

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI

NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

GIMNASTIKA VA SPORT TURLARI
KAFEDRASI

YENGIL ATLETIKA
Fanidan

MA`RUZALAR MATNI



Navoiy –2010yil

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat fakultetining
2-3 ko`rsllari uchun «Yengil atletika» fanidan
ma`ruzalar matni

Tuzuvchilar:

p.f.n. A.Q. Nurullayev
Katta o`q. Zaripova F.A.
Katta o`q. Mustafoyev Yo.X.
O`q. Axmedova S.A.

Ushbu ma`ruza matni Navoiy davlat pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat fakultetining ilmiy kengashida muxokama qilinib tasdiqlandi.

Maktabda yengil atletika darsini tashkil qilish va o'tkazish uslubi.

R E J A:

- 1. Yengil atletika darsining mazmuni**
- 2. Targ'ibot tashviqot ishlarini yo'lga qo'yish.**
- 3. Maxsus moslamalar yasash.**

Yengil atletika darsining mazmuni

Umum ta'lim maktabida yengil atletika bilan shug'ullantirish dars formasida bo'ladi. O'rgatish etaplari quyidagilardan iborat:

1. Kirish
2. O'qitish
3. Takrorlash
4. Takomillashtirish
5. O'tilgan materiallarni mustahkamlash

Darsni o'zlashtirish, bilish, malaka hosil qilish, jismoniy tayyorgarlik texnik tayyorgarlik va oxirigisi aralash darslar. Darslarni tiplariga qaramay quyidagi qismlarga bo'linadi

Kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlov darsi (asosan dastlabki qismi biriktirilib o'tiladi)

Kirish qismiga qo'yiladigan vazifalar Saflanish, raport, asosiy vazifani ma'lum qilish. O'quvchilarni darsga tashkillash tayyorlov qismi o'quvchilarni asosiy vazifani bajarish holatiga olib kelishdir. Bunda asta sekin yugurish va umuman rivojlantirish mashq berish asosiy qismda yangi bilim o'rgatiladi. Bunda yengil atletika turlari o'rgatiladi, malaka hosil qilinadi va takomillashtiriladi.

Yakunlov qismida dars yuklamasi pasaytiriladi, o'tilgan darsga yakun yasaladi va uyga vazifa beriladi

45 minutlik dars quyidagicha taksimlanadi. Kirish qismi 3 minut, tayyorlov qismi 12 minut, asosiy qismi 25-27 minut , yakunlov qismiga 3 minut vaqt sarflanadi.

Darsning asosiy xujjat konspekt hisoblanadi. Bunda o'tiladigan dars davomiyligi ifodalangan bo'ladi

Yengil atletika mashg'ulotlarini o'rgatish, yugurish, sakrash va uloqtirishlarni o'zlashtirish va ularni takomilliga yetkazishga qaratilgan.

5- sinfdan boshlab darslarga yosh yengil atletkachilar uchun zarur bo'lgan fazilatlaridan tezkorlikni, kuch va chidamkorlikni rivojlantirish yordam beruvchi mashqlar kiritiladi.

O'quvchilar programmasiga muvofiq chuqurroq o'rganish mashg'ulotlarida qisqa masofalarga yugurish, o'rta masofalarga yugurish, govlar osha va estafetali yugurish, «xatlab o'tish» va «perekidnoy» usullarida balandlikka sakrash, «oyoqlarni yig'ib» va «qaychi» usullarida o'zunlikka sakrash texnikalarini o'rganadilar.

Granata va nayza hamda yadro otish texnikalarini o'zlashtirib boradilar

Targ'ibot ishlarini yo'lga qo'yish.

Jismoniy tarbiya darsini, shundan yengil atletika darsini targ'ibot va tashviqot qilish maktab o'qituvchisining asosiy ish faoliyatiga kiradi.

Maktab fizkultura o'qituvchisining vazifalari juda ham ko'p, shuning uchun maktabdagi yengil atletikaning o'rnini ko'tarishda asosan maktab aktivi yordamida foydalaniladi.

Maktabda ko'rgazmali foto-gazeta plakat, e'lonlar, radiogazeta va boshqa axborotlar yaxshi qo'yilgan bo'lishi kerak. "Fizkultura burchagi" sport zali yonida joylashgan bo'lishi kerak. Har qaysi yangi axborotlar o'z vaqtida yetkazilishi lozim.

O'quvchining familiyasi va ismi to'g'ri yozilishi shart, agar e'londa adashilgan bo'lsa shu o'quvchi hafa bo'lishi mumkin.

Musobaqa protokollari shu onda doskaga osilishi lozim, ma'lumotlar aniq va chiroyli yoziladi.

Stendlar "Musobaqa natijalari". "Chempionlar", "Eng yaxshi sinflar" protokollar va komanda g'oliblari yoritilish kerak. Eng yaxshi 10 sportchi deb alohida bo'limda yoritilishi mumkin. "Maktab rekordchilari" stendida albatta asosiy maktabda qo'yilgan va ommaviy musobaqalarda o'tkaziladigan turlar olinishi shart.

Maktabda maxsus stendda chempionlarni su'rutlari sport yutuqlari aks etadigan suratlar bo'lishi diqqatga sazovor.

Stend bir qismida musobaqa kalendari 1 yilga mo'ljallangan bo'lishi kerak, unda qachon va qanday shartlar berilgan bo'lishi kerakligi yozilishi zarur.

Stendda yengil atletika musobaqa qoidalari berilib turilishi kerak. Mustaqil tayyorgarlik materiallari yoritilishi kerak. "Nima kilsam kuchli bo'laman", "Yozgi ta'tilda nima bilan shug'illanish kerak". Stendda "Maktab spratakiadasining natijalari" yoritilib borishi kerak.

Har qaysi qatoriga uni egallagan o'rni, ochkosi, o'tkazilgan musobaqadan sung darrov yozilishi zarur!

Yana bir stend "Maktab jismoniy tarbiya dasto'rining talablari" deb unda dastur talabi, mashqlar tarkibi yoritiladi.

Maktab radioo'zeli orqali doimiy davlat miqiyosidagi chempionlarni, rekordchilarni tarixini, biografiyasini berib borilsa qiziqarli bo'ladi.

Yuqori sport mahoratiga ega bo'lgan sportchilar bilan uchrashuvlar tashkil qilinsa, sport kirolicha maktabda egallagan o'rni yuqoriroq bo'ladi. Qiziquvchi o'quvchilar ko'payadi.

Maxsus moslamalar yasash.

Sport maydonini so'zlayotganida shuni e'tiborga olish kerakki, darsdan tashqari mustaqil shug'illanish uchun ham kulay bo'lishi kerak. Maktab sharoitida sektorlar, shunday ko'rinishi kerakki, bunda bir vaqtning o'zida bir necha o'quvchi shug'illana olishi mumkin bo'lsin. Sakrash, uloqtirish sektorlari, yugurish yo'laklari sport o'yinlari maydonidan tashqari joylashgan bo'lishi, ular bir-biriga xalaqit bermasligi kerak.

Maxsus moslamalar

Sakrashga o'rnatiladigan stoykalar metal yoki yog'ochdan bo'lishi mumkin, metalli ikkita truba bir-biriga kiradigan bo'lib, balandlik ko'tarilganda ichidagi truba ko'tariladi.

O'zunlikka sakrashda o'lchash reyka bo'lib unda har 5 sm belgi bilan belgilansa, har sakragandan keyin ruletka orqali o'lchamay reykaga qarab natija aniqlanaveradi.

Start tirgagichlar besh-olti kishilik yasash mumkin, alohida start tirgagich har bir sportchi to'rganda almashtirilib o'rnatish o'rniga 5-6 o'quvchi o'ziga moslab foydalanish mumkin.

To'siqlarni yasash mumkin, balandlikka sakrash darsida planka o'rniga rezina elastik bintdan foydalanish mumkin.

Uloqtirish sektorida bo'r va kraska bilan chiziq chizib qo'yish mumkin.

Nazorat savollari:

1. *Dars nima?*
2. *Jismoniy tarbiya vositalarini aytib bering.*
3. *Dars qismlarini aytib bering.*
4. *Sakrash sektorini sxemasini chizib bering.*
5. *Uloqtirish sektorini sxemasini chizib bering.*
6. *Maktabda yengil atletika darsini o`tishda darsga tayyorgarlik.*
7. *O`quvchilarga uy vazifasi nimaga asoslanib beriladi.*
8. *Dars o`tishdan oldin o`qituvchi nimaga etibor berishi kerak.*
9. *Darsni muxokama kila olasizmi?*
10. *Dars o`tish sharoiti nimadan iborat?*

Tayanch iboralari.

1. *Kirish qismi*
2. *Tayyorlov qismi*
3. *Yakunlov qismi*
4. *Harakat sifatleri*
5. *Yengil atletika sport maydoni*

Foydalangan adabiyotlar:

1. Goyxman "Maktabda yengil atletika" Moskva FiS 1972
2. "Yengil atletika" M. "Prosveshyoniye" 1987 g.
3. Uroki legkoy atletiki v shkole "Prosveshyoniye" M. 1984 g.

Maktabda yengil atletika bo`yicha o`quv ishlarni rejalashtirish

Reja:

1. *Choraklarga yengil atletika darsini rejalashtirish.*
2. *Ishchi rejani har chorakga va yilga rejalashtirish.*
3. *Darsdan tashqari ishlarni rejalashtirish.*

1. Umumiy va metodik prinsiplarga amal qilish kerak, yaxshi planlashtirishda har tomonlama organizmning rivoj lantirishi mexnat va harbiy amaliyot, soglomlashtirishga yo`nalishi sistematiqligi bajara olishligi, mustahkamligi asosan darslarni ochik havoda o`tish uchun planlashtirishga asoslanish kerak.

2. Planlashtirish ma`lum vaqtga (yil, chorakka) to`ziladi. Oldingi vazifalar keyingi bajariladigan vazifalarga boglik bo`lishi lozim.

3. Planlashtirish real bo`ladi.

Bunda o`quv va imkoniyat bor, asbob-anjomlar sport maydoni inventar miqdori nazarda to`tiladi.

4. Planlashtirish aniq vazifalarni bajarishda kul kelishi kerak. Mashqlar miqdori, ko`pligi, asosan ko`proq foyda beradigan mashqlar kiritishi lozim.

Bu xujjat o`qituvchi tomonidan to`ziladi. Bunga o`quv ishlari grafigi (bir yilga) ishchi reja va darslar konspekti kiradi. O`quv tarbiyaviy ishlar grafigi (parallel sinflarga alohida to`ziladi). Uni asosiy vazifasi o`quv materialini bir tekisda yil davomida taksimlanishidir.

Iklim sharoit musobaqa kalendarida hisobga olingan bo`lishi lozim.

O`quv tarbiyaviy ishlar planlashtirishga kiradi.

Ishchi-plan har bir chorakka yoki yarim yillikka tuziladi. Ishchi planga tayyorlov mashqlari, kontrol, mashqlar va uy vazifalari kiritiladi. Ishchi planda vazifa va vositalar har dars ugil va qiz bolalar uchun alohida yoziladi.

Tayyorlov qismida asosan maxsus mashqlar umumiy rivojlantirish mashqlari dars vazifalarini bajarishda yordam beradi.

Konspek-konkret xujjat bo`lib xizmat qiladi. Asosiy tashkillash funksiyasini bajaradi. Konspekt o`qituvchini darsga alohida tayyorgarlik ko`rganligidir. Konspekt ish planga asoslanib to`ziladi.

Har qaysi konspektda asosiy vazifa va vositalar ko`rsatiladi.

Darsdan tashqari ishni rejalashtirish.

Darsdan tashqari jismoniy tarbiya ishlari quyidagi xujjatlar hisoblanadi.

1. Umummaktab o`quv-sport ishlari yillik reja.
2. Kalendar sport musobaqalar.
3. Sport seksiyalarining jadvali.
4. Seksiyaning rejasi

Plan to`zishda fizkul'tura o`qituvchisi tarbiyaviy ishlar bo'yicha direktor o`rinbosari, Harbiy ta'lim boshligi, sinf raxbari, ota onalar komiteti qatnashadilar. Maktab direktori tasdiqlaydi.

Rejadagi bo`limlar:

1. Tashkiliy ishlar
2. O`quv ishlari
Bunda har qaysi sinflarda fizorglar saylash
3. O`quv ishlari
Ochik mashg`ulotlar
Seminar-praktika
Sinf raxbarlari uchun
Ommaviy - sport ishlari
Sog'lomlashtirish

4. Sog'lomlashtirish tadbirlari. Ertalabki gigiyonik-gimnastik mashqlar fizkul'tura har xil o`yinlar tanaffus vaqtida sog'lomlashtirish kuni ham rejalashtiriladi.

5. Sport ommaviy ishlari.

Bunda sport seksiyalari to`zish va ish jadvali.

Sport musobaqalari kiritiladi, konko`rslar, ko`riklar, o`urtoqlik uchrashuvlari ham kiritiladi.

6. Targ`ibot ishlari. Sport viktorina, vstavka tashkillash.

Sport veteranlari bilan uchrashuvlar.

7. Meditsina nazorati.

Meditsina ko`riklar jadvali maxsus meditsina guruhlar ajratish.

8. Xujalik ishlari.

Sport maydonlarini tartibga keltirish, jixoz tayyorlash, inventar bilan ta'minlash, ko`rgazmali qurol tayyorlash.

O`quv jarayonida nazorat maktab jismoniy tarbiya ishlarini nazorati.

Sistematik ravishda darslar sport ishlari, o'yinlar tanaffus paytida ertalabki gimnastika fizkultura minut, sport seksiyalar ishlari sport musobaqalar, tekshirish jarayonida analiz qilinadi.

Dars jarayonida jismoniy mashqlarni qanday holda bajara olishlari. Bilimini mahoratini yosh pedagoglar ham tekshirish yo'lga qo'yishi kerak, natijada ular o'z kamchiliklarini bilib oladilar. Tajribali o'qituvchilardan o'rganadilar, dars analizi umumiy bo'lishi mumkin, lekin darsni boshqa tomonlari ham nazorat qilinadi.

1. Umumiy ma'lumot quyidagilardan iborat:

Kun. maktab, sinf, vaqti, joyi, o'quvchilar soni ruyxat bo'yicha va xakikiy qatnashganlar, vaqtincha darsdan ozod qilinganlar.

Moddiy-texnik sharoit.

Dars utsh joyini tozalanishi, xona havosini tozaligi inventarlarni texnik sozligi, inventarni tarkatilishi va yig'ib olinishi, joydan joyga o'tish xavfsizlikni ta'minlanishi. O'quvchilar tomonidan inventarlarga extiyetkorona munosabati va ulardan foydalanish.

O'quvchilarni inventar tayyorlashda qatnashishini, ko'rgazmali qurol, tashkiliy qismi, mexnat sevarligi estetik baho, yetarli darajada o'quvchilarni vazifalarini bajara olishlarini oldingi tema va o'tiladigan temaning bir-biriga mosligi. Ularni o'z vaqtida egallashi. Uyga beriladigan vazifalarni maqsadga muvofiqligi. Dars jarayonida nagro'zkani past-balandligini berilgan vazifalarga mosligi.

O'rgatish va tarbiya metodlari.

Berilgan vazifani, bajarish uchun kulay metodni o'qituvchi tomonidan tanlab olish. Dars o'tish sharoiti, o'quvchilarni tayyorgarligi yoshi, jinsi e'tiborga olinadi. O'rgatish va tarbiyalashni har xil konkret dars jarayonida epizodda yoki umumiy dars paytida beriladi.

So'z metodi

1. Aniq va ravshan tushuntirib berish, o'quvchilar tomonidan anglab olishini aniqlash.
2. O'quvchilarga qiziqarli aniq dalillar bilan yetkazish o'quvchilarni tushunishga intilishligi.
3. Vazifani formasi va harakterini o'quvchilarga tavsiya qilishi, ularni maqsadga muvofiqligi, o'quvchilarga tushunish qobiliyatiga mosligi.
4. O'qituvchi suxbat olib borishi uni muxokama kila bilishi, yakun yasashi.
5. Sifat va mazmuni jixatidan berilgan vazifa aniqligi. O'quvchilarda darsga berilgan buyruqlarni ketma-ketligi.
6. Pedagog tomonidan darsni muxokama kila bilishi.
7. Terminlardan tushunarli foydalanishi va so'zsiz ularni bajarishi. Saf oldida o'zini tuta bilishi. Ovozni balad va har xil sharoitda qarab berishi.

Nazariy savollar:

1. Maktab jismoniy tarbiya dasturida yengil atletika fani qanday rejalashtirilgan?
2. Maktabda yengil atletikafani bo'yicha nechta ishchi xujjatlar mavjud?
3. Yengil atletika bo'yicha tematik reja grafik qanday to'ziladi?
4. Yengil atletika bo'yicha darslar ishchi rejasi qanday to'ziladi?
5. Yengil atletika dars konspektini mazmuni nimalardan iborat?
6. Maktabda yengil atletika bo'yicha me'yoriy xujjatlarni rasmiylashtirishda nimalar hisobga olinadi?
7. Maktabda yengil atletika tugaraklari qanday tashkil etiladi?
8. Maktabda yengil atletika tugaraklarini xujjatlari qanday rasmiylashtiriladi.
9. Maktabda yengil atletika fanini rejalashtirishga qo'yilgan talab va vazifalar nimalardan iborat.

10. Maktabda yengil atletika fanini rejalashtirishda o`qituvchi nimalarga e'tibor berishi kerak?
Tayanch iboralari:

- 1 Konspekt
- 2 Tematik reja
- 3 Ishchi reja
- 4 Meyor
- 5 Tugarak

Foydalangan adabiyotlar:

1. Goyxman "Maktabda yengil atletika" Moskva FiS 1972
2. "Yengil atletika" M. "Prosveshnyoniye" 1987 g.
3. Uroki legkoy atletiki v shkole "Prosveshnyoniye" M. 1984 g.

O`quvchilarning yugurish, sakrash va uloqtirish bo`yicha sport-texnikasining tayyorgarligini oshirish metodikasi

R E J A:

1. O`quvchilarda yugurish texnikasining tayyorgarligini oshirish metodikasi.
2. O`quvchilarda sakrash texnikasining tayyorgarligini oshirish metodikasi.
3. O`quvchilarda uloqtirish texnikasining tayyorgarligini oshirish metodikasi.

O`quvchilarda yugurish texnikasining tayyorgarligini oshirish metodikasi.

Barcha yugurish mashqlarini o`rganuvchilar avaliga yakka bajaradilar, o`qituvchi esa texnikaga ta'likli ko`rsatmalar beradi. Texnika to`g`ri o`zlashtirilgan sari mashqlarni gruppada bo`lib bajariladigan bo`ladi. Tezlanishlik yugurishda asta-sekin texnikani oshira borishi kerak. Ikki yuguruvchining harakati doirasi sikib bo`lishiga yo`l qo`ymaslik zarur. Ortiqcha tanglik paydo bo`lgan zaxoti tezlikni oshirish to`xtatiladi.

Erkin yurish masofani asta-sekin oshiriladi. Barcha yugurish mashqlarni ortiqcha zo`r bermay erkin bajarish lozim. Tavsiy qilingan mashqlar jismoniy tayyorgarligiga qarab 3-7 martagacha takrorlanadi. Burilishda yugurish texnikasini o`rgatish. Yo`lakni (yugurishda) bo`lishida erkin yugurish kerak. Shuning uchun katta radiusli yugurishda o`rganilib bo`lib, kichik radiusdan burilishda o`rgatish kerak.

Yugurib burilishda kirayotganda markazdan qochuvchi kuch hosil bo`lmasdan gavgani bo`lish markazi tomon engashtira boshlashga o`rgatish kerak. Tayyorgarlik darajasi qarab 3-8 marta takrorlanadi. Texnikaning elementlar tomonini o`zlashtirib olgandan keyingina signal bilan startdan chikishni o`rgatiladi. Yugurishning boshlashga faqat start holatini o`zlashtirgandan keyingina o`rgatiladi. Maksimal tezlikdagi yugurishdan tezlikni yukotmasdan inersiya bilan erkin harakatga o`tilishi alohida e'tibor berishi kerak.

Yuguruvchilarga yugurishni marra chizig`iga yetgan zaxoti emas, undan keyin tugatishga o`tish kerak. Sprint texnikasini takomillashtirishning tekis sur`atda yugurish, tezlanishli yugurib, maksimal darajada yetkazish texnikasini o`zlashtirmay turib yetarli tayyorgarlik ko`rsatmay maksimal tezlikda yugurishda ortiqcha zo`r kelishga sabab bo`ladi. Mahorat kamol to`pishi bilan ortiqcha zo`r keladigan vaqt tobora keyinga surila boradi. Shunday, qilib yuguruvchining harakatini yengillik va bir tekislik saqlanib qolib, yugurish tezligi tobora

usib boradi. Past startga muttasil e'tibor berish lozim. Start siganliga reaksiya vaqti qisqara borishiga alohida e'tibor berib, yugurish barvaqt boshlab yuborishga yo'l qo'ymaslik kerak. Sprintda muvaffaqiyatli erishish uchun maxsus chidamkorlik masofasining oxirigacha erishgan yuqori tezlikni saklab kolish qobiliyatiga erishish kerak.

O'rta masofaga yugurishda texnik tayyorgarligini oshirish metodikasi.

Yugurish texnikasini tulik tasavvur hosil qilish uchun kiniokolbsovkalar va kinogrammalar va rasmlardan foydalanish kerak. Texnikani to'g'ri ko'rsatishda oldin yon tomondan va orqa tomondan ko'ra olishi kerak. O'qituvchi oyoq tagini yerga to'g'ri qo'yishni deysinishni, sirkanch oyoq sonini oldinga chiqarishni, yugurish paytida kullarini to'g'ri harakatlantirishni o'rgatishi kerak.k. O'qituvchi avval, qo'pol xatolarni to'zatsadi. O'qituvchi har qaysi o'quvchining texnikasidagi mohiyati kamchiligini o'z xususiyatlarini aniqlaydi. Burilishda yugurish texnikasini o'rgatishda atslana radiusini 10-15 marta keltirish mumkin. Tezlik kancha tez bo'lsa, gavda shuncha ko'p egiladi. O'quvchining yuqori startga o'rgatish. Avval komandasiz, keyinroq 3-5 ta gruppaga bo'lib komanda bajariladi. Yugurish texnikasini to'zatsish uchun maxsus tayyorlov mashqlardan foydalanadilar. Masalan, deysinayetganda oyoq chala to'g'rilayetgan bo'lsa, buni to'zatsish uchun sistematik sakrab-sakrab yurish, yoki 3 xatlab, 5 xatlab sakrash va sha kabi oyoq yozuvchi muskullar kuchini ustiradigan boshqa mashqlar shunda kul keladi. Yugurish paytida yon tomonlarga tebranish ko'pincha oyoqlarni keng qo'yish sababli hosil bo'ladi. Bunday xattoki yo'laklarda chizilgan chiziqli bo'lib, oyoq taglarini parallel qilib to'zatsa bo'lar.

Govlar osha yugurish texnik tayyorgarligini oshirish.

Texnikani ko'rsatayetganda shugulanuvchining e'tiborini ko'prokqtakis yugo'rganday dadil yugurib kelishiga govgaga tashlanishga va govdan o'tish ritmi bilan govlar orasida yugurishning boglik bo'lishiga jalb qilish kerak. Govdan utayetganda ikkala oyoq (aynikcha, deysinuvchi oyoq)ning tuxtovsiz va faol harakat qilishiga e'tibor berish kerak. Shug'ullanuvchi gov ustidan utayetganda gavgani barvaqt engash-tirilishiga e'tibor berish kerak.

Startdan keyin gavgani orqaga tashlamasdan To'siqqa dadil yugurib kelish kerak. Pastki start texnikasini egallash uchun, avvalo birinchi govgacha bo'lgan masofani qisqartirib, 8 qadam yugurib o'tishni o'zlashtirib olish kerak. Harakatlar yugurish ritmi va govdan o'tish to'g'ri bo'la borgan sari govning balandligi ortira boradi. To'siqlar orasidagi masofa ham, To'siqlar miqdori ham ko'rsatiladi. Yugurish texnikasi va ritmi takomillashtirish bilan mashg'ulotning boshida yuguruvchi charchamasdan oldin shug'ullangan yaxshi, buning uchun 3-5 gov yetarli. Govlar osha yugurish texnikasi bilib olish, uni takomillashtirish uchun maxsus mashqlarni sistematik ijro etib turish kerak.

Estafetlik yugurish, texnik tayyorgarligini oshirish metodikasi.

Estafeta tayokchasini o'zatsish texnikasini «pastdan», «ustidan» uslublarini yaxshi tushuntirib ko'rsatish kerak.

Musobaqa qoidalarini bilan tushintirish kerak.

1. Joyda qabul qilish va oshirishni o'rgatish kerak.

(chap va ung kullar) .O'qituvchini siganiligi qarab bajariladi.

2. Estafetani aniq o'zatsish uchun mashg'ulotlar vaqtidayoq qabul qilinuvchi yugurishni qayyerdan boshlash kerakligini aniqlab borish kerak. O'zatsish paytida yuguruvchilar bir xil oyoqdav baravar qadam tashlaganlari yaxshi, qadamlar mos tushmagan takdirda, zonadagi start oluvchi sheriginiyogiga moslashish kerak. Undan keyin 2-3 etapdagilar bilan mashq qiladilar. Nixoyat, turtovi birga o'zatsish texnikasini ta-

komillashtiradi. Musobaqa va mashq qilish davrida estafeta komandasining sostavi doimiy bo'lsa, kamanda a'zolari barcha harakatlari yuqori darajada aniq bajariladigan bo'lib koladi.

Mustahkam malaka, harakatlarining avtomatlashgan darajasiga yetish va vaqtini xis eta bilish xal kiluvchi omillardir.

Yugurib kelib balandlikka sakrash texnik tayyorgarligini oshirish metodikasi.

Ko'rgazma qurollar ko'rsatish.

Yaxshi bajara oladigan sportchi orqali ko'rsatish kerak. O'rgatilayotgan sakrash usullarini asosiy yakunlashtiruvchi mashiklar bilan va o'zlashtirish tartibi bilan tanishtirish muximrok harakatlarga va ularning birikmalarigi o'quvchilar etiborini jalb qilish zarur. Ularni ko'prokqajarib ko'rsatish kerak. Depsinishga tayorlanish oxirgi qadamlar qanday ritimda bajarilishida katiy nazar har doim yugu-

rib kelish tezligini oshirish bilan boglik bo'lishi kerak. Boshlangich o'rgatish davrini quyidagi priyemlaridan foydalanish mumkin.

1. Rezina tortilgan zalda, sakrash, depsinish va yugurib kelish masofasi mel bilan ko'rsatiladi.
2. Orqa tomonda qo'yilgan gimnatika skameyka ustidan sakrash.
3. Kiya o'rnatilgan planka ustidan sakrash. Bunday tashkillanish bor gruppaga o'quvchilarini aktivligini oshiradi. Balandlikka sakrovchini sakrovchanligini tarbiyalash zarur. Bu bir kancha berilgan mashqlarni bajara olishga yordam beradi. Sakrashda plankani o'rnatish, sakrovchi bor kuchi bilan depsingandan keyin bemalol zapas bilan o'tish kerak.

Balandlikni asta-sekin ko'tarish kerak. O'z boshimchalik qilib tez balandlik ko'tarilsa, xatolikka va tan jaroxatiga olib keladi.

O'zunlikka sakrash texnik tayyorgarligini oshirish metodikasi.

O'qituvchi maxsus sakrash mashiklarini va alohida sakrashlarni utlok yerdan yaxshi yumshatilgan qum ustiga tushib bajrilsa ham bo'ladi. Sakrash texnikasi tasvirlangan kinogramma, kinokol'sovka va plankalarni ko'rsatish darkor. Eng usta sakrovchining texnikasini musobaqalarada kuzatish mumkin. O'qituvchi shug'illanuvchilarning qayerdan depsinayetganliklrini kuzatib yurib kelib boshlash belgisini qaysi tomonga kancha surishini aytadi. Depsinishni o'zlashtirishdagi asosiy mashqlar 3-5 qadamdan yugurib kelib sakrashdir. Ayniqsa, depsinishni zur bera olishini o'rgatish juda muximdir. Ko'pincha muskullar zaif bo'lib, yerga tushayetganda oyoqlarni yuqoriroq olishadi. Shuning uchun yerga tushishni sonlarini ko'taruvchi muskullar kuchini oshiradigan maxsus mashqlar o'rganish kerak. Yugurib kelishdan depsinishgacha o'tishdagi qadamlar ritmi doimiy bo'lishi kerak. Yugurib kelib o'zunlikka sakraganda ham oxirgi qadamlar ritmiga e'tibor berish kerak. Shug'illanuvchilarga oxirgi qadamlar ritmining va oyoqni taxta ustiga kis-kartirib tez qo'yishning ahamiyatini va xususiyatini tushintirish kerak. Bir xilda qadam tashlab yuguradigan bo'lish uchun avvalo govlar osha yugurish bilani shug'illantirish kerak. IV sinfda depsinadigan oyoqni to'g'ri depsinish joyiga o'rgatish kerak. VI-VIII sinflarda oxirgi qadam ritmi strukturasi o'rgatish zarur. Yugurib kelib bemalol depsinib yerga kunishni o'rgatish kerak. VIII sinf o'quvchi depsinish joyiga aniq tushishi, tezlikni kamaytirmay sakrash texnikasi takomillashtiriladi.

Uloqtirish texnik tayyorgarligi oshirish metodikasi.

Uloqtirish kullaniladigan mashqlar orqali biz kuch tezkorlik va egiluvchanlik jismoniy sifatlarini rivojlantiramiz. Uloqtirishda oyoq muskullari gavda yelkakamari muskullari faol harakat qiladi. Uloqtirishda mashqlar tez katta amplitudada aniq va harakatlarni kelishilganligini talab qilinadi. Uloqtirishga umumiy qoidagi amal qilish kerak. Opptimal tezlikni ta'minlash sapchiganda, burilishdayuborish kerak. Sinflarda organizmni chiniktirish

va harakat sifatlarini rivojlantirish va ularga tennis to`pini uloqtirish kerak. Maktabda kichik to`p va granata uloqtirish asosiy tur bilib xizmat qiladi. Uloqtirish tezligini rivojlantirish uchun 1-3 sinflarda tennis to`pini nishonga uloqtirish 4-5 sinflarda esa uzoqlikka uloqtirish kerak. Uloqtirish texnikasini egallashda nazorat talablar.

1. Snaryadni ushlab va kerakli dastlabki holatni egallay bilish. (uloqtirish uchun)
2. Uloqtirish texnikasi elementlarini bilish va to`g`ri bajara olish va uloqtirish payti effektli uloqtirish.
3. Joyda turib uloqtirish har xil dastlabki holatdan aniq kuchlanish fazasini bajarish.

Nazorat uchun savollar

1. O`rta masofaga yugurishda texnik tayyorgarlik to`g`risida tushuncha.
2. Govlar osha yugurish texnik tayyorgarlik to`g`risida tushuncha.
3. Estafetali yugurish texnik tayyorgarlik to`g`risida tushuncha.
4. Sakrash texnik tayyorgarlik to`g`risida tushuncha.
5. Uloqtirish texnik tayyorgarlik to`g`risida tushuncha.
6. Qisqa masofaga yugurish texnik tayyorgarlik to`g`risida tushuncha.
7. Depsinish
8. Koridor
9. Estafeta tayekchasi
10. Govlarni va To`siqlarni farqi.

Tayanch iboralar.

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| 1. Yugurish | 6. Estafetalik yugurish |
| 2. Tekis yugurish | 7. Sportcha yurish |
| 3. To`siqlar osha yugurish | 8. Malaka |
| 4. Sakrash | 9. Mahorat |
| 5. Uloqtirish | 10. Optimal |

AdabiyotLAR

1. N.Ozolin, "Yengil atletika " Toshkent 1971
2. N.Goyxman. "Legkaya atletika v shkole" F.I. tSport Moskva 972
3. Ye.M.Litkovskiy "Legkaya atletika" F.I.S Moskva 1977.

Yengil atletika musobaqalarini O'tkazish meyoriy xujjatlari

R E J A:

1. Musobaqa nizomi mazmuni va uni to'zish metodikasi.
2. Musobaqa xususiyatlari Yengil atletika musobaqa turlari
3. Yengil atletika musobaqalarida hakamlar va ularning vazifalari.

Musobaqa xaqidagi nizom

- a) musobaqani maqsad va vazifalari
 - b) musobaqa o'tkaziladigan joy
 - v) musobaqaga xabarlik qilish
 - g) qatnashuvchi tashkilotlar va musobaqa ishtirokchilari
 - d) programma
 - ye) shaxsiy komanda birinchiligini belgilash tartibi
 - j) mukofotlash
 - z) tashkilot va ishtirokchilarni qabul qilish shartlari
 - i) zayavkalarni to'pshirish muddati va shartlari
4. Nizomda ko'rsatilgan talablar musobaqa qoidalariga zid bo'lmasligi kerak.

Musobaqalar xususiyati

1. Musobaqalar o'z xususiyatiga ko'ra shaxsiy musobaqalar, komanda musobaqalari, shaxsiy-komandalar musobaqalariga bo'linadi.
2. Agar musobaqaning texnik natijalari har bir ishtirokchi (yoki estafeta komandasi yoki patrullar komandasi) hisobiga kiritilib va shu musobaqada uning o'rnini belgilansa, bunday musobaqani shaxsiy musobaqa deyiladi.
3. Agar ayrim ishtirokchilarning va estafeta komandalarining texnik natijalari yaxlit komanda hisobiga kiritilib va bu musobaqada komandaning o'rnini belgilansa, buni komanda musobaqasi deyiladi.
4. Agar texniknatijalar har bir ishtirokchi hisobiga alohida, hamda yaxlit komanda hisobiga kiritilsa va bu komandaning musobaqadagi o'rnini belgilansa, uning shaxsiy komanda musobaqasi deyiladi.
5. Har bir musobaqaning xususiyati ana shu musobaqa xaqidagi nizomda ko'rsatilgan.

Musobaqa turlari.

Musobaqalar, razryad, tenglashtirish (gandikap) musobaqalari sifatida o'tkaziladi.

1. K l a s s i f i k a s i y a musobaqasi muayyan sport razryadiga normativlarni bajarish, sport razryadini tasdiqlash yoki ko'tarish imkoniyatlarini berish maqsadida o'tkaziladi.

Eslatma: Ishtirokchilar klassifikatsiyasi ularning har qanday musobaqalarda erishgan natijalariga qarab ham belgilanishi mumkin.

2. R a z r y a d musobaqasi muayyan sport razryadiga ega bo'lgan sportchilar uchun o'tkaziladi. Razryad musobaqasi o'tkazilayotganda

- a) ishtirokchilarning razryadi. Butunittifok yagona sport klassifikatsiyasiga muvofiq musobaqa o'tkazilayotgan yilning 1 yanvariga belgilanadi.

- b) yuqori razryadli yengil atletlar kuyi razryadli yengil atletlar musobaqalarida qatnashishga ruxsat etilmaydilar.

- v) kuyi razryadli yengil atletlar esa razryadi o'zidan biroz

katta bo`lgan yengil atletlar musobaqalarida qatnashishlari mumkin.
Masalan, 3 razryadlilar 2 razryali sportchilar musobaqalarida qatnasha oladilar.

3. Tenglashtirish (gandikap) musobaqalari kuchlari turlicha bo`lgan ishtirokchilar uchun ularning imkoniyatlarini bir-biriga moslab o`tkaziladi. "Tenglashtirish" musobaqalari o`tkazilayotganda:

a) musobaqaning shu nomerida kuchliroq bo`lgan ishtirokchilarga qandaydir tenglashish imkonini beradilar. Berilgan forada kuchsizroq ishtirokchilarning galabaga erishish imkoniyatini boshqalar bilan taxminan tenglashtirilish lozim.

b) yugurish va yurish musobaqalarida tenglashtirish bir necha metr amalga oshirilib, kuchsizroq ishtirokchi bosib utadigan distansiya qisqartiriladi. M, 100 m ga yugurish musobaqasida kuchliroq ishtirokchilar bu distansiyaning tula bosib utadilar, kuchsizroklari esa undan kamroq bosib utadilar. Bunda ham ishtirokchilar o`zlari uchun (tenglashtirishga muvofiq) belgilangan joyda aynan bir vaqtda start qiladilar.

v) sakrash va uloqtirish musobaqalarida tenglashtirish biroz kuchsizroq ishtirokchilarga bir necha sm yoki m dan berilib ishtirokchining musobaqada erishgan ko`rsatkichlariga qo`shiladi. Erishilgan natija va foradan iborat yigindi sungi shartli natijani ko`rsatiladi. Musobaqa ishtirokchilarining kolgan o`rni shunga qarab belgilanadi.

g) musobaqa kuni har bir qatnashchi uchun belgilangan tenglashtirish cheginini o`zgartirish bo`lmaydi.

d) har bir ishtirokchi uchun tenglashtirish miqdori musobaqadan bir kun oldin, sudyalarning kollegiyasi tomonidan belgilanadi. Bunda shu yilgi mavsum musobaqalarida qatnashuvchilar erishgan zayavkada ko`rsatilib qo`yilgan yutuq natijalariga amal qilinadi.

ye) agar ikki va undan ko`proq qatnashuvchining musobaqada erishgan sungi natijalari bir xil bo`lib qolsa, tenglashtirish miqdori kamroq bo`lgan sportchi eng yaxshi o`rinni egallagan hisoblanadi.

d) agar ikki va undan ko`proq qatnashuvchining musobaqada erishgan sungi natijalari bir xil bo`lib qolsa, tenglashtirish miqdori kamroq bo`lgan sportchi eng yaxshi o`rinni egallagan hisoblanadi.

4. Yuqori pogondagi musobaqalarida eng kuchli sportchilarni tanlab olish asosiy musobaqalar qatnashchilari safiga kushish va ularning har birini shaxsiy birinchilikda egallagan o`rnini belgilash maqsadida kvalifikatsiya musobaqalari o`tkaziladi.

Asosiy (kechki) musobaqalarda ishtirok etganlarning kvalifikatsiya musobaqalarida erishgan natijalari shaxsiy birinchilikni belgilashda hisobga olinmaydi.

Eng kuchli qatnashuvchilar safiga kirmay kolgan qatnashuvchilar orasiga o`rinlar kvalifikatsiya musobaqalari natijalariga qarab belgilanadi.

Kvalifikatsiya musobaqalarning faqat sakrash va uloqtirish o`tkaziladi. Kvalifikatsiya qatnashuvchilaridan musobaqa nizomiga muvofiq miqdoridagi qatnashuvchilargina asosiy musobaqalarga kiritiladi.

Eslatma: Balandlikka sakrash va shest bilan sakrash bo`yicha kvalifikatsiya musobaqalari o`tkazilayotganda kvalifikatsiya normasi shu musobaqani o`tkazayotgan tashkilot tomonidan belgilanadi. Kvalifikatsiya musobaqasida ham dastlabki balandlik musobaqasining bosh xakkami tomonidan belgilanadi. Ishtirokchilarga oldindan e`lon qilinadi. Katshuvchilar belgilangan normativni bajarilishlari bilanok kvalifikatsiya musobaqasi to`xtatiladi. Ishtirokchilardan birortasi ham kvalifikatsiya musobaqalaridan ozod qilinmaydi.

Musobaqa natijalarini baholash

1. Shaxsiy-komandalar va komandalar musobaqalarini o`tkazganda komandalarni olgan o`rnini aniqlash uchun ayrim ishtirokchilarning erishgan natijalari programmaning har bir nomeriga qarab baholanadi.

2. Erishilgan natijalarni baholash yengil atletika joriy jadvali bo'yicha odatda ochkolar bilan baholansada boshqa sistemalardan foydalanishga qarab baholash ham ruxsat etiladi.

3. Har bir musobaqa nizomida qanday baholash sistemasi qabul qilinishi albatta ko'rsatilishi lozim.

4. Shaxsiy - komandalar musobaqalarida natijalar jadvali bo'yicha baholanganda erishilgan eng yaxshi natijalar komanda birinchiligi uchun sinov hisoblanadi. Garchi bunday natija kvalifikatsiya musobaqalarida dastlabki musobaqalarda yoki final musobaqalarida ko'rsatilgan bo'lsa ham hisobga olinaveradi.

5. Komandalar musobaqalarida va match uchrashuvlarida bir xil natijalarga erishilsa va bu natijalar o'rnini belgilash uchun qo'shimcha musobaqalar o'tkazishni talab qiladigan darajada bo'lsa ham qo'shimcha musobaqalar o'tkazilmaydi va o'rtadagi o'rinlar teng bo'ladi.

Musobaqalarni bekor qilish

1. Musobaqa o'tkazayotgan tashkilot musobaqaning bir yo bir necha turni yoki programmani bekor qilishga xaqli.

Eslatma: Musobaqa o'tkazuvchi tashkilot o'z fikrini bosh hakamga yozma holda bildirish kerak.

2. Musobaqani bekor qilish, uning boshlaishini kechiktirish boshlangan musobaqaning uning boshlanishi kechiktirish boshlangan musobaqani to'xtatish yoki vaqtincha tanaffus e'lon qilish musobaqa bosh hakamining ixtiyorida bo'ladi va quyidagi hollarda amalga oshiriladi.

- a) agar musobaqa o'tkaziladigan joy noqulay yoki tayyorlanmagan bo'lsa;
- b) agar asbob-anjomlar yoki inventar bo'lmasa, yoki bunday narsalar tayyorlanmagan bo'lsa yo bo'zilgan bo'lsa;
- v) agar musobaqaning o'tkazilishiga ob-havo sharoiti imkon bermasa, qorong'i tushib qolsa, yoki musobaqani normal borishiga xalal beradigan boshqa sabablar bo'lsa;
- g) agar meditsina xodimlar bo'lmasa;
- d) agar programmani ayrim nomeri bo'yicha o'tkaziladigan musobaqa startiga zayavkada ko'rsatilgan qatnashuvchilardan faqat bittasigina chiqqan bo'lsa;

Eslatma: Agar programmaning bu nomeri komanda birinchiligi uchun hisoblansa, qatnashuvchi bitta bo'lganda ham musobaqa o'tkazilaveradi. Bunday hollarda qatnashuvchi erishgan natija komandaga hisoblanib, shaxsiy birinchilik o'ynalgan hisoblanmaydi.

Ariza va shikoyatlar

1. Qatnashuvchilar yoki komanda vakillarida musobaqalarning to'g'ri olib borilayotganligiga shubxa yoki biron savol tugilsa, shuningdek qatnashuvchilar yoki vakillarning fikricha, ayrim sudyalarning qarorlari noto'g'ri deb topilsa, komanda vakillar sudyalari kollegiyasiga ariza va shikoyatlar bilan murojaat etishlari mumkin.

2. Vaqt arz qilishga sabab bo'lgan hodisani musobaqa davomida hodisadan keyingi 15 minut mobaynida og'zaki tarzda bildiradi. Ariza bilan bosh sudyaga yoki uning o'rin bosarlariga murojaat qilinishi lozim. Agar og'zaki arz darhol xal qilinmasa yoki uning shikoyatini yozma holda, dalillar bilan asoslab to'pshirishi kerak.

3. Shikoyatlar musobaqalarning shu turi tamom bo`lganidan keyingi bir soat mobaynida shu kungi musobaqa natijalarini xal qiladigan sudyalarning kollegiyasi majlisi boshlanmasdan to`pshirilishi lozim.

4. Sudyalarning kollegiyasi og`zaki bayonoti tezlik bilan xal qilish shart. Yozma shikoyatni darhol xal qilish imkonini bo`lmasa, majlisda muxokama qilish mumkin.

Eslatma: Yakkama-yakka yugurish yoki ayrim final o`yinlar o`tkazilishi xaqida arz yoki shikoyatlar tushsa, uni keyingi davra boshlangungacha xal qilmog`i lozim. Agar masalani darhol xal qilish imkoniyati bo`lmasa, shikoyat to`pshirgan qatnashuvchilar kelgusi musobaqaga shartli ravishda qo`yilishi mumkin. Shikoyat bo`yicha xal qilinadigan masala bosh sudyaning yoki uning o`rinbosarining yozma qarori yoki sudyalarning kollegiyasi majlisining protokoli bilan rasmiylashtiriladi.

5. Sportchining musobaqada qatnashish - huquqiga yoki uning yoki bu komandaga mansub ekanligi masalasiga oid arz va shikoyatlar mandat komissiyasiga yoki shu musobaqa o`tkazilayotgan tashkilotga berilishi kerak.

MUSOBAQADA QATNASHUVCHILAR.

Qatnashuvchilarning yoshi

1. Musobaqada qatnashuvchilarning yoshiga qarab quyidagi guruhlariga bo`linadi.

Uspirinlar guruhi.

(13 va 14 yil qiz va ugil bollar)

Kichik yoshdagi usmir va qizlar guruhi

(15 va 16 yoshdagi qiz va usmirlar)

Katta yoshdagi yigit va qizlar guruhi

(17 va 18 yoshdagi yigit va qizlar guruhi)

Kattalar guruhi

19 dan 35 yoshgacha bo`lgan ayollar

19 dan 40 yoshgacha bo`lgan erkaklar

Katta yoshdagilar guruhi

36 yoshda va undan katta bo`lgan ayollar

41 yoshda va undan katta bo`lgan erkaklar

2. Bolalar va usmirlar guruxidagi qatnashuvchilarning yoshi tugilgan yilga qarab belgilanadi.

3. Katta yoshdagi yigit va qizlar musobaqalarida kichik yoshdagi qiz va usmirlar guruhiga, shuningdek kichik yoshdagi usmir va qizlar musobaqalarida kattayoshdagilarga qatnashish ruxsat etilmaydi.

3. Yengil atletika musobaqalarida hakamlilik qilish

1. Yugurish bo'yicha hakamlik

Yugurish bo'yicha hakamlar brigadasi tashkil qilinadi, starter, finishda hakamlik qilish, sudya xronometrist, masofa bo'ylab hakamlik qilish, na fotofinishe va bosh hakam.

a) Bosh hakam vazifasi

- Hakamlar brigadasini boshqaradi, musobaqani o'tkazadi va yakunlaydi.
- Musobaqa rejasini to'zadi va tashkil qiladi.
- Musobaqani Nizomi bo'yicha borishini nazorat qiladi.
- Musobaqani to'xtatish mumkin.
- Qo'pol xato qilgan qatnashchilarni musobaqadan chetlatishi mumkin.
- Xakalarni o'z vazifalarni bajara olmasalar chetlatishi mumkin.
- Tibbiy xodimlar nazoratda bo'lmasa musobaqa o'tkazishga ruxsat berilmaydi.
- Bosh hakam kostyumi boshqalarinikidan farq qilish kerak.

b) bosh kotibning vazifalari

- Bosh kotib musobaqa bo hakami boshchiligida ish olib boradi
- Musobaqa o'tkazilishi uchun kerak bo'lgan barcha asosiy xujjatlarga javob beradi - Kotiblar ishini tashkil qiladi va nazorat qiladi.
- Boshqa turlar bilan aloqada bo'ladi
- Bosh hakam bilan musobaqa yakuni xaqida hisobot beradi.

v) Starterlar va ularning yordamchilari

Asosiy starter vazifasi quyidagilardan iborat

- U hakamlarga ko'rinib turishi kerak va qatnashchilar startda to'g'ri turishini ta'minlash kerak.

- Startda aniq buyruq berishi lozim.
- Agar biror qatnashchi buyruqdan oldin harkatn boshlasa buyruq bekor qilinadi.
- Yordamchi starter kerakli jixoz va joyni tekshiradi
- Qatnashuvchilarni startga tayyorlaydi.
- Nomerlarni bayonnomaga qaydi qiladi.
- Joy va yo'l tanlash uchun jerebyeuka o'tkaziladi
- Finishga startdan oldin xabar beradi

g) Masofa bo'ylab hakamlik qilish

Hakamlar soni masofada ikkitadani kam bo'lmasligi kerak to'g'ri yo'lakda bitta bo'lishi mumkin. U masofa bo'ylab sodir etilgan xatolarni qayd etib boradi. (bayroq yordamida) bosh hakamga yozma ravishda xabar beradi. Musobaqa qoidasiga qadar har bir turlarda masofa bo'ylab hakamlar soni bosh hakam buyrug'iga asosan tayinlanadi.

d) Finishda hakamlik qilish

Finishda hakamlarning o'zlari yoki maxsus aparat yordamida qatnashuvchilarni finishga ketma ket kelishlarini aniqlaydi. Qisqa va o'rta masofalarga yugurishda finishdan oldin 5 m belgilarda qatnashuvchilar natijalarini aniqlaydi va bayonnomaga qayd qiladi. Bayonnomaga hakamla imzo chekkandan keyin bosh hakamga beriladi. Finishda bosh hakam kelishmovchiliklarni xal qiladi.

ye) Xronometrist hakam:

Xronmetrist hakam qatnashchilarni masofa bo'ylab o'tish vaqtini aniqlaydi. Har bir xronmetrist hakam 1 ta yoki 2 ta qatnashuvchi vaqtini aniqlaydi. U 5 m li kaledorda finishga yakin joyni egallaydi. Starter bayrogining harakati boshlanishi bilan darhol o'lchaydi va qatnashuvchi gavdasi chizig'iga tegishli belgilangan masofa ichidagi masofani aniqlaydi. Xronmetrist hakam sekundametr ko'rsatkichini qayd qilib boradi. Xronometrist hakamlarni katta xronometrist hakam boshqaradi.

2. Sakrash va uloqtirish bo'yicha hakamlilik qilish.

Sakrash va uloqtirish uchun musobaqalarni o'tkazish uchun har bir turga hakamlar brigadasi tayyorlanadi. Ular katta hakam, 3-5 ta uchovi hakamlar sakrash musobaqalari bo'yicha va 4-7 ta uloqtirish musobaqalariga yana bir ikkita ulchov moslamalariga ham biriktiradi. Sakrash va uloqtirish bo'yicha katta hakam bosh hakami o'rinbosari (referi)ga buysunadi.

a) Sakrash va uloqtirish bo'yicha bosh hakam:

- musobaqa qoidasi bo'yicha jixozlar va o'tkazish joylarini tekshirish.
- musobaqani yaxshi borishini ta'minlaydi.
- qoidani to'g'ri borishini kuzatadi va turli rang bayroqlar bilan signal beradi.
- natijalarni o'lchashni nazorat qiladi.
- qatnashuvchiga ogoxlantirish va musobaqadan chetlatish huquqiga ega
- yangi rekordlarni qayd qiladi.
- musobaqa davomida kotiblar ishini tekshiradi.
- musobaqa davomida jixozlar va qurilmalar sozligiga javob beradi.

b) Sakrash va uloqtirish bo'yicha ulchovchi hakam:

- Katta hakam signali bo'yicha qatnashuvchini to'g'ri bajarayotganligi va sakrovchining yerga kunishi snaryadni yerga chukishini aniqlaydi va o'lchaydi.
- sakrash va uloqtirish hakamlariga qatnashuvchilariga bekor qilishgan imkoniyatlarni o'lchash ta'qiqlanadi.

v) Sakrash va uloqtirish bo'yicha kotiblar:

Sakrash va uloqtirish musobaqalarida 1-2 ta kotib tayinlanadi, ular musobaqasini bayonnomasini yuritadi va katta hakamga buysunadi.

Kotiblar quyidagi ishlarni bajaradilar:

- qatnashchilarni bayonnomaga qayd qilinadi, musobaqa joyiga olib chiqiladi.
- imkoniyatni bajarishga chiqaradi.
- ko'rsatilgan natijalarni bayonnomaga qayd qiladi.
- qoida punkti bo'yicha musobaqadan chetlatilgan qatnashchini bayonnomaga yozib qo'yadi.
- qatnashchilar uchun axborot beradigan bayonnomani yozib boradi.
- ishchi bayonnomalarni hakamlar brigadasi imzolarni to'plab, musobaqa kotibiga to'pshiriladi.

g) shamolni tezligini o'lchash bo'yicha hakam:

- O'zunlikka va uchxatlab sakrash ye 200 m gacha yugurish musobaqalarida maxsus aparat bilan shamolni tezligi va yo'nalishni aniqlaydigan hakam tayinlanadi. Shamol o'lchash aparati finishga yain joyda 1,5 m yo'lakchadan chetga joylashadi.

Yugurish va sakrash imkniyatlarini barcha shamolni tezligi o'lchanadi. Shamolni tezligi bayonnomaga qayd qilinib musobaqa jarayonida e'lon qilinib turiladi. Shamolni tezligi o'rta va yugurishi yo'nalishi tomoniga bo'lsa "+", qarama-karshi bo'lsa "-" belgi bilan yoziladi.

d) Shuningdek ya'ni musobaqani o'tkazishda quyidagi hakamlar tayinlanadi.

1. Hakamlar tarkibini komplektlash bo'yicha va uchyot ishlarini olib borish hakamlari.
2. Axborot berish hakami
3. Qatnashchilarni musobaqaga tayyorlash bo'yicha hakam.
4. Hakamlar axborot va aloqa yetkazuvchi hakamlar
5. Tibbiy ma'lumot
6. Komendant xizmati
7. Musobqa dispechiri
8. Doping nazorati bo'yicha hakam

9. Musobaqa inspektori
10. Appelyatsiya joriysi
11. Joy tayyorlash jixozlar, oborudovaniyelarni tayyorlash bo'yicha hakam

Nazorat uchun savollar

- 1.Yengil atlektika musobaqalari xujjatlari nimalardan iborat.
- 2.Yengil atletika musobaqalari xujjatlari qanday rasmiylashtiriladi.
- 3.Musobaqa xujjatlari bo'yicha hisobot qanday yoziladi.
4. Musobaqa vaqtida xujjatlar bayonnomalar qanday rasmiylashtiriladi.
- 5.Yengil atletika musobaqalarini o'tkazish bo'yicha xujjatlar hisobotiga qo'yilgan talablarni izoxlab bering.
- 6.Yengil atletika musobaqalari vaqtida har bir turlar bo'yicha xujjatlar rasmlashtirilishini izoxlab bering.
- 7.Ariza va shikoyatlar qanday muxokama etiladi.
- 8.Musobaqa kotibining vazifasi nimalardan iborat.
- 9.Musobaqa kotibi qanday ishlarni amalga oshiradi.
- 10.Yengil atletika musobaqalari xujjatlarini yuritishga qo'yilgan asosiy talablar nimalardan iborat.

Tayanch iboralar

1. Starter - startda buyruq beruvchi
2. Referi - hakam
3. Ko`rra
4. Marra
5. start -
6. Xronometrist
7. Snaryad
8. Tukima
9. Tayyorgarlik
10. Imkoniyat

ADABIYOTLAR

1. Loxov V.I. "yengil atletika bo'yicha musobaqa qoidasi" M.,-1994
2. Ozolin N.G. "Yengil atletika"M. 1980 y

Qo'shimcha adabiyotlar:

- Lebedeva N.T. Dvigatel'naya aktivnost' protsesse obucheniya mladshix shkol'nikov Minsk 1979 g.
- Fomin M.A. Morfofunktsional'nyye osnovy adaptatsii shkol'nikov k nagro`zкам Chelyabins 1984 g. fizicheskim
- Bogdanov G.P. Shkolny - zdorovy obraz jizni FiS Moskva 1989 g.

Hamen A.S. Legkaya atletika FiS Moskva 1963 g.
Xonkeldiyev Sh.X. "Fizicheskaya podgotovlennost uchasixsya
molodeji" T. Medetsina 1996 g.
Makarov M.A. "Legkaya atletika" Prosvshnyoniye 1974 g.
Ozolin N. "Legkaya atletika" T. 1971 g.
Matveyev A.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultur FiS M.
1991 g.