

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**



"TASDIQLAYMAN"

O'quv ishlari bo'yicha prorektor

E.m.f.n. I.Q.Xaydarov

2019 yil " " "



TVCHDPI
TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

**Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanidan
5112000-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi**

(3-kurs)

O'QUV - USLUBIY MAJMUA

CHIRCHIQ-2019

**“yengil atletika va uni o’qitish metodikasi” fanidan
O`QUV-USLUBIY MAJMUA**

Ushbu o’quv-uslubiy majmua **“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” (jismoniy madaniyat tarixi)** fanibo’yichayaratilgan bo’lib, unda mazkur fanning o’quvdasturi, ishchidasturi, ma’ruza darslari, seminar va amaliy mashg’ulotlarining ta’lim texnologiyasi jamlangan.

Mazkur o’quv-uslubiy majmua oliy o’quv yurtlarining bakalavr ta’lim yo’nalishi talabalari uchun mo’ljallangan.

Tuzuvchilar:

Umaraliyeva D.U.- Toshkent viloyati ChDPI Fakultetlararo jismoniy tarbiya kafedrasida o’qituvchisi

Taqrizchilar:

Radjabov U.R. - Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat kafedrasida mudiri dotsent

Achilov T.S. - Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti “Sport va chaqiriqqacha harbiy ta’lim” fakultetida dekani, dotsent.

O’quv-uslubiy majmua Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti kengashida ko’rib chiqilgan va tasdiqlangan.

2019-yil “_____” _____dagi _____sonli majlis
bayonnomasi

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

**TOSHKNT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
SPORT VA CHAQIRIQQACHA HARBIY TA'LIM
FAKULTETI**

“YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI”

fanidan 3-kurs talabalari uchun

O'QUV USLUBIY MAJMUA

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta'lim (mutaxassislik):	yo'nalishi 5112000 – Jismoniy madaniyat

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

**TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA SPORT”
KAFEDRASI**

**“YENGIL ATLETIKA VA UNI O’QITISH USLUBIYOTI”
fanidan
MA’RUZA MATNI**

(O’tilayotgan fanning asosiy nazariy ma’lumotlari yoritilgan
o’quv materiallar)

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar
Ta’lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta’lim (mutaxassislik):	yo’nalishi 5112000 – Jismoniy madaniyat

**1– Ma’ruza. Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi.
Reja**

- 1.1. Yengil atletika sport turining paydo bo'lish tarixi va rivojlanish bosqichlari
- 1.2. Yengil atletikaning rivojlanish bosqichlari.
- 1.3. Jahon mamlakatlarida yengil atletikaning rivojlanishi.

1.1. . Yengil atletika sport turining paydo bo'lish tarixi va rivojlanish bosqichlari

Yengil atletika mashqlarining rivojlanish tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi.

Yengil atletika – qadimiy sport turlaridan biridir. Bu sport turi bilan insonlar qadimdan shug'ullanib kelganliklari tarixiy manbaalar (arxeologik topilmalar - turli tosh haykallar, tosh qurollar, tangalar va kundalik xo'jalik uchun foydalanilgan ko'za, xum va likopchalardagi suratlar)dan bizga ma'lum. Ularda aks etgan ma'lumotlar va chizgilarda yengil atletika mashqlari bilan insonlar qadimdan jismoniy tayyorgarliklarini oshirish, turli bellashuvlarda qatnashish va asosiysi, hayotiy zarur ehtiyojlarini (ov qilish) qondirish maqsadida shug'ullanib kelganliklari o'z ifodasini topgan.

Yengil atletikaning yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari dastlab, Qadimgi Yunonistonda rivoj topa boshladi. Bu mashqlar (turli masofalarga yugurish, har xil sharoitlarda balandlik va uzunliklarga sakrash, nayza, toshlar va boshqa qurollarni uloqtirish) qadim zamondagi kishilar hayotining ajralmas qismi bo'lib kelgan. Jismoniy harakatlar va mashqlarning boshqa turlari qatori, ular quldorlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligida katta o'rin egalladi va qabilalar hamda umumyunon diniy bayramlarining asosiy qismiga aylangan. Shu sababli yengil atletika mashqlarning tashkil topishi va ilk rivojlanishiga Qadimgi Yunonistonning Ellada shahrida eramizdan avvalgi 776 yilda o'tkazilgan I Olimpiada o'yinlarida asos solingan. Afsona va tarixiy ma'lumotlarga ko'ra, I Olimpiyada o'yinlarida atletlar¹ bir stadiyalik (600 oyoq izi yoki 192,27 m) masofani yugurish orqali baxslashgan. Aynan mana shu masofaga yugurish g'olibi navbatdagi Olimpiada o'yinini o'z yurtida o'tkazish va Olimpia mash'alasini yoqish imkoniga ega bo'lgan. Birinchi Olimpiyada o'yinlarining 1 stadiylik masofasini birinchi g'olibi esa Ellada shahridan Koreb ismli atlet hisobalanadi. Keyinchalik Olimpiyada o'yinlariga 2 va undan ortiq stadiyalik (dastlab 8, keyin 10, 12 va 24 stadiy) masofalarga yugurish turlari kiritiladi. Eramizdan avvalgi 708 yildan Olimpiada o'yinlariga beshkurash ("pentatlon": disk uloqtirish, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 1 stadiyga yugurish, kurash) musobaqalari kiritiladi. Beshkurashga xilma-xil turlarni kiritilishi musobaqa ishtirokchilari va muxlislarda o'ziga xos qiziqish uyg'otgan. Bu xildagi yondashuvdan Qadimgi Yunonistonda turli madaniy-ma'rifiy tadbirlar va tantanalar munosabati bilan yengil atletika turlari bo'yicha bellashuv va musobaqalar tashkil etilishi orqali xalq orasida uning ommaviyligi ortib borgan. Qadimgi Yunonistonda eramizdan avvalgi V-IV asrlarda yengil atletika asosiy turlariga asos solingan va shakllangan.

¹атлет – қадимги юнончадан беллашув, мусобақа иштрокчиси, курашчиси маънолари англатади. Атлет сўзи шу кунга қадар ўзининг номида фойдаланиб келинади.