

M.J. ABDULLAYEV,
M.S. OLIMOV, N.T. TO'XTABOYEV

YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI

TOSHKENT

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA
MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA
VA SPORT DAVLAT QO‘MITASI**

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

**M.J. Abdullayev, M.S. Olimov,
N.T. To‘xtaboyev**

**YENGIL ATLETIKA VA UNI
O‘QITISH METODIKASI
(Darslik)**

Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi tomonidan 5112000 –
Jismoniy madaniyat fakultetlari va sport kolleji, maktabi murabbiy
o‘qituvchilari hamda talabalarga darslik sifatida tavsiya etilgan

Toshkent – 2017

UO‘K: 796.42(072)

KBK 75.711r

A 15

A 15 M.J.Abdullayev, M.S.Olimov, N.T.To‘xtaboyev. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. (Darslik). - T.: "Barkamol fayz media", 2017, 628 bet.

ISBN 978-9943-5143-4-8

Ushbu "Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi" nomli darslik 7 qismdan iborat bo‘lib, kirish qismi va bo‘limlardan hamda asosiy adabiyotlar ro‘yxatidan tashkil topgan.

Darslik kirish qismi bilan boshlanib, unda yengil atletika turlariga kirish, turlarni rivojlantirish tarixi, yengil atletika texnikasini o‘rgatish va o‘qitish uslubiyoti, yurish-yugurish texnikasi asoslari, musobaqa qoidalari, rekordlar, nazariy savollar hamda glossariylar yoritib berilgan. Ushbu darslik oliy o‘quv yurtlari jismoniy madaniyat fakulteti talabalariga mo‘ljallangan.

UO‘K: 796.42(072)

KBK 75.711r

Taqrizchilar:

R.D. Xalmuhamedov – p.f.d., professor;

B.B. Ma‘murov – p.f.n. dotsent;

R. Ruzayev – BVXTBQ 9-son BO‘SM direktori.

ISBN 978-9943-5143-4-8



© M.J. Abdullayev va boshqalar, 2017;

© "Barkamol fayz media", 2017.

KIRISH

Yosh avlodni jismonan sog'lom, aqlan yetuk bo'lib o'sishida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati kattadir. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga bo'lgan e'tibor davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Bu borada qabul qilingan qonunlar jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlantirishga keng yo'l ochib bermoqda. Xususan, "Jismoniy tarbiya va sport" to'g'risidagi qonun, O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.A. Karimovning «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil qilish to'g'risida»gi farmoni va boshqa bir qancha qonun va farmonlar ta'lim muassasalari va boshqa turdagi sport jamiyatlarida, sport turlari bo'yicha to'garaklarni tashkil etish, bolalarni jismoniy, ma'naviy-axloqiy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini ishlab chiqish, murabbiy va o'qituvchilarni kasbiy-pedagogik faoliyatini takomillashtirishni talab qilmoqda.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, "Ta'lim to'g'risidagi" O'zbekiston Respublikasi qonuni qoidalariga muvofiq holda yangi o'quv rejalari, dasturlarining zamonaviy didaktik ta'minotini ishlab chiqish Oliy o'quv yurtlari faoliyatida milliy tajribalarning tahlili va jahon miqyosidagi yutuqlar asosida yangi darsliklarni o'quv adabiyotlarini yaratish vazifalari ko'rsatib o'tilgan.

Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov tomonidan 2013-yil 25-fevralda O'zbekiston Respublikasi sportchilarini Reo-de-Janeyro (Braziliya) shahrida o'tkaziladigan XXXI yozgi Olimpia va XV Paralimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rishi va iqtidorli, istiqboli bor o'quvchi yoshlarni izlab topish va tayyorgarlikning ko'p-yillik sikllariga yo'naltirish masalalariga qaratilgan.

Iqtidorli bolalar va o'quvchi yoshlarni qo'llab-quvvatlash bo'yicha davlat siyosati sobitqadamlik bilan olib borilmoqda. Sport sohasida iste'dodli o'smir va qizlarni izlab topish, ularga ko'maklashish, ularning qobiliyati va iste'dodini o'stirish bo'yicha ishlarni tashkil etish, qobiliyatli yoshlarni chet ellardagi yirik musobaqalarga tayyorlash va xalqaro toifadagi sport ustalariga munosib zahiralarni tayyorlashdan iborat bo'ladi.

Yurtimizda “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” hamda “Ta’lim to’g’risidagi” Qonunlarning qabul qilinganligi mamlakatimizda malakali kadrlarni tayyorlash ularni bilim darajasini oshirish masalalarini hal etishda dasturulamal bo’lib xizmat qilmoqda. Ayniqsa, ushbu qonunlarning joylarda ijrosini ta’minlash, ta’lim sifatini oshirish bo’yicha bir qancha ijobiy ishlar amalga oshirilmoqda. Kadrlar tayyorlash milliy dasturining tarkibiy qismi yurtimizda o’tkazib kelinayotgan uch bosqichli “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” musobaqalarida o’quvchi, talaba-yoshlar toblanib ko’p-yillik tayyorgarlik bosqichlariga yo’naltirib borilayotganligi xalqaro maydonlarda ushbu sportchilar yurtimiz sharafini munosib himoya qilib kelmoqdalar. Ayniqsa, o’quvchi yoshlarni rivojlanganlik darajasi, sog’ligini mustahkamlashda tayyorgarlik darajasini oshirishda va irodaviy fazilatlarini shakllantirishda yengil atletika mashqlaridan keng foydalanib kelinmoqda. Biz bilamizki, yengil atletika mashqlari turli xil bo’lib, Jahon chempionatlari va Olimpia o’yinlari dasturidan ushbu sport turi bo’yicha 47 ta oltin medallar uchun kurash olib boriladi va bu turlarning barchasi “klassik” turlar hisoblanadi.

Shunday ekan, yengil atletika mashqlari nafaqat jismoniy tarbiya va sportda, balki, ta’lim sohasining barcha tarmoqlarida har bir soha xodimlarining kundalik hayot tarziga aylanib bormoqda. Yengil atletika orqali aholini sog’ligini mustahkamlashda yurish, yugurish mashqlarining inson salomatligidagi o’rni juda kattadir. Maktabgacha ta’lim, umumta’lim maktablari, akademik-litseylar, kasb hunar kollejlari, oliy o’quv yurtlarining ta’lim jarayonlariga kiritilganligi o’qitish va o’rgatish metodikasini-yildan-yilgatakomillashtirib borishni taqozo etmoqda. Bu esa nafaqat ta’lim sohasini takomillashtirish balki, o’qitish va o’rgatish amaliyoti darslarini samarali tashkil qilishda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Yengil atletika sport turlari eramizdan avvalgi 776-yillardan boshlab aholi o’rtasida ushbu sport turlaridan foydalanib kelishganligi haqida qadimiy bitiklarda ma’lumotlar berilgan. Darhaqiqat 1896-yilda Gretsiyaning Afina shahrida o’tkazilgan I Olimpiada o’yinlarida ham yengil atletikaning 12 turlari o’rin olgan.