

**ODILOV OTABEK NORBOYEVICH**

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



**Toshkent  
2024**

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

ODILOV OTABEK NORBOYEVICH



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

*O'QUV QO'LLANMA*

*60112200-Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari uchun*

Toshkent  
«Renesans sari»  
2024

1  
5  
2  
1  
1  
3  
h  
2  
ni  
6  
sh  
02  
10  
44

UO'K 796.4;37.013  
KBK 75.711  
O 21

Odilov Otabek Norboyevich. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. – T.: "Renesans sari", 2024. 182 b.

**Tuzuvchi:**

**O.N.Odilov** - Chirchiq davlat pedagogika universiteti Jismoniy madaniyati fakulteti "Jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida o'qituvchisi.

**Taqrizchilar:**

**Axmedov Farrux Shavkatovich** - Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti, Ilmiy tadqiqotlarni muvofiqlashtirish (rejalashtirish) bo'limi boshlig'i, Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

**Abdulaxatov Akramjon Ro'zmamatovich** - Chirchiq davlat pedagogika universiteti jismoniy madaniyati fakulteti "Jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida mudiri, Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). dotsent.

UO'K 796.4;37.013  
KBK 75.711

O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 4-Martdagi 55 -sonli buyrug'iga binoan tavsiya etilgan.

ISBN 978-9910-9398-5-3



**MUNDARIJA**

Kirish .....	5
<b>I BOB. YENGIL ATLETIKA TARIXI VA UNING RIVOJLANISH DAVRLARI</b>	
1.1. Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi .....	6
1.2. Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning taraqqiyoti .....	8
1.3. O'zbekistonga yengil atletikaning kirib kelishi va rivojlanishi .....	12
1.4. O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni .....	24
<b>II BOB. YENGIL ATLETIKA BO'LIMLARI VA ULARNING TURKUMLANISHI</b>	
2.1. Yurish, turlari va uning mohiyati .....	32
2.2. Yugurish va uning turlari .....	34
2.3. Sakrash va uning mohiyati .....	36
2.4. Uloqtirish va uning mohiyati .....	38
2.5. Ko'pkurash turlari .....	38
<b>III BOB. YENGIL ATLETIKA TURLARI TEXNIKASI</b>	
3.1. Yengil atletika turlari texikasining asoslari .....	40
3.2. Sportcha yurish texikasi asoslari .....	41
3.3. Yugurish texikasi asoslari .....	46
3.4. Sakrash texikasi asoslari .....	52
3.5. Uloqtirish texikasi asoslari .....	61
<b>IV BOB. YENGIL ATLETIKA BILAN SHUG'ULLANISH VA UNI O'RGATISH ASOSLARI</b>	
4.1. Sportcha yurish va uni o'rgatish metodikasi .....	73
4.2. Qisqa masofalarga yugurish va uni o'rgatish metodikasi .....	82
4.3. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texikasini o'rgatish metodikasi .....	96
4.4. To'siqlar osha yugurish texikasini o'rgatish metodikasi .....	102
4.5. Sakrash turlari texikasini o'rgatish metodikasi ...	110
4.6. Uloqtirish texikasi va uni o'rgatish metodikasi ...	144

## V BOB. YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARIDA O'RGATISH METODLARI

- 5.1. So'zdan foydalanish metodi .....157  
5.2. Ko'rgazmali metod .....159  
5.3. Amaliy metod .....160

## VI BOB. YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH TAMOYILLARI

- 6.1. Tamoyillari haqida umumiy tushuncha .....165  
6.2. Yuksak ko'rsatgichlarga intilish tamoyili .....165  
6.3. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi .....167  
6.4. Mashq jarayonining uzluksizligi .....170  
6.5. Yuklamalarning asta-sekin ortib borishi .....172  
6.6. Mashg'ulotning siklligi .....174  
6.7. Yuklamalarining to'liqinsimon o'zgarishi .....176  
**Xulosa .....179**  
**Adabiyotlar .....180**

## Kirish

Yengil atletika o'zining tarixiy, ijtimoiy va tarbiyaviy ahamiyatiga ko'ra insonni har tomonlama kamol toptirish, tarbiyalash va ijtimoiy faol etib voyaga yetkazishda muhim ahamiyatga ega. Shu sababdan aksariyat rivojlangan mamlakatlar ta'lim tizimida yengil atletika fan sifatida o'qitiladi va yoshlarga keng miqyosida o'rgatiladi.

So'nggi yillarda O'zbekistonda ta'lim tarbiya sohasida olib borilayotgan islohotlar negizida yoshlarni har tomonlama barkamol shaxs, vatan va el manfaatlari uchun xizmat qiladigan insonlar etib voyaga yetkazish islohotlarning asosiy maqsadi bo'lmoqda. Shu bilan birga, xalqaro maydonda raqobatbardosh kadrlar tayyorlash asnosida O'zbekistonning jahon miqyosidagi nufuzi va salohiyatini yanada oshiradigan, har tomonlama yetuk va yangicha fikrlaydigan yoshlarni tarbiyalash ham muhim vazifalardan biri sifatida kun tartibiga qo'yilmoqda. Shu sababdan, "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun va qator qonunosti xujjatlarida ijodkor va zamonaviy bilimlarga ega kadrlar tayyorlash masalasiga alohida ahamiyat qaratilmoqda.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport sohasi bo'yicha kadrlar tayyorlash o'ziga xos yondashuv va asoslarga tayanadi. Shu bilan birga mazkur sohada o'quv adabiyotlari tayyorlash ham o'ta muhim va dolzarb hisoblanib, bunda sohaning o'ziga xos xususiyatlari va talablari inobatga olinishi kerak. Xorijiy tajribalar, yetakchi mutaxassislarning sohada erishgan tajribalari va boshqa qator omillar bu o'rinda salmoqli o'rin tutadi.

Qo'llanmada yengil atletikaning rivojlanish tarixi, O'zbekiston miqyosida yengil atletikaning taraqqiy etishi, yengil atletika mashqlari tasnifi, yengil atletika turlari texnikasi, ularni o'rgatish metodikasi bayon qilingan. Shuningdek, zamon talablaridan kelib chiqib bir qator bo'limlarda ilg'or xorijiy manbaalar va mutaxassislarning ilmiy izlanishlari natijalari o'z aksini topgan. Qo'llanmada o'quvchi tasavvur doirasini kengaytirish va idrok etish imkoniyatini oshirish maqsadida musobaqa sharoitida bajarilgan qator mashqlar kiritilgan.

## **I BOB. YENGIL ATLETIKA TARIXI VA UNING RIVOJLANISH DAVRLARI**

### **1.1. Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi**

Yengil atletika mashqlarining kelib chiqish tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi. Odamlar yugurish, sakrash va uloqtirishni, tabiiy zarur harakat sifatida qadim zamonlardan beri mehnatda va kundalik hayotda qo'llab kelganlari ma'lum. Ammo ularning jismoniy tarbiya vositasi va sportning bir turi sifatida rasm bo'lganiga qadar ko'p ming yillar o'tdi. Ibtidoiy jamoa tuzimi davrida Yengil atletika mashqlari odamlarning mehnat faoliyati bilan chanbarchas bog'liq edi. Ular insoniyat quldorlik jamiyatiga o'ta boshlashiga yaqin jismoniy tarbiyada ma'lum darajada mustaqil bo'la boshladi.



**1-rasm. Qadimgi yugurish musobaqasi tasviri (Qadimgi Olimpia o'yinlari)**

Yugurish, sakrash va uloqtirish Qadimiy Yunonistonda anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori, ular quldorlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligiga katta o'rin egalladi va qabilalar hamda umumyunon diniy bayramlarining muhim qismini tashkil qiladigan bo'ldi. Bunday tantanalarning eng ahamiyatlisi olimpiya o'yinlari hisoblanadi.

Feodal jamiyatida, ayniqsa ilk o'rta asrlar davrida jismoniy mashqlar xalq ommasiga rasm bo'lgan edi. Rivoyatlar, qissalar va boshqa madaniyat yodgorliklari o'yin-kulgilarida o'ziga

xos jismoniy mashqlar ko'p bo'lganidan dalolat beradi. Ko'p manbalarda xalq turmushida tez yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash va tosh uloqtirishdan iborat uchkurash mavjud bo'lgani ko'rsatiladi.

Shafqatsiz ekspluatatsiya, bo'sh vaqt va keraklicha moddiy sharoit bo'lmaganligi xalq jismoniy mashqlarining taraqqiyot darajasiga ta'sir ko'rsatadi. Shu sababdan feodalizm davrida hamma vaqt xalq jismoniy mashqlari an'anaviy o'yin-kulgilar shaklida bo'lib, faqat bayram kunlari o'tkazilar edi.

Shahar aholisi va feodallarning harbiy-jismoniy tayyorgarligida esa yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari katta o'rin tutar edi.

Burjua jamiyatida yugurish, sakrash va uloqtirish dastlab jismoniy tarbiya gimnastika tizimiga kiritilar, kundalik hayotda qo'llanar edi. Lekin bu yengil atletika sporti tashkil topishga muhim ta'sir o'tkaza olmadi, chunki gimnastika tizimida bu mashqlarning ahamiyati asosiy bo'lmay, ikkinchi darajali edi. Xalqning bu mashqlar bilan shug'illanishi esa, mehnatkash omma imkoniyati chegaralangani uchun yengil atletika taraqqiyotiga to'la ta'sir o'tkaza olmadi.

Yugurish, sakrash va uloqtirish mustaqil jismoniy mashq sifatida va yengil atletika sportning muhim elementlari sifatida XIX asrning ikkinchi yarmida tashkil topa boshladi. Bunga yoshlarning keng qatlamlari o'rtasida bunday mashqlarga qiziqish oshganligi, burjuaziya ham o'z hukumronligini kuchaytirish vositasi sifatida jismoniy tarbiyaga ko'proq qiziqqa boshlagani sabab bo'ldi.

Burjuaziya kapitalistik korxonalar uchun jismoniy baquvvat ishchilarga va bosqinchilik armiyasi uchun soldatlarga muhtoj edi. Bunga eski gimnastika tizimlari allaqachonlar to'la yordam berolmay qolgan edi. Burjuaziya, an'anaviy xalq o'yin - kulgilardan olingan atletik mashqlarga e'tibor bera boshladi. Bular orasida takomillashish jarayonida sportcha yugurish, sakrash va uloqtirish tusini olib, yengil atletika sporti tarkibiga kiradigan yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari ham bor edi.

Asta sekinlik bilan ushbu sport turi rivojlanib, butun mamlakatlar va davlatlar orasida taraqqiy eta bordi. Natijada