

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**



**YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI
O'QUV DASTURI**

Bilim sohasi:

100000 – Ta'lim

Ta'lim sohasi:

110000 – Ta'lim

Ta'lim yo'nalishi:

60112200 – Jismoniy madaniyat

Chirchiq 2023

Fan/modul kodi YAO-M209	O'quv yili 2024-2025	Semestr 3-4	Kreditlar 5-4
Fan/modul turi Majburiy	Ta'lim tili O'zbek/rus	Haftadagi dars soatlari 4	
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Jami yuklama (soat)
	Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi	120	270
2.	I. Fanning mazmuni Fanni o'qitishdan maqsad- 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 hakamlik qilish qoidalarini o'rgatib borishdan iborat. Fanning vazifasi- maqsadga erishish quyidagi 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, hakamlik qilish malakalarini shakllantirish, Yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish va ma'lumotlarga ega qilishdan iborat. II. Nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari) II.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi: 1-mavzu. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi va vazifalari hamda rivojlanish tarixi. Fanning maqsadi va vazifalari, fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi, Yengil atletika sport turining tavsifi va tasnifi, Yengil atletika sport turining paydo bo'lish tarixi, Yengil atletikaning rivojlanish bosqichlari, Jahon mamlakatlarida Yengil atletikaning		

rivojlanishi.
O'zbekiston hududida Yengil atletikaning rivojlanishi, Mustaqil O'zbekiston Yengil atletikachilarining mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtirokining qiyosiy tahlili, xalqaro rasmiy musobaqalar (olimpiada o'yinlari, jahon chempionati, Yevropa, Osiyo, Jahon kubogi, kontinental hududiy jamoa chempionatlari yoki o'yinlari (bir necha IAAF a'zolari o'rtasida uchrashuvlar) O'zbekiston zaminida IAAF qoidalarini asosida o'tkazilishi, O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida Yengil atletikaning o'rni.
2-mavzu. O'zbekistonda Yengil atletikaning rivojlanish tarixi va uning jismoniy tarbiya tizimida tutgan o'rni.
Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda yurish, yugurish, sakrash, nayza otish, tosh ko'tarish mashqlaridan unumli foydalanganligi haqida nazariy ma'lumotlar, O'zbekiston hududida Yengil atletikaning rivojlanishi, Mustaqil O'zbekiston Yengil atletikachilarining mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtirokining qiyosiy tahlili, 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 qoidalarini asosida o'tkazilishi, O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida Yengil atletikaning o'rni.
3-mavzu. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi
Sportcha yurish texnikasi asoslari, Sportcha yurishning qisqacha tarixi, Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati, Sportcha yuruvchilarning mashg'ulotlari, Sportcha yurish bilan shug'ullanishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish, Sportcha yurish bo'yicha musobaqa qoidalarini.
4-mavzu. Yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi
Yugurish va uning turlari, yugurish turlarining qisqacha rivojlanish tarixi, Qisqa masofalarga yugurish texnikasi, Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati, O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi, O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati, O'rta va masofalarga yugurish texnikasi, Kross yugurish texnikasi, Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati, Estafetali yugurish texnikasi, Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati, 100.110.200 va 400 m masofaga g'ovlar osha yugurish texnikasi, G'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati, To'siqlar osha (Stipl-chez) yugurish texnikasi, To'siqlar osha (Stipl-chez) yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati, Yugurish turlari bilan shug'ullanishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini

bajarishni o'rgatish, yugurish turlari bo'yicha musobaqa qoidalari

5-mavzu. Sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi

Sakrash turlari texnikasi asoslari, Sakrash turlarining qisqacha rivojlanish tarixi, Balandlikka sakrash usullari va ularning texnikasi, Balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati, Uzunlikka sakrash turlari texnikasi, Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati, Uch hatlab sakrash texnikasi, Uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati, Langarcho'pga tayanib sakrash texnikasi, Langarcho'pga tayanib sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati, Sakrash turlari bilan shug'ullanuvchilar mashg'ulotlari, Sakrash turlari bilan shug'ullanishda umumiy rivojlaniruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish, Sakrash turlari bo'yicha musobaqa qoidalari.

6-mavzu. Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.

Uloqtirish turlari texnikasi asoslari, Uloqtirish turlarining qisqacha rivojlanish tarixi, Yadro itqitish texnikasi, Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati, Disk uloqtirish texnikasi, Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati, Nayza uloqtirish texnikasi, Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati, Bosqon uloqtirish texnikasi, Bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati, Uloqtirish turlari bilan shug'ullanuvchilar mashg'ulotlari, Uloqtirish turlari bilan shug'ullanishda umumiy rivojlaniruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish, Uloqtirish turlari bo'yicha musobaqa qoidalari.

III. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi.

1. Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish
2. Yengil atletika bilan shug'ullanirishda umumiy rivojlaniruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish
3. Yengil atletika bilan shug'ullanirish va uni o'rgatish asoslari
4. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi
5. Sportcha yurish texnikasining xususiyati (still)
6. Sportcha yurishda qadam tezligi va uzunligining harakat tezligiga bog'liqligi
7. Sportcha yurishda sportchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish
8. Sportcha yurishda mashg' qilishni rejalashtirish
5. Yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi
6. Mas' uliyatli musobaqalarga tayyorlanish va ularda ishtirok etish
7. Sportcha yuruvchi sportchilar taktikasi
8. Sportcha yuruvchilarning maxsus mashqlari

9. Yurish va yugurish texnikasining bog'liqligi

10. Sportcha yurish va yugurish texnikasini asosiy zvenosi
11. Depsinish yugurishning asosiy qismi va unda oyoqlarning harakati
12. Yugurishda qo'llar gavda va umumiy og'irlik markazi harakati
13. Sportcha yurishda va yugurishda nafas olish hamda chiqarish
14. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi
15. . Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati
16. Qisqa masofalarga yuguruvchilarning maxsus mashqlar
17. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi
18. Estafetali yugurish texnikasi
19. Estafetali yuguruvchilarning maxsus mashqlari
20. Kross yugurish texnikasini o'rgatish
21. Kross yuguruvchilarning maxsus mashqlari
22. . G'ovlar osha yugurish texnikasi
23. G'ovlar osha yuguruvchilarning maxsus mashqlari
24. To'siqlar osha yugurish texnikasi
25. Sakrash turlari va texnikasi.
26. Yugurib kelish va depsinishni sakrashdagi ahamiyati
27. Uchish fazasida sakrovchining harakati texnikasi
28. Sakrash turlarida yerga tushish (qo'nish) texnikasi
29. . Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi
30. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish
31. Yugurib kelib uzunlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari
32. Uch hatlab sakrashni o'rgatish
33. Yugurib kelib balandlikka sakrashlar texnikasi
34. Yugurib kelib balandlikka sakrashlar texnikasini o'rgatish
35. Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari
36. . Langarcho'p bilan sakrash texnikasi
37. Langarcho'p bilan sakrovchilarning maxsus mashqlari
38. Uloqtirish turlarining texnikasi
39. . Nayza uloqtirish texnikasi
40. . Nayza uloqtirish texnikasiga o'rgatish
41. Disk uloqtirish texnikasi
42. Disk uloqtiruvchilarning maxsus mashqlar
43. Yadro itqitish texnikasi va maxsus mashqlari
44. Bosqon uloqtirish texnikasiga maxsus mashqlari
45. Ko'p kurash turlari.
46. Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish.

47. Yengil atletika bo'yicha sport ingshootlari, jihozlari va ularni ishlatish 48. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqalardagi hujjatlar va hakamlik ishi. IV. Seminar mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar Seminar mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan mavzulari. 1. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi va vazifalari hamda rivojlanish tarixi. 2. O'zbekistonda Yengil atletikaning rivojlanish tarixi va uning jismoniy tarbiya tizimida tutgan o'rni. 3. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi 4. Yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi 5. Sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi 6. Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi. V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar. Mustaqil ta'limni baholash – bu talabalarning jamoaviy tartibda va yakka tartibda berilgan amaliy loyihalarni bajarishlari orqali amalga oshiriladi. Bunda har bir talabaga bitta jamoaviy loyiha va ikkita yakka tartibda bajariladigan loyiha beriladi. Talaba berilgan loyihaaning maqsad va vazifalarini, mohiyatini tushungan holda qo'yilgan masalani o'rganib, izlanishlar olib boradi. Olingan natijalarni tahlil qilib, hulosalari bilan taqdimotlar tayyorlab himoya qiladi. Ishchi fan dasturida loyihalarning soni, mavzusi, mazmuni bajarish usullari va topshirish muddatlari to'liq ochib beriladi. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular: 1. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari. 2. Yengil 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'ullanirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish. 7. Yengil atletika bilan shug'ullanirish 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. Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni va ahamiyati. 18. Yengil atletika mashqlarining umumiy tavsifi 19. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubi 20. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubi 21. Kross yugurish texnikasini o'rgatish uslubi 21. Yengil atletika musobaqalarni o'tkazish va tashkil qilish. 22. Yengil atletika mashqlari texnikasining xarakterli xususiyatlar 23. Yugurish va yurishda atletik ko'rsatkichlarni belgilovchi asosiy omillar. 24. Yurish va yugurish shartli ravishda ajratiladigan qismlar, ularning vazifalari. 25. Yengil atletikachilarning taktik tayyorgarligi, uning musobaqadagi roli sportchi faoliyati. 26. Ta'lim, sport va sog'lomlashtirish tizimida yengil atletika ahamiyati 27. Yengil atletika mashg'ulotlarida xavfsizlik choralari haqida tasnif. 28. O'zbekistonning yengil atletikachilar Olimpiya o'yinlarida. 29. Yengil atletika bo'yicha xalqaro musobaqalarning o'ziga xos xususiyatlari. 30. Maxsus tayyorgarlik mashqlarining xarakteristikasi 31. Yengil atletika mashqlaridan foydalanish asosiy jismoniy fazilatlar. 32. Yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish. 33. Yurish va yugurishda atletik ko'rsatkichlarni belgilovchi omillar. 34. Yengil atletika mashg'ulotlarni o'tkazishning asosiy shakli sifatlarining ahamiyati. 35. Mustaqillik davrida O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishining ahamiyati	3. V1. Ta'lim natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar) Fanni o'zlashtirish natijasida talaba: - 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 <i>tasavvur va bilimga ega bo'lishi</i>; - Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish; Yengil atletika bilan shug'ullanirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini
--	--

bajarishni o'rgatish; Yengil atletika bilan shug'ullanirish 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; yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi bo'yicha ko'nikmalarga ega bo'lishi; - Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish; Yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish to'g'risida malakalarga ega bo'lishi kerak.	VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari ma'ruza; keys-stadi; individual loyihalari; taqdimotlar qilish; guruhlarda ishlash; jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish; "BBB", "Tarozi", "SWOT-tahlil", "Sinkveyn", "FSMU", o'yin, musobaqa, aylanma trenirovka, takroriy mashq, o'zgaruvchan mashq, qat'iy tartiblashgan mashqlar. VIII. Kreditlarni olish uchun talablar: Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar va tushunchalar haqida mustaqil mushohada yuritish, joriy va oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha variantlar asosida yozma topshiriqlarni bajarishi zarur.	IX. Asosiy adabiyotlar: 1. P. Mamatkulov, Sh. Kazaqov, A. Yusupbaeva, D. Umaraalieva. Легкая атлетика (учебник) Для всех степеней бакалавра. Ташкент 2020 2. Radjapov U.R. Yengil atletika. Darslik. T - 2022 y 3. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To'xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. "Barkamol fayz media" nashriyoti Toshkent-2017 y. 620 bet 4. Abdullayev M.J. Sport mahoratini oshirish (Yengil atletika). Darslik. "Cho'ipon nomidagi nashriyot va matba ijodiy uyi" Toshkent-2019 y. 472 bet 5. Normurodov A.N. Yengil atletika. Toshkent: O'quv-uslubiy qo'llanma. ToshDShI 2002 yil. 6. Niyozov I. Yengil atletika. Farg'ona: O'quv qo'llanma. Farg'ona nashriyoti 2005 yil.
X. Qo'shimcha adabiyotlar: 1. Абдуллаев М.Ж., Смуригина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. Учебное пособие. Бухоро. "Дурдона" – 2015 йил. 2. Abdullayev M.J. "Yengil atletika" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil. 3. Abdullayev M.J. "Yengil atletika" To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2013 yil. 4. M.S. Olimov, I.R. Soliyev, B. Sh. Haydarov. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Yengil atletika). Darslik. "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati" nashriyoti. Toshkent-2017 yil. 320 bet. 5. H.T. Rafiyev va boshqalar... Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari (Yengil atletika). Darslik. "Ilmiy texnika va axboroti-press nashriyoti". Chirchiq-2018 yil. 376 bet 6. Qudratov R., G'aniyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M.- Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. Uslubiy qo'llanma/ - T.: 2011 7. H.T. Rafiyev. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. -T.: "Noshir"-2012.	XI. Axborot manbalari 1. www.cspi.uz 2. www.pedagog.uz 3. www.edu.uz 4. http://ziyonet.uz	7. Chirchiq davlat pedagogika universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2023-yil 29-avgustdagi 1-sonli qarori bilan tasdiqlangan 8. Fan/modul uchun mas'ullar: 1. F.A. Nurmatov - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasini mudiri v.b., dotsent. 2. J.M. Shukurlayev - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasini o'qituvchisi, PhD. 9. Taqrizchilar: U.R. Radjapov – Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasini mudiri, professor. T. S. Achilov - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Sport va ChHT" fakulteti dekani, dotsent