

Fatullayeva Muazzam Azimovna
Rahmatov Shavkat Ne'matovich

YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI

(O'quv-uslubiy qo'llanma)



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIIYA TA'LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

Buxoro davlat universiteti

**Buxoro olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash
markazi**

Fatullayeva Muazzam Azimovna

Rahmatov Shavkat Ne'matovich

YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI

(O'quv-uslubiy qo'llanma)

*(sport maktablari, olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari,
sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan davlat maktab-internatlari,
ixtisoslashtirilgan sport maktablari shug'ullanuvchilari, oliy ta'lim muassasalari
sport faoliyati, jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan)*

Buxoro -2024

Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanmada yengil atletika sport turining paydo bo'lishi, rivojlanish tarixi, evolyutsiyasi, O'zbekistonda tarqalishi, yengil atletika sport turining umumiy tavsifi va tasnifi, yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish texnikalari asoslari keltirib o'tilgan.

Tuzuvchilar:

Fatullayeva Muazzam Azimovna – Buxoro davlat universiteti “Sport faoliyati” kafedrasida v.b. dotsenti.

Rahmatov Shavkat Ne'matovich – Buxoro olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi uslubchisi.

Taqrizchilar:

Sattorov Anvar Ergashovich - Buxoro davlat universiteti “Sport faoliyati” kafedrasida mudiri, PhD, dotsent.

Raxmonov Rauf Rasulovich - Buxoro davlat universiteti “Sport faoliyati” kafedrasida dotsenti.

Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanma Buxoro davlat universiteti “Sport faoliyati” kafedrasining 7-may 2024 yil 35- son yig'ilishida ko'rib chiqilgan va nashrga tavsiya etilgan.

MUNDARIJA

Kirish	4
1- Yengil atletika sport turining umumiy tavsifi, tasnifi, tarixi va rivojlanish bosqichlari	6
modul.	
1.1. Yengil atletika sport turining umumiy tavsifi va tasnifi	6
1.2. Yengil atletika sport turining paydo bo'lish tarixi va rivojlanish bosqichlari	13
1.3. Jahon mamlakatlarida yengil atletikaning rivojlanishi	26
1.4. O'zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi	30
1.5. O'zbekiston respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtiroki	48
2- Yengil atletika turlari texnikasining asoslari.....	53
modul.	
2.1. Yurish texnikasi asoslari	53
2.2. Sakrash texnikasi asoslari	134
2.3. Uloqtirish texnikasi asoslari	174
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	206

Fatullayeva Muazzam Azimovna

Rahmatov Shavkat Ne'matovich

YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI

Original-maketdan bosishga ruxsat etildi. 23.05.2024
Bichimi 60x84.kengligi 16 shponli. "Times" garn.
Ofset bosma usulida bosildi. Ofset qog'ozi.
Bosma tabog'i 13. Adadi.10.