

**SPORTNI YANADA OMMALASHTIRISH, MAHORATLI MURABBIY
VA SPORTCHILARNI TAYYORLASH –YENGIL ATLETIKA
MISOLIDA.**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

MSF 55-21 guruh magistranti

Halimova Fotima

Annotatsiya: Jahonda zamonaviy sportning natijalarining darajasi shu qadar yuqoriki, ularga erishish uchun sportchi kamyob morfologik xususiyatlarga, jismoniy va psixologik majmua jihatlarning mutanosibliigi kabi talablarga javob berishi kerak va ular albatta, rivojlanishning eng yuqori darajasida bo‘lishi lozim.

Key words: tamoyil, funktsiya, gipotermiya, gipoksid, gipolikoliya, gipertermiya, texnik tayyorgarlik, sport forma

Annotation: The level of results of modern sports in the world is so high that in order to achieve them, the athlete must meet the requirements of rare morphological features, the balance of physical and psychological complexes, and they must be at the highest level of development.

Key words: principle, function, hypothermia, hypoxia, hypoli-colia, hyperthermia, technical training, sports uniform

Аннотация: Уровень результатов современного спорта в мире настолько высок, что для их достижения спортсмен должен соответствовать требованиям редких морфологических особенностей, сбалансированности физического и психологического комплексов, и они должны быть на самом высоком уровне разработки.

Ключевые слова: принцип, функция, гипотермия, гипоксия, гиполиколия, гипертермия, техническая подготовка, спортивная форма

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptiradi. Turli kasalliklar, yoshlar o'rtasida zararli odatlarning oldini oladi. Sport yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda ham muhim o'rin tutadi. Bu sohada erishilgan yutuqlar mamlakatni dunyoga tanitadi, barcha yurtdoshlarga g'urur-iftixor bag'ishlaydi.

Mustaqillik yillarida bu borada keng ko'lamli ishlar amalga oshirildi. Aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zarur sharoitlar yaratildi. Shahar va qishloqlarda zamonaviy sport komplekslari bunyod etildi. "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va Universiada musobaqalari yoshlarni ommaviy sportga, sog'lom turmush tarziga oshno qilish vositasiga aylandi.

Iste'dodli bolalarni tanlash va professional sportchilarni tayyorlash bo'yicha uzluksiz tizim yaratildi. Umumta'lim maktablari va bolalar sport majmualaridagi mashg'ulotlarda qobiliyati ko'zga tashlangan o'g'il-qizlar bolalar va o'smirlar sport maktablari, sport kollejlariga olinib, professional yondashuvlar asosida tarbiyalanmoqda. Oliy o'quv yurtlari va o'quv-yig'in mashg'ulotlarida mahoratini oshirmoqda.

Mamlakatimizda sport infratuzilmasi izchil rivojlantirilib, yoshlarning qiziqishlari qo'llab-quvvatlanmoqda. So'nggi besh yilda 118 ta yangi sport majmuasi foydalanishga topshirildi va 110 tasi rekonstruksiya qilindi. Barcha mahallalardagi yoshlarni sportga jalb etish bo'yicha ilk bor "besh bosqichli" musobaqalar boshlandi. Aprel-may oylarida o'tgan birinchi va ikkinchi bosqichlarda 3 milliondan ziyod yoshlar ishtirok etdi.

Lekin qobiliyatli yigit-qizlarni saralab, professional sportchilarga aylantirishga e'tibor yo'q. Bunda boshlang'ich tizim bo'lgan sport maktablari

bilan Olimpiya zaxiralari kollejlari va Oliy sport mahorati maktablari o'rtasida uzviylik yo'lga qo'yilmagan. Misol uchun, 190 ta bolalar va o'smirlar sport maktabida bor-yo'g'i 10 ta olimpiya sport turi o'rgatiladi. Sport federatsiyalari Olimpiya zaxiralari kollejlari bilan ishlashni o'z holiga tashlab qo'ygan.

Shu bois yig'ilishda sportchilarni tayyorlash va seleksiya qilish bo'yicha yangi tizim joriy qilinishi belgilandi. Unga ko'ra, endi har bir mahallada aprel-iyun va sentabr-dekabr oylarida musobaqalar tashkil etilib, yaxshi natija ko'rsatgan yoshlar elektron ro'yxatga kiritiladi hamda hududdagi sport maktabida malakali murabbiylar bilan bepul shug'ullanish imkoniga ega bo'ladi. Ular jismoniy tayyorgarlik darajasi va razryadiga qarab, keyingi bosqichga o'tkaziladi. Sport maktablari muayyan olimpiya sport turlari bo'yicha bazaga aylantiriladi. Murabbiylarning ish haqi 35 foizga oshiriladi.

Mutasaddilarga ushbu tizimni joriy etib, yaxshi natija ko'rsatgan mahallalarni rag'batlantirish bo'yicha ko'rsatmalar berildi. Yil yakunigacha 508 ta mahallada ko'p funksiyali sport maydonchalari qurilishi qayd etildi.

Bugungi kunda Olimpiya zaxiralari kollejlariga 14 yoshdan katta o'smirlar qabul qilinmoqda. Oqibatda yoshlarni Olimpiya o'yinlariga tayyorlash kech boshlanayapti.

O'zbekistonda yengil atletika — sportning eng ommaviy turlaridan biri; turli masofalarga yugurish, sportcha yurish, sakrash (balandlikka, uzunlikka, uch hatlab, langarcho'p bilan), uloqtirish (nayza, lappak, bosqon), yadro irg'itish, ko'pkurash (o'nkurash, yettikurash) mashqlarini o'z ichiga oladi. Yengil atletikada 50 dan ziyod mashq bor, ulardan 49 tasi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan (2000 yilgi Sidney olimpiadasida erkaklar Yengil atletikaning 22, ayollar 20 turida musobaqalashishdi). Bundan tashqari, Yengil atletika zamonaviy beshkurash va triatlon 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. Gomerning "Iliada", Ibn Sinoning "Tib qonunlari" va boshqa kitoblarda Yengil atletika mashqlariga oid ma'lumotlar uchraydi. Qadimiy Olimpiada o'yinlarida (mil. av. 776 yildan mil.avv. 394 yilgacha) asosan Yengil atletika bo'yicha musobaqalar uyushtirilgan. Zamonaviy Yengil atletikaning rivojlanishida 19-asrda Angliyada (1837 yildan) musobaqalar, Afinada (1859 yildan) umumgrek o'yinlari o'tkazilishi va olimpiada tiklanishi (1896 yildan)ning ahamiyati katta bo'ldi. 1912 yilda Xalqaro havaskor Yetakchilar federatsiyasi (IAAF) tuzilgan, unga 200 mamlakat a'zo (2001 yil; O'zbekiston Yengil atletika federatsiyasi 1993 yildan a'zo). IAAF 1977 yildan jahon kubogi (hozirgi kunda Gran-pri musobaqalari), 1983 yildan jahon birinchiligi musobaqalarini o'tkazib keladi. 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 ustozlari unvoniga ega (2001). O'zbekistonlik Yengil atletikachilar 1952 yildan Olimpiada o'yinlarida qatnashadi. Olimpiadalarda Marina Shmonina (4x100 m ga estafetali yugurish, 1992) oltin, Rodion Gataulin (langarcho'p bilan sakrash, 1988) kumush medalni qo'lga kiritgan, Ramil G'aniyev (o'ngkurash, 1996) 8-o'rinni egallagan. Oleg Ryaxovskiy (uch xatlab sakrash), Roza Babich (200 m ga to'siqlar osha yugurish) va Tatyana Biryulina (nayza uloqtirish) jahon rekordini yangilagan. Ashur Normurodov (uzok, masofaga yugurish) uch marta sobiq Ittifoq chempioni bo'lgan (1967— 69). Osiyo o'yinlarida 1994 yilda Svetlana Munkova (balandlikka sakrash), Ramil G'aniyev (o'ngkurash), Oksana Yarigina (nayza uloqtirish), 1998 yilda Oleg Veretelnikov (o'ngkurash), Sergey Voynov

(nayza uloqtirish) oltin medal bilan taqdirlangan Yengil atletika AQSH, Buyuk Britaniya, Germaniya, Kuba, Xitoy kabi mamlakatlarda yaxshi rivojlangan.

Tokioda o'tayotgan Paralimpiya o'yinlarining 4-kuni O'zbekiston uchun medallarga boy o'tmoqda. Para yengil atletikaning nayza uloqtirish turida F13 klassida o'zbekistonlik Nozima Qayumova 42,59 metr natija bilan birinchi bo'ldi va ikki karra Paralimpiya chempioniga aylandi. Nozima Rio-2016da ham oltin medalni qo'lga kiritgandi. Disk uloqtirish sport turida F57 klassida Mohigul Hamdamova ham chempion bo'ldi. U 31,46 metr natija bilan 1-o'rinni egalladi. Erkaklar o'rtasida F12 klassida yadro uloqtirish bo'yicha finalda qatnashgan Elbek Sultonov esa 15,94 metr natija bilan bronza medaliga sazovor bo'ldi.

Shu tariqa O'zbekiston hisobidagi medallar soni 6taga (3ta oltin, 1ta kumush, 2ta bronza) yetdi. Bungacha para suzuvchi Islombek Aslanov bronza, uzunlikka sakrashda Asila Mirzayorova kumush, dzyudochi Uchqun Quronboyev oltin medalni qo'lga kiritgandi.

2ta oltin medaldan so'ng O'zbekiston umumjamoaa hisobida 12-o'ringa ko'tarildi.

Erkaklar o'rtasida F12 klassida yadro uloqtirish bo'yicha finalda qatnashgan Elbek Sultonov esa 15,94 metr natija bilan bronza medaliga sazovor bo'ldi.

Bundan tashqari 15 yoshli o'zbekistonlik yengil atletikachi yoshlar o'rtasidagi Jahon chempionati oltin medaliga ega chiqdi .Kolumbiyaning Kali shahrida yengil atletika bo'yicha yoshlar o'rtasida Jahon chempionati bo'lib o'tmoqda. Uch hatlab sakrash dasturida O'zbekiston sharafini himoya qilayotgan Sharifa Davronova musobaqa oltin medaliga ega chiqdi. 15 yoshli sportchi 14,04 metr natija qayd etib, eng yaqin ta'qibchisini 66 santimetrta ortda qoldirgan.Shuningdek, uning natijasi U-20 tasnifida mavsumning eng yaxshi ko'rsatkichi bo'ldi.

Mamlakatimizda sportga bo'lgan qiziqishni oshirish, jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqa-ruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni
2. 2017-yil 3-iyundagi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti-ning «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori
3. "Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2017-yil 15-fevral-dagi Farmoni
4. Yarashev X.D. Ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va xalq milliy o'yinlari bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash; 2007.
5. Kainova E.B. Jismoniy tarbiya va sportning umumiy pedagogikasi: o'quvqo'llanma / E. B. Kainova. - M.: FORUM, 2007
6. Jismoniy madaniyat va sport pedagogikasi: darslik /
7. <https://journals.sagepub.com/>
8. <https://www.scopus.com/>
9. <http://highwire.stanford.edu/>
10. <https://www.researchgate.net/about>