

YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARIDA NOSTANDART JIHOZLARDAN FOYDALANISH

Rayimberdiyeva Maftuna Xolmatjonovna

Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat

ta'lim yo'nalishi 1-bosqich talabasi

Maqolaning maqsadi: *Yengil atletika mashg'ulotlarida nostandart jihozlardan foydalanishni o'rganish*

Vazifasi: *Yengil atletika jihozlarini keng ma'noda yoritib berish*

Tayanch so'zlar: *Musobaqa, sport, jihozlar, bilim berish, yugurish,*

Yengil atletika jihozlari haqida o'quvchi-yoshlarga faqat nazariy bilim berib cheklanib qolmasdan, hayotiy faoliyatda va amaliyotda to'g'ri qo'llashni o'rgatish lozim. Chunki nazariy bilim va amaliyot chambarchas holda rivojlanib boradi. Jihozlardan noto'g'ri foydalanish og'ir oqibatlarga olib keladi.

Yengil atletika — sportning eng ommaviy turlaridan biri; turli masofalarga yugurish, sportcha yurish, balandlikka sakrash, uzunlikka, uch hatlab, langarcho'p bilan, nayza uloqtirish, lappak, bosqon, yadro irg'itish, ko'pkurash (o'nkurash, yettikurash) mashqlarini o'z ichiga oladi. Yengil atletikada 50 dan ortiq mashq bor, ulardan 48 tasi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan. 2000-yilgi Sidney olimpiadasida erkaklar Yengil atletikaning 23, ayollar 20 turida ishtirok etishdi. Bundan tashqari, Yengil atletika zamonaviy beshkurash va triathlon, biatlon sport turlarining bir mashqini tashkil etadi, barcha sport turlarining mashg'ulot, ta'lim muassasalarining o'quv, harbiy-tayyorgarlik, salomatlik mashqlari, o'quvchi-yoshlarning „Alpomish“ va „Barchinoy“ sport sinovlari dasturidan joy olgan. Har bir sportchi tanlangan turiga mos ravishda mashg'ulot olib boradi va aynan shu tur mataxasis murabbiyi hamda shifokor bilan birgalikda. Sportchilar har 6oyda shifokor tibbiy ko'rigidan o'tishadi, shifokor nazarati bilan yuklamani yengillab yoki yanada oshirib borishadi.

Yengil atletika jihozlari- kalotka, feshkalar, barer, rezina, to'ldirma to'p, shtanga-gantellar, bosqon, yadro, disk, rezina yo'lakchalar, langarcho'p, nayza, electron tablo, stipel va hokazolar...

Kalotka- bu, asosan, qisqa masofaga yuguruvchilar uchun eng kerakli jihoz bo'lib, pastki startdan chiqish hamda yuqori tezlikka erishish uchun asosiy jihoz hisoblanadi. 60 m, 100 m, 200 m, 400 m sprenterlari kalotkadan

keng foydalanishadi va bu ularga qisqa vaqt ichida tezlanish imkonini beradi.

Barer- bu to'siqlar osha yuguruvchilar uchun asosiy jihoz bo'lib, yengil atletika musobaqalarida keng qo'llaniladi. Barer jihozidan professional sportchilar mashg'ulot jarayonida ham keng ko'lamda foydalanishadi, chunki, u oyoq muskullari hamda tos kamari yaxshi rivojlanishi uchun, qadamlar chastotasini yanada rivojlantirish uchun ham foydalanishadi.

Stipel- bu asosan uzoq masofaga yuguruvchilar uchun kerakli bo'lib, 3km va 5km larda qo'llaniladi. Sportchilar 2tadan stipel hamda 1ta stipel hovuzidan o'tishadi va ularni oyoq kiyimlari ham shunga mos ravishda bo'ladi.

To'ldirma to'p- barcha sport turlarida ham qo'llanilishi mumkin. U qorin, oyoq mushaklari, qo'l va yelka muskullari rivovlanishiga katta yordam beradi.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish davlat siyosati darajasiga ko'tarilib, ayni vaqtda, mamlakatimizda jismoniy jihatdan yetuk, sog'lom avlodni tarbiyalash borasidagi tub islohotlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelinmoqda. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni hamda Vazirlar Mahkamasining qarorida bu yo'nalishda amalga oshirilishi ko'zda tutilgan muhim vazifalar o'z ifodasini topgan.





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

Yengil atletika turlari texnikasini har bir shug'ullanuvchini yugurishning xususiyatlari bilan tanishtirish, kamchiliklarini aniqlash, katta ham, o'smirlar ham o'rganishlari mumkinligi va o'rgatishning asosiy vazifasi yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, kupkurashdan iborat ekanligini tushuntirib beriladi. Yengil atletika texnikasini takomillashtirishda gavda va bosh oyoq qo'l harakatlariga etibor berish kerakligi haqida nazariy malumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash. Yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatishda va ularga qo'yilgan talablar yengil atletikada sport inshootlarning gigenasi jihozlanishi jihozlardan foydalanish bo'yicha foydalanishda va ishlatishda talabalarga jarohatlanishni oldini olish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Sportcha yurish texnikasini o'rgatishning nazariy asoslari. O'rgatishning asosiy vazifasi, sportcha to'g'ri yurish texnikasini o'rgatish, turli xil siljish tezligida ortiqcha yuklama sarflamay, bemalol yurishni o'rgatish. Bundan tashqari, har qaysi shug'ullanuvchi uchun optimal tezlikni yurish surati va qadam uzunligini bilan oshirish haqida nazariy malumotlarga ega qilish.

Yengil atletika bilan shug'ullanishda avvalom "Badan qizdirish" mashqlari ketma-ketlikda bajarilish lozimdir. Qaddi qomatga beriladigan mashqlar, Elka va qo'lga beriladigan mashqlar, gavda va qo'lga beriladigan mashqlar, gavda va oyoqqa beriladigan mashqlarga, harakat uyg'unligiga va chaqqonlikni rivojlantiradigan mashqlar yordamida olib borilish kerakligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish lozim.

Qadimiy yunon so'zi "atletika" o'zbek tilida kurash, mashq degan manoni bildiradi. Qadimiy Yunonistonda kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb atar edilar. Yengil atletika sportining ayrim turlari (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurashlardan iboratdir) uzoq vaqtlardan buyon Movarounnahr o'lkasida istiqomat qiluvchilarning shug'ullanib kelgan mashg'ulotlari, xususan, Sarmish (soyidagi) tog'larida eramizdan bir necha asr oldin qoldirilgan rasmlarda yuguruvchi, sakrovchi va nayza uloqtiruvchilarni

tasviri qoldirilgan. Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish, tosh ko'tarish mashqlaridan unumli foydalanganligi haqida nazariy malumotlarga ega qilish kerak.

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bakalavrlarni tayyorlashda yengil atletika (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'p kurash) asosiy vosita hisoblanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalashda, nazariy va amaliy bilim, ko'nikma hamda malakalarini mustahkamlashda etakchi rol o'ynaydi.

Yengil atletika mashqlari shug'ullanuvchilarga kuch kelish miqdori, harkatning shakli va xarakteri jihatidan juda ham har xil bo'ladi. Shuning uchun yengil atletikaning har qaysi turida shug'ullanishda jismoniy mashqlar va gigienik rejimga rioya qilish kerak. Yengil atletika shug'ullanish jarayonida, Shuningdek, yana boshqa tadbirlar vositasida yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanida axloq ruhida tarbiyalash, iroda va harakaterni chiniqtirish, mehnatsevarlikka tarbiyalash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish darkor.

ADABIYOTLAR:

1. Maxkamdjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. 2008 y
2. Maxkamdjonov K.M. Xo'jaev P. "1-2-3-4 sinflarda jismoniy tarbiya" o'quv qo'llanma 2004-2011y.
3. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.
4. Livitskiy A.N. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995 yil.