

TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

Shadiyev Azizjon Yokubjanovich

**YENGIL ATLETIKA VA UNI
O‘QITISH METODIKASI**

O‘quv qo‘llanma

TOSHKENT
«ISHONCHLI HAMKOR»

2021

UO‘K 37.016: 796.42
KBK 74.267.575.711
Sh 16

Shadiyev A. Yo.

Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi [Matn]: o‘quv qo‘llanma / A.Yo. Shadiyev. – Toshkent: “ISHONCHLI HAMKOR”, 2021. - 240 b.

Muallif:

Shadiyev Azizjon Yokubjanovich – Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti «Sport va chaqiriqqacha harbiy ta’lim» fakulteti o‘qituvchisi.

Taqrizchilar:

M.J.Abdullayev – Buxoro davlat universiteti dotsenti, p.f.f.d. (PhD);

F.A.Nurmatov – Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti v.b.dotsenti.

O‘quv qo‘llanma 5112000- jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishlari uchun tayyorlangan “Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi” nomli o‘quv qo‘llanma hozirgi kunga qadar bir qator mualliflar tomonidan yaratilgan adabiyotlar, o‘quv qo‘llanmalar va xorijiy tajribalar asosida ishlab chiqilib, uning mazmuni modernizatsiyalashtirildi.

Sifatli o‘quv adabiyoti nafaqat talabalarning qiziqishini oshiradi balki etarlicha tayyorgarlikka ega bo‘lmagan o‘qituvchilarning kamchiliklarini ham bartaraf etishga yordam beradi.

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining 2021 yil 1 martdagi 110-sonli buyrug‘iga asosan nashr etishga ruxsat berilgan.

ISBN 978-9943-7091-1-9

© Shadiyev A. Yo. 2021.

© “ISHONCHLI HAMKOR”, 2021

KIRISH

2017-2021-yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishlarida Yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirishda ularni jismonan sog‘lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat’iy hayotiy nuqtai-nazariga ega, Vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish...yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo‘llab-quvvatlash hamda amalga oshirish, bolalar va yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish¹ belgilab qo‘yilgan.

Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasida Oliy va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi tizimida Oliy o‘quv yurtlarini tubdan isloh qilish, soha xodimlariga zarur shart-sharoitlar yaratish, ta’lim mazmuni va sifatini takomillashtirish hamda oshirishga bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi omillardan biri sifatida talabalarni o‘qitishdagi fanlar bo‘yicha Davlat ta’lim standartlari talablari asosida adabiyotlarning yangi avlodini yaratish vazifasi turibdi.

Sifatli o‘quv adabiyoti nafaqat talabalarning qiziqishini oshiradi balki etarlicha tayyorgarlikka ega bo‘lmagan o‘qituvchilarning kamchiliklarini ham bartaraf etishga yordam beradi.

Men tamonimdan 5112000- jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishlari uchun tayyorlangan “Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi” nomli o‘quv qo‘llanma hozirgi kunga qadar bir qator mualliflar tomonidan yaratilgan adabiyotlar, o‘quv qo‘llanmalar va xorijiy tajribalar asosida ishlab chiqilib, uning mazmuni modernizatsiyalashtirildi .

¹ 2017-2021 йилларга мўлжалланган ҳаракатлар стратегияси

I BOB. YENGIL ATLETIKA FANIGA KIRISH, YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI

Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish (nayza, toshlar va boshqa qurollar) qadim zamondagi kishilar hayotining ajralmas qismi bo'lib kelgan.

Yengil atletika mashqlaridan yugurish, sakrash va uloqtirish Qadimgi Gretsiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori ular quldorlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligida katta orin egalladi va qabilalar hamda umumgrek diniy bayramlarining muhim qismini tashkil etadigan bo'ldi. Shu sababli yengil atletika mashqlarining tashkil topishi va rivojlanishi tarixi Qadimgi Gretsiyada eramizdan avvalgi 776-yilda o'tkazilgan I-Olimpiya o'yinlaridan boshlanadi. Birinchi o'yinlarda atletlar bir stadiya masofaga (192, 27 m), keyin 24 stadiya bo'lgan masofaga yugurish musobaqalarida ishtirok etganlar.

1.1.O'zbekiston hududida yengil atletikaning taraqqiyot yo'li

Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish, tosh ko'tarish mashqlaridan unumli foydalangan.

Jahongir sarkarda bobokalonimiz Amir Temir esa o'z lashkarlarini jismonan baquvvat, epcil va chidamli qilib tarbiyalashda yengil atletikaning past-baland joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh irg'itish, to'siqlardan sakrab yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan.

1916-yilda yugurish bo'yicha Rossiyada mashhur bo'lgan Lev Barxash Farg'ona shahriga keladi, u yengil atletika ishqibozlari to'garagini tashkil etib, ular bilan birgalikda Marg'ilonsoy (Mustaqillik ko'chasi) qirg'og'idagi velosiped sportiga mo'ljallangan mashqlar va poyga o'tkaziladigan o'yingohni qayta qurib yugurish uchun

moslashtiradi. 280 metrlik yugurish yo‘lagi quriladi va hatto sakrash uchun ustunlar o‘rnatiladi.

U paytlarda shaharlarda yengil atletika to‘garaklarida asosan katta yoshdagi kishilar qatnashganlar. Ular sport ishqibozlari jamiyatlari, xususi sport klublari va skautlar tashkilotlari a‘zolari edi.

1918-1920-yillardan boshlab jismoniy tarbiya va sportning ommaviy rivojlanishiga katta e‘tibor beriladi. Turkiston Respublikasi xalq ta‘limi Komissariati qoshida 1919-yilda sport kollegiyasi (kengashi) tuziladi. U umumiy Harbiy ta‘lim bosh boshqarmasi tomonidan maydonlarda namoyish etiluvchi sport chiqishlari hamda turli musobaqalarni tashkil etish, shuningdek o‘quvchilar bilan o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga rahbarlik qilgan.

Sportning boshqa turlari qatorida yengil atletika bo‘yicha uyushgan mashg‘ulotlar tashkil etilgan. 1920-yilning oktyabrida Toshkentda I O‘rta Osiyo Olimpiadasi o‘tkazildi. Uning dasturiga futbol, yengil atletika, shaxmat va sportning milliy turlari bo‘yicha musobaqalar kiritilgan edi.

Yengil atletika bo‘yicha o‘tkazilgan musobaqalarda Farg‘ona shahri jamoasi quvonchli zafarlarni qo‘lga kiritdi. Dasturga kiritilgan 12 turdan 8 tasida mazkur jamoa a‘zolari nafaqat bir karra, balki ikki karra birinchi o‘rinni egallashdi (G.Bernadskiy, D.Dadashevich, aka-uka Burmakinlar). 8x100 m masofaga estafetali yugurishda Farg‘ona jamoasi boshqalardan ancha o‘zgan holda g‘alaba qozondi.

1922-yilda yengil atletika bo‘yicha Turkiston Respublikasi sportchilari katta g‘alabalarni qo‘lga kiritdilar. Shu davrning yetuk yengil atletkachilari N.Ovsyannikov, P.Taranov, Ya.Valishevlar ishchi va dehqon yoshlarni yengil atletika ishqibozlari to‘garaklariga jalb qilish bo‘yicha faol ish olib bordilar.

1924-yilning mayida Toshkentda, birinchi o‘yingoh (keyinchalik “Pishchevik” deb nomlangan) ochildi. Hozir uning o‘rniga V.S. Mitrofanov nomli suv sporti saroyi barpo etilgan. Shu-yilning avgust oyida Umumturkiston jismoniy madaniyat bayrami o‘tkazildi. Sportning to‘qqiz turi bo‘yicha o‘tkazilgan bu musobaqalarda respublika viloyatlaridan 260 nafar sportchi qatnashdi.

1926-yil 15 iyulda Toshkentda Shayxantohur tumanida «Spartak» stadionining tantanali ochilishi bo‘ldi. 1927-yildagi I-Umumo‘zbek Spartakiadasi, 1928-yildagi II Spartakiada I-Butunittifoq Sparta-