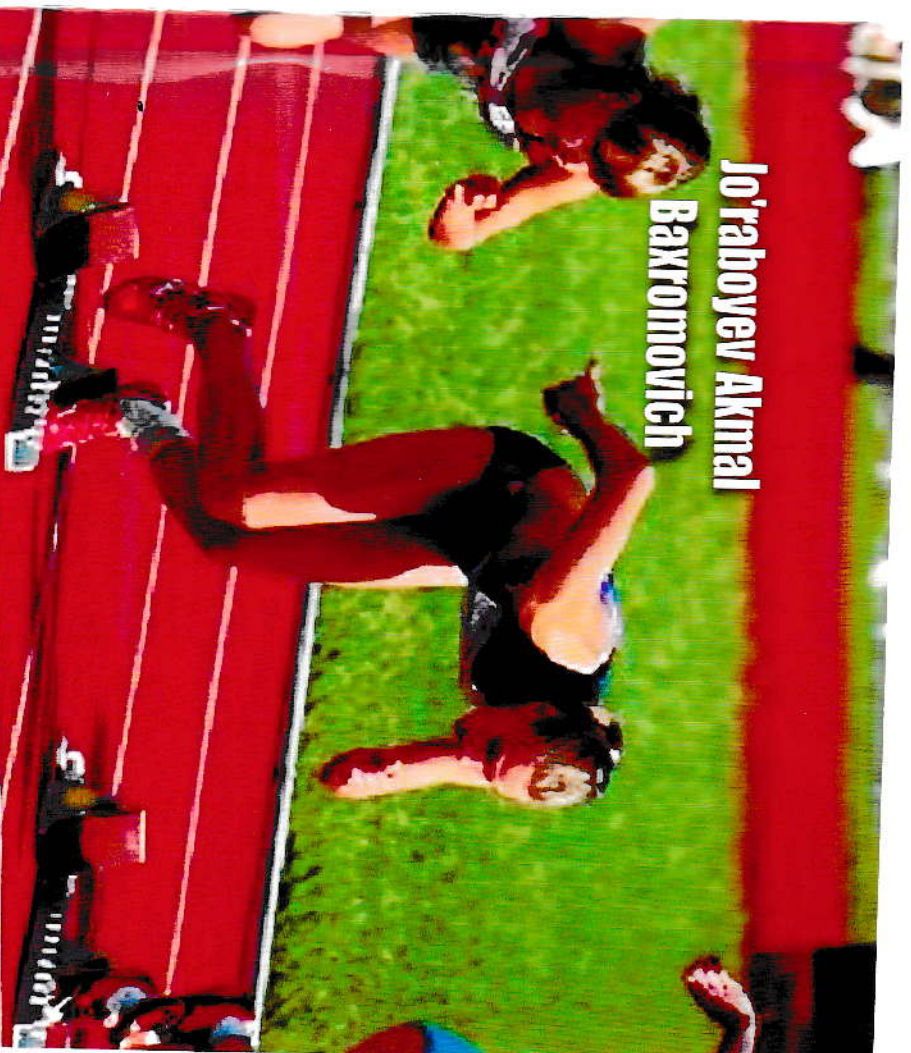


Jo'raboyev Akmal

Baxromovich



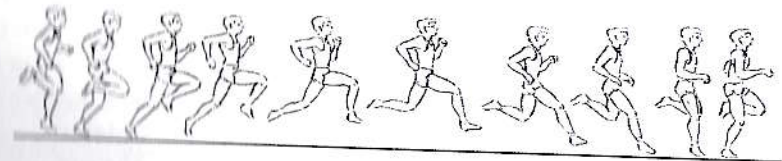
**BOLALAR YENGIL
ATLETIKASINI
O'RGATISH METODIKASI**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLY TA'LIM, FAN VA INNOVATSTIYA VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**

Jo'raboyev Akmal Baxromovich

HOLALAR YENGIL ATLETIKASINI O'RGATISH METODIKASI

Darslik



Chirchiq- 2023

UO'K 373; 796.4

KBK 74.200;75.6

J-19

Jo'raboyev A.B./ Bolalar yengil atletikasini o'rgatish metodikasi/
Darslik/ Chirchiq, "City of book", 2023, 120 bet.

Mazkur o'quv darslik materiallarning berilishi jismoniy tarbiya fanidan mutaxassislar tayyorlaydigan oily ta'lim muassasalarining 5112003- "Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport" yo'nalishi o'quv dasturiga mos bo'lib, 4 bobdan iborat. O'quv darslikda "Yengil atletikaning nazariy asoslari va amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish va o'rgatish metodikasi" yuzasidan atroflicha yoritib berilgan.

Muallif: A.B.Jo'raboyev Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Bolalar sporti" kafedrasida katta o'qituvchisi.

Taqrizchilar: B.A.Maxmudov Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Bolalar sporti" kafedrasida o'qituvchisi f.f.d.(PhD).

A.A.Abdullayev Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Bolalar sporti" kafedrasida mudiri, dotsent.

ISBN 978-9910-780-10-3

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

© Jo'raboyev A.B., 2023

© "City of book", 2023

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi uzluksiz ta'lim tizimi muassasalarini yangi avlod o'quv adabiyotlari bilan ta'minlash, talaba-o'quvchilarni komil inson qilib yetishishiga qaratilgan darsliklar va o'quv adabiyotlarini yaratish bugungi kunning dolzarb vazifasidir.

O'zbekiston Respublikasi Bosh vazirining 2016 yil 2-fevraldagi 07/0-73-sonli topshirig'i, 11.02.2016 yildagi 66-sonli hamda 01.03.2016 yildagi 89-sonli buyruqlariga muvofiq xalqaro tajribalar asosida takomillashtirilgan uslubiy va me'yoriy xujjatlar hamda ramonaviy o'quv adabiyotlar bilan oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'lim muassasalarini ta'minlash belgilab qo'yilgan.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasida Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimini tubdan isloh qilish, soha xodimlariga sarur 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 yaratilgan sifatli darslik va o'quv qo'llanmalar bilan to'liq ta'minlash vazifasi turibdi.

Sifatli o'quv adabiyoti nafaqat o'rganuvchilarning qiziqishini oshiradi balki yetarlicha tayyorgarlikka ega bo'lmagan o'qituvchilarning kamchiliklarini ham bartaraf qiladi. Boshqacha aytsamiz hatto ta'lim oluvchilarni sifatli darslik bilan o'qitayotgan oddiy o'qituvchi ham yaxshi o'qituvchiga aylanishi mumkin. Ya'ni, yaxshi o'qish ham, samarali o'zlashtirish ham o'quv adabiyoti bilan chambarchas bog'liqdir. Har qanday tushuncha o'z shakli, mezon va o'z qo'llanish sohasiga ega bo'lsagina to'laqonli hisoblanadi. Shu asosda biz tomonimizdan tayyorlangan «Bolalar yengil atletikasini o'rgatish metodikasi» nomli o'quv qo'llanma maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport ta'lim yo'nlishti bo'yicha tahsil oladigan talabalar uchun o'quv dasturiga muvofiq uslubiy adabiyotlar asosida qayta takomillashtirildi.

I BOB. YENGIL ATLETIKA FANIGA KIRISH

1.1. Yengil atletikaning mazmuni va tushunchalari.

Yengil atletika degan nom shartli bo'lib, bu sport turiga kiradigan hamma mashqlarni tabiiy ahamiyatini yoritib bera olmaydi. Shu bilan birga yengil atletika qadimiy yunon «atletika» so'zidan olingan bo'lib, «mashq», «kurash», «bellashuv», degan ma'noni beradi. Qadimiy yunonistonda kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb ataganlar.

Hozirgi kunda jismoniy kamolatga erishgan komil kishilarni atlet deyiladi. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani «atletika» (Fransiyada) yoki «yo'lka va maydondagi mashqlar» (AQSH, Angliyada) deb ataydilar. Yengil atletika hayotda eng kerakli keng tarqalgan mashqlarniyurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarni birlashtirib eng ommaviy sport turi hisoblanadi.

Ko'pgina yengil atletika mashqlari umumiy omma bajara oladigan, eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab kattalargacha har kungi hayotda har-xil turda uchraydi va juda meyorlanadi. Yengil atletika bilan yil davomida shug'ullansa bo'ladi. Shu sabablarga ko'ra yengil atletika mashqlari (yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish) respublika maxsus testlar majmuasi «Alpomish» va «Barchinoy»ni ko'pchilik qismini amaliy mezonlarini tashkil etadi. Yengil atletikani ko'pincha «sport malikasi» deb atashadi. Bunga sabab, respublika, halqaro musobaqalarda, Olimpiya o'yinlarini hamma dasturlariga kiritiladi, shu bilan birga o'ynaladigan medallarning majmuasi va soni bo'yicha eng ko'pi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya instituti, universitetlar va pedagogik institutlarning «Jismoniy madaniyat» fakultetlari dasturida, yengil atletika asosiy o'quv predmeti bo'lib, «jismoniy tarbiya va sport» yo'nalishdagi bakalavrlarni tayyorlashda muhim ahamiyatga ega.

1.2. Yengil atletika mashqlarining umumiy tavsifi va tasnifi.

Yengil atletika musobaqa mashqlarining, katta turli tumanligi bilan karakterlanadi va ularni bajarishni har-xil usullari va variantlari mavjud. Yengil atletika mashqlarini aniq tasnifga tushirish uchun uni besh bo'limlarga bo'lib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Ular o'z navbatida turlarga, turning xillariga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 24 turi turlar, 22 turi ayollar Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

Yengil atletikaning ko'p turlaridan Olimpiya o'yinlari, jahon va O'rta yul birinchiligiga faqat «klassik» turlari (1938 y) kiritildi.

Sportcha yurish va uning turlari - Insonning joydan-joyga kuchishi oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi.

Uzoq va bir tekis yurganda a'zoyi badanidagi qariyb barcha mushaklar ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi. Natijada moddiy almashinishi ortadi. Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurishning avvalo sog'londashtirish ahamiyati bor.

Oddiy yurishdan tashqari boshqa xillari ham bo'ladi: paxodda yurish, safda yurish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnika jihatdan eng keyin, lekin eng foydali xili - sportcha yurish qo'llaniladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta ortiq. Ammo bunday yuqori tezlikka erishish uchun sportcha yurish texnika asoslarini o'rganib olishning o'zigina kifoya qilib qolmay balki oddiy yurishga qaraganda anchagina intensiv shu bajarish talab qilinadi, ya'ni energiya sarflash ortadi. Shu sababdan sportcha yurish, sportchi organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Yurish musobaqasida qatnashuvchilar qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning 10 eng asosiy bir lahza bo'lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda yerdan ushlab qolishga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Oyoqlardan birontasi yerga tegmay turgan fursat sodir bo'lgudek bo'lsa, sportchi

yurishdan yugurishga o'tgan bo'ladi. Bu qoidani buzgan sportchining maxsus hakamlar tomonidan musobaqadan chetlatadilar.

Yugurish va uning turlari - Yugurish va joydan joyga kuchishning tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning ko'proq tarqalgan turi bo'lib, juda ko'p sport turlari (futbol, basketbol, tennis va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'p xillari yengil atletika har-xil turlarining organik qismi hisoblanadi.

Yugurganda badandagi mushak gruppalarining deyarli hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi ancha oshadi. Yugurish bilan shug'ullanish jarayonida kishi irodasi mutahkamlanadi. O'z kuchini taqsimlay olish to'siqlar o'ta bilish ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi.

Yugurish - har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir.

Yengil atletika yugurishning tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitda yugurish xillari bo'ladi.

Tekis yugurish ma'lum masofa yoki vaqtbay tarzda yugurish yo'lakchasida o'tkaziladigan 400 metrga va undan qisqa masofaga yugurish har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi. Belgilangan masofani o'tish uchun sarflangan vaqt sekundlari bilan o'lchanadi.

Bir soatlik va ikki soatlik yugurishda vaqt chegaralangan bo'lib, natijada shu vaqt ichida bosib o'tilgan masofa tarzda metr hisobida aniqlanadi.

To'siqlar osha yugurishning ikki xili bor:

G'ovlar orqali yugurish - bunday yugurish yo'lkasidagi bir-biridan bir xil uzoqliqda masofadagi muayyan joylarga qo'yilgan bir tipdagi to'siqlardan oshib 60 dan 400 metrgacha masofaga yuguriladi. Har qaysi sportchi alohida-alohida yo'lakdan yuguradi.

3000 metrgacha to'siqlar osha yugurish (stil-chez) bunda yugurish yo'lakchasida u yerga mustahkam o'rnatilgan to'siqlar osha stadion sektorlaridan birida kavlangan chuqurga to'ldirilgan 11 suvdan yuguriladi. Estafetali yugurish bunda komanda bo'lib yuguriladi komandada yuguruvchilar qancha bo'lsa ham shuncha etaplariga bo'lingan bo'ladi.

Estafetali yugurishdan maqsad - estafeta tayoqchasini bir-biriga uzatib, uni mumkin qadar tez startdan marragacha yetkazib borishdir.

Etaplar oralig'i bir xil bo'lishi mumkin. Estafetali yugurish stadion yo'lakalaridan ba'zan esa shahar ko'chalarida o'kaziladi.

Tabiiy sharoitda yugurish - bunda past-baland ochiq joylar (dross) yugurilsa 15 km va undan ortiq masofalarga esa yo'llarda yuguriladi. Yengil atletikadagi eng uzoq, ya'ni marafoni 42 km 195 metrga teng.

Sakrash va uning turlari. Sakrash to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab-muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan xarakterlidir.

Yengil atletika sakrash mashg'ulotlarida sportchilarning o'z tanalarini iroda qila bilish kuchlarini bilish qobiliyatlari takomillastiradi, kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik boradi.

Yengil atletika sakrash ikki turga bo'linadi.

1) Indon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish balandlikka sakrash va langar cho'p bilan sakrash.

2) Indon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizontal to'siqlardan o'tish uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash.

Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan o'lchanadi. Sakrash turgan joydan va yugurib kelib ijro etiladi. Uch hatlab sakrash va langar cho'p bilan sakrash musobaqalar ayollar uchun o'tkazilmaydi. Bularni bajarish vaqtida hosil bo'ladigan qattiq zarblar ayollar ichki organlarini holatini buzib qo'yishi mumkin.