

U.A. ESHMANOVA

YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI



Eshmanova U.A.

Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Uslubiy qo'llanma U.A.Eshmanova.
– T.: “Zamon Poligraf” nashriyoti, 2025-y. – 80 b.

Muallif:

U.A. Eshmanova – Oriental universiteti “Jismoniy madaniyat” kafedrasida katta o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

I. Abdullayev – Oriental universiteti “Jismoniy madaniyat” kafedrasida dotsent v.b., (PhD);

S. Adilov – O'zDJTSU “Sport kurashlari nazariyasi va uslubi” kafedrasida Professor, DSc;

Uslubiy qo'llanma davlat ta'lim standartlari hamda amaldagi fan dasturlariga ko'ra ishlab chiqilgan. Ushbu qo'llanma jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida bakalavr ta'limi bo'lgan oliy o'quv yurtlari talabalari hamda sohaning pedagog-trenerlari uchun mo'ljallangan.

Uslubiy qo'llanma muallifning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi tajribalariga asoslanib, muayyan yo'nalishda olib borilgan izlanishlari asnosida yaratilgan. U o'z ichiga yengil atletikaning mazmuni, atamalari, qoidalari, tushunchalari hamda musobaqalarni tashkil etishning amaliy va nazariy asoslari ochildirilgan.

Ushbu uslubiy qo'llanma jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan pedagoglar, trenerlar, talabalar, magistrlar hamda kadrlarni malakasini oshirish va qayta tayyorlash institutlari auditoriyasiga mo'ljallangan bo'lib, yengil atletikaning nazariy va metodikaviy asoslarini o'rganishga qaratilgan.

Oriental universiteti kengashining 2025 yildagi “19” 12 dagi 4-sonli yig'ilishi bilan nashrga tavsiya etilgan.

KIRISH

Biz xalqaro sport maydonlarida O'zbekistonning mufti va obro'-e'tiborini oshirishga katta hissa qo'shgan sportchilarimiz bilan faxrlanamiz. Shu bilan birga, oliy sportda erishilgan yutuqlar bilan chegaralanmasdan, ommaviy sportga ham katta e'tibor berishimiz kerak, – dedi.

Shavkat Mirmonovich Mirziyoyev

Yurtimizda amalga oshirilayotgan yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralash ishlarini tizimli tashkil etish, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamlil ishlar bugun o'z samarasini bermogda. Buni O'zbekiston yoshlarining Olimpiya o'yinlari, Jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va chempionatlari, xalqaro musobaqalarda erishayotgan yuksak natijalari misolida ko'rish mumkin.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2019-yil 13-fevraldagi “2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida” gi, 2020-yil 30-oktyabrda “Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida” gi farmoni va O'zbekistonda Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 5-noyabrda “Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va “Workout” sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida” gi qarorlari mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportning rivojida muhim ahamiyatga ega bo'ldi.

Aholi, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullantirish ishlari yaxshi yo'lga qo'yilmagani, darsdan tashqari vaqtlarda ta'lim muassasalaridagi sport obyektlaridan barcha yoshdagi odamlarning foydalanishi tashkil etilmagani ko'rsatib o'tildi. Bu borada ko'pdan-ko'p qonun va qarorlar chiqarildi juda katta ishlar amalga oshirildi.

Birinchi Prezidentimiz aytganlaridek “Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga tanita olmaydi” deb bejiz aytmaganlar. Sportchilarimiz Osiyo va Jaxon arenaslarida yurtimiz bayrog'ini yuqori ko'tarib kelishmogdalar. Yildan-yilga jismoniy tarbiya va sport sohasida ko'plab ilmiy-tadqiqot ishlari o'tkazilmogda, sport turlari boyicha o'quv