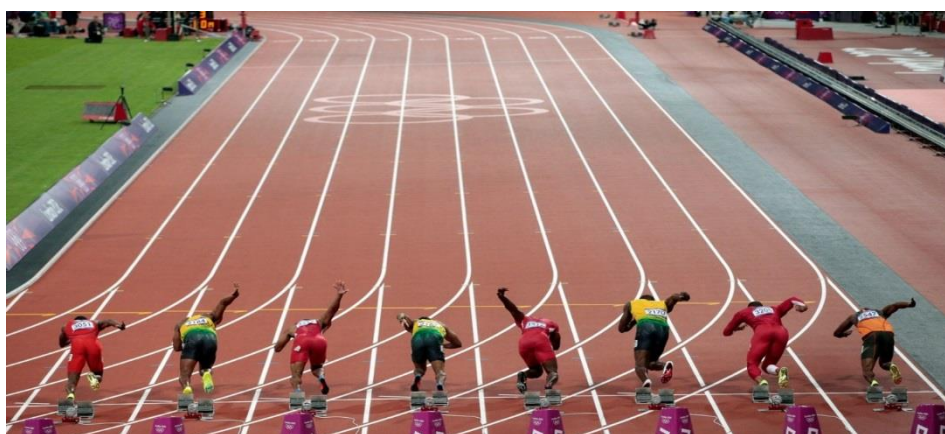


YENGIL ATLETIKA VA UNI O`QITISH METODIKASI

Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti «Sport va chaqiriqqacha harbiy ta`lim» fakul`tetini o`qituvchisi Shadiyev Azizjon Yokubjonovich



TOSHKENT-2020

Kirish

2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishlarida Yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirishda ularni jismonan sog'lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat'iy hayotiy nuqtai-nazariga ega, Vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish....yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo'llab-quvvatlash hamda amalga oshirish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish¹ belgilab qo'yilgan.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasida Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimida Oliy o'quv yurtlarini tubdan isloh qilish, soha xodimlariga zarur shart-sharoitlar yaratish, ta'lim mazmuni va sifatini takomillashtirish hamda oshirishga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biri sifatida talabalarni o'qitishdagi fanlar bo'yicha Davlat ta'lim standartlari talablari asosida adabiyotlarning yangi avlodini yaratish vazifasi turibdi.

Sifatli o'quv adabiyoti nafaqat talabalarning qiziqishini oshiradi balki etarlicha tayyorgarlikka ega bo'lmagan o'qituvchilarning kamchiliklarini ham bartaraf etishga yordam beradi.

Men tamonimdan 5112000- jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishlari uchun tayyorlangan "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" nomli o'quv qo'llanma hozirgi kunga qadar bir qator mualliflar tomonidan yaratilgan adabiyotlar, o'quv qo'llanmalar va xorijiy tajribalar asosida ishlab chiqilib, uning mazmuni modernizatsiyalashtirildi .

¹2017-2021 йилларга мўлжалланган ҳаракатлар стратегияси

I.BOB.Yengil atletika faniga kirish, yengil atletikaning rivojlanish tarixi.

Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish (nayza, toshlar va boshqa qurollar) qadim zamondagi kishilar hayotining ajralmas qismi bo`lib kelgan.

Yengil atletika mashqlaridan yugurish, sakrash va uloqtirish Qadimgi Gretsiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori ular quldorlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligida katta orin egalladi va qabilalar hamda umumgrek diniy bayramlarining muhim qismini tashkil etadigan bo`ldi. Shu sababli yengil atletika mashqlarining tashkil topishi va rivojlanishi tarixi Qadimgi Gretsiyada eramizdan avvalgi 776 yilda o`tkazilgan I-Olimpiya o`yinlaridan boshlanadi. Birinchi o`yinlarda atletlar bir stadiya masofaga (192, 27 m), keyin 24 stadiya bo`lgan masofaga yugurish musobaqalarida ishtirok etganlar.

1.1.O`zbekiston hududidayengil atletikaning taraqqiyot yo`li

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 foydalangan.

Jahongir sarkarda bobokalonimiz Amir Temir esa o`z lashkarlarini jismonan baquvvat, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda yengil atletikaning past-baland joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh irg`itish, to`siqlardan sakrab yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan.

1916 yilda yugurish bo`yicha Rossiyada mashhur bo`lgan Lev Barxash Farg`ona shahriga keladi, u yengil atletika ishqibozlari to`garagini tashkil etib, ular bilan birgalikda Marg`ilonsoy (Mustaqillik ko`chasi) qirg`og`idagi velosiped sportiga mo`ljallangan mashqlar va poyga o`tkaziladigan o`yingohni qayta qurib yugurish uchun moslashtiradi. 280 metrlik yugurish yo`lagi quriladi va hatto sakrash uchun ustunlar o`rnatiladi.

U paytlarda shaharlarda yengil atletika to`garaklarida asosan katta yoshdagi kishilar qatnashganlar. Ular sport ishqibozlari jamiyatlari, xususiy sport klublari va skautlar tashkilotlari a`zolari edi.

1918-1920 yillardan boshlab jismoniy tarbiya va sportning ommaviy rivojlanishiga katta e'tibor beriladi. Turkiston Respublikasi xalq ta'limi Komissariati qoshida 1919 yilda sport kollegiyasi (kengashi) tuziladi. U umumiy Harbiy ta'lim bosh boshqarmasi tomonidan maydonlarda namoyish etiluvchi sport chiqishlari hamda turli musobaqalarni tashkil etish, shuningdek o'quvchilar bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga rahbarlik qilgan.

Sportning boshqa turlari qatorida yengil atletika bo'yicha uyushgan mashg'ulotlar tashkil etilgan. 1920 yilning oktyabrida Toshkentda I O'rta Osiyo Olimpiadasi o'tkazildi. Uning dasturiga futbol, yengil atletika, shaxmat va sportning milliy turlari bo'yicha musobaqalar kiritilgan edi.

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda Farg'ona shahri jamoasi quvonchli zafarlarni qo'lga kiritdi. Dasturga kiritilgan 12 turdan 8 tasida mazkur jamoa a'zolari nafaqat bir karra, balki ikki karra birinchi o'rinni egallashdi (G.Bernadskiy, D.Dadashevich, aka-uka Burmakinlar). 8x100 m masofaga estafetali yugurishda Farg'ona jamoasi boshqalardan ancha o'zgan holda g'alaba qozondi.

1922 yilda yengil atletika bo'yicha Turkiston Respublikasi sportchilari katta g'alabalarni qo'lga kiritdilar. Shu davrning etuk yengil atletkachilari N.Ovsyannikov, P.Taranov, Ya.Valishevlar ishchi va dehqon yoshlarni yengil atletika ishqibozlari to'garaklariga jalb qilish bo'yicha faol ish olib bordilar.

1924 yilning mayida Toshkentda, birinchi o'yingoh (keyinchalik "Pishchevik" deb nomlangan) ochildi. Hozir uning o'rniga V.S. Mitrofanov nomli suv sporti saroyi barpo etilgan. SHu yilning avgust oyida Umumturkiston jismoniy madaniyat bayrami o'tkazildi. Sportning to'qqiz turi bo'yicha o'tkazilgan bu musobaqalarda respublika viloyatlaridan 260 nafar sportchi qatnashdi.

1926 yil 15 iyulda Toshkentda SHayxantohur tumanida «Spartak» stadionining tantanali ochilishi bo'ldi. 1927 yildagi I-Umumozbek Spartakiadasi, 1928 yildagi II Spartakiada I-Butunittifoq Spartakiadasi oldidan o'tkazilgan. 1927 yilda Toshkentlik harbiy xizmatchi Nikolay Ovsyannikov g'ovlar osha yugurishda 110 metrni 17.0 sek

vaqt ichida bosib o`tdi hamda balandlikka sakrash bo`yicha 177 *sm* natijani ko`rsatib, birinchi o`rinni egalladi va o`zbek yengil atletikachilari orasida uch hatlab sakrash bo`yicha sobiq Ittifoq rekordini o`rnatdi. U vatan yengil atletikachilari orasida g`ovlar osha yugurishda birinchi bo`lib 17,0 *sek* vaqt ichida etib keldi. Bir yil o`tgach, I Umumittifoq Spartakiadasida N.Ovsyannikov masofani 16.2 *sek* da yugurib o`tdi. Keyinchalik u masofani 15.2 *sek* da bosib o`tadi. Biroq sportchi yugurish chog`ida ikki g`ovni yiqitib o`tganligi sababli uning natijasi qayd etilmadi hamda bu natija rekord sifatida qabul qilinmadi.

I Butunittifoq Spartakiadasida o`zbek yengil atletikachilaridan N.Ovsyannikov – 110 metrga g`ovlar osha yugurish (16.2), Yu.Dunayev – balandlikka sakrash (175) va uch hatlab sakrash ikkinchi o`rin (12.75), A.Tikunova – disk uloqtirish (25, 33 *m*), Z.L. Rikova – langarcho`pga tayanib balandlikka sakrashda ishtirok etib, sovrinli o`rinlarni qo`lga kiritdilar.

1929 yil bahor oyidan boshlab respublika poytaxti Toshkentda «Pravda Vostoka» gazetasi sovrini uchun shahar ko`chalari bo`ylab estafeta musobaqalari o`tkazila boshlandi. Samarqand, Urganch, Buxoro kabi respublikaning boshqa shaharlarida ham shunday estafetalar tashkil etildi. Ushbu holat aholi o`rtasida yengil atletika sportini ommaviy ravishda targ`ibot va tashviqot qilishda dastlabki urinish bo`ldi.

O`ttizinchi yillar jismoniy tarbiya harakati rivojida kuchli olg`a siljish davri bo`ldi.

1934 yildan o`zbek yengil atletikachilari O`rta Osiyo respublikalari va Qozog`iston yengil atletikachilari bilan uchrashuvlar o`tkaza boshladi. Ana shunday musobaqalardan birinchisi (bunda Qozog`iston Respublikasi tanlovdan tashqari ishtirok etdi) 1934 yilning 5-12 sentyabrida bo`lib o`tdi. Erkaklar musobaqa dasturidan o`rin olgan 16 turdan o`ntasida o`zbek sportchilari (E.Putsillo – 100, 200 va 400 metrga yugurish, V.Bezrukov – 500 va 10000 metrga yugurish, Yu.Dunaev –