

YENGIL ATLETIKA SPORT TURIDA KO'PKURASH TURLARINI O'RGATISH METODIKASI

*Po'latova Aziza Alisher qizi - Nizomiy nomidagi TDPU
Jismoniy madaniyat yo'nalishi
XQS 102-guruh talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada yengil atletika va ko'pkurash turlari va texnikasi haqida to'liq ma'lumot keltirilgan.

Kalit so'zlar: masofa, start, tezlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik, metr, sekund, finish, sekundometr, puls, vaqt, uzunlik, balandlik, depsinish, to'siqlar, batut, langarcho'p.

Kirish. **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 ziyod mashq bor, ulardan 48 tasi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan. Ko'pgina yengil atletika mashqlarini umumiy omma - eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab kattalargacha bu mashqlar kundalik hayotda har xil turda uchraydi va turlicha me'yorlanadi. Yengil atletika bilan yil davomida shug'ullansa bo'ladi. Shu sabablarga ko'ra yengil atletika mashqlari (yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish) Respublika maxsus testlar majmuasini "Alpomish va Barchinoy" ko'pchilik qismining amaliy me'zonlarini tashkil etadi. Hozirgi zamon yengil atletika sporti qoidalari boshqa mamlakatlarga nisbatan Angliyada oldinroq amal qila boshladi. 1837 yili bu yerda 2 kilometrga yaqin masofaga yugurish bo'yicha Regbi shahri kolleji o'quvchilarining dastlabki musobaqalari o'tkazildi. Ko'p vaqt o'tmasdan boshqa shaharlarning kollej o'quvchilari ham ularning tashabbusiga qo'shildilar. Shundan keyingi musobaqalar dasturiga qisqa masofaga yugurish, g'ovlar osha yugurish va og'ir narsalarni uloqtirish kiritilgan bo'lsa, 1851 yildan boshlab musobaqalar dasturiga yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash turlari kiritildi.

Yengil atletika "Sport qirolichasi" deb nomlanadi va u eng ajoyib va ommabop sport turlaridan biri.

1. Yengil atletikaning paydo bo'lish sanasi miloddan avvalgi 776 yilga to'g'ri keladi. O'shanda qadimgi Yunonistonda Olimpiya o'yinlarida birinchi yugurish musobaqalari bo'lib o'tdi.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

2. Yengil atletikada pastdan start olish har doim ham bo'lmagan. 1887 yilgacha start oldidan yuguruvchilar shunchaki buyruqni kutishgan. Sprinter Sherill kenguruning harakatini kuzatib, yangi holatni taklif qilganda, hammasi o'zgarib ketdi.

3. 1936 yilda Berlindagi Olimpiya o'yinlarida yaponiyalik sportchilar Syuxey Nisida va Sueo Oe bir xil natijani namoyish etishdi va ikkalasi ham ikkinchi o'rinni egalladi. Ammo Yaponiya sport federatsiyasi Oeni bronza medali bilan taqdirladi. Uyga qaytgach, sportchilar medallarini eritishdi va yangi kumush-bronza medallarini yasashdi.

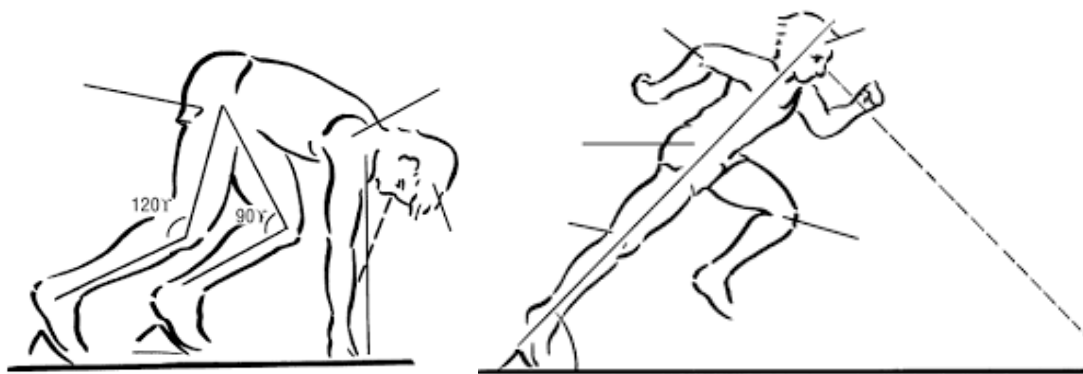
4. Dastlabki Olimpiya o'yinlarida marafon uzunligi doimiy ravishda 40 km dan 42,75 km gacha o'zgarib turdi. 42 kilometr 195 metrlik zamonaviy standart 1908 yilda Londonda bo'lib o'tgan o'yinlar masofasi sifatida o'rnatildi.

5. 10 000 metrga yugurish bo'yicha ikki karra Olimpiya chempioni, efiopiyalik Xayle Gebreselassi yugurish paytida o'ziga xos ko'rinish kasb etardi: chap qo'li tanasiga bosilgan va gavdasi biroz egilgan edi. Sportchining o'zi buni har kuni ertalab chap qo'lida kitoblarni bag'riga bosgancha, maktabga 10 kilometr yugurib, uyiga kechqurun qaytib kelishi bilan izohlaydi.

6. Yangi zelandiyalik yuguruvchi Myurrey Xalberg yoshligida regbi o'ynagan, ammo o'yinlarning birida u jiddiy jarohat olgan va chap qo'li falajiga olib kelgan. Ammo Myurrey sportni tashlamaslikka qaror qildi va yugurishni boshladi. Iroda kuchi unga 1960 yilda Rimda bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida 5000 metr masofaga yugurishda oltin medalga olib keldi.

7. "Stadion" so'zi miloddan avvalgi 776 yilda birinchi Olimpiya o'yinlarida 192 metr masofaga yugurilgan joyga tatbiq etilib, qadimgi yunoncha "stadiy" ("bosqichlar") so'zidan kelib chiqqan.

8. Yuqorida aytib o'tilgan yugurish masofasida birinchi g'olib oshpaz edi. Uning ismi Elidalik Koreb edi.



MUHOKAMA VA NATIJALAR

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Hozirda ko'pkurashlarda musobaqa kunlarini ko'paytirish yoki kamaytirish hamda ko'pkurash turlari tartibini o'zgartirish ruxsat etilmaydi. Agar ko'pkurash bo'yicha boshlangan musobaqa ikki kun o'tkaziladigan bo'lsa-yu, ob-havo noqo'lay kelsa, u davom ettirilmay keyinga suriladi. Musobaqa birinchi kun davomida bo'lingan bo'lsa, ertasi kuni o'sha qatnashuvchilar ishtiroki bilan yangidan boshlanadi. Musobaqa ikkinchi kun davomida bo'lingan bo'lsa, u ertasi (uchinchi) kunga qoldiriladi. qaysi turiga kelganda tuxatilgan bo'lsa, o'sha turidan davom ettiriladi. Masalan, o'nkurash musobaqasi shest' va sakrash vaqtida tuxtalsa-yu, bunda faqat bir necha qatnashuvchi sakramay qolgan bo'lib, ko'pkurashlarning bir qismi esa nayzani uloqtirgan bo'lsada, musobaqa ertasi kuni shest' bilan sakrashni tugatmagan qatnashuvchilardan boshlab davom ettiriladi. Keyingi nomerda nayza uloqtirilib barcha ko'pkurash qatnashuvchilari ishtirok etadi. Ilgari kungi nayzani uloqtirishda erishilgan natijalar bekor qilinadi. Ko'pkurash uch kun davomida ana shunday sharoitda o'tkazilsa erishilgan natija rekord deb tasdiklanmaydi, biroq qatnashuvchilarni zazryad normativlarini bajarishi hisobga olinadi. Musobaqalar shunday tashkil etilishi kerakki, erkaklar beshkurashida uchinchi turidan so'ng, o'nkurashda esa birinchi, to'rtinchi, oltinchi va sakkizinchi turlaridan so'ng dam olish uchun kamida yarim soatdan tanaffus programmasini ertalabki va kechqurungi soatlarga bo'lish ruxsat etiladi.

Barcha ko'pkurashlar kuchsiz qatnashuvchilarni chiqarib yubormasdan o'tkazilaveradi. Ko'pkurashning har bir turi bo'yicha qatnashuvchilar erishgan natijalar ochkolar bilan baholanib maxsus jadvalda ko'rsatiladi. Ko'pkurash golibi ochkolar soniga qarab aniklanadi. Agar olingan ochkolar soni bir xil bo'lsa, o'z raqibiga nisbatan ko'pgina mashqlarda oldin bo'lgan qatnashuvchi ustun hisoblanadi. Ko'pkurash qatnashuvchilarining ayrim turlar bo'yicha chiqish tartiblari (yugurish navbatlarini belgilash, sakrash va uloqtirishda qanday navbat bilan chiqish va hokozalar) har bir sport turi uchun hakamlar kollegiyasi tomonidan chek tashlash bilan aniqlanib, musobaqa boshlanishidan oldin eshittiriladi. Yugurish musobaqalari bir davrda (finalsiz) o'tkaziladi. har bir navbatdagi yugurishda qatnashuvchilar soni 6 tadan oshmasligi kerak. Har bir qatnashuvchining 3 ta vaqt o'lchovchi hakam aniqlaydi. Eslatma: Ba'zi hollardagina har bir qatnashuvchini 2 ta vaqt o'lchovchi hakam qabul qilishi ruxsat etiladi. Ko'pkurashning yugurish nomerlarida qatnashuvchi startni 2 marta emas, 3 marta noto'g'ri olganidan so'ng chiqarib yuboriladi. Uzunasiga sakrash va uloqtirishda uch martadan harakat qilish (sakrash yoki uloqtirish) imkoniyati beriladi. Balandlikka sakrash va shesht bilan sakrashda dastlabki balandlik va undan keyin balandliklar hakamlar kollegiyasi tomonidan belgilanib, musobaqalar boshlangunicha e'lon qilinadi.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Qatnashuvchilarning shaxsiy musobaqalarda erishgan natijalari ko'pkurash hisobiga kirmaydi. Ko'pkurash qatnashuvchilarining soni ko'p bo'lsa, ular 12-16 kishidan qilib guruhlariga bo'linib, har bir guruh ko'pkurashning ayrim turlarini navbatma-navbat bajaradi. 16. qatnashuvchi ko'pkurash musobaqalarining biror turida ishtirok etmasa musobaqalardan chiqarib yuboriladi. Ko'pkurashning biror turidan muvaffaqiyatsiz bajarganligi uchun 0 ochkolar olgan qatnashuvchi musobaqadan chiqib ketmaydi va uni oxirigacha davom ettirishi mumkin. Ko'pkurashlar tarkibiga kiruvchi ayrim turlar bo'yicha musobaqalar mazkur Nizom talablariga muvofiq ravishda o'tkaziladi. Moddalarda keltirilgan talablar bundan mustasno. Qur'a tashlash oldindan yoki ko'pkurashning har bir turidan avval, ayrim hollarda oldingi turning umumiy yakunlanishidan avval o'tkazilishi mumkin. Yugurish bo'yicha musobaqalar bir davrada o'tkaziladi, poygalar tarkibi hakamlar hay'ati (referi) tomonidan belgilanadi, har bir poygada, imkon bo'lsa, besh yoki undan ortiq (uch nafardan kam emas) ishtirokchi qatnashadi. Ishti-rokchilarning miqdori hakam va boshqa vaqt o'lchash asboblari-ning soniga qarab menejer (referi) tomonidan belgilanadi. Birinchi kunni yoki butun ko'pkurashni yakunlovchi yugurish turlarida poygalarni tuzish va qur'a tashlash ishtirokchilarning oldingi turdan «qutulganlari» sari o'tkazilishi mumkin, ammo ko'pkurashning eng so'nggi turida bir poyga peshqadamlar qatoriga kiruvchi ishtirokchilardan-gina iborat bo'lishi kerak. Menejer (referi) ko'pkurash ishtirokchilari birlashadigan har qanday guruh tarkibini, agar uning fikricha shu ma'qul bo'lsa, o'zgartirib yuborishi mumkin. Har bir ishtirokchi ko'rsatgan vaqt uch nafar vaqt o'lchovchi hakam tomonidan yoki butunlay avtomatlashtirilgan o'lchash qurilmasi yordamida aniqlanadi, bunda bitta musobaqada faqat bitta vaqt o'lchash tizimi (qo'lniki yoki butunlay avtomatlashtirilgan) yugurishning barcha masofalarida qo'llanilishi mumkin. Ko'pkurashning yugurish turlarida ishtirokchi startdagi ikkinchi ogohlantirilishdan so'ng diskvalifikasiya qilinadi. Uzunlikka sakrash va uloqtirishlarda har bir ishtirokchiga faqat uch marta urinish imkoniyati beriladi. Balandlikka va langarcho'p bilan sakrashda planka butun musobaqa mobaynida mos ravishda 3 sm va 10 sm ga ko'tariladi. Alohida urinishni bajarish hamda urinishlar orasidagi tanaffuslar vaqti 6.6-bandga qarab aniqlanadi. Ko'pkurash tarkibidagi har bir tur bo'yicha ko'rsatilgan natijalar musobaqalar haqidagi Nizomda tilga olingan maxsus jadvalga ko'ra ochkolarda baholanadi. To'la avtomatlashtirilgan o'lchash qurilmalaridan foydalanil-ganda, ishtirokchilarning natijalari 0,01 gacha aniqlik bilan hisobga olinadi. Har bir tur natijalari va ochkolari hamda o'tgan turlarning ochkolari yig'indisi namoyish bayonnomasiga qayd etilib, uni maxsus kotib bevosita musobaqalar o'tkazilayotgan joylarda yozib boradi. Ko'pkurashda g'olib va undan keyingi o'rinlarning taqsimlanishi barcha turlar

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

bo'yicha to'plangan ochkolarning eng katta yig'indisiga ko'ra aniqlanadi. To'plangan ochkolar yig'indisi teng bo'lib qolsa, ko'pkurashning ko'proq turlarida yuqoriroq ochkolar hisobiga ko'ra baholangan ishtirokchiga ustunlik beriladi. Bunda ham tenglik bo'lgan hollarda ko'pkurash tarkibiga kiruvchi turlarning birortasi uchun olingan eng yuqori bahoga (ochkolar soniga) qarab ustunroq ishtirokchi aniqlanadi. Ko'pkurashning biror-bir yoki bir necha turini muvaffaqiyatsiz bajarganligi uchun ishtirokchi 0 ochko oladi, ammo musobaqalardan chiqarib yuborilmaydi va ularni oxirigacha davom ettirishi mumkin. Ko'pkurashning biror-bir turi bo'yicha musobaqalarda uzrli sababsiz qatnashmagan, masalan, startga kelma-gan sportchi shu ko'pkurash musobaqalaridan chiqarib yubori-ladi. Musobaqalarni tugatishga qaror qilgan ishtirokchi bu haqda darhol katta hakamga (referiga) xabar bermog'i lozim. Ko'pkurash musobaqalarining ishtirokchisi yengil atletikaning boshqa turlari uchun ham talabnoma bergan bo'lsa, u holda mazkur turlarda ko'rsatilgan natijalar ko'pkurash hisobiga o'tishi va, aksincha, ko'pkurash dasturi bo'yicha ko'rsatilgan natijalar yengil atletikaning ayrim turlari musobaqalari o'tkazilayotganda hisobga olinishi mumkin emas. Ko'pkurashlarda musobaqa kunlarini ko'paytirish yoki kamaytirish hamda ko'pkurash turlari tartibini o'zgartirish ruxsat etilmaydi. Agar ko'pkurash bo'yicha boshlangan musobaqa ikki kun o'tkaziladigan bo'lsa-yu, ob-havo noqo'lay kelsa, u davom ettirilmay keyinga suriladi. Musobaqa birinchi kun davomida bo'lingan bo'lsa, ertasi kuni o'sha qatnashuvchilar ishtiroki bilan yangidan boshlanadi. musobaqa ikkinchi kun davomida bo'lingan bo'lsa, u ertasi (uchinchi) kunga qoldiriladi. qaysi turiga kelganda tuxtatilgan bo'lsa, o'sha turidan davom ettiriladi. Masalan, o'nkurash musobaqasi shest' va sakrash vaqtida tuxtalsa-yu, bunda faqat bir necha qatnashuvchi sakramay qolgan bo'lib, ko'pkurashlarning bir qismi esa nayzani uloqtirgan bo'lsada, musobaqa ertasi kuni shest' bilan sakrashni tugatmagan qatnashuvchilardan boshlab davom ettiriladi. Keyingi nomerda nayza uloqtirilib barcha ko'pkurash qatnashuvchilari ishtirok etadi. Ilgari kungi nayzani uloqtirishda erishilgan natijalar bekor qilinadi. Ko'pkurash uch kun davomida ana shunday sharoitda o'tkazilsa erishilgan natija rekord deb tasdiklanmaydi, biroq qatnashuvchilarni zazryad normativlarini bajarishi hisobga olinadi.

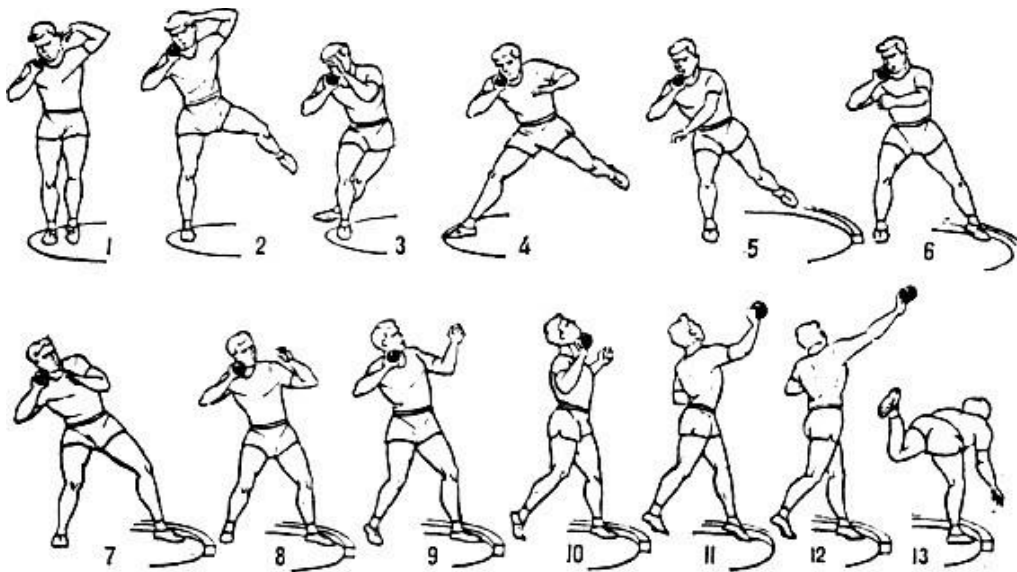


Musobaqalar shunday tashkil etilishi kerakki, erkaklar beshkurashida uchinchi turidan so'ng, o'ngkurashda esa birichi, to'rtinchi, oltinchi va sakkizinchi turlaridan so'ng dam olish uchun kamida yarim soatdan tanaffus programmasini ertalabki va kechqurungi soatlarga bo'lish ruxsat etiladi. Barcha ko'pkurashlar kuchsiz qatnashuvchilarni chiqarib yubormasdan o'tkazilaveradi. Ko'pkurashning har bir turi bo'yicha qatnashuvchilar erishgan natijalar ochkolar bilan baholanib maxsus jadvalda ko'rsatiladi. Ko'pkurash golihi ochkolar soniga qarab aniklanadi. Agar olingan ochkolar soni bir xil bo'lsa, o'z raqibiga nisbatan ko'pgina mashqlarda oldin bo'lgan qatnashuvchi ustun hisoblanadi. Ko'pkurash qatnashuvchilarining ayrim turlar bo'yicha chiqish tartiblari (yugurish navbatlarini belgilash, sakrash va uloqtirishda qanday navbat bilan chiqish va hokazolar) har bir sport turi uchun hakamlar kollegiyasi tomonidan chek tashlash bilan aniqlanib, musobaqa boshlanishidan oldin eshittiriladi. YUgurish musobaqalari bir davrda (finallarsiz) o'tkaziladi. har bir navbatdagi yugurishda qatnashuvchilar soni 6 tadan oshmasligi kerak. har bir qatnashuvchining 3 ta vaqt o'lchovchi hakam aniqlaydi. Ba'zi hollardagina har bir qatnashuvchini 2 ta vaqt o'lchovchi hakam qabul qilishi ruxsat etiladi. Ko'pkurashning yugurish nomerlarida qatnashuvchi startni 2 marta emas, 3 marta noto'g'ri olganidan so'ng chiqarib yuboriladi. Uzunasiga sakrash va uloqtirishda uch martadan harakat qilish (sakrash yoki uloqtirish) imkoniyati beriladi. Balandlikka sakrash va shesht bilan sakrashda dastlabki balandlik va undan keyin balandliklar hakamlar kollegiyasi tomonidan belgilanib, musobaqalar boshlangunicha e'lon qilinadi. Qatnashuvchilarning shaxsiy musobaqalarda erishgan natijalari ko'pkurash hisobiga kirmaydi. Ko'pkurash qatnashuvchilarining soni ko'p bo'lsa, ular 12-16 kishidan qilib guruhlariga bo'linib, har bir guruh ko'pkurashning ayrim turlarini navbatma-navbat bajaradi. qatnashuvchi ko'pkurash musobaqalarining biror turida ishtirok etmasa musobaqalardan chiqarib yuboriladi. Ko'pkurashning biror turidan muvaffaqiyatsiz bajarganligi uchun 0 ochkolar olgan qatnashuvchi musobaqadan chiqib ketmaydi va uni oxirigacha davom ettirishi mumkin.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Ko'pkurashning asosiy turlari: erkaklar uchun o'nkurash, ayollar uchun beshkurash, okspirinlar uchun oltikurash va sakkizkurash. Musobaqalarni osonlashtirish uchun yengil atletikaning bunday og'ir turlari bo'yicha musobaqalar ikki kun mobaynida o'tkaziladi. Ko'pkurashning asosiy turlarida ko'pkurash bo'yicha shug'ullanuvchilar oldiga juda yuqori talablar qo'yiladi. Ular texnik jihatdan yuqori mahoratli bo'lishlaridan tashqari, sprinterlardek tezkor, uloqtiruvchilardek kuchli, o'rta masofalarga yuguruvchilardek chidamli bolishlari kerak. Ko'pkurash dasturini to'la bajarish esa umumiy darajada chidamli bo'lmish, yuqori darajada rivojlangan irodaviy fazilatlar talab qiladi. Ko'pkurash bilan shug'ullanish - yengil atletika bilan endigina shug'ullanayotganlar uchun har tomonlama jismoniy rivoj topishning eng yaxshi yo'lidir. Ko'pkurash bilan shug'ullanish sportchilar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi bilan birga yengil atletikaning alohida turida maxsus mashq qilish uchun ham yaxshi zamin yaratib beradi. Ko'pkurash natijasi sportchining ko'pkurash tarkibidagi har bir turda ko'rsatgan natijasi uchun oigan ochkolar yig'indisi bilan belgilanadi. Buning uchun maxsus ochkolar jadvalidan foydalaniladi. Ko'pkurashchining maxsus tayyorgarligi sport mashg'ulotiga, o'nkurashning o'tkazilish tartibiga ayrim turlarning kiritilishi bilan boshlanadi. Oxirgi natija o'nkurashning har bir turiga tayyorlanish olishga bog'liq. Bunday tajribani musobaqada hosil qilish qiyin, chunki ko'pkurash musobaqalari o'z o'tkaziladi, shuning uchun sport mashg'ulotlaridan foydalanish kerak. Bu yillarda uzunlikka sakrash va disk uloqtirishga qaraganda balandlikka sakrash va nayza uloqtirish bilan ko'proq shug'ullanish lozim. Sababi uzunlikka sakrash boshqa mashqlar bilan to'ldiriladi, disk uloqtirishga esa tayyorgarlikning boshida ko'p vaqt ajratilgan edi. Yugurish mashg'ulotlariga kam o'zgarishlar kiritiladi. 400 m yugurishga tayyorlanish vaqtida 300-500 m ni o'rta tezlik bilan takror yugurib o'tishlar kiritiladi. 1500 m yugurishga tayyorlanishda ham 4-6x200 m, 3-5x400 m ga takror yugurishlar bir vaqtning o'zida 400 m yugurishlarga ham tayyorlanishga imkon beradi. 18 yoshda mashg'ulotlarga 800-1200 m ga yugurishlarni kiritish kerak. Sportchi mana shunday dastlabki tayyorgarlikdan keyin o'nkurashdagi maxsus mashg'ulotlarga o'tishi mumkin. O'nkurash bilan katta yoshdagi qobiliyatli sportchilar shug'ullana boshlaganlarida texnikani egallash uchun mashg'ulotga o'nkurashning hamma turlarini kiritish mumkin.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari



Yettikurash (Geptatlon) - bu yengil atletika mashqlari (дисциплина) bo'lib, u 7 turdagi yengil atletika bo'yicha musobaqalarni o'z ichiga oladi. Musobaqalar 2 kun davomida o'tkaziladi. Har bir ishtirokchining natijasi uning har bir turlardagi natijalarining kombinatsiyasidan aniqlanadi. Har bir sport turining o'ziga xos reyting tizimi mavjud. Keyin yakuniy ball olish uchun bu ballar qo'shiladi. Yettikurash musobaqalari yoz mavsumida ayollar, qishki mavsumda erkaklar o'rtasida o'tkaziladi.

- Ayollar yetikurashi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1-kun: 100 m ga to'siqlar osha yugurish, balandlikka sakrash, yadro uloqtirish, 200 m ga yugurish

2-kun: uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish va 800 m ga yugurish .^[1]

- Erkaklar yetikurashi quyidagilarni o'z ichiga oladi :

1-kun: 60 m ga yugurish, uzunlikka sakrash, yadro uloqtirish, balandlikka sakrash.

2-kun: 60 m ga to'siqlar osha yugurish , tayanib sakrash, 1000 m ga yugurish

Ayollar o'rtasida ko'pkurash bo'yicha dastlabki musobaqalar 1920-yillarga to'g'ri keladi. Dastlab, ayollar uchun ko'pkurash beshta turni birlashtirgan va bu shaklda 1964 yildan 1980 yilgacha Olimpiya o'yinlari dasturida mavjud edi. Uning o'rnini egallagan yettikurash 1984 yildan beri yengil atletika olimpiyadaga kiritildi . Yettikurash 1983 yildan beri yengil atletika bo'yicha yozgi jahon chempionati dasturiga kiritilgan^[2] Erkaklar o'rtasida yettikurash 1995 yildan beri yengil atletika bo'yicha qishki jahon chempionatlari dasturiga kiritilgan. Jeki Joyner-Kersi ayollar uchun ko'pkurash bo'yicha ajoyib muvaffaqiyatga erishdi, u 1984 yildan 1992 yilgacha yettikurash bo'yicha Olimpiadada 2 oltin va 1 kumush medalni qo'lga kiritdi.

XULOSA

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Shuni ta'kidlash joizki, yengil atletika mashqlarining xilma-xiligi va yurganda, yugurganda va sakraganda, uloqtirganda kuch kelishini o'zgartirish mumkinligini har xil jins va yoshdagi kishilar bilan yengil atletika mashg'ulotlari o'tkazaverish imkonini beradi. Bu mashqlarning ko'pchiligi ijro texnikasi jixatidan qiyin emas, o'rgatish uchun esa oson va ularni oddiy maydonchalar yoki ochiq joylarda bajaraversa bo'ladi. Yengil atletika mashqlarining xilma-xiligi va yurganda, yugurganda va sakraganda, uloqtirganda kuch kelishini o'zgartirish mumkinligini har xil jins va yoshdagi kishilar bilan yengil atletika mashg'ulotlari o'tkazaverish imkonini beradi. Bu mashqlarning ko'pchiligi ijro texnikasi jixatidan qiyin emas, o'rgatish uchun esa oson va ularni oddiy maydonchalar yoki ochiq joylarda bajaraversa bo'ladi. Demak, mashgulotlarda jismoniy yuklamalar asta-sekinlik bilan o'sib boradi va sportchi imkoniyatlari chegarasigacha yetishi kerak. Jismoniy yuklamalarning asta-sekinlik bilan ortib borish tamoyili sportchi tayyorgarligining eng muhim korsatkichlaridan biridir. Bunda sportchi organizmining bosqichma-bosqich moslashishi kuzatiladi va amalga oshiriladi. Aslini olganda, mazkur tamoyilning eng ustuvor yonalishlaridan biri bu sportchi organizmini jismoniy yuklamalarga moslashtirib borishdir. Yuksak korsatkichlarga intilish sport mashqini shunga moslab tashkil qilish, eng ta'sirli (mashqni koproq foyda keltirishi ma'nosida) vosita va uslubiyatlardan foydalanish va nihoyat darajada chuqur ixtisoslanish yoli bilan amalga oshiriladi. Eng yuqori darajaga intilish sport mashqining barcha oziga xos belgilari: mashqlarni yuksak darajada bolishi, yuklama va dam olishning davriylikdan iborat bolib almashib turishi va hokozolar mavjud bolishini talab etadi. Yuqoridagi aytilganlardan korish mumkinki, orta borishning umumiy tamoyili sport mashqi sohasida alohida mazmun kasb etar ekan. Uni sportning ma'lum turida imkoniyat boricha maksimal darajada kamol topishni ta'minlash talabi sifatida tushunish kerak. Bu esa chuqur ixtisoslashtirish zaruriyatini anglatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika. - T.: 1998. - 124 b.
2. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. - T.: 2008. - 72 b
3. Qudratov R.Q. / Darslik. Yengil atletika. - T.: 2012 y. 384 b
4. Шакиржанова К.Т. Олий таълим муассасаларида енгил атлетика буйича факультатив машгулотлар (киска масофаларга югурувчилар учун). Укув кулланма. Т., 2009. -С. 104
5. Abdullaev M.J., Olimov M.S., To'xtaboev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. "Barkamol fayz media" nashriyoti Toshkent-2017 y. 620 bet

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

6. A.Normuradov «Yengil atletika» Toshkent 2002 yil.
7. I. Niyozov «Yengil atletika» Fargona 2005 yil. Normurodov A.N. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. T.,2011 y.
8. Усмонбой Раджапов, Захид Элмуратов “Особенности формирования физической культуры дошкольников”
9. U.R. Radjarov “Umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi 1- 2-sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlarini milliy harakatli o'yinlar orqali rivojlantirishni didaktik ahamiyati”.
10. Radjarov. U. R.. Rayimberiyeva. M. X.- “Методика развития физических качеств с использованием легкоатлетических упражнений”
11. Mirhojadinovna, Xudoynazarova Gullola, Axmadjonov Abduraxmon, and Tolibjonov Sardorbek Ravshan o'gli. "PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND THEIR TEACHING PRINSPI." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 604-607.
12. Худойназарова, Г. М. "ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ (НА ПРИМЕРЕ ШКОЛЫ)." Экономика и социум 4-2 (107) (2023): 783-786.