

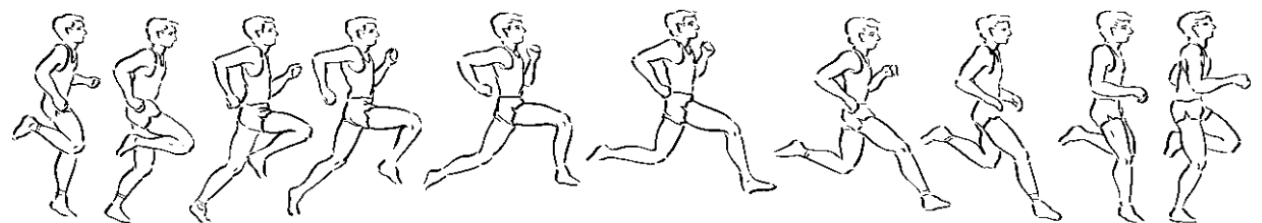
**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**

Jo‘raboyev Akmal Baxromovich

BOLALAR YENGIL ATLETIKASINI O‘RGATISH METODIKASI

O‘quv qo‘llanma



Toshkent – 2021

Mazkur o'quv qo'llanma 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, 3 bobdan iborat. O'quv qo'llanmada "Yengil atletikaning nazariy asoslari va amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish va o'rgatish metodikasi" yuzasidan atroflicha yoritib berilgan.

Muallif:	A.B.Jo`raboyev	Toshkent viloyati Chichiq davlat pedagogika instituti "Maktabgacha ta'lim" kafedrasi o'qituvchisi.
Taqrizchilar:	B.A.Maxmudov	O'zXIA "Ijtimoiy-gumanitar fanlar" kafedrasi o'qituvchisi f.f.d.(PhD).
	A.A.Abdullayev	Toshkent viloyati Chichiq davlat pedagogika instituti "Maktabgacha ta'lim" kafedrasi mudiri, dotsent.

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 zamonaviy 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 zarur 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 aytganda 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 asnoda 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'nishi bo'yicha tahsil oladigan talabalar uchun o'quv dasturiga muvofiq xorijiy adabiyotlar asosida qayta takomillashtirildi.

I bob. YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARINING NAZARIY ASOSLARI

1.1. Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o‘rni.

“Atletika” yunoncha so‘z bo‘lib, kurash, mashq degan ma’nolarni anglatadi. Qadimgi Gretsiyada kim kuchlilik yoki chaqqonlik borasida musobaqalashsa, ularni atletlar deb atashgan. Hozirda esa jismoniy rivojlangan, kuchli kishilarni atletlar deb atashadi.

Zamonaviy yengil atletika-bu sport turi quyidagi mashqlarni qamrab oladi: yurish, yugurish, uloqtirish, ko‘pkurash va hokazolar. Yengil atletika yoshlarni jismoniy tarbiyalashning muhim vositasi hisoblanadi.

Mamlakatimizda yengil atletika bilan millionlab kishilar shug‘ullanadilar. Mashqlarning turli-tumanligi, qo‘llaniladigan jihozlarning oddiyligi, ularni yuqori samaradorligi, jismoniy yuklamani boshqarish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Shu bois, yengil atletika keng yoyilgan bo‘lib, uni bejiz “Sport qiroli” deb atashmaydi.

Yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlari, kuch, tezkorlik va chidamlilikni oshiradi, bo‘g‘imlar harakatchanligini yaxshilaydi, iroda sifatini tarbiyalashga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Uning mashqlari organizmning funksional imkoniyatlarini, ish qobiliyatini kuchaytiradi. Mashg‘ulotlar, odatda, ochiq havoda-stadionda, bog‘da, o‘tkaziladi.

Yengil atletika mashg‘ulotlari katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lib, ular sportchilarda jamoa va uning ma’suliyatini his qilishni tarbiyalaydi.

Yengil atletika yordamida egallangan ko‘nikma va malakalar insonning kundalik mehnat faoliyatida asqotadi, shuningdek, yoshlarni armiya safida xizmat qilishga tayyorlashga yordam beradi.

1.2. Yengil atletika tarixi

Yugurish, sakrash va uloqtirish tibbiy harakatlar bo‘lib, odamlar undan doimo bellashuv, chidamlilik manbasi sifatida qarashgan. Ko‘pgina

musobaqalarning ildizi bir necha asrlarga ya'ni Gretsiyadagi eramizdan oldin 776 yildagi Olimpiya o'yinlariga borib taqaladi. Zamonaviy musobaqalari texnika va anjomlari rivojlangandir, misol uchun balandlikka sakrash, yumshoq maydonlarda o'tkaziladi, bu esa texnikani o'sishiga yordam beradi, bularsiz amalga oshirish qiyinchilik tug'diradi.

Maxsus musobaqalar tarixi.

5 xil anjomlar uloqtirishda ishlatiladi. Disk, nayza, yadro, o'q, disk.

Ba'zilar diskni ovda ishlatiladigan tosh deb o'ylashadi. Ovchi uni xayvon oyoqlari orasiga otgan va yurishiga to'sqinlik qilib, yaqinlashib o'ldirgan. Bazilar esa uni himoya vosita sifatida, urushda qiyalikdan yuqoriga harakatlanayotgan dushmanga qarshi ishlatishgan deb ishonadi.

Nayza: nayza hayvonlarni ovlashda, va ko'pgina xalqlarda urush quroli sifatida ishlatilgan.

Yadro: bu ov quroli emas, biroq Irlandiyadagi Gaelik o'yinlaridan olingan dalillarga qaraganda u gubchak bilan uloqtirilgan. Shunga o'xshash nazariyaga qaraganda uloqtirish evolyutsiyaga uchragan. Sentrafugal tushuncha va uloqtirish tezligini oshishi zamonaviy musobaqalarga yaqindir.

Zamonaviy yadro uloqtirish 1840 yilda Braymer o'yinlariga kiritilgan.

1860 yilda Donald Dinn aylanib uloqtirishni tanishtirgan. 1860 yilda Oksfordni Kembrijga qarshi o'yinida uloqtiriluvchi kriket koptogi, yadroga almashtirilgan. 1896 yilda yadro uloqtirish Olimpiya o'yinlariga kiritilgan.

Otish: bunda ham Gaylik o'yinlarida tosh uloqtirishni evolyusiyasini ko'ramiz, zamonaviy qurollar, zambarak to'plariga asoslangan bo'lib, askarlar uni yelkadan olishda qiyinchilikka uchrashgan.

Sakrash: 5 xil usuli bor, uzunlikka sakrash, uch marta sakrash, balandlikka sakrash, tayyoqda sakrash, uzunlikka sakrash.

Bu Olimpiya o'yinlariga asoslangan bo'lib, unda atletlar yugurishmagan, biroq ishtirokchi tikka turib toshlarni ushlagan holatda