

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI**

ROPIJON QUDRATOV

YENGIL ATLETIKA

580200 – sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha),
5410900 – kasbiy ta'lim, sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha),
5310400 – sport psixologiyasi ta'lim yo'nalishlari mutaxassislari uchun
darslik sifatida tavsiya etilgan

**«NOSHIR»
TOSHKENT
2012**

УДК: 796.42
ББК: 75.711
Q-73

Taqrizchilar:

Koshbaxtiev I.A. — pedagogika fanlari doktori, professor;
Shokirjonova K.T. — pedagogika fanlari nomzodi, professor

Ushbu darslik jismoniy tarbiya instituti va «Yengil atletika» fani asosiy fan hisoblangan universitetlarning jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari, jismoniy tarbiya mutaxassislari, o'qituvchilar, malaka oshirish fakulteti tinglovchilari va murabbiylar uchun mo'ljallangan.

Darslik O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining oliy o'quv yurtlararo ilmiy-uslubiy Kengashi tomonidan nashrga tavsiya qilingan.

KIRISH

Hozirgi zamon taraqqiyoti, bir tomondan, insoniyat turmushini yaxshilamoqda, ikkinchi tomondan esa, insonni tabiatdan yiroqlashtirmoqda. Insonning harakat faolligi susaydi, bu esa noqulay ekologik vaziyat tufayli inson organizmiga katta zarar keltirmoqda. Harakat faolligining pasayishi — bu insonning sermahsul faoliyat yuritishi uchun to‘siq bo‘luvchi ko‘pgina salbiy omillardan biridir.

Yengil atletika insonning har tomonlama rivojlanishiga yordam beruvchi eng ommaviy sport turidir, chunki u hayotiy muhim va keng tarqalgan harakatlarni (yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlarni) birlashtiradi. Yengil atletika bilan muntaзам shug‘ullanish kuch, tezkorlik, chidamlilik va inson uchun kundalik turmushda zarur bo‘ladigan boshqa sifatlarni rivojlantiradi.

Darslikda jismoniy tarbiya instituti va universitetlar jismoniy tarbiya fakultetlarining 580200 — sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha), 5410900 — kasbiy ta‘lim, sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha), 5310400 — sport psixologiyasi ta‘lim yo‘nalishlari mutaxassislari uchun asosiy fan sifatida mo‘ljallangan yengil atletika dasturi asosida tayyorlangan.

Darslikning maqsadi — yengil atletika bo‘yicha ta‘lim oluvchi talabalarni mustaqil ravishda pedagogik va tashkiliy ishlarga tayyorlash, jismoniy tarbiya o‘qituvchilariga uslubiy yordam ko‘rsatishdir.

Har bir talaba yengil atletikani asosiy fan sifatida o‘rganish vaqtida va jismoniy tarbiya o‘qituvchilari o‘z ustida mustaqil ishlashi davomida quyidagi bilimlarni egallashlari shart:

1. Yengil atletikaning nazariy asoslarini o‘rganish.
2. Sportcha yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa asosiy mashqlarni talab darajasida o‘zlashtirish.

3. Yengil atletikani o'rgatish uchun zarur bo'lgan amaliy-pedagogik ko'nikma va malakalarni egallash, shuningdek, musobaqalarni tashkil qilish va hakamlilik qilishni o'rganish.

Harakat inson faoliyatining ma'lum usullari sifatida qaraladi. Masalan, talabaning jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi o'quv faoliyati ta'lim muassasalari dasturida nazarda tutilgan harakatlar tizimini o'zlashtirishdan tarkib topadi.

Hozirgi vaqtda o'zbek xalqining o'z-o'zini anglash tuyg'usi avj olganligi, milliy va madaniy qadriyatlar tiklanayotganligi, aholining ko'p tabaqasi tomonidan urf-odatlar va marosimlar amalga oshirilishi munosabati bilan jismoniy tarbiyaga, xususan, yengil atletika mashg'ulotlariga zamon talabi va milliy an'analar ruhida yondashish zarur. Zero, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimovning «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni jismonan va ma'naviy sog'lom yosh avlodni voyaga etkazishni, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi va sportga intilishni kuchaytirishni, bu ishlarning g'oyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ko'zda tutadi. Bunda yengil atletikaning ulushi juda ulkandir.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturining tarkibiy qismi — uch bosqichli «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» sport musobaqalari tizimi shakllandi bu va musobaqalar muntazam o'tkazilmoqda. Bunday sa'y-harakatlar natijasi o'laroq sportchilarimiz mamlakat miqyosidagi va xalqaro sport maydonlaridagi nufuzli musobaqalarda yuksak natijalarga erishmoqdalar.

Darslik O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti yengil atletika kafedrasining ko'p yillik ishini tahlil qilish hamda umumlashtirish, vatanimiz hamda xorijiy murabbiylarning ish tajribasi, sport mashg'ulotining eng muhim muammolari bo'yicha ma'lumotlarni o'rganish hamda umumlashtirish asosida yozilgan.

Mazkur darslikda nafaqat yengil atletika turlarining texnik-taktik tayyorgarligi, balki yengil atletikaning milliy xususiyatlari, shuningdek, talaba yoshlarda mustaqil o'qishga va sog'lom turmush tarziga ehtiyojini shakllantirish bilan bog'liq masalalar yoritilgan.

Jismoniy tarbiya institutlari, jismoniy tarbiya fakultetlari hamda kollej va akademik litseylarda yengil atletika o'quv fani hisoblanib, o'qitish nazariyasi, metodikasi va sport mashg'ulotlarini o'z ichiga oladi.

Yengil atletika yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurashni o'ziga birlashtiruvchi asosiy sport turlaridan hisoblanadi.

Yengil atletika bo'yicha mashg'ulotlar imkon qadar ochiq havoda o'tkazilishi lozim. Ular organizmning hamma tizimlariga yaxshi ta'sir ko'rsatib, sog'liqni mustahkamlaydi, kuch, tezkorlik, chidamlilik, moslashuvchanlik egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantiradi, yugurish, sakrash va uloqtirish bo'yicha amaliy ko'nikma va malakalarni mustahkamlaydi.

Yugurish, sakrash va uloqtirishlarning ayrim turlari yengil atletika hamda boshqa ko'pgina sport turlarida mashqlarning ajralmas qismi hisoblanadi. Yugurishlar: tekis yugurish, g'ovlar osha, to'siqlar osha, stadion yo'lklarida va joylarda yugurish (kross)lar, estafetali hamda sog'lomlashtirish turlariga bo'linadi.

Sakrashlar (uzunlikka, balandlikka, uch hatlab sakrash va langarcho'pga tayanib sakrash), uloqtirishlar (bosqon, granata, nayza va yadro) tezlik-kuch, chaqqonlik, egiluvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi, ko'pkurash (yugurish, uloqtirish va sakrash bo'yicha yengil atletika mashqlari) har tomonlama jismoniy sifatlarning o'sishini ta'minlaydi hamda keng ko'lamdagi malakalarni egallashni talab etadi.

Yengil atletikada dars (mashg'ulot) mashg'ulotning asosiy mazmunini tashkil etadi.

Yengil atletika mashg'ulotlari joylarda, manejlarda, sport zallarida va stadionlarda o'tkaziladi. Hamma holatlarda ham xavfsizlik qoidalariga amal qilish shart (asosan uloqtirish va sakrash mashg'ulotlarida).

Yengil atletikachining kiyimi mayka, trusik va mashg'ulot kostyumidan iborat bo'lishi shart. Sovuq vaqtda ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlar paytida issiq mashg'ulot kostyumini kiyish kerak. Yengil atletikachilarning maxsus oyoq kiyimi — tishli sport poyabzali kiyiladi.