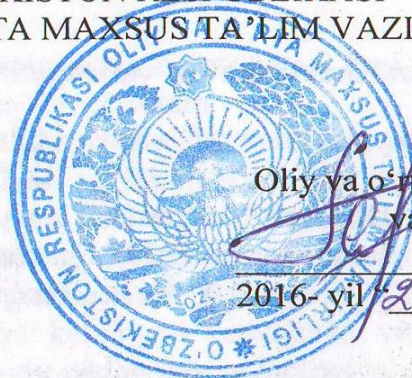


O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI

Ro‘yhatga olindi  
BD -5112000-2.03  
2016- yil «25» OB



Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim  
vazirligi

2016- yil «25» OB

## YENGIL ATLETIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI

### FAN DASTURI

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar
Ta`lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta`lim yo`nalishi:	5112000 – Jismoniy madaniyat

**Toshkent – 2016**

Fan dasturi Oliy va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta`limi yo‘nalishlari bo‘yicha

Muvofiqlashtiruvchi kengashning 2016-yil “\_\_\_” \_\_\_\_\_ dagi “\_\_\_” -son majlis bayoni bilan ma`qullangan.

Fan dasturi Toshkent davlat pedagogika universitetida ishlab chiqildi.

**Tuzuvchilar:**

- Rajapov U.R. - Nizomiy nomidagi TDPU “Jismoniy madaniyat va uni o`qitish metodikasi” kafedrasida o`qituvchisi
- Abdullaev A.A. - Nizomiy nomidagi TDPU “Jismoniy madaniyat va uni o`qitish metodikasi” kafedrasida o`qituvchisi
- Rustamov L.X. - Nizomiy nomidagi TDPU “Jismoniy madaniyat va uni o`qitish metodikasi” kafedrasida dotsenti v.b.

**Taqrizchilar:**

- Komilov J.K. - Guliston Davlat universiteti “Pedagogika” fakulteti dekani, p.f.n. dotsent v.b.
- Talaboyev O`.R. - 1-Toshkent pedagogika kolleji “Jismoniy tarbiya” rahbari

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti o`quv-uslubiy kengashida tavsiya qilingan (2016-yil «\_\_\_» \_\_\_\_\_dagi \_\_\_-sonli bayonnoma)

**Kirish**

Ushbu dastur jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari, yengil atletika turlari, ularning tasnifi, mashqlarning tahlili, ularni tashkil qilish va o'tkazish metodlari hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalalarini qamraydi.

### **O'quv fanining maqsadi va vazifalari**

**Fanni o'qitishdan maqsad:** Oliy ta'lim muassasi talabalarining yengil atletika fani bo'yicha bilim, ko'nikma, malakalarining shakllantirish va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida yengil atletika vositalaridan samarali foydalanish. Yengil atletikaning rivojlanish tarixi haqida ma'lumot berish, talabalarni yengil atletika sport turining texnikasi bilan tanishtirish, ularni yengil atletika bo'yicha musobaqalar o'tkazishda hakamlilik qilish qoidalarini o'rgatib borishdan iborat.

**Fanning vazifasi:** Maqsadga erishish quydagi vazifalarni hal etishni ko'zda tutadi.

Talabalarda yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanini o'tkazishda bo'lajak mutaxassislariga yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish, yengil atletika mashqlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va o'tkazishga o'rgatishdan iborat.

Shuningdek talabalarni yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanining maqsad va vazifalari bilan tanishtirish, yengil atletikada qo'llanadigan turli usullar bilan amaliy tanishtirish, hakamlilik qilish malakalarini shakllantirish, yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish va ma'lumotlarga ega qilishdan iborat.

### **Fan bo'yicha talabalarining bilim, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar**

«Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi» o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi; O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni; yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi *haqida bilimga ega bo'lishi kerak.*

- yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish; yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish; yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari; yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish; ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish; sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi; yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish metodikasini *haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.*

- yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish; yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish; yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqalardagi hujjatlar va hakamlik ishi *haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.*

### **Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi**

Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani asosiy umumkasbiy fan hisoblanib, 4-5-6 semestrlarda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya gigienasi va sport tibbiyoti, jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi, harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi, sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi, jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport psixologiyasi, sport mahoratini oshirish, jismoniy madaniyatni o'qitish texnologiyalari va loyihalashtirish kabi fanlardan etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

### **Fanni ta'limdagi o'rni**

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bakalavrlarni tayyorlashda yengil atletika (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'p kurash) asosiy vosita hisoblanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalashda, nazariy va amaliy bilim, ko'nikma hamda malakalarini mustahkamlashda etakchi rol o'ynaydi.

### **Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar**

Talabalarning yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullardan foydalanish, yangi innovatsion – pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, virtual stendlardan va sport jihozlaridan foydalaniladi. Ma'ruza, amaliy va seminar mashg'ulotlariga mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

### **Asosiy qism**

### **Fanning nazariy mashg'ulotlari mazmuni**

### **Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.**

Oliy ta'lim muassasi talabalarining yengil atletika fani bo'yicha bilim, ko'nikma, malakalarining shakllantirish va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, xayotning turli jabxalarida yengil atletika vositalaridan samarali foydalanish.

Yengil atletikaning rivojlanish tarixi haqida ma`lumot berish, talabalarni yengil atletika sport turining texnikasi bilan tanishtirish, ularni yengil atletika bo'yicha musobaqalar o'tkazishda hakamlik qilish qoidalarini o'rgatib borishdan iborat. Talabalarda yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanini o'tkazishda bo'lajak mutaxasislarga yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish, yengil atletika mashqlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va o'tkazishga o'rgatishdan iborat. Shuningdek talabalarni yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanining maqsad va vazifalari bilan tanishtirish, yengil atletikada qo'llanadigan turli usullar bilan amaliy tanishtirish, hakamlik qilish malakalarini shakllantirish, yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish usullarini, nizomlarini tuzishga o'rgatish haqida nazariy ma`lumotlarga ega qilish.

### **Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi.**

Qadimiy yunon so'zi "atletika" o'zbek tilida kurash, mashq degan ma'noni bildiradi. Qadimiy Yunonistonda kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb atar edilar. Yengil atletika sportining ayrim turlari (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurashlardan iboratdir) uzoq vaqtlardan buyon Movarounnahr o'lkasida istiqomat qiluvchilarning shug'ullanib kelgan mashg'ulotlari, xususan, Sarmish (soyidagi) tog'larida eramizdan bir necha asr oldin qoldirilgan rasmlarda yuguruvchi, sakrovchi va nayza uloqtiruvchilarni tasviri qoldirilgan. Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish, tosh ko'tarish mashqlaridan unumli foydalanganligi haqida nazariy ma`lumotlarga ega qilish.

### **O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni.**

O'zbekiston Respublikasi hududida o'tkaziladigan yengil atletika musobaqa qoidalari Xalqaro havaskorlar yengil atletika federatsiyasi (IAAF) qoidalariga asosan ishlab chiqilgan. O'zbekiston Respublikasi sportchilarining hamma rasmiy musobaqalari, Shuningdek chet el sportchilari ishtirokidagi ochiq musobaqalar ham shu qoidalarga binoan o'tkaziladi. Xalqaro rasmiy musobaqalar olimpiada o'yinlari, jahon chempionati, Evropa, Osiyo, jahon kubogi, kontinental hududiy jamoa chempionatlari yoki o'yinlari (bir necha IAAF a'zolari o'rtasida uchrashuvlar) O'zbekiston zaminida IAAF qoidalari asosida o'tkazilishi haqida nazariy ma`lumotlarga ega qilish.

### **Yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi**

Yengil atletika besh bo'limdan (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'p kurashdan) iborat bo'lib, ularning har qaysisi ham xilma-xil turlarga bo'linadi. Yengil atletika turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashqlar hisoblanadi. Yengil atletika shug'ullansa barcha muskullar ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinishi ortishi va odam organizimiga ta'siri haqida nazariy ma`lumotlarga ega qilish.

## **Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish**

Yengil atletika turlari texnikasini har bir shug'ullanuvchini yugurishning xususiyatlari bilan tanishtirish, kamchiliklarini aniqlash, katta ham, o'smirlar ham o'rganishlari mumkinligi va o'rgatishning asosiy vazifasi yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, kupkurashdan iborat ekanligini tushuntirib beriladi. Yengil atletika texnikasini takomillashtirishda gavda va bosh oyoq qo'l harakatlariga e'tibor berish kerakligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

## **Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish**

Yengil atletika bilan shug'ullanishda avvalom "Badan qizdirish" mashqlari ketma-ketlikda bajarilish lozimdir. Qaddi qomatga beriladigan mashqlar, Elka va qo'lga beriladigan mashqlar, gavda va qo'lga beriladigan mashqlar, gavda va oyoqqa beriladigan mashqlarga, harakat uyg'unligiga va chaqqonlikni rivojlantiradigan mashqlar yordamida olib borilish kerakligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

## **Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari**

Yengil atletika mashqlari shug'ullanuvchilarga kuch kelish miqdori, harkatning shakli va xarakteri jihatidan juda ham har xil bo'ladi. Shuning uchun yengil atletikaning har qaysi turida shug'ullanishda jismoniy mashqlar va gigienik rejimga rioya qilish kerak. Yengil atletika shug'ullanish jarayonida, Shuningdek, yana boshqa tadbirlar vositasida yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanida axloq ruhida tarbiyalash, iroda va harakaterni chiniqtirish, mehnatsevarlikka tarbiyalash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

## **Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish.**

Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlar o'rgatish va uni takomillashtirish mashg'ulotlar jarayonining tarkibiy qismidir. Yengil atletika mashg'ulotini o'rgatish metodikasining umumiy asoslari quyidagilardan iborat O'rgatish metodlari, So'z metodi, Ko'rsatish metodi, Mashqlarni yaxlit o'rgatish metodi, Mashqni bo'laklab o'rgatish metodi va boshqa metodlar. Bu o'rganiladigan metodlar Yengil atletika mashg'ulotlarini samarali olib borishlariga xizmat qilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

## **Ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish.**

Maktabgacha ta'lim muassasalari, umumiy o'rta ta'lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari, oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish usullari, shakllari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda asosiy tashkiliy shakli, guruh bo'lib yoki individual yoki undan ko'proq davom etadigan mashg'ulotlar haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

## **Sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi**

Sportcha yurish texnikasini o'rgatishning nazariy asoslari. O'rgatishning asosiy vazifasi, sportcha to'g'ri yurish texnikasini o'rgatish, turli xil siljish tezligida ortiqcha yuklama sarflamay, bemalol yurishni o'rgatish. Bundan tashqari, har qaysi shug'ullanuvchi uchun optimal tezlikni yurish sur'ati va qadam uzunligini bilan oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

### **Yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi**

Yugurishni bir qancha turlari mavjud bo'lib bular quydagilardur. Qisqa masofaga yugurish, O'rta masofaga yugurish, O'zoq masofaga yugurish, O'ta o'zoq masofaga yugurish, Marafon yugurish, To'siqlar osha yugurish, turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

### **Sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi**

Sakrashni bir qancha turlari mavjud bo'lib bular quyidagilar. Xatlab o'tish balandlika, To'lqin usulida o'tish balandlika, Yugurib kelib uzunlika sakrash, Yugurib kelib uch xatlab sakrash, Turgan joydan uzunlika sakrash, Langarcho'p bilan sakrash, sakrash turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

### **Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.**

Uloqtirish texnikasiga o'rgatish, YAdro itqitish, Disk, Nayza uloqtirish, Granata uloqtirish, Bosqon uloqtirish turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

### **Ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.**

Ko'p kurash turlariga o'rgatish metodikasi 3,5,7,10 turlarini o'z ichiga oladi uch kurashga 100 metr, yadro va balandlika sakrash turlari. 5 kurashga 60 yoki 100 metr uzunlika sakrash granata uloqtirish balandlika sakrash kross yugurish, 7 kurshaga 100 metr uzunlika sakrash, disk uloqtirish, balandlik sakrash 110 metrga to'siqlar osha yugurish 800 metrga yugurish. 10 kurash 100 metrga yugurish uzunlika sakrash, disk uloqtirish, balandlika sakrash, 400 mertga yugurish 110 metrga to'siqlar osha yugurish yadro uloqtirish, balandlika langar cho'pga sakrash nayza uloqtirish, 1500 mertga yugurish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

### **Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish.**

Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritishda talabalarga o'quv ishlarning hujjatlarini yuritilishi va dars mashg'ulotlarining tashkil qilish darsdan tashqari mashg'ulotlar jarayonining o'tkaziladigan mashg'ulotlarni rejalashtirish va hisobini yuritish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

### **Yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish**

Yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatishda va

ularga qo'yilgan talablar yengil atletikada sport inshootlarning gigenasi jihozlanishi jihozlardan foydalanish bo'yicha foydalanishad va ishlatishda talabalarga jarohatlanishni oldini olish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

### **Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqalardagi hujjatlar va hakamlik ishi.**

Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishda sport turlari bo'yicha talabnomalarning to'ldirilishi musobaqa nizomi har bir sport turi bo'yicha hakamlik qilish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

### **Amaliy mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar**

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar turli-xil yengil atletika darsini tashkil qilish va o'tkazishni o'rganadilar.

Amaliy mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan mavzulari:

#### **1. Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish**

Yengil atletika turlari texnikasini har bir shug'ullanuvchini yugurishning xususiyatlari bilan tanishtirish, kamchiliklarini aniqlash, katta ham, o'smirlar ham o'rganishlari mumkinligi va o'rgatishning asosiy vazifasi yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, kup kurashdan iborat ekanligini tushuntirib beriladi. Yengil atletika texnikasini takomillashtirishda gavda va bosh oyoq qo'l harakatlariga e'tibor berish kerakligi to'g'risida ma'lumot beriladi.

#### **2. Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish**

Yengil atletika bilan shug'ullanishda avvalom "Badan qizdirish" mashqlari ketma-ketlikda bajarilish lozimdir. Qaddi qomatga beriladigan mashqlar, Elka va qo'lga beriladigan mashqlar, gavda va qo'lga beriladigan mashqlar, gavda va oyoqqa beriladigan mashqlarga, harakat uyg'unligiga va chaqqonlikni rivojlantiradigan mashqlar yordamida olib borilish kerak liligi to'g'risida bilim berish.

#### **3. Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari**

Yengil atletika mashqlari shug'ullanuvchilarga kuch kelish miqdori, harkatning shakli va xarakteri jihatidan juda ham har xil bo'ladi. Shuning uchun yengil atletikaning har qaysi turida shug'ullanishda jismoniy mashqlar va gigienik rejimga rioya qilish kerak. Yengil atletika shug'ullanish jarayonida, Shuningdek, yana boshqa tadbirlar vositasida yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanida axloq ruhida tarbiyalash, iroda va harakaterni chiniqtirish, mehnatsevarlikka tarbiyalashdan iboratdir yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish

Yengil atletika turlari texnikasini har bir shug'ullanuvchini yugurishning xususiyatlari bilan tanishtirish , kamchiliklarini aniqlash, katta ham, o'smirlar ham o'rganishlari mumkinligi va o'rgatishning asosiy vazifasi yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, kupkurashdan iborat ekanligini tushuntirib beriladi. Yengil atletika texnikasini takomillashtirishda gavda va bosh oyoq qo'l harakatlariga e'tibor berish kerakligi to'g'risida ma'lumot beriladi..



#### **4.Yengil atletika bilan shug‘ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o‘rgatish**

Yengil atletika bilan shug‘ullanishda avvalom “Badan qizdirish” mashqlari ketma-ketlikda bajarilish lozimdir. Qaddi qomatga beriladigan mashqlar, Elka va qo‘lga beriladigan mashqlar, gavda va qo‘lga beriladigan mashqlar, gavda va oyoqqa beriladigan mashqlarga, harakat uyg‘unligiga va chaqqonlikni rivojlantiradigan mashqlar yordamida olib borilish kerak iligi to‘g‘risida bilim berish.

#### **5.Yengil atletika bilan shug‘ullantirish va uni o‘rgatish asoslari**

Yengil atletika mashqlari shug‘ullanuvchilarga kuch kelish miqdori, harkatning shakli va xarakteri jihatidan juda ham har xil bo‘ladi. Shuning uchun yengil atletikaning har qaysi turida shug‘ullanishda jismoniy mashqlar va gigienik rejimga rioya qilish kerak. Yengil atletika shug‘ullanish jarayonida, Shuningdek, yana boshqa tadbirlar vositasida yengil atletika va uni o‘rgatish metodikasi fanida axloq ruhida tarbiyalash, iroda va harakaterni chiniqtirish, mehnatsevarlikka tarbiyalashdan iboratdir

#### **6.Sportcha yurish texnikasini o‘rgatish metodikasi**

Sportcha yurish texnikasini katta ham, o‘smirlar ham o‘rganaverishlari mumkin. O‘rgatishning asosiy vazifasi sportcha to‘ri yurish texnikasini o‘rganish, turli xil siljish tezligida ortiqcha kuchanmay, bemalol yurishni o‘rgatishdir Bunda tashqari, har qaysi shug‘ullanuvchi uchun optimal tezlik to‘g‘risidagi bilimlarini baholash.

#### **7.Yugurish turlari texnikasini o‘rgatish metodikasi**

Yugurishni bir qancha turlari mavjud bo‘lib bular quydagilardur. Qisqa masofaga yugurish, O‘rta masofaga yugurish, O‘zoq masofaga yugurish, O‘ta o‘zoq masofaga yugurish, Marafon yugurish, To‘siqlar osha yugurish, turlari bo‘yicha nazariy va amaliy bilimlarini baholash.

#### **8.Sakrash turlari texnikasini o‘rgatish metodikasi**

Sakrashni bir qancha turlari mavjud bo‘lib bular quyidagilar. Xatlab o‘tish balandlika, To‘lqin usulida o‘tish balandlika, Yugurib kelib uzunlika sakrash, Yugurib kelib uch xatlab sakrash, Turgan joydan uzunlika sakrash , Langarcho‘p bilan sakrash, sakrash turlari bo‘yicha nazariy va amaliy bilimlarini baholash.

#### **9. Uloqtirish turlari texnikasini o‘rgatish metodikasi.**

Uloqtirish texnikasiga o‘rgatish , YAdro itqitish, Disk, Nayza uloqtirish, Granata uloqtirish, Bosqon uloqtrish turlari bo‘yicha nazariy va amaliy bilimlarini baholash.

#### **10.Ko‘p kurash turlari texnikasini o‘rgatish metodikasi.**

Ko‘p kurash turlariga o‘rgatish metodikasi 3,5,7,10 turlaini o‘z ichiga oladi uch kurashga 100 metr, yadro va balandlika sakrash turlari. 5 kurashga 60 yoki 100 metr uzunlika sakrash granata uloqtirish balandlika sakrash kross yugurish , 7 kurshaga 100 metr uzunlika sakrash, disk uloqtirish , balandlik sakrash 110 metrga to‘siqlar osha yugurish 800 metrga yugurish. 10 kurash 100metrga yugurish uzunlika sakrash, disk uloqtirish, balandlika sakrash, 400 mertga yugurish 110 metrga to‘siqlar osha yugurish yadro uloqtirish, balandlika langar cho‘pga sakrash nayza uloqtirish, 1500 mertga yugurish bo‘yicha nazariy va amaliy bilimlarini

baholash.

### **11.Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish.**

Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritishda talabalarga o'quv ishlarning hujjatlarini yuritilishi va dars mashg'ulotlarining tashkil qilish darsdan tashqari mashg'ulotlar jarayonining o'tkaziladigan mashg'ulotlarni rejalashtirish va xisobini yuritish bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarini baholash.

### **12.Yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish**

Yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatishda va ularga qo'yilgan talablar yengil atletikada sport inshootlarning gigenasi jihozlanishi jihozlardan foydalanish bo'yicha foydalanish va ishlatishda talabalarga jarohatlanishni oldini olish nazariy va amaliy bilimlarini baholash.

### **13.Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqalardagi hujjatlar va hakamlik ishi.**

Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishda sport turlari bo'yicha talabnomalarning to'ldirilishi musobaqa nizomi har bir sport turi bo'yicha hakamlik qilishda nazariy va amaliy bilimlarini baxolash.

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kafedra professor o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqildi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy mashg'ulotlar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qullanmalar asosida talabalar bilimlarni mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, sport musobaqalarida qatnashib, o'yinlarni tashkil qilish, hakamlik qilish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarining bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

### **Seminar mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar**

Seminar mashg'ulotlarida talabalar yengil atletika bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazishni, yengil atletika turlari bo'yicha mashqlar texnikasining elementlarini harakatlarni nazariy o'rgatiladi hamda musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha nazariy bilim, ko'nikma hamda malakalarga ega ekanliklari aniqlanadi.

Seminar mashg'ulotlarida talabalar ma'ruza mashg'ulotlaridagi mavzular bo'yicha berilgan ma'lumotlarni qay darajada o'zlashtirganligi aniqlanadi, baholanadi hamda ularni bilimlari yanada mustahkamlanadi.

Seminar mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan mavzulari.

### **Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.**

Oliy ta'lim muassasi talabalarining yengil atletika fani bo'yicha bilim, ko'nikma, malakalarining shakllantirish va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, xayotning turli jabxalarida yengil atletika vositalaridan samarali foydalanish.

Yengil atletikaning rivojlanish tarixi haqida ma`lumot berish, talabalarni yengil atletika sport turining texnikasi bilan tanishtirish, ularni yengil atletika bo'yicha musobaqalar o'tkazishda hakamlik qilish qoidalarini o'rgatib borishdan iborat. Talabalarda yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanini o'tkazishda bo'lajak mutaxassislariga yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish, yengil atletika mashqlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va o'tkazishga o'rgatishdan iborat. Shuningdek talabalarni yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanining maqsad va vazifalari bilan tanishtirish, yengil atletikada qo'llanadigan turli usullar bilan amaliy tanishtirish, hakamlik qilish malakalarini shakllantirish, yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish usullarini, nizomlarini tuzishga o'rgatish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

### **Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi.**

Qadimiy yunon so'zi "atletika" o'zbek tilida kurash, mashq degan ma'noni bildiradi. Qadimiy Yunonistonda kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb atar edilar. Yengil atletika sportining ayrim turlari (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurashlardan iboratdir) uzoq vaqtlardan buyon Movarounnahr o'lkasida istiqomat qiluvchilarning shug'ullanib kelgan mashg'ulotlari, xususan, Sarmish (soyidagi) tog'larida eramizdan bir necha asr oldin qoldirilgan rasmlarda yuguruvchi, sakrovchi va nayza uloqtiruvchilarni tasviri qoldirilgan. Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish, tosh ko'tarish mashqlaridan unumli foydalanganligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

### **O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni.**

O'zbekiston Respublikasi hududida o'tkaziladigan yengil atletika musobaqa qoidalari Xalqaro havaskorlar yengil atletika federatsiyasi (IAAF) qoidalariga asosan ishlab chiqilgan. O'zbekiston Respublikasi sportchilarining hamma rasmiy musobaqalari, Shuningdek chet el sportchilari ishtirokidagi ochiq musobaqalar ham shu qoidalarga binoan o'tkaziladi. Xalqaro rasmiy musobaqalar olimpiada o'yinlari, jahon chempionati, Evropa, Osiyo, jahon kubogi, kontinental hududiy jamoa chempionatlari yoki o'yinlari (bir necha IAAF a'zolari o'rtasida uchrashuvlar) O'zbekiston zaminida IAAF qoidalari asosida o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

### **Yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi**

Yengil atletika besh bo'limdan (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurashdan) iborat bo'lib, ularning har qaysisi ham xilma-xil turlarga bo'linadi. Yengil atletika turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashqlar hisoblanadi. Yengil atletika shug'ullansa barcha muskullar ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinishi ortishi va odam organizimiga ta'siri haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

### **Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish**

Yengil atletika turlari texnikasini har bir shug'ullanuvchini yugurishning xususiyatlari bilan tanishtirish, kamchiliklarini aniqlash, katta ham, o'smirlar ham o'rganishlari mumkinligi va o'rgatishning asosiy vazifasi yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, kupkurashdan iborat ekanligini tushuntirib beriladi. Yengil atletika texnikasini takomillashtirishda gavda va bosh oyoq qo'l harakatlariga e'tibor berish kerakligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

### **Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish**

Yengil atletika bilan shug'ullanishda avvalom "Badan qizdirish" mashqlari ketma-ketlikda bajarilish lozimdir. Qaddi qomatga beriladigan mashqlar, Elka va qo'lga beriladigan mashqlar, gavda va qo'lga beriladigan mashqlar, gavda va oyoqqa beriladigan mashqlarga, harakat uyg'unligiga va chaqqonlikni rivojlantiradigan mashqlar yordamida olib borilish kerakligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

### **Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari**

Yengil atletika mashqlari shug'ullanuvchilarga kuch kelish miqdori, harkatning shakli va xarakteri jihatidan juda ham har xil bo'ladi. Shuning uchun yengil atletikaning har qaysi turida shug'ullanishda jismoniy mashqlar va gigienik rejimga rioya qilish kerak. Yengil atletika shug'ullanish jarayonida, Shuningdek, yana boshqa tadbirlar vositasida yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanida axloq ruhida tarbiyalash, iroda va harakatni chiniqtirish, mehnatsevarlikka tarbiyalash haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

### **Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish.**

Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlar o'rgatish va uni takomillashtirish mashg'ulotlar jarayonining tarkibiy qismidir. Yengil atletika mashg'ulotini o'rgatish metodikasining umumiy asoslari quyidagilardan iborat O'rgatish metodlari, So'z metodi, Ko'rsatish metodi, Mashqlarni yaxlit o'rgatish metodi, Mashqni bo'laklab o'rgatish metodi va boshqa metodlar. Bu o'rganiladigan metodlar Yengil atletika mashg'ulotlarini samarali olib borishlariga xizmat qilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

### **Ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish.**

Maktabgacha ta'lim muassasalari, umumiy o'rta ta'lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari, oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish usullari, shakllari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash. Yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda asosiy tashkiliy shakli, guruh bo'lib yoki individual yoki undan ko'proq davom etadigan mashg'ulotlar haqida nazariy

ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

### **Sportcha yurish texnikasini o`rgatish metodikasi**

Sportcha yurish texnikasini o`rgatishning nazariy asoslari. O`rgatishning asosiy vazifasi, sportcha to`g`ri yurish texnikasini o`rgatish, turli xil siljish tezligida ortiqcha yuklama sarflamay, bemalol yurishni o`rgatish. Bundan tashqari, har qaysi shug`ullanuvchi uchun optimal tezlikni yurish sur`ati va qadam uzunligini bilan oshirish haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

### **Yugurish turlari texnikasini o`rgatish metodikasi**

Yugurishni bir qancha turlari mavjud bo`lib bular quydagilardur. Qisqa masofaga yugurish, O`rta masofaga yugurish, O`zoq masofaga yugurish, O`ta o`zoq masofaga yugurish, Marafon yugurish, To`siqlar osha yugurish, turlari haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

### **Sakrash turlari texnikasini o`rgatish metodikasi**

Sakrashni bir qancha turlari mavjud bo`lib bular quyidagilar. Xatlab o`tish balandlika, To`lqin usulida o`tish balandlika, Yugurib kelib uzunlika sakrash, Yugurib kelib uch xatlab sakrash, Turgan joydan uzunlika sakrash , Langarcho`p bilan sakrash, sakrash turlari haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

### **Uloqtirish turlari texnikasini o`rgatish metodikasi.**

Uloqtirish texnikasiga o`rgatish, Yadro itqitish, Disk, Nayza uloqtirish, Granata uloqtirish, Bosqon uloqtirish turlari haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

### **Ko`p kurash turlari texnikasini o`rgatish metodikasi.**

Ko`p kurash turlariga o`rgatish metodikasi 3,5,7,10 turlarini o`z ichiga oladi uch kurashga 100 metr, yadro va balandlika sakrash turlari. 5 kurashga 60 yoki 100 metr uzunlika sakrash granata uloqtirish balandlika sakrash kross yugurish , 7 kurshaga 100 metr uzunlika sakrash, disk uloqtirish, balandlik sakrash 110 metrga to`siqlar osha yugurish 800 metrga yugurish. 10 kurash 100 metrga yugurish uzunlika sakrash, disk uloqtirish, balandlika sakrash, 400 mertga yugurish 110 metrga to`siqlar osha yugurish yadro uloqtirish, balandlika langar cho`pga sakrash nayza uloqtirish, 1500 mertga yugurish haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

### **Yengil atletika bo`yicha o`quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish.**

Yengil atletika bo`yicha o`quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritishda talabalarga o`quv ishlarning hujjatlarini yuritilishi va dars mashg`ulotlarining tashkil qilish darsdan tashqari mashg`ulotlar jarayonining

oʻtkaziladigan mashgʻulotlarni rejalashtirish va hisobini yuritish haqida nazariy maʼlumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

### **Yengil atletika boʻyicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish**

Yengil atletika boʻyicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatishda va ularga qoʻyilgan talablar yengil atletikada sport inshootlarning gigenasi jihozlanishi jihozlardan foydalanish boʻyicha foydalanishda va ishlatishda talabalarga jarohatlanishni oldini olish haqida nazariy maʼlumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

### **Yengil atletika boʻyicha musobaqalarni tashkil qilish va oʻtkazish, musobaqalardagi hujjatlar va hakamlik ishi.**

Yengil atletika boʻyicha musobaqalarni tashkil qilish va oʻtkazishda sport turlari boʻyicha talabnomalarning toʻldirilishi musobaqa nizomi har bir sport turi boʻyicha hakamlik qilish haqida nazariy maʼlumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Seminar mashgʻulotlarni tashkil etish boʻyicha kafedra professor oʻqituvchilari tomonidan koʻrsatma va tavsiyalar ishlab chiqildi. Unda talabalar asosiy maʼruza mavzulari boʻyicha olgan bilim va koʻnikmalarini seminar mashgʻulotlar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va oʻquv qullanmalar asosida talabalar bilimlarni mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, sport musobaqalarida qatnashib, oʻyinlarni tashkil qilish, hakamlik qilish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimni oshirish, mavzular boʻyicha koʻrgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

### **Mustaqil taʼlimni tashkil etishning shakli va mazmuni**

Talaba mustaqil taʼlimni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va oʻquv qoʻllanmalar boʻyicha fan boblari va mavzularini oʻrganish;
- tarqatma materiallar maʼruzalar qismini oʻzlashtirish;
- mashqlar chizmasini chizish va mashq variantlarini ishlab chiqish;
- maxsus adabiyotlar boʻyicha mavzular ustida ishlash;
- mashq davomida ishlatiladigan sport anjomlarini oʻrganish;
- talabaning oʻquv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bogʻliq boʻlgan fanlar boʻlimlari va mavzularini chuqur oʻrganish;
- faol va muammoli oʻqitish uslubidan foydalaniladigan oʻquv mashgʻulotlari;

- masofaviy ta`lim.

Tavsiya etiladigan mustaqil ishlarning mavzulari:

1. Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.
2. Eyengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi.
3. O`zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o`rni.
4. Yengil atletika bo`limlari va ularning turkumlanishi.
5. Yengil atletika turlari texnikasini o`rgatish.
6. Yengil atletika bilan shug`ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o`rgatish.
7. Yengil atletika bilan shug`ullantirish va uni o`rgatish asoslari.
8. Yengil atletika mashg`ulotlarida qo`llaniladigan metodlarni o`rgatish.
9. Ta`lim muassasalarida yengil atletika mashg`ulotlarini tashkil qilish va o`tkazish.
10. Sportcha yurish texnikasini o`rgatish metodikasi.
11. Yugurish turlari texnikasini o`rgatish metodikasi.
12. Sakrash turlari texnikasini o`rgatish metodikasi.
13. Uloqtirish turlari texnikasini o`rgatish metodikasi;
14. Ko`p kurash turlari texnikasini o`rgatish metodikasi.
15. Yengil atletika bo`yicha o`quv ishlarini tashkil qilish.
16. Yengil atletika bo`yicha sport ingshootlari, jihozlari va ularni ishlatish.
17. Yengil atletika bo`yicha musobaqalarni tashkil qilish va o`tkazish.

### **Kurs ishi bo`yicha uslubiy ko`rsatmalar**

Talaba kurs ishini tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakl va usullardan foydalanish tavsiya etiladi.

- kurs ishlarining tarkibiy tuzilishi quyidagicha bo`lishi maqsadga muvofiqdir ya`ni titul varag`i, reja, kirish, asosiy qism, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati keltiriladi;

- darslik va o`quv qo`llanmalar bo`yicha fan boblari va mavzularini mukammal o`rganish;

- mashqlar chizmasini chizish va mashq variantlarini ishlab chiqish hamda amaliy mashg`ulotlarda foydalanish;

- maxsus adabiyotlar bo`yicha mavzular ustida ishlash;

- talabanning o`quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog`liq bo`lgan fanlar bo`limlari va mavzularini chuqur o`rganish;

- faol va muammoli o`qitish uslubidan foydalaniladigan o`quv mashg`ulotlari;

Tavsiya etiladigan kurs ishlarning mavzulari:

1. Yengil atletika sport pedagogikasida yo`nalish sifatida.
2. Yengil atletika darsi jarayonida o`quvchilarni tashkillashtirishda guruhli metodidan foydalanishning ahamiyati.
3. Yengil atletika darsi zichligini oshirish usullari.
4. Yengil atletika bilan shug`ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi.

## **Dasturning informatsion - uslubiy ta`minoti**

Yengil atletika mashqlarini o`rgatish hamda o`zlashtirishda yangi pedagogik texnologiyasidan (klaster, bumerang, zanjir, tarozi, echim daraxti), zamonaviy texnika vositalaridan, ko`rgazmali qurollardan, musiqalardan, videokassetalardan ko`rsatish va boshqalardan foydalanishni o`rgatadi.

### **Didaktik vositalar**

- 1. Jihozlar va uskunalar, moslamalar:** Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi bo`yicha kerak bo`ladigan barcha vositalar, turli xil yengil atletikaga mos keladigan plakatlar, elektron doska –Hitachi, LCD monitor, elektron ko`rsatkich.
- 2. Video audio uskunalar:** video, audiomagnitofon, ovoz kuchaytirgich.
- 3. Kompyuter va multimediali vositalar:** kompyuter, Dell tipidagi proektor, DVD- diskovod, Web- kamera, video – ko`z (glazok).

### **Foydalanilgan asosiy darsliklar va o`quv qo`llanmalar ro`yxati** **Asosiy darslik va o`quv qo`llanmalar**

1. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Тошкент: Ўқув-услугий қўлланма. ТошДШИ 2002 йил.
2. Ниёзов И. Енгил атлетика. Фарғона: Ўқув қўлланма. Фарғона нашриёти 2005 йил.
3. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебное пособие Ташкент УзГосИФК 2005 г.

### **Qo`shimcha adabiyotlar**

1. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебно-методические пособие Тошкент: 2001 йил.
2. Синякина О.Ф. Тренировка в беге на 400 метров с барьерами. Методическое указание. Ташкент: УзГосИФК 2005 йил.
3. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А., Умумривожлантирувчи машқларни УРМ ўргатиш методикаси. Ўқув қўлланма Тошкент: ТДПУ 2005 йил.

### **Elektron ta`lim resurslari**

1. [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)
2. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)