

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА УРТА МАХСУС ТАЪЛИМ  
ВАЗИРЛИГИ  
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ  
КЎПКУРАШ СПОРТ ТУРЛари ФАКУЛТЕТИ  
ЕНГИЛ АТЛЕТИКА, ОГИР АТЛЕТИКА ВА ВЕЛОСПОРТ НАЗАРИЯСИ ВА  
УСЛУБИЯТИ КАФЕДРАСИ

# РЕФЕРАТ

МАВЗУ: ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИНГ ТАРАҚҚИЁТИ



Бажарди: 14-130 гурух Фатхуллаева И

Топшириқ қабул қилди: Шокиржанова К

Тошкент 2017

## **МАВЗУ: ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИНГ ТАРАҚҚИЁТИ**

### **РЕЖА:**

1. Енгил атлетиканинг турлари хақида
2. Хорижий мамлакатларда енгил атлетиканинг тараққиёти

Юриш, югуриш, сакраш ва улоқтиришни (найза, тошлар ва бошқа қуроллари) қадим замондаги кишилар ҳаётини ажралмас қисми бўлиб келган.

Енгил атлетика машқларидан югуриш, сакраш ва улоқтириш қадимги Гретсияда анчагина ривож топди. Жисмоний машқларнинг бошқа турлари қатори, улар қулдорларнинг ҳарбий-жисмоний тайёргар-лигига катта ўрин эгаллади ва қабилалар ҳамда умум грек диний байрамларнинг муҳим қисмини ташкил этадиган бўлди. Шу сабабли енгил атлетика машқларнинг ташкил топиши ва ривожланиши бошланиши Қадимий Гретсияни бизнинг эрамиздан олдинги 776 йил ўтказилган И олимпияда ўйинлари хисобланади. Биринчи ўйинда атлетлар (192, 27 м) бир стадиялик масофа ундан кейин 24 стадияга бўлган масофа чидамлиликка (ўзини ушлаб туришга) қаратилган. **ХВИИИ олимпия-даданн** бошлаб эса, мусобақани бешкураш (пентатлан) тури ўтказил-моқда. Бунга: 1 стадияга югуриш, узунликка сакраш, диск ва найзани улоқтириш, шунингдек кураш турлари киритилган.

### **Хорижий мамлакатларда енгил атлетиканинг тараққиёти**

Хозирга замон енгил атлетика спорти Англияда бошқа мамлакатларга нисбатан олдинроқ кириб келди. 1837 йили бу ерда 2 км яқин масофага югуришда Регби шахри коллежи ўқувчиларининг даслабки мусобақалари бўлди. Кўп вақт ўтмасдан бошқа шаҳар-ларнинг коллеж ўқувчилари ҳам уларнинг

ташаббусига қўшилишдилар. Кейин мусобақалар дастурига қисқа масофада югуриш, тўсиқлар оша югуриш ва оғир нарсаларни улоқтириш киритилган бўлса, 1851 йилдан бошлаб мусобақалар дастурига югуриб келиб баландликка ва узунликка сакраш киритилди.

1864 йилда Оксфорд ва Кембреч университетлари ўртасида биринчи бор енгил атлетика мусобақаси бўлиб, кейинчалик ҳар йили ўтказиладиган бўлди. Мусобақа дастурига югуришнинг олти тури, сакрашнинг икки тури киритилган эди. Кейинчалик программа босқон улоқтириш ва ядро итқитиш билан тўлдирилди.

60-йилларда енгил атлетика машқлари билан катталар ҳам қизиқа бошладилар. Енгил атлетика билан аристократлар спорт клубарида шуғулана бошладилар. Англия аристократлари енгил атлетика спорти билан қизиқар эдилар-у, лекин югуриш йўлкаларида “оддий халқ” билан бирга бўлишни истамас эди. Айниқса улар, юриш ва югуришдан очик мусобақалар деб аталадиган мусобақаларда қатнашишга гоҳо-гоҳо муяссар бўлиб қоладиган «паст» табака вакилларига ютқизишга йўл қўя олмас эдилар.

Шу муносабат билан 1864 йилда Англия спорт клубари «ҳаваскорлик» тўғрисида низом қабул қилиб, югуриш йўлкаларида аристократлар билан меҳнаткашлар учрашмайдиган қилиб қўйдилар. Шу низомга асосан жисмоний меҳнат вакиллари профессионаллар деб эълон қилиниб, уларнинг ҳаваскорлар спорт клубига киришларига ва ҳаваскорлар билан мусобақаларда қатнашишларига йўл қўйилмай-диган бўлади.

1865 йилда Лондон атлетик клуби тузилиб, у енгил атлетика спортини кенг оммалаштира бошлайди. Бу клуб енгил атлетикадан мамлакат биринчиликлари ўтказар ва ҳаваскорлик тўғрисидаги низомга риоя қилишни назорат қилиб турар эди.

1880 йил Англиядаги ҳаваскорлар енгил атлетика ассоциацияси тузилиб, у Британия империясида енгил атлетикадан энг олий орган хукуқини олади. У Англиядаги, унинг

доминионлари ва колонияла-ридаги барча буржия енгил атлетика клубларини бирлаштиради. Ассотсиатсия енгил атлетика спортига умумий раҳбарлик қиласи, Англия спортчиларини халқаро мусобақаларда иштирок этишга тайёрлайди.

Франсияда енгил атлетика спорт тури сифатида ўтган асрнинг 70-йилларида, аввало ҳарбий ва гражданлар литсейларида ривожлана бошлайди. 80-йилдан бошлаб литсейларда югуришдан мусобақалар мунтазам ўтказиладиган бўлди. 80-йиллар охирида Франсия буржуазияси атлетик спорт француз жамиятларининг ассотсиатсиясини тузади.

АҚШда енгил атлетиканинг равожланиши 1868 йилдан, Нью-Йорк атлетика клуби тузилиб, енгил атлетикадан биринчи марта мусобақа ўтказилган вақтдан бошланади. Тез орада университетлар енгил атлетиканинг тараққиёт маркази бўлиб қолади. 1874 йилда Говард университетида енгил атлетикадан биринчи мусобақа бўлиб ўтади. 80-йиллар охирида АҚШда университетлараро атлетика иттифоқи бўлган “Америка ҳаваскорлар енгил атлетикаси миллий ассотсиатсияси” ва мамлакатда енгил атлетика раҳбар органи – “Америка ҳаваскорлар енгил атлетикаси иттифоқи” вужудга келади.

Германияда биринчи енгил атлетика мусобақаларини 1888 йилда Берлиндаги крокет ва футбол клублари ташкил қилган эди. Мустақил енгил атлетика клублари эса 90-йилларда пайдо бўлади. 1898 йилда енгил атлетика раҳбар ташкилоти – Германия енгил атлетика бошқармаси тузилади.

Скандинавия мамлакатларида енгил атлетика мустақил спорт тури сифатида 1887 йилда Швецияда, 1897 йилда Норвегияда ва 1906 йилда Финляндияда расм бўла бошлади.

Венгрияда, Полшада, Чехословакияда, Югославияда ва бошқа Марказий Европа мамлакатларида енгил атлетика спорти ўтган асрнинг 90-йилларида ривожлана бошлади.

Кўп мамлакатларда енгил атлетика спорт тури сифатида XIX аср охирларида қабул қилинади.

Енгил атлетика спорти тараққиётида қадимий грек Олимпия ўйинларнинг 1896 йилда қайта йўлга қўйилиши муҳим аҳамиятга эга бўлди. Кейинчалик Олимпия ўйинлари спортнинг энг муҳим турларидан, шу жумладан, енгил атлетикадан халқаро комплекс мусобақалар бўлиб қолди.

1965 йилгача Олимпия ўйинлари фақат 15 марта ўтказилган эди. Ҳарбий ҳаракатлар ва бошқа сабаблар билан 1916 йилда Берлинда, 1940 йилда Токиода, 1944 йилда Хелсинкида ўтказилиши мўлжалланган Олимпия ўйинлари бўлмай қолган эди.

Олимпия ўйинларида енгил атлетика мусобақаларининг программаси ҳар доим ўзгариб келган.

1928 йилда Амстердамдаги ИХ олимпиадада биринчи марта аёллар учун енгил атлетика мусобақалари ўтказилади. Шундан кейинги барча ўйинларда ҳам бу мусобақаларда ўтказиб келинади.

Хозирги замон Олимпия ўйинлари биринчи марта 1896 йилда Афинада бўлган эди. Енгил атлетика мусобақаларида атиги 12 мамлакат вакиллари қатнашган эди. Бу ўйинлар кўпчилик атлетларнинг спорт натижалари ва машқ бажариш техникалари паст эди.

1912 йилда Стокголмда (Швеция) бўлиб ўтган В Олимпия ўйинлари енгил атлетика тараққиётида муҳим босқич бўлди. Ўшанда енгил атлетиканинг кўп турларидан қатор йиллардан бери ўзгармай келаётган жаҳон ва Олимпия рекордлари янгиланган эди.

1912 йилда енгил атлетикани ривожлантиришга ва халқаро мусобақалар ўтказишга раҳбарлик қиласиган орган – Халқаро енгил атлетика ҳаваскорлари федератсияси (ИААФ) ташкил қилинган. Федератсиянинг мақсади – федератсия аъзолари ўртасида ҳамкорлик ўрнатиш, устав ва халқаро мусобақалар ўтказиш қоидасини ишлаб чиқишидан иборат эди.

Биринчи жаҳон урушидан кейин кўп мамлакатларда спорт тушкун ҳолатда эди. Шунинг учун кўп мамлакатлар 1920 йилда ўтказалган XII Олимпия ўйинларида қатнашмади.

Бу ўйинларда урушга қатнашмаган ва мамлакатларнинг вакиллари (америкаликлар, шведлар ва финлар) тузукроқ натижаларга эришдилар.

Биринчи ва иккинчи жаҳон урушлари ўртасидаги қарийб ҳамма олимпиядаларда енгил атлетикадан Америка Кўшма Штатларининг спортчилари катта муваффақиятларга эришиб келдилар. Франсия, Англия, Германия, Швейцария ва Финляндия енгил атлетикачилари улар билан жиддийгина беллашар, айрим турларда эса улардан тузукроқ натижалар ҳам кўрсатар эдилар.

Иккинчи жаҳон урушидан кейин енгил атлетика спорти тараққиётида анчагина ўзгаришлар бўлади. Бу даврда ҳамма мамлакатлар енгил атлетикачиларнинг ютуқлари даражаси сезиларли юксалган, бу спорт турида кучлар нисбати ўзгарди. Совет Иттифоқи бошчилигидаги социалистик лагерь мамлакатлари спортчилари айниқса катта ютуқларга эришдилар.

Жаҳон енгил атлетикаси тараққиётида Хельсинкида ўтказилган ХВ Олимпия ўйинларида (1952 йил) мусобақаларнинг аҳамияти катта бўлди. Унда 70 мамлакат иштирок этди. Биринчи ўринни АҚШ енгил атлетикачилари олдилар. Олимпия мусобақаларида биринчи марта қатнашган совет енгил атлетика-чилари улар билан қаттиқ беллашиб, иккинчи ўринни олдилар. Учинчи ўринга Англия спортчилари чиқдилар. Чехословакия енгил атлетикачилари анча яхши ютуқларга эришдилар: Э.Затопек узоқ масофаларга югуришда уч марта (5000, 10000 м ва марафонча) ғалабага эришди. Д.Затопкова найза улоқтиришдан жаҳон рекорди қўйди. Венгриялик спортчи И.Чермак босқон улоқтиришдан янги жаҳон ва Олимпия рекордлари қўйди.

Мелбурнданаги ХВИ олимпия ўйинларида (1956 йил), об-ҳаво нокулайлигига қарамасдан, енгил атлетика спортида, шубҳасиз, ўсиш борлиги намойиш қилинди. Эркаклар енгил атлетиканинг 24 туридан 19 тасида, аёллар эса 9 турдан 8 таси янги Олимпия рекордлари (бундан 4 таси жаҳон рекордлари) ўрнатдилар. Биринчи ўринга АҚШ енгил атлетикачилар, иккинчи ўринга совет

спортчилари, учинчи ўринга Австралия енгил атлетикачилари чиқдилар.

Жаҳон енгил атлетика тараққиётида Римда ХВИИ Олимпия ўйинлари (1960 йил) кульминатсион момент бўлди. СССР ва АҚШ спортчиларидан ташқари, Польша, Чехословакия, Венгрия, Германия демократик Республикаси ва Руминия спортчилари кучлилар қаторига ўтиб олдилар. Ҳиндистон ва Африканинг баъзи мамлакатларидан келган енгил атлетикачилар ҳам яхшигина ютуқларга эришдилар. 1960 йилда СССР спортчилар бош Европа мамлакатларнинг енгил атлетикачилари АҚШ спортчиларига йетиб бўлмайди деб юрилган турларда (100 метрга, 200 метрга ва 800 метрга югуриш, баландликка сакраш) биринчиликни қўлга киритдилар. Аёллар енгил атлетикасида-ку Европа спортчи аёлларининг амери-калиқ аёллардан устунлиги аниқ эди. Римдаги Олимпия мусобақаларида американлик енгил атлетикачилар биринчи марта мағлубиятга учрадилар ва иккинчи ўринни эгалладилар. Ҳаммадан олдинги совет енгил атлетикачилари эдилар.

Токиодаги ХВИИИ Олимпия ўйинларидағи енгил атлетикачилар мусобақалари енгил атлетика тарихида ниҳоятда катта воқеа бўлди. Мусобақалар ҳамма қитъалар енгил атлетикачиларнинг маҳорати жуда ҳам ўсиб кетганини кўрсатди. 11 та жаҳон рекорди қўйилди ва 70 дан ортиқ Олимпия рекордлари янгиланди. Кўп давлатларнинг миллий ютуқлари жадвалига 20 дан ортиқ тузатишлар киритилган.

Европа мамлакатларида енгил атлетикани оммалаштириш ва ривожлантириш, мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш, мақсадида 1962 йилда Европа атлетик ассоциатсия (ЕАА) тузилган эди. Бугунги кунда эса 32 давлатни бирлаштириб турибди.

Бундай мусобақалар, Европа ва жаҳон кубоклари қизиқарли ўтганлиги сабабли мусобақаларга қизиқиши жуда катта.

Бутун дунё енгил атлетикачилари учун 1983 йил Хельсинки шаҳрида ўтказилган биринчи жаҳон чемпионати катта аҳамиятга эга.

### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Легкая атлетика /Учебник для институтов физической культуры/ под ред. Н.Г. Озолина, В.И.Воронкина. – М.: ФиС, 1989.
2. Легкая атлетика /Учебник для тренеров/ Под ред. С.Хоменкова . – М.: Физкультура и спорт, 1984.
3. Легкая за рубежом. Под ред. Кайтмазовой Е.Н. М., ФиС, 1974.
4. Легкая атлетика. Учебная программа для ДЮСШ. М., 1977.
5. Бакаринов Ю.М. и др. Легкоатлетические метания. Методические рекомендации. Харьков, 1991, сю. 103.