

РЕСПУБЛИКА УЗБЕКИСТАН
МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

ЧИРСИКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДОГОГИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ ТОШКЕНТСКОГО ОБЛАСТИ

Р.Маматкулов, Ш.Казаков, А.Юсупбаева, Д.Умаралиева

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

(учебник)

Для всех степеней бакалавра

ТАШКЕНТ 2020

АННОТАЦИЯ

Ушбу дарсликда энгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси асослари келтирилган. Амалий билим ва кўникмалар воситалари очиб берилган. Дарслик олий таълим муассасалари жисмоний маданият таълими йўналишида таҳсил олаётган талабаларга мўлжалланган.

Ишонамизки, мазкур дарслик Университет ва педагогика институтлари профессор-ўқитувчилари ҳамда педагогика коллежлари спорт фаолияти бўлими ўқитувчиларининг ўқув ишларида муҳим ўрин эгаллайди.

АННОТАЦИЯ

В учебнике приводятся основы легкой атлетики и методики её преподавания необходимые при изучении теоретической части программы учебной дисциплины –Физическая культура». Раскрываются способы усвоения практических умений и навыков. Освещаются вопросы методики формирования разностороннего физического развития и спортивного совершенствования, психофизической подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности.

Учебник предназначен для студентов направления –Физическая культура» педагогических вузов и представляет интерес для учащихся и учителей средне специальных учебных заведений с направлением –Спортивная деятельность».

SUMMARY

The textbook provides the basics of athletics and the methods of its teaching necessary when studying the theoretical part of the physical education program. Ways of mastering practical skills and abilities are revealed. The questions of the methodology of the formation of diverse physical development and sports improvement, psychophysical preparation of students for future professional activities are highlighted.

The textbook is intended for students of the direction –Physical Culture» of pedagogical universities and is of interest to students and teachers of secondary specialized educational institutions with the direction –Sports Activity».

Авторы:

- Р.Маматкулов Преподаватель кафедры межфакультетная физическая воспитание факультета спортивная и допризывная военная подготовка ЧГПИТО.
- Ш.Казаков Преподаватель кафедры физической воспитание и спорта ТГПУ имени Низами.
- А.Юсупбаева Преподаватель кафедры межфакультетная физическая воспитание факультета спортивная и допризывная военная подготовка ЧГПИТО.
- Д.Умаралиева Преподаватель кафедры межфакультетная физическая воспитание факультета спортивная и допризывная военная подготовка ЧГПИТО.

ВВЕДЕНИЕ

Современный прогресс и цивилизация, с одной стороны, улучшают жизнь человечества, а с другой — отдаляют человека от природы. Снизилась его двигательная активность, что в сочетании с негативной экологией причиняет значительный вред человеческому организму. Увеличивается число болезней, снижается активность иммунной системы, многие болезни, которыми раньше болели в основном пожилые люди, «помолодели» и, как следствие, ведут к сокращению продолжительности жизни человека. Снижение двигательной активности — это один из многих негативных факторов, препятствующих нормальной плодотворной жизнедеятельности человека.

Легкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих других видов спорта.

В то же время легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной и, следовательно, имеет свои методы и приемы обучения. Она наряду с другими базовыми физкультурно-спортивными дисциплинами обеспечивает профессиональную подготовку на факультетах физической культуры в вузах.

Основной целью курса легкой атлетики является освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики этого вида спорта. Как учебная дисциплина она включает:

- формирование комплекса знаний, умений и навыков в области легкой атлетики;
- освоение профессиональных умений педагога физической культуры в процессе обучения легкоатлетическим двигательным действиям; приобретение умений и навыков научно-методической деятельности;
- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

Учебник написан в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования и типовой программой дисциплины по специальности 5112000 — физическая культура.

Учебник состоит из глав, в которых дается понятие о легкой атлетике как виде спорта и учебной дисциплине, основы техники легкоатлетических видов спорта, в частности таких, как спортивная ходьба, бег, прыжки, метания и кратко излагается история возникновения и эволюции легкоатлетических видов спорта, основ теории и методики обучения отдельным видам легкой атлетики, теория и управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике. Кратко рассказывается об организации, проведении и правилах соревнований по легкой атлетике. В конце каждой главы предлагаются контрольные вопросы для проверки уровня усвоения знаний и задания для дальнейшей работы с научно-методической литературой или анализа предложенных заданий

При написании учебного пособия авторский коллектив опирался как на современные данные по теории физической культуры, так и на классические