

SABIROVA NASIBA RASULOVNA

YENGIL ATLETIKA TARIXI



Uslubiy qo'llanma

Buxoro - 2021

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI
SABIROVA NASIBA RASULOVNA**

YENGIL ATLETIKA TARIXI

Uslubiy qo'llanma

*Uslubiy qo'llanma Respublikamiz Oliy ta'lim muassasalarining barcha
bakalavr ta'lim yo'nalishi talabalari va o'qituvchilari uchun
mo'ljallangan.*

Taqrizchilar:

Buxoro davlat universiteti Jismoniy
madaniyat fakulteti dekani P.f.d. professor
B.B.Ma'murov

O'zbekiston Respublikasi Voleybol
Federatsiyasi Buxoro viloyati bo'limi
ijrochi direktori **F.A. Narzullayev**

**BuxDU ilmiy texnik kengashining 29 may 2021 yil №10- son yig'ilishida
nashrga tavsiya etilgan.**

MUNDARIJA

	Kirish	4
I bob.	Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi, vazifalari hamda turlarining tavsifi	
1.1.	Yengil atletikaning ta'rifi va tavsifi	5
1.2.	Yengil atletikaning mazmuni va tushunchalar	5
1.3.	Yengil atletika fanining maqsadi.	6
1.4.	Yengil atletika fanining vazifalari.	6
1.5.	Fanining ilm-fan, jismoniy tarbiya, sport va ishlab chiqarishdagi o'rni.	7
1.6.	Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalardan foydalanish hamda o'quv mashg'ulotlarini loyihalash.	8
II bob.	Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi.	
2.1.	Yengil atletika sport turining paydo bo'lish tarixi va rivojlanish bosqichlari	9
2.2.	Yengil atletikaning rivojlanish bosqichlari.	11
2.3.	Jahon mamlakatlarida yengil atletikaning rivojlanishi.	19
III bob.	O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishi va jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni	
3.1.	O'zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi.	26
3.2.	Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadalari.	41
3.3.	O'rta Osiyo respublikalari va Qozig'iston spartakiadalari.	42
3.4.	Butunittifoq o'quvchilar Spartakiadalari.	46
3.5.	O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishagandan so'ng mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtiroki.	48
3.6.	Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni	52
IV bob.	Yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi	
4.1.	Yurish	56
4.2.	Yugurish	57
4.3.	Sakrash	59
4.4.	Uloqtirish	61
4.5.	Ko'pkurash	62
	Atamalarning izohli lug'ati (glossariy)	63
	Yengil atletikaga oid testlar	72
	Foydalanilgan adabiyotlar	78

Бухоро давлат университети
ўқув-методик кенгаш 10-сонли
йиғилишининг баённомасидан
К ў ч и р м а

29.05.2021

Бухоро шаҳри

К У Н Т А Р Т И Б И:

4. Турлимасалалар.

Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси Н.Р.Сабированинг “Енгил атлетика тарихи” деб номланган услубий қўлланмасини нашрга тавсия этиш.

Э Ш И Т И Л Д И:

М.Фармонова (кенгаш котибаси) – Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси Н.Р.Сабированинг “Енгил атлетика тарихи” деб номланган ўқув-услубий қўлланмасини нашрга тавсия этиш учун тайёрланганлигини маълум қилди. Ушбу услубий қўлланмага: Ўзбекистон Республикаси Волейбол Федерацияси Бухоро вилояти бўлими ижрочи директори Ф.А.Нарзуллаев, Жисмоний маданият факультети декани, п.ф.д., профессор Б.Б.Мамуровлар томонидан ижобий тақриз берилгани таъкидланди. Услубий қўлланма муҳокамаси ҳақидаги Жисмоний маданият факультети (2021 йил 24 май), Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси (2021 йил 25 май) йиғилиш қарори билан таништирди.

Юқоридагиларни инобатга олиб ўқув-методик кенгаш

Қ А Р О Р Қ И Л А Д И:

1. Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси Н.Р.Сабированинг “Енгил атлетика тарихи” деб номланган ўқув-услубий қўлланмасини нашрга тавсия этилсин.

Ўқув-методик кенгаш раиси
Ўқув-методик кенгаш котибаси

Кўчирма аслига туғри

Ўқув-методик кенгаш котибаси

Даминов М.И.
Фармонова М.

Фармонова М.



Yengil atletika tarixi

Ushbu uslubiy qo'llanmada yengil atletika turlarining rivojlanish tarixi, yengil atletika turlari texnikasi asoslari va uni o'rgatish uslubiyati, yengil atletika turlariga saralash va yo'naltirish bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishga e'ttibor qaratiladi. «Yengil atletika tarixi» uslubiy qo'llanmasi yengil atletika sport turi bo'yicha pedagog-murabbiylarni tayyorlashda yetakchi va asosiy o'tboslik fani sifatida xizmat qiladi. Ushbu qo'llanma sizning qo'yilgan maqsadlarga erishish uchun yuqori darajadagi tayyorgarlikka ega bo'lgan kadrlarni ya'ni yengil atletikani o'rgatuvchi pedagog-murabbiylarni tayyorlash kabi masalalarga yechim izlaydi.

Sabirova Nasiba Rasulovna - Buxoro davlat universiteti Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasi o'qituvchisi.

Globe



Nasiba Rasulovna Sabirova

Yengil atletika tarixi

Uslubiy qo'llanma



9 786700 624352

Globe