

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
JISMONIY TARBIYA VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI  
ILMIY-METODIK TA‘MINLASH, QAYTA TAYYORLASH  
VA MALAKASINI OSHIRISH MARKAZI**



**“Tasdiqlayman”  
Markaz direktori**

**I.Tursunaliyev**

**“ 4 ” 01 2021 yil**

**YENGIL ATLETIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI  
moduli bo‘yicha \***

**ISHCHI O‘QUV DASTURI**

**“Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi”yo‘nalishi bo‘yicha umumiy o‘rta ta‘lim  
muassasalari pedagog kadrlarini malakasini oshirish kursi uchun**

**Toshkent – 2021**

Modulning ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi bilan 2020-yil 31-dekabrda kelishilgan holda Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan 2021-yil 4-yanvarda tasdiqlangan namunaviy o'quv reja va o'quv dasturga muvofiq ishlab chiqilgan.

#### Tuzuvchi:

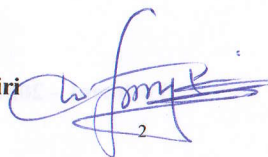
- H.X.Boymatov - Markazning "Sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi" kafedrasida assistent-o'qituvchi
- F. J. Qosimov - Samarqand filiali "Jismoniy tarbiya metodikasi" kafedrasida o'qituvchisi.
- R.Sohibnazarov - Samarqand filiali "Jismoniy tarbiya metodikasi" kafedrasida o'qituvchisi

#### Taqrizchilar:

- A.N.Normurodov - Markazning "Sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi" kafedrasida dotsenti, dotsent
- B.I.Ne'matov - Markazning "Sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi" kafedrasida dotsenti v.b. (PhD)

Ishchi o'quv dasturi "Sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi" kafedrasining 2021 yil 4 yanvarda o'tkazilgan yig'ilish 1-sonli bayoni bilan tasdiqqa tavsiya qilingan.

Kafedra mudiri



O.S. Jumanov

### III. Maxsus adabiyotlar

8. SHakirjanova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). –T.: O'zDJTI, 2007. - 180 b.
9. SHakirjanova K.T. Yengil atletika aholini sog'lomlashtirish vositasi sifatida. – T.: O'zDJTI, 2011. - 280 b.
10. SHakirjanova K.T. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. – T.: O'zDJTI, 2010. - 200 b.
11. Qudratov R. Yengil atletika. – T.: O'zDJTI, 2012. - 300 b.
12. Qudratov R, G'anibo'ev I.D., Soliev I.R., Baratov A.M. Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. – T.: O'zDJTI, 2011. - 180 b.
13. Shakirjanova K.T. Yengil atletikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. - T.: O'zDJTI, 2014. - 190 b.
14. Таранова А.В., Колобов В.А. Теория и методика обучения легкой атлетике в профессиональной подготовке студентов ИФК. – Т.: ЎзДЖТИ, 2012. – 230 с.
15. Normurodov A.N. Yengil atletika. –Toshkent. SHarq, 2002. - 180 b.
16. Шакиржанова К.Т., Шокиржонов Б.А. Метания копя. –Т.: ЎзДЖТИ, 2011. - 180 с.
17. Иноземсева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания. – Тошкент. ЎзДЖТИ, 2001. – 220с.
18. Шакиржанова К.Т., Тўхтабаев Н.Т. Основы техники, методика обучения и тренировки в беге на короткие дистанции. – Т.: ЎзДЖТИ, 2012. - 180 с.

#### Qo'shimcha adabiyotlar

19. Niyozov I. Yengil atletika. –T.: O'zDJTI, 2005. - 200 b.
20. SHakirjanova K.T., Soliev I.R. Barerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. – T.: O'zDJTI, 2011. - 180 b.
21. SHakirjanova K.T., SHokirjonov B.A., M.V. YAdro itqitish. – T.: 2012. - 180 b.

#### Internet saytlari

22. [www.minsport.uz](http://www.minsport.uz)
23. [www.mdo.uz](http://www.mdo.uz)
24. [www.sportedu.uz](http://www.sportedu.uz)
25. [www.olympic.uz](http://www.olympic.uz)
26. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
27. [www.infocom.uz](http://www.infocom.uz)

## AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

### 4-mavzu. Yengil atletika sektor, anjomlari va zamonaviy musobaqa qoidalari.

#### Reja:

- 4.1. Yengil atletika bo'yicha musobaqa qoidalaridagi yangiliklar.
- 4.2. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkillashtirish.
- 4.3. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni o'tkazish.

Mashg'ulotda stadion yoki manej, yo'lakchalar chizmalari, marra, start, fotofinish, sakrash va ulotqirish sektorlarini ko'rsatish va ularni o'z joylarida sharoitga moslashtirib shakllantirish, ularni chizishni o'rgatish va ko'nikma hosil qilish, musobaqalarni ko'rish, tahlil qilish, bayonnomalardan namuna ko'chirish va ularni to'g'ri-qoida asosida to'ldirishni o'rgatish.

#### Dasturning axborot-metodik ta'minoti

Modulni o'qitish jarayonida ishlab chiqilgan o'quv-metodik materiallar, tegishli soha bo'yicha ilmiy jurnallar, Internet resurslari, multimediyaga mahsulotlari va boshqa elektron va qog'oz variantdagi manbalardan foydalaniladi.

## ADABIYOTLAR RO'YXATI

### I. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari:

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz – Toshkent: "O'zbekiston". 2017. – 592 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent: "O'zbekiston". 2017. – 488 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. 1-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: "O'zbekiston", 2018. – 592 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild /Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: "O'zbekiston", 2019. – 400 b.

### II. Normativ-huquqiy hujjatlar

5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-sentabrdagi PF-5538-son "Xalq ta'limini boshqarish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi farmoni // <https://lex.uz/docs/-3893445>.
6. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi O'RQ-394-son "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida"gi Qonuni // <https://lex.uz/docs/2742233>.
7. O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi O'RQ-637-son "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni // <https://lex.uz/docs/-5013007>.

## Modulning maqsadi va vazifalari

**Modulning maqsadi:** "Jismoniy tarbiya" dasrlarini o'tkazish va nazorat qilishda yengil atletikaning ahamiyati hamda jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari pedagogik faoliyatini metodik ta'minlash bo'yicha kasbiy ko'nikma va malakalarini rivojlantirishdan iborat.

#### Modulning vazifalari:

jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarning umumta'lim maktablari muassasasi tashkiliy, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish va metodik ishlarni samarali tashkil etishda Yengil atletika sport turidan foydalanish;

jismoniy tarbiya fani darsini tashkil etish va o'tkazishda yengil atletika sport turining tutgan o'rni;

jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarni metodik ta'minlash bo'yicha kasbiy ko'nikma va malakalarni takomillashtirishga qaratilgan.

### Modul bo'yicha tinglovchilarning bilimi, ko'nikmasi, malakasi va kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar

"Yengil atletika nazariyasi va uslubiyoti" o'quv modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

#### Tinglovchi:

yengil atletikaning qisqacha tarixi, turumlari, davrlari, pedagogik ahamiyati;

yengil atletika tasnifi (klassifikatsiyasi);

yengil atletikaning rivojlanish bosqichlari;

yengil atletikaning vositalari, tamoyillari va uslublari;

yengil atletika bo'yicha mashg'ulotlarning mazmunini, shaklini va ularning tuzilish qonuniyatlarini;

yengil atletika bo'yicha musobaqa qoidalari va musobaqalarni tashkil qilish, o'tkazish haqida *bilishi* kerak.

#### Tinglovchi:

yengil atletika jixozlarida bajariladigan mashqlar texnikasi va xavfsizlik qoidalarini;

yengil atletika mashg'ulotlarida foydalanadigan maxsus atamalar va gimnastika vositalarini;

jismoniy mashqlar hatti - harakatlarni bajarishni amalga oshirish *ko'nikmasiga* ega bo'lishi kerak.

#### Tinglovchi:

yengil atletikaga o'rgatishda xato va kamchiliklarni baholashni;

yengil atletikaga xos texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish;

mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish, o'quvchilarni tayyorgarlik holatlarini nazorat qilish *malakalakisiga* ega bo'lishi.

yengil atletikaga o'rgatishning zamonaviy usullari asosida o'rgatish *kompetensiyalariga* ega bo'lishi lozim.

### Modulning o'quv rejadagi boshqa modullar bilan bog'liqligi va uzviyligi

Modul mazmuni o'quv rejadagi "Jismoniy tarbiya va sportda xorijiy tajribalar", "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati", "Sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyati", "Kurash nazariyasi va uslubiyati", "Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti", "Darsdan tashqari va ommaviy sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish", "Olimpiya bilim asoslari" kabi o'quv modullari bilan uzviy bog'langan holda tinglovchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasini orttirishga xizmat qiladi.

### Modulning sport ta'limidagi o'rni

Modulni o'zlashtirish orqali tinglovchilar "Jismoniy tarbiya" dasrlarini o'tkazish va nazorat qilishda yengil atletika sport turining ahamiyati hamda jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari pedagogik faoliyatini metodik ta'minlash bo'yicha kasbiy ko'nikma va malakalarini rivojlantirish, amalda qo'llash va baholashga doir kasbiy kompetentlikka ega bo'ladi.

### Modul bo'yicha soatlar taqsimoti:

T/r	Modul mavzulari	Tinglovchining o'quv yuklamasi soatlari				Mustaqil tayyorgarlik
		Auditoriya o'quv yuklamasi				
		Jami	Nazariy	Amaliy mashg'ulot	Ko'chma mashg'ulot	
1.	Yengil atletika turlarining nazariy asoslari.	2	2	2		
2.	Yengil atletikada yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash turlarida texnik-taktik harakatlarini o'rgatish.	2	2	2		
3.	Yengil atletikada maxsus mashqlarni o'rgatish.	2	2	2		
4.	Yengil atletika sektor, anjomlari va zamonaviy musobaqa qoidalari.	4	4		4	
	<b>Jami:</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	

### NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

#### 1-mavzu. Yengil atletika turlarining nazariy asoslari.

##### Reja

- 1.1. Yengil atletikaning mazmuni va tushunchalari.
- 1.2. Yengil atletika mashqlarini tasnifi.
- 1.3. Yengil atletika turlari tavsifi.

Yengil atletikaning mazmuni va tushunchalari. Yengil atletika yurish, yugurish sakrash va uloqtirish turidir. YUgurish: insonning joydan joyga ko'chishini tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning ko'proq tarqalgan turi bo'lib juda ko'p sport turlari (futbol, basketbol, gandbol va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yengil atletikada yugurishning yengil yugurish, to'siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitda yugurish xillari bo'ladi.

#### 2-mavzu. Yengil atletikada yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash turlarida texnik-taktik tayyorgarlik.

##### Reja

- 2.1. Yengil atletikada ta'limning metodik tamoyillari.
- 2.2. Yengil atletika turlari texnikasi va maxsus mashqlarni o'rganish.
- 2.3. Yengil atletika turlarini o'rgatish usullari.

Yangi pedagogik texnologiyalarni yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llash yo'llari. Ular yordamida fan bo'yicha malakali mutaxassislarni tayyorlashni takomillashtirish. Dars jarayonida mavjud yangi texnologiya usullarini o'rgatish, ko'nikma hosil qilish va o'qitish jarayoniga joriy etish, ta'lim olayotgan tinglovchilarning sport turlariga qiziqishini oshirish, bilim, ko'nikma va malakalarini mustahkamlash.

#### 3-mavzu. Yengil atletikada maxsus mashqlarni o'rgatish.

##### Reja

- 3.1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari.
- 3.2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni.
- 3.3. Jismoniy tayyorgarlikning vosita va usublari.
- 3.4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash doir mashqlar majmuasi va uslubiyoti.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy tayyorgarlikka va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda, yengil atletikachining garmonik rivojlanishi, ya'ni harakat muskulaturasini rivojlantirish, organizm organlari va sistemalarini mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini orttirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chaqqonlikni, chidamkorlikni, egiluvchanlikni oshirish. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuchni, tezkorlikni, chidamliqlikni, egiluvchanlikni rivojlantirishda mashqlar asosiy rol o'ynaydi.