун болалар катталарга нисбатан кўпроқ марта нафас олиши керак бўлади. 11-12 ёшли болаларда бир марта нафас олиб чиқариш учун 17,8 мл кислород керак бўлса катталарда 35,8 мл зарур бўлади. Тикланиш даврида нафас олиш ва қон айланиш функцияларига ўзаро таъсирланишнинг ҳам самарадорлиги ҳар бир томир урушича тўғри келадиган кислород миқдори намоён бўлади.

11-12 ёшли болаларда бу миқдор максимал қувватли югуришлардан кейин 2,84 мл ни катталарда эса 5,66 мл ни ташкил этади. Маълумки аниқли қисқа масофага югурувчилар мускул толалари 75-80% га тенг бўлади. Шунинг учун қисқа масофаларга югуришда оқ мускул толалари кўп бўлган болаларни танлаш керак. Таниқли ўрта масофаларга югурувчиларда аксинча қизил мускул толалари 75-80 % га тенг бўлади ва ташкил этади. Ўрта масофаларга югурувчиларни танлашда максимал кислород қарзи аниқлашни қўллаш керак бу ҳам наслдан наслга ўтадиган кўрсатма бўлиб, гипоксия ва гиперкап шароитларида жисмоний машқларни бажариш қобилиятини белгилайди ҳар хил югуриш машқларини бажаришда йирик қон томирва нафас олиш системалари югуришни кузатиш усуллари ҳам ёш югурувчиларнинг югуриш қобилиятини кўратш мумкин.

Яна шуни айтиш керакки ўқувчи болалар ўсмирлик даврида югуришга эришилган ўсишлар қобилият билан эмас, балки анча эрта бошлаган биологик етилиш билан боғлиқ бўлиши ҳам мумкин. Шунинг учун асосий эътиборни актиератларга қаратиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Югуриш турлари кўп жиҳатдан мускуллар кучининг ривожланиши даражаси билан ва нафас олиш даражаси орқали белгиланади. Шундай қилиб ўқувчи болаларни югуришга мўлжаллаш ва танлаш, бир томондан югурувчи бўладиган ўқувчининг қатор хусусиятларини аниқлашни, иккинчи томондан маълум югуриш турининг бажариладиган машқларига бўлган талабни ҳисобга

олишни ўз олдига вазифа қилиб қўяди. Ҳаракат одам ҳаётининг асосий мартлардан биридир. Жисмоний машқлар ҳамма ёшда ҳам саломатликни тиклашга ва мустаҳкамлашга қаратилган жисмоний машқлар таъсирида ички секретия безларининг иши организмдаги жараёнларнинг бошқарилиши такомиллашади ва моддалар алмашинуви кузатилади. Қон юриши ва капилярда қон айланишнинг бошқарилиши анча такомиллашади, ўпканинг тириклик сифими ва ўпка вентсиястиyasi анча ортади.

Юқорида кўрсатилганлардан хулоса қилиб шуни айтиш керакки югуришда бошланғич синф ўқувчиларнинг саломатлиги ва жисмоний ривожланишини таъминлашда ҳаракатяъни югуриш машқлари муҳим аҳамиятга эга. Организмнинг чидамлилигини оширишнинг энг қулай носпестифик ориқ усуш югуриш машқлари билан шуғулланишдир. Югуриш машқлари таъсирида организм чидамлилигининг ортиши “кучини” ходисаси билан боғлиқ бўлиб, яъни организмнинг бошқа реаксия турларида ҳосил қилинган қандайдир хусусиятни қўлланиши билан боғлиқ бўлади.

Ўқувчиларда югуришда муваффақиятга эришиш учун югурувчи мушакларини яхши ривожлантиришни билиш керак. Одатда югуриш машқларини бажаришда оёқ, орқа, қорин мушаклари елка сатки мускуллари яхши ривожлантириш керак. куч тезкорлик ва эгилувчанликни ўстириш учун куйидаги усул ривожлантирувчи машқлардан фойдаланилади.

Эгилувчанлик ҳамда ҳаракат амплитудасини ошириш учун қўл ва оёқларни қўл ва оёқларни силкиб бажариладиган ҳаракатлар; соннинг орқа ва олд сирти, қорин, орқа мушакларни чўзиш машқларини чўзиш машқлари. Туриб ва ўтириб бажариладиган турли эгилишлар ва шпагатлар. Алоҳида мушак гуруҳларининг эгилувчанлиги ва кучни ошириш учун гимнастика деворида бажариладиган машлар.

Спорт ўйинлари: футбол, баскетбол, волейбол тезлик сифатларини ривожлантирувчи восита бўлиб хизмат қилади. Кросс югуриш, чидамлилиқни ошириш воситаси бўлиб хизмат қилади. ўқувчиларнинг тўғри ўсишида югуриш машқлари воситаларининг аҳамияти жуда каттадир.

## **2.4. Енгил атлетикада хотин-қизлар ўқув машғулотларининг хусусиятлари**

Аёллар мушаклар тизими эркакларга нисбатан камроқ ривожланган ва бутун тана оғирлигининг 35 фоиздан Хотин-қизларни жисмоний тарбиялаш тизимида енгил атлетика спорти катта ўрин тутди. Спорт машғулотининг умумий асослари барча спортчилар учун ягонадир, лекин аёллар организмнинг ўзига хос хусусиятларини ҳамда енгил атлетика спорти билан шуғулланувчи хотин-қизларнинг жисмоний имкониятларини ёдда тутиш лозим.

ошмайди (эркакларда 40-50 фоиз). Аёлларда ёғ тўқималарининг тўпланиши эркакларга нисбатан кўпроқ бўлади (18 фоиз нисбатан 28 фоиз, С.П. Летунов ва Р.Е. Мотилянская бўйича). Бу мушак массаси ва тана вазни орасида фойдаси кам бўлган нисбатларга олиб келади. Бироқ мунтазам машғулотлар бу нисбатларга жиддий тузатишлар киритади ва жаҳоннинг энг кучли аёл енгил атлетикачилари юқори даражадаги жисмоний ривожланишга эришадилар.

Аёллар эркакларга нисбатан анча эгилувчанроқ бўлади, чунки уларда бойлам аппарати қайишқоқроқ ва мушакларнинг чўзилишига бўлган қобиляти яхшироқ ва улар катта амплитуда билан ҳаракатларни нисбатан енгил бажара оладилар.

Аёллар спорт машғулотида (жисмоний машқларни танлашда ва меъёрларни белгилашда) жинсий соҳада содир бўладиган жараёнларнинг циклик хусусиятини эътиборга олиш жуда муҳим. Менструал цикл даврида машқ қилишни давом эттирадиган спортчи хотин-қизларда морфологик ва функционал бузилишлар меъёрга нисбатан, одатда, бўлмайди, уларнинг менструация олди ва мен-струал цикл фазаларида мусобақаларда қатнашиши одатдаги ва баъзан рекорд ютуқларга олиб келади. С.А. Ягунов ва Л.Н. Старцева тадқиқотларига кўра, 81,6 фоиз хотин-қизларда натижалар яхшиланади ва фақат 18,4 фоиз қизларда ёмонлашади; бу фазаларда шуғулланмайдиган спортчиларда мусобақаларда эришиладиган натижалар 56,5 фоиз спортчи қизларда одатдаги даражада қолади, 43,5 фоиз қизларда эса пасаяди.



Хотин-қизларнинг кучли ва тезкор ҳаракатларга бўлган қобилиятлари камроқ бўлади, бу енгил атлетика машқлари техникасини ўзлаштиришда қийинчиликларнинг юзага келишига ва мусобақаларда муваффақиятсиз қатнашишга сабаб бўлиши мумкин. Бу камчиликни бартараф этиш учун уларнинг тезлик-куч тайёргарлигини яхшилаш устида махсус шуғулланиш зарур. Бироқ, хотин-қизларнинг тезлик-куч машқларида кам имкониятларга эга эканликларига қарамадан, улар эркакларга нисбатан чидамсизроқ деб айтиш мумкин эмас. Аёлларда чидамлилик кўпроқ шиддатли зўриқишларни талаб қилмайиган машқларда яхшироқ намоён бўлади ва катта ҳажмдаги иш дам олиш билан галма-галдан амалга оширилган пайтда ортиб боради. Шунини яна эътироф этиш жоизки, хотин-қизлар организми сарфланган энергияни тезроқ қоплай олиш қобилиятига эга.

Югуришнинг ҳар хил турлари, сакрашлар ва улоқтиришлар, шунингдек, спортча юриш билан шуғулланиш гавда тузилишида органлар ва тизимларнинг функционал имкониятларида ҳаракат сифатларининг ривожланишида фарқлар юзага келишига олиб келади. Бу эса, ўз навбатида, куч, тезкорлик, чидамлилик, эгилувчанлик, чакқонлик, координацион қобилиятларнинг намоён бўлишига; ташқи муҳитнинг турли шароитларига мослашишга, иш қобилиятига, тикланиш ва саломатликка, шунингдек, спорт натижаларига таъсир кўрсатади. Бу ҳамма фарқлар, биринчи томондан, танланган спорт турида саралаш тизимида бошқа томондан ҳар бир енгил атлетика машқи турининг аёллар организмига ўзига хос таъсир қилишига боғлиқ.

Енгил атлетиканинг ҳар бир турида эркаклар ва аёлларда антропометрик кўрсаткичлар муҳим даражада фарқ қилмайди. Бундай фарқ 100 м га югурувчиларда вазнда 22,2 кг га, бўй кўрсаткичида 13,3 см га; ядро итқитувчиларда – мос равишда 37,2 кг ва 18,6 см га етади.

Енгил атлетикачи хотин-қизлардаги фарқлар қатор физиологик кўрсаткичларда ҳам кузатилади. Аёлларда қисқа масофаларга югуриш катта шиддатли иш билан, ўрта ва узоқ масофаларга югуриш эса кислород қарзининг максимал даражада ошиши билан тавсифланади. Спринтда аёлларнинг энергия

сарфи эркакларга қараганда 15-20 фоиз га камроқ; ўрта ва узок масофаларга югурув-чиларда эса кислородни максимал истеъмол қилиш катталиги енгил атлетиканинг битта турининг ўзида эркакларда ва аёлларда одатда камроқ бўлади. Эркаклар ва аёллар ўрнатган жаҳон рекордларини таққослаб, шуни аниқлаш мумкинки, аёл енгил атлетикачилар куч, тезлик, чидамлилиқ ва бошқа жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасида, шунингдек, техник маҳоратни эгаллаш даражасида эркаклардан ортда қоладилар.

Спорт натижаларининг ўсиши, аёлларда ҳам, эркакларда ҳам кўп жиҳатдан танланган енгил атлетика турида кўп йиллик тайёргарликнинг турли босқичларидаги машғулот ҳамда мусобақа юкламаларини самарали меъёрлашга боғлиқ.

Юкламалар, бир томондан, аёлларнинг жисмоний имкониятларига мос бўлиши, иккинчи томондан, натижаларнинг, спорт маҳоратининг мунтазам ўсиб боришини таъминлаши зарур. Энг асосийси, аёллар машғулотларда кучлари етмайдиган жисмоний юкламаларни бажармасликлари лозим. Тайёргарликка эга бўлмаган аёллар учун максимал машғулот юкламалари салбий оқибатларга олиб келади, биринчи навбатда, ички органларга ёмон таъсир қилади. Энди шуғулланаётган аёл енгил атлетикачиларни кескин чайқалишлардан, ерга тушиш, силтанишлар оғирлик ёки ўз вазнини снарядга кўтариш пайтида тез зўриқишлардан ҳамда кучланишлардан ҳимоя қилиш лозим.

Аёллар билан ўтказиладиган машғулотларда машғулот юкламаларини режалаштиришда спортда қабул қилинган умумий тамойиллардан фойдаланиш зарур. Жумладан, кетма-кетлик, аста-секинлик, цикллилик, юкламалар динамикасининг тўлқинсимонлиги. Спортчи қизлар машғулотларида жисмоний сифатлар ва ҳаракат малакаларини ривожлантиришда ҳамда такомиллаштиришда қуйидаги услублар қўлланилади: бир текис, ўзгарувчан, такрорий, оралиқли, айланма, мусобақа ва ҳ.к.

Енгил атлетикачиларни тайёрлашда уларнинг спорт ихтисосликларига боғлиқ бўлган машқлар асосий воситалар ҳисобланади. Масалан, аёл

спринтерларнинг йиллик машғулотида тезкорликни ва портловчан кучни ривожлантиришга йўналтирилган югуриш ва сакраш машқлари катта ўрин эгаллайди. Уларнинг умумий ҳажми қизларда ўртача 15 км дан аёлларда 40 км гача атрофида бўлади. Бунда ҳар хил сакраш машқларини юмшоқ ерда бажариш керак, чунки улар кичик тос органларининг кичик силжишларини келтириб чиқаради ва, демак, уларни ушлаб турувчи мушаклар ва бойламларнинг мустаҳкамланишига ёрдам беради.

Кўп сонли югуриш ва сакраш машқларини бажаришда оёқ мушакларини биринчи галда оёқ кафтларини мустаҳкамлашга ва ривожлантиришга алоҳида эътибор берилади. Шу сабабли яссиоёқликнинг пайдо бўлишидан эҳтиёт бўлиш керак, оёқлар учун мўлжалланган машқлар ички мушакларни ривожлантиришини назарда тутиш лозим.

Ўрта масофага югуришда аёлларда аралаш (аэроб-анаэроб) хусусиятга эга юкламалар кўпроқ қўлланилиши керак, уларнинг йиллик ҳажми қизларда 1000 км дан, аёлларда 3000-4000 км гача атрофида бўлиши зарур. Енгил атлетиканинг бу турида аёлларда йиллик циклда югуриш ҳажмининг асосий ўсиши 14-15 ёш даврига тўғри келади ва 16 ёш атрофида барқарорлашади. Бу айниқса антропометрик белгилар: тана узунлиги ва оғирлиги, кўкрак қафаси айланаси ва бошқалар анча ўсиб бориши кузатиладиган қизларга хосдир.

Узоқ масофаларга югуришда югурувчилар юкламаси асосан аэроб хусусиятга эга ва асосий воситаларнинг йиллик ҳажми ўрта масофаларга югурувчилар юкламаларидан 1,5-2 баробар ортиқ бўлади. Иккала турдаги югурувчиларни тайёрлашда чидамлилиқнинг ҳар хил турларини (умумий, махсус, куч ва бошқа) ривожлантиришига йўналтирилган воситалар асосий ҳисобланади.

Сакрашлар ва улоқтиришларда юкламаларнинг йўналиши бошқача хусусиятга эга. Машғулотларда асосан спорт – куч хусусиятига эга машқлар қўлланилади.

Юкламалар осон бўлиши учун енгил атлетикачиларга машқларни аста-секин қийинлаштириб бориш ҳамда уларнинг бажарилиш қийинчилигини

ошириб бориш зарур. Бунда сакровчанликни ва ҳаракатлар тезкорлигини яхшиловчи машқларга алоҳида эътибор бериш керак.

Улоқтирувчиларни тайёрлигида елка камари, кўллар, оёқлар, тана мушакларини ривожлантирувчи машқларни кўллаш зарур, улар юқори координацияга ва ҳаракат тезлигига, катта кучга эга бўлишлари зарур. Шунинг учун уларнинг машғулотларига кўп миқдорда штанга, гиря, шерик билан машқлар киритилади, лекин аёллар машғулотларида улардан эҳтиёт бўлиб, уларнинг ёши, тайёргарлиги ва индивидуал хусусиятларини эътиборга олган ҳолда фойдаланиш лозим. Ядро итқитишда куч машқларининг йиллик ҳажми кизларда 300 *m* дан аёлларда 1000 *m* гача атрофида бўлади.

Енгил атлетикачиларни тайёрлаш жараёнида мураббий машқланганлик ҳолатини чуқур педагогик назорат қилиши лозим, бунда спортчининг ўз-ўзини назорат қилиши кундалиги мураббийга ёрдам бериши керак. Бунинг учун спортчи кундаликда ўзининг субъектив ҳиссиётларини қайд қилиб бориши лозим. Бу ўз-ўзини назорат қилиш кундалиги шифокорга спортчи организми ҳолатини ҳар томонлама таҳлил қилишга ва кейинги машғулотлар учун тегишли тавсиялар беришга имкон яратади.

## ХУЛОСА

Она – Ватанни ҳимоя қилишга қобилиятли қилиб тарбиялашда жисмоний тарбия ва спорт жуда катта аҳамиятга эга. Хотин-қизларни жисмоний тарбиялаш тизимида энгил атлетика спорти катта ўрин тутди. Спорт машғулотининг умумий асослари барча спортчилар учун ягонадир, лекин аёллар организмнинг ўзига хос хусусиятларини ҳамда энгил атлетика спорти билан шуғулланувчи хотин-қизларнинг жисмоний имкониятларини ёдда тутиш лозим.

Аёллар спорт машғулотида (жисмоний машқларни танлашда ва меъёрларни белгилашда) жинсий соҳада содир бўладиган жараёнларнинг циклик хусусиятини эътиборга олиш жуда муҳим. Менструал цикл даврида машқ қилишни давом эттирадиган спортчи хотин-қизларда морфологик ва функционал бузилишлар меъёрга нисбатан, одатда, бўлмайди, уларнинг менструация олди ва мен-струал цикл фазаларида мусобақаларда қатнашиши одатдаги ва баъзан рекорд ютуқларга олиб келади. С.А. Ягунов ва Л.Н. Старцева тадқиқотларига кўра, 81,6 фоиз хотин-қизларда натижалар яхшиланади ва фақат 18,4 фоиз қизларда ёмонлашади; бу фазаларда шуғулланмайдиган спортчиларда мусобақаларда эришиладиган натижалар 56,5 фоиз спортчи қизларда одатдаги даражада қолади, 43,5 фоиз қизларда эса пасаяди.

Хотин-қизларнинг кучли ва тезкор ҳаракатларга бўлган қобилиятлари камроқ бўлади, бу энгил атлетика машқлари техникасини ўзлаштиришда қийинчиликларнинг юзага келишига ва мусобақаларда муваффақиятсиз қатнашишга сабаб бўлиши мумкин. Бу камчиликни бартараф этиш учун уларнинг тезлик-куч тайёргарлигини яхшилаш устида махсус шуғулланиш зарур. Бироқ, хотин-қизларнинг тезлик-куч машқларида кам имкониятларга эга эканликларига қарамасдан, улар эркакларга нисбатан чидамсизроқ деб айтиш мумкин эмас. Аёлларда чидамлилиқ кўпроқ шиддатли зўриқишларни талаб қилмайдиган машқларда яхшироқ намоён бўлади ва катта ҳажмдаги иш дам олиш билан галма-галдан амалга оширилган пайтда ортиб боради. Шунини яна

эътироф этиш жоизки, хотин-қизлар организми сарфланган энергияни тезроқ қоплай олиш қобилиятига эга.

Югуриш турлари йилдан йилга республикаимиз жисмоний тарбия тизимида ривожланиб келмоқда ва оммаланиб бормоқда. Бу жараён мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътибор орқали ривожланиб бормоқда.

Енгил атлетикачи спортчиларни тайёрлашда, айниқса югуриш машқлари асаб-мускул кучига максимал зўо бериш характерлидир. Югуришни масофаларига қараб ўз оёқ ва таналарини идора қилиш, кучларни йиға билиш қобилиятлари такомиллашади, куч тезлик, чакқонлик эпчиллик ва жароҳати ортиши ёрдам беради.

Аёллар билан ўтказиладиган машғулотларда машғулот юкламаларини режалаштиришда спортда қабул қилинган умумий тамойиллардан фойдаланиш зарур. Жумладан, кетма-кетлик, аста-секинлик, цикллилик, юкламалар динамикасининг тўлқинсимонлиги.

Енгил атлетикачиларни тайёрлашда уларнинг спорт ихтисосликларига боғлиқ бўлган машқлар асосий воситалар ҳисобланади. Масалан, аёл спринтерларнинг йиллик машғулотида тезкорликни ва портловчан кучни ривожлантиришга йўналтирилган югуриш ва сакраш машқлари катта ўрин эгаллайди. Уларнинг умумий ҳажми қизларда ўртача 15 км дан аёлларда 40 км гача атрофида бўлади.

## АДАБИЁТЛАР

Ўзбекистон Республикаси Конституцияси. Т., Ўзбекистон, 2008, 40 б.

Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. Т.// Ўзбекистоннинг янги қонунлари, № 23, Адолат, 2001, Б-211-223 (янги таҳрир).

Ўзбекистон Республика Президентининг “Соғлом авлод учун орденини таъсис қилиш тўғрисида”ги Фармони. 1993 йил 4 март.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғри-сида”ги Фармони. 2002 йил 24 сентябрь.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги 374-сон Қарори. 2002 йил 31 октябрь.

Каримов И.А. Бунёдкорлик йўлидан. 4-жилд. Т., Ўзбекистон, 1996. 394 б.

Каримов И.А. Биз келажагимизни ўз қўлимиз билан қурамыз. 7-жилд. Т., Ўзбекистон, 1999. 40 б.

Каримов И.А. Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт – пировард мақсадимиз. 8-жилд. Т., Ўзбекистон, 2000. 528 б.

Алабин В.Г. 2000 упражнений для легкоатлетов. Вып. 4. Харьков, Основа, 1996. 72 с.

Андрис Э.Р., Қудратов Р.Қ. Енгил атлетика// Ўқув қўлланма. Т., ЎзДЖТИ, 1998. 126 б.

Арзуманов Г.Г., Малихина Л.А., Мартинова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Т., Медицина, 1988. 126 с.

Арипов Ю.Ю. Кичик ёшдаги ўқувчиларда улоқтириш ҳаракатлари техникасини такомиллаштиришнинг замонавий услуб ва шакллари. Пед.фан. ном. дисс. автореферати. Т., 2007. 35 б.

Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., ФиС, 1978. 224 с.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988. 331 с.

Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К., Олимпийская литература, 2002. 296 с.

Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилият-ларини ривожлантириш. Т., Lider Press, 2005. 175 б.

Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. М., Издательский центр «Академия», 2008. 463 с.

Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К., Здоровья, 1985. 116 с.

Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер с англ. 2-е изд. Доп. перераб. М., ФиС, 1989. 224 с.

Курбанов Ш., Сейтхалилов Э.А. Национальная модель и программа по подготовке кадров – результат и достижение независимости Узбекистана. Т., Шарк, 2001. 650 с.

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К., Олимпийская литература, 1999. 320 с.

Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика. М., ФиС, 1979. 597 с.

Озолин Н.Г., Воронкин В.И., Примаков Ю.Н. Легкая атлетика. М., ФиС, 1989. 598 с.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера // Наука побеждать. М., 2002.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К., Олимпийская литература, 1997. 584 с.

Полищук В.Д. Использование социальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. К., Олимпийская литература, 2009. 142 с.

Талалаев Г.Г., Рахимжанова К.Т. Тренерам о женском семиборье. Методическое пособие. Т., Медицина, 1984. 133 с.



Usmonxo'jayev T.S., Rahimov M.M., Qudratov R.Q., Meliyev X.A., Rasulova T.R., Qurbonov S. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. T., O'qituvchi, 2005, 350 b.

Шакиржанова К.Т. Итоги Олимпийских игр в Атланте, Сиднее и Афинах и задачи по подготовке к Олимпиаде-2008 (на примере легкой атлетики // Фан – спортга № 2, 2005. 38 с.

Шокиржонова К.Т. Енгил атлетика (мусобака қоидалари). Ўқув қўлланма. Т., Lider Press, 2007. 352 б.

Қудратов Р.Қ. Сакраш техникаси асослари. Студентларнинг мустақил иши учун проблематик маъруза. Т., ЎзДЖТИ, 1989. 26 б.

Қудратов Р.Қ. Спортча юриш ва югуриш техникасининг асослари. Талабаларнинг мустақил ишлари учун қўлланма. Т., ЎзДЖТИ, 1992. 18 с

