

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ
ВА СПОРТ ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ҚУДРАТОВ РОПИЖОН

ЕНГИЛ АТЛЕТИКА



ТОШКЕНТ – 2012

Муаллиф:

Қудратов Р. – педагогика фанлари номзоди, доцент.

Такризчилар:

Кошбахтиев И.А. – педагогика фанлари доктори, профессор.

Шокиржонов К.Т. – педагогика фанлари номзоди, профессор.

Ушбу дарслик жисмоний тарбия институти ва «Енгил атлетика» фани асосий фан ҳисобланган университетларнинг жисмоний тарбия факултетлари талабалари, жисмоний тарбия мутахассислари, ўқитувчилар, малака ошириш факультети тингловчилари ва мураб-бийлар учун мўлжалланган.

Дарслик Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг олий ўқув юртлариаро илмий-услубий Кенгаши томонидан нашр этишга тавсия қилинган.

КИРИШ

Ҳозирги замон тараққиёти, бир томондан, инсоният турмушини яхшиламоқда, иккинчи томондан эса, инсонни табиатдан йироқлаштирмоқда. Унинг ҳаракат фаоллиги сусайди, бу эса ноқулай экологик вазият туфайли инсон организмига катта зарар келтирмоқда. Ҳаракат фаоллигининг пасайиши – бу инсоннинг сермахсул фаолият юритиши учун тўсиқ бўлувчи кўпгина салбий омиллардан биридир.

Енгил атлетика инсоннинг ҳар томонлама ривожланишига ёрдам берувчи энг оммавий спорт туридир, чунки у ҳаётий муҳим ва кенг тарқалган ҳаракатларни (юриш, югуриш, сакрашлар, улоқтиришларни) бирлаштиради. Енгил атлетика билан мунтазам шуғулланиш куч, тезкорлик, чидамлилиқ ва инсон учун кундалиқ турмушда зарур бўладиган бошқа сифатларни ривожлантиради.

Дарсликда жисмоний тарбия институти ва университетлар жисмоний тарбия факультетларининг 580200 – спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича), 5410900 – касбий таълим, спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича), 5310400 – спорт психологияси таълим йўналишлари мутахассислари учун асосий фан сифатида мўлжалланган енгил атлетика дастури асосида тайёрланган.

Дарсликнинг мақсади – енгил атлетика бўйича таълим олувчи талабаларни мустақил равишда педагогик ва ташкилий ишларга тайёрлаш, жисмоний тарбия ўқитувчиларига услубий ёрдам кўрсатишдир.

Ҳар бир талаба енгил атлетикани асосий фан сифатида ўрганиш вақтида ва жисмоний тарбия ўқитувчилари ўз устида мустақил ишлаши давомида қуйидаги билимларни эгаллаши шарт:

1. Енгил атлетиканинг назарий асосларини ўрганиш.
2. Спортча юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш ва бошқа асосий машқларни талаб даражасида ўзлаштириш.

3. Енгил атлетикани ўргатиш учун зарур бўлган амалий-педагогик кўникма ва малакаларни эгаллаш, шунингдек, мусобақаларни ташкил қилиш ва ҳакамлик қилишни билиш.

Ҳаракат инсон фаолиятининг маълум усуллари сифатида қаралади. Масалан, талабанинг жисмоний тарбия машғулотларидаги ўқув фаолияти таълим муассасалари дастурида назарда тутилган ҳаракатлар тизимини ўзлаштиришдан таркиб топади.

Ҳозирги вақтда ўзбек халқининг ўз-ўзини англаш туйғуси авж олганлиги, миллий ва маданий кадриятлар тикланаётганлиги, аҳолининг кўп табақаси томонидан урф-одатлар ва маросимлар амалга оширилиши муносабати билан жисмоний тарбияга, хусусан, енгил атлетика машғулотларига замон талаби ва миллий анъаналар руҳида ёндашиш зарур. Зеро, Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислом Каримовнинг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги Фармони жисмонан ва маънан соғлом ёш авлодни вояга етказишни, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи ва спортга интилишни кучайтиришни, бу ишларнинг ғоят муҳим шарти сифатида болалар оммавий спортини ривожлантиришни кўзда тутди. Бунда енгил атлетиканинг улуши жуда улкандир.

Кадрлар тайёрлаш миллий дастурининг таркибий қисми – уч босқичли «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва «Универсиада» спорт мусобақалари шаклланди ва мунтазам ўтказилмоқда. Бундай сайъ-ҳаракатлар натижаси ўлароқ спортчиларимиз мамлакат миқёсидаги ва халқаро спорт майдонларидаги нуфузли мусобақаларда юксак натижаларга эришмоқдалар.

Дарслик Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти енгил атлетика кафедрасининг кўп йиллик ишини таҳлил қилиш ҳамда умумлаштириш, ватанимиз ҳамда хорижий мураббийларнинг иш тажрибаси, спорт машғулотининг энг муҳим муаммолари бўйича маълумотларни ўрганиш ҳамда умумлаштириш асосида ёзилган.

Мазкур дарсликда нафақат енгил атлетика турларининг техник-тактик тайёргарлиги, балки унинг миллий хусусиятлари, шунингдек, талаба ёшларда

мустақил ўқишга ва соғлом турмуш тарзига эҳтиёжини шакллантириш билан боғлиқ масалалар ёритилган.

Жисмоний тарбия институтлари, жисмоний тарбия факультетлари ҳамда коллеж ва академик лицейларда енгил атлетика ўқув фани ҳисобланиб, ўқитиш назарияси, методикаси ва спорт машғулотларини ўз ичига олади.

Енгил атлетика юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш ва кўпкурашни ўзига бириктирувчи асосий спорт турларидан бири ҳисоб-ланади.

Енгил атлетика бўйича машғулотлар имкон қадар очик ҳавода ўтказилиши лозим. Улар организмнинг ҳамма тизимларига яхши таъсир кўрсатиб, соғлиқни мустаҳкамлайди, куч, тезкорлик, чидамлилик, эгилувчанлик каби жисмоний сифатларни ҳар томонлама ривожлантиради, югуриш, сакраш ва улоқтириш бўйича амалий кўникма ва малакаларни ташкил топтиради.

Югуриш, сакраш ва улоқтиришларнинг айрим турлари енгил атлетика ҳамда бошқа кўпгина спорт турларида машқларнинг ажралмас қисми ҳисобланади. Югуришлар: текис, ғовлар оша, тўсиқлар оша, стадион йўлкаларида ва жойларда югуриш (кросс), эстафетали ҳамда соғломлаштириш турларига бўлинади.

Сакрашлар (узунликка, баландликка, уч ҳатлаб ва лангарчўпга таяниб), улоқтиришлар (босқон, граната, найза ва ядро) тезлик-куч, чاقқонлик, эгилувчанликни ривожлантиришга ёрдам беради, кўпкураш (югуриш, улоқтириш ва сакраш енгил атлетика машқлари) ҳар томонлама жисмоний сифатларнинг ўсишини таъминлайди ҳамда кенг кўламдаги малакаларни эгаллашни талаб этади.

Енгил атлетикада дарс (машғулот) машғулотнинг асосий шакли бўлиб ҳисобланади.

Енгил атлетика машғулотлари жойларда, манежларда, спорт залларида ва стадионларда ўтказилади. Ҳамма ҳолларда ҳам хавфсизлик қоидаларига (асосан улоқтириш ва сакраш машғулотларида) амал қилиш шарт.

Енгил атлетикачининг кийими майка, трусик ва машғулот костюмидан иборат. Совуқ вақтда очик ҳавода ўтказиладиган машғулотларга иссиқ