



YENGIL ATLETIKA BO'YICHA MUSOBAQALAR TASHKIL QILISH VA REJALASHTIRISH

Gaipova Umida,

*Ajinyoz nomidagi NDPI
jismoniy madaniyat fakulteti
xotin-qizlar sporti yo'nalishi
3e kurs talabasi.*

***Annotatsiya.** Yengil atletika musobaqalarini tashkil etish va rejalashtirishning jarayoni ko'rib chiqilgan turuvchi. Bu jarayonda musobaqalar tashkil etish uchun kerakli qadam-qadamlikni va qo'llaniladigan strategiyalarni o'rganish, tadbirlarni tartibga solish va musobaqa tadbirlarini belgilash kabi chora-tadbirlar o'tkaziladi. Bu esa yengil atletika musobaqalarini muvaffaqiyatli tashkil etish uchun zarur bo'lgan asosiy bosqichlardan ba'zi o'z ichiga oladi.*

***Kalit so'zlar:** yengil atletika, musobaqalar, tashkil etish, rejalashtirish, qo'llaniladigan, strategiyalar, tadbirlarni tartibga solish, muvaffaqiyatli, bosqichlar, tadbirlar, jarayon.*

Jismoniy madaniyat insonning hayotida sport, raqobat, tibbiyot, yozuv, musiqa, san'at va boshqalar kabi jismoniy faoliyatlar orqali ifodalanadi. Bu, insonning salomatligini, hamda ruhiy va jismoniy rivojlanishini o'z ichiga olgan konseptdir.

Jismoniy madaniyatning bir qancha asoslari mavjud:

1. Sport va Raqobat: Bu, harakat va sport faoliyatlari orqali insonning jismoniy rivojlanishini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

2. Tibbiyot va Salomatlik: Jismoniy madaniyat, insonning tibbiyotini ta'minlash va salomatligini oshirishga yordam beradi. Masalan, yog', sport, va qog'oz yog'lar tibbiyotning bir qismini tashkil etadi.

3. Yozuv va Nutq: Bu, insnlarning jismoniy va intellektual xususiyatlarini o'z ichiga olgan bir soha. Shoirlik, yozuv, va nutqning barchasi jismoniy madaniyatning birer qismini tashkil etadi.

4. San'at va Musiqa: Jismoniy madaniyat ayni vaqtda san'at va musiqani ham o'z ichiga oladi. Bu, insonning iftixoriy va ruhiy jihatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.

5. Mashhurlik va Moda: Jismoniy madaniyatning bir qismi ham mashhurlik, modaga va zamonaviy jinsiyatga asoslangan. Bu, kiyim-kechak, soch-safor va boshqa modaga oid tadbirlar orqali ifodalanadi.

Bu faoliyatlar jismoniy madaniyatning o'zining boshqa ko'rinishlaridan faqat bir qanchasini tashkil etadi. Jismoniy madaniyat insonning hayotida yirik o'rin egallaydi va uning yarimchilik emas, balki butunligi qondirilganligi ko'rsatadi.

Yengil atletika, atletik yoki musobqalarni amalga oshirish va yaxshilash uchun bajariladigan yengil harakatlar jamlanmasidir. Bu ko'rsatmalarda, odamlar qo'l, qadam va boshlarini qo'llab-quvvatlab turishlari kerak bo'ladi. Yengil atletika o'z



ichiga turli turlarini, masalan, yengil qo'ylar, qo'shma sirk va boshqalar kabi o'z ichiga oladi. Bu turdagi mashqlar asosan jismoniy tayyorgarlik, kuchlanish va koordinatsiyani oshirishga qaratilgan.

Yengil atletikada o'tqaziladigan mashhur musobaqalar quyidagilardir:

•**Olimpiya O'yinlari:** Bu, dunyoning eng yuqori sport musobaqalaridan biridir va bir nechta yil ichida bir nechta joyda (oddiylik bilan necha yillik) o'tkaziladi.

•**Paralimpiya O'yinlari:** Bu, atletlar uchun eng yirik xususiyatga ega bo'lgan sport musobaqalardan biridir. Bu o'yunlar, eng ko'p tashkil etiladigan harakat qiladigan shaxslar uchun mo'ljallangan.

•**Yengil Atletika Chempionatlari:** Yengil atletikada xalqaro chempionatlar, dunyoning eng yaxshi atletlarining bir-biriga qarshi musobaqalari o'tkaziladi.

•**Osiyoning Yengil Atletikasi Chempionatlari:** Bu, Osiyo mintaqasida yengil atletika uchun chempionatlar.

•**Yevropa Yengil Atletikasi Chempionatlari:** Yengil atletikada Yevropaning eng yaxshi atletlarining o'zaro musobaqalari.

Bu musobaqalar yengil atletika jamiyatida keng ommalashgan va atletlar uchun katta umidlar yaratadigan ahamiyatga ega.

Yengil atletika qizlar va yigitlar uchun bir xil darajada muhimdir. Ular o'rtacha va yuqori martabalarda sport faoliyatlarini amalga oshirishlari tavsiya etiladi. Bu, ularning jismoniy tayyorgarliklarini, koordinatsiyalarini, va jismoniy rivojlanishlarini ta'minlashda yordam beradi. Turli yosh guruhlar uchun yengil atletika mashg'ulotlarining to'g'ri darajasini tanlash juda muhimdir, chunki bu faoliyatlar yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishlarini oshiradi va ularni o'zgartirishlarga ilhomlantiradi. Bu o'yinlar yigitlar va qizlar uchun imkoniyatlar yaratadi, ularning yoshlarini tushunarli darajada amalga oshirishga imkon beradi va ularga jamoatda qo'llab-quvvat beradi.

Yengil atletika qizlar va yigitlar uchun juda foydali bo'lib, ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga yordam beradi. Quyidagi ma'lumotlar sizga yengil atletika haqida ko'proq tushuntiradi:

1. **Jismoniy Tayyorgarlik:** Yengil atletika, kuch, kuchlanish, va koordinatsiyani oshirishda yordam beradi. Bu mashqlar odamlarni tayyorgar qilish va ularni yoshligidan, jinsiyatidan qat'iy nazar, ko'p xil ravishda foydalanishga imkon beradi.

2. **Salomatlik:** Yengil atletika tibbiyot va salomatlikning asosiy qismini tashkil etadi. Regular mashqlar yuqori qon va qo'riqlarni yaxshilaydi, oshishga yordam beradi va yuqori bo'shliqni kamaytiradi.



3. Samarali Jismoniy Tarbiya: Bu turdagi faoliyatlar yoshlar o'rtasida hamkorlik, tashqi bilan o'zaro aloqani rivojlantiradi va jamoatga qo'llab-quvvat beradi.

4. O'zgarganlik va Ko'ngil o'chirish: Yengil atletikaga qatnashish, yigitlar va qizlar uchun yangiliklarni qabul qilish, o'zlashtirish va qo'lga olish imkoniyatlarini o'z ichiga oladi.

5. Xarakter va Sabrni Rivojlantirish: Musobaqalarda qatnashish, yengil atletika talabalarga sabr, o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantiradi va xarakterini kuchaytiradi.

Yengil atletika, sport, jismoniy va ruhiy rivojlanish, va jamoatda amalga oshirilayotgan foydali xizmatlar tufayli yigitlar va qizlarning hayotida katta o'rin egallaydi.

Yengil atletika, paralitiklar uchun juda muhim va foydali bo'lib, ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishini yaxshilashga yordam beradi. Quyidagi ma'lumotlar yengil atletika nogironlar uchun qanday foydali bo'lishi haqida ko'proq tushuntiradi:

1. **Jismoniy Va Psixologik Yaxshilash:** Yengil atletika mashg'ulotlari, nogironlar uchun jismoniy va ruhiy rivojlanishni ta'minlaydi. Ular o'zlarini qo'llab-quvvatlash, o'zlarini boshqarish va o'zlarini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

2. **Koordinatsiya Va Kuchlanish:** Yengil atletika mashg'ulotlari, nogironlar uchun koordinatsiya va kuchlanishni oshirish uchun maxsus ravishda tuzilgan. Bu, ularning o'zlarini harakat etish, koordinatsiya qilish va kuchlanishga yo'l qo'ymoqda.

3. **Jamoa Va Aloqalar:** Yengil atletika nogironlar uchun jamoa ruhini yaxshilashga yordam beradi. Ular musobaqalarda qatnashish, boshqa insonlar bilan aloqani rivojlantirish va o'zlarini qo'llab-quvvatlash imkoniyatlarini ta'minlaydi.

4. **Salomatlik Va Yaxshi Ko'ngilli Holati:** Yengil atletika mashg'ulotlari, nogironlar uchun salomatlik va yaxshi ko'ngilli holatni ta'minlashga yordam beradi. Ular qon yopishni oshiradi, kuchlanishni yaxshilaydi va o'zlarini yoshligidan qaytaradi.

5. **Ijtimoiy Qatnashish:** Yengil atletika nogironlar uchun ijtimoiy qatnashishni oshirishga imkon beradi. Ular jamoatda, o'z jamoasida va o'z oilasida o'zaro aloqani rivojlantirish va tushuntirish uchun fursatlar topishlari mumkin.

Yengil atletika, nogironlar uchun zarur va foydali bo'lib, ularning hayotini yangilash va o'zlarini yaxshilashlariga yordam beradi.



Yengil atletika musobaqalarini tashkil etish va rejalashtirishga doir qadam qadamlik jarayonlarni o'rganish juda muhimdir. Quyidagi jarayonlarni amalga oshirishingiz mumkin:

- Mavzu Tanlash: Musobaqalar uchun mavzu tanlash juda muhimdir. Bu, qaysi turdagi yengil atletika mashg'ulotlarining qatnashishini o'rganishingizga bog'liq bo'ladi, masalan, kuchlanish, qurol yarishlar, yengil qo'ylar, va boshqalar.

- Musobaqa Turi: Musobaqa turini belgilash ham muhimdir. Bu, o'rtacha qilish uchun, qatnashuvchi soni uchun va qo'llaniladigan mablag'lar uchun qo'lda bo'lgan resurslar va talablar uchun kerakli bo'lgan.

- Tashkil Etish Timi: Musobaqalarni tashkil etish uchun jamoa tashkil etish zarur. Bu, boshqa do'stlar, oila a'zolari, va jamoat a'zolarini jamlashdan iborat bo'lishi mumkin. Har bir jamoada yangi fikrlash va ishlab chiqish uchun kuch quvvatlariga ega bo'lishi kerak.

- Rasmiyatlarni Ishlash: Musobaqa tashkil etishning bir qismi shunday muammoni hal qilishdir. Bu, musobaqalar uchun litsenziyalarni olish, to'lovlarni to'lash, rasmiylashtirish, va zarur ruxsatlarni olishni o'z ichiga oladi.

- Mudofaa: Musobaqalar ko'rgan va uchun sodir etiladigan joyga qarshi o'zlarini tayyorlash juda muhim. Bu, o'zlarini fiziksel ravishda tayyorlash, yengil atletika mashg'ulotlarini amalga oshirish va strategiyalarni o'rganishni o'z ichiga oladi.

- Natijalarni Hisoblash va Baholash: Musobaqalarni yakunlashdan so'ng, natijalarni hisoblash va baholash juda muhimdir. Bu, qatnashuvchilarga qanday yaxshi qilishlarini va qanday rivojlantirishlarini aniqlashda yordam beradi.

Yengil atletika musobaqalarini tashkil etish va rejalashtirish jarayonida har bir qadamni diqqat bilan amalga oshirish juda muhimdir, bu esa ommalashgan, yengil atletika jamoasini o'sishi va yangi imkoniyatlarni ochishga yordam beradi.

Yengil atletika musobaqalarida mavzu tanlash jarayonlari tashkil etish juda muhimdir, chunki bu musobaqalar tashkil etishning boshlang'ich qadami hisoblanadi va o'zgaruvchanligi maqsadga muvofiq mavzuni tanlashda katta ahamiyatga ega. Quyidagi ko'rinishlar mavzu tanlash jarayonida yordam berishi mumkin:

- Mavzu tanlash: Mavzu tanlashning birinchi bosqichi mavzu, maqsad va maqsadlarni belgilashni o'z ichiga oladi. Bu musobaqalar uchun asosiy yo'nalishni belgilashga yordam beradi.

- Qatnashuvchilar bilan muloqot: Qatnashuvchilar bilan muloqot tashkil etish, ularning qiziqishlarini, turli turdagi yengil atletika mashg'ulotlariga qatnashishni istaganlarini aniqlashga yordam beradi. Bu, musobaqa mavzusini belgilash uchun katta imkoniyat beradi.



•Mavzu belgilash: Qatnashuvchilar bilan muloqotdan so'ng, mavzu belgilanadi. Bu, musobaqalar turi, shakli va xususiyatlari haqida qaror qabul qilishga yordam beradi.

•Musobaqa turini belgilash: Mavzu tanlangansa keyin, musobaqa turini belgilash zarurdir. Bu, qatnashuvchilar uchun qiziqarli bo'lish uchun muhimdir va ularning qatnashishini kengaytirishga yordam beradi.

•Tadbirlarni tartibga solish: Tadbirlarni tartibga solish, qatnashuvchilarni jalb qilish, dasturlarni tuzish va musobaqalar jadvalini tashkil etishga yordam beradi.

Mavzu tanlash jarayonida diqqat bilan ishlash, qatnashuvchilarni qiziqliklariga e'tibor berish va musobaqa tadbirlarini to'g'ri tartibga solish juda muhimdir. Bu, musobaqa muvaffaqiyatini ta'minlash va qatnashuvchilarning qiziqlik darajasini oshirishga yordam beradi.

Yengil atletikaning bolalar va kattalar salomatligida tutgan o'rni:

•Bolalar uchun yengil atletika: Bolalar uchun yengil atletika mashg'ulotlari, ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga yordam beradi. Bu mashg'ulotlar, o'rtacha fiziksel aktivlikni ta'minlaydi, jismoniy rivojlanishni oshiradi va shuningdek, o'zlarini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantiradi.

•Kattalar uchun yengil atletika: Kattalar uchun yengil atletika mashg'ulotlari, ularning salomatlik va tibbiyotini ta'minlash, tayyorgarliklarini yaxshilash va stressni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Bu tur mashg'ulotlar, qattiq ko'prikn kamaytirish va kuchlanishni oshiradi.

•Yengil atletika tibbiyot uchun foydali: Yengil atletika mashg'ulotlari, diabet, yuqori qon bosimi, kardiovaskulyar kasalliklar va o'zgaras kasalliklar kabi ko'plab shifobaxsh tibbiyot vazifalarni bajaradi.

•Psixologik foydalar: Yengil atletika mashg'ulotlari, ruhi tinchlik va qayta tiklashga yordam beradi, shuningdek, stres va depressiyani kamaytirishda muhim rol o'ynaydi.

•Yengil atletika va moddalar: Yengil atletika mashg'ulotlari, moddalar va energetikani oshirishga yordam beradi. Ular, endorfin va serotonin kabi yaxshi hislar ko'rsatish uchun muhim bo'lib, kuchlanish va aktivlik darajasini oshirish bilan bog'liq.

Bu tur mashg'ulotlar, insonlarning salomatligini oshirish va jismoniy va ruhiy rivojlanishlarini ta'minlashda juda muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. "Yengil atletika" – M.Soliyev
2. "Jismoniy madaniyat va sportninh asosi" – M.Soliyev



3. “Jismoniy madaniyat” - M.Ahmedov
4. “Jismoniy tarbiya va sport” – X.Anvarov
5. Saodat, I. “Ko ‘k” leksemasining etimologik tavsifi. O ‘ZBEKISTON, 75.
6. qizi To‘yeva, M. S. (2022, November). Yangi O ‘zbekiston Orifa Ayollari Va G ‘Arb Ayollarining Jamiyatdagi Mavqeyi Va Ularning Huquqlari. In International Conferences (Vol. 1, No. 2, pp. 74-81).
7. “Легкая атлетика для начинающих” - Н. Петров
8. “Учимся бегать: Методика развития выносливости” - С. Иванов
9. “Атлетизм”- А. Смирнов
10. “Физическая культура и спорт” - П. Николаев

