

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS  
TA'LIM VAZIRLIGI

AL XORAZMIY NOMIDAGI  
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

304- GURUX TALABASI OTAJANVA MOHIRANING

«Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat» bakalavriat  
ta'lim yo'nalishi bo'yicha  
“Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi” fanidan

# KURS ISHI

**MAVZU: Yengil atletika sport turi bo'yicha musobaqa o'tkazish va olib borish uslublari**

BAJARDI:

OTAJANVA M.

QABUL QILDI:

ABDURAXMONOV Yu.

Urganch-2014





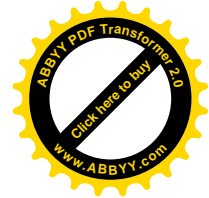
## **Reja:**

### **Kirish**

- 1. Musobaqalar turi.**
- 2. Musobaqalarni rejalashtirish, tayyorlash va o`tgazish.**
- 3. Hakamlar kengashi.**
- 4. Musobaqa nizomi mazmuni va uni to`zish metodikasi.**
- 5. Musobaqa xususiyatlari Yengil atletika musobaqa turlari**
- 6. Yengil atletika musobaqalarida hakamlar va ularnig vazifalari.**

### **Xulosa**

### **Foydalanilgan adabiyotlar**



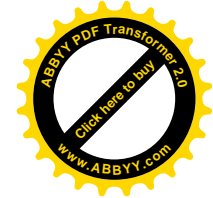
## Kirish

O'zbekiston Prezidenti I.A.Karimov tashabbusi va sa'y-harakatlari bilan mamlakatimizda jismonan baquvvat, ma'nan boy, axloqan yetuk, intellektual rivojlangan, yuksak bilimli, har taraflama barkamol avlodni shakllantirishga qaratilgan keng ko'lamli tadbirlar davlat miqyosida rejalashtirilib, samarali amalga oshirib kelinmoqda. O'zbekiston Respublikasi Hukumatining maqsadli siyosati evaziga jismoniy tarbiya va sport yanada rivoj topmoqda. Sportchilarni tayyorlash tizimi va tuzilmasini takomillashtirishga qaratilgan Prezident Farmonlari va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qator muhim qarorlari fikrimiz dalilidir.

Yurtboshimiz tashabbuslari bilan "Sihat-salomatlik yili" Davlat dasturining ishlab chiqishi hamda uning xayotga tatbiq etalishi jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport murabbiylari zimmalariga goyatda sharafli va masuliyatli vazifalarni qilamoqda, Ushbu qo'llanma muallifi davr talablarini qalban his etgan holda ko'p yillik boy tajribalaridan hamkasblari, shogirdlari va yengil atletikaga ixlos qo'ygan yosh sportchilarni bahramand qilishdek ezgu ishga qo'l urgan. SHu boisdan ham qo'llanma hayotiy qimmatga egadir. Yengil atletikani "Sport malikasi" deb atashadi. Bu juda balandparvoz iboraga sportning bu turi loyiqmi?-deb o'ylab qolasan. Yengil atletika barcha zamonaviy sport turlariga yo'l ochib berdi, futbol yoki basketbolni yugurmay yoki sakramay o'ynab bo'lmaydi, hattoki shaxmat ustasi ham musobaqaga tayyorlanish jarayonida yugurish mashqi bilan shug'ullanadi. Millionlab insonlar o'z salomatliklarini yurish yugurish bilan mustahkamlamoqdalar. Zamonaviy olimpiya harakatlarining asoschisi Per de Kuberten shunday degan edi: "Asosiysi g'alaba emas musobaqada qatnashish! SHunday ibora bor:

Soglom bo'laman desang-yugur, chiroyli bo'laman desang-yugur, Kuchli bo'laman desang-yugur,

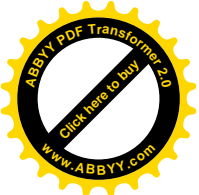
Har bir talaba yengil atletikani asosiy fan sifatida o'rganishi vaqtida va jismoniy tarbiya o'qituvchilarini o'z ustida mustaqil ishlashi bilan quyidagilarni bilishi shart:



1. Yengil atletikani nazorat asoslarini o'rganish.
2. Yengil atletikachilar o'zlarini harakat qobiliyatlaridan eng yaxshi natija ko'rsatish uchun foydalanadilar. Yurish-Yugurshida masofani qisqa vaqt ichida o'tishi. Sakrashlarda-uzoqroq yoki balandroq natija ko'rsatishi uloqtirishlarda-snaryadlarni iloji boricha uzoqroq uloqtirishlaridan iboratdir.
3. Yugurish sakrash va boshqa asosiy mashklarni normativlar darajasida o'zlashtirish.
4. Yengil atletikani o'rgatish uchun kerak bo'ladigan amaliy pedagogik ko'nikma va malakalarni egallash, shuningdek musobaqalarni tashkil qilish va hakamlilik qilishni o'rganish.

### ***Musobaqalar turi.***

Musobaqalar o`quv-mashq protsessining asosiy formalaridan biri hisoblanadi. Dars jarayonida sportchining barcha sifatlarini yuqori darajada namoyish etish sharoitlarini to`g`dirib berish imkon bo`lmaydi. Musobaqalarda xar qaysisi birinchi bo`lishga intiladi. Bu intilish sportchidan barcha kuchdan foydalanishga undaydi. Musobaqalarning vazifalari bo`lib, yengil atletika mashg`ulotlariga doimi qatnashishga yoshlarni jalb qilish va ommaboplashtirish, aniq davr ichidagi o`quv mashg`ulot ishlari natijalarini yakunlash, eng yaxshi sportchini va jamoani aniqlash, sportchilar tomonidan razryad normativlari va Alpomish va Barchinoy qazilganda ham qayd qilinadi. Yurish va yugurishda esa faqat stadioning yugurish yo`lakchasida hisobga olinadi. Yurish va yugurish stadiondan tashqarida o`tqazganda va yengil atletikaning barcha turlari yopiq joylarda o`tqazilganda yuqori ko`rsatkichlar yuqori natijalardek qayt etiladi. Yengil atletika bo`yicha musobaqalar maqsadi, vazifasi, tashkil etish formasi, ishtirokchilar sostavi masshtabi bilan farq qiladi. Musobaqalar jismoniy madaniyat jamoasining pastki pog`onalarida o`tqazilganidek tuman, shahar, viloyat, respublika, xalqoro masshtablarda ham o`tqaziladi. Ularning oldida turgan vazifalariga ko`ra ommabop, ko`rgazmali, sportcha, mashg`ulotlarga bo`lish mumkin. Ommobop musobaqalar «Alpomish va Barchin» testi kompleksi, kross turlari bo`yicha ochiq startlar va boshqa yoshlarni muntazam yengil atletika bilan



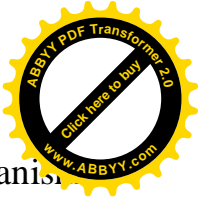
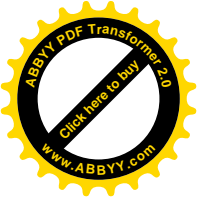
shug`ullanishga chaqirish uchun belgilangan mashg`uloti musobaqalar mashg`ulot ishlarini tekshirish va musobaqada ishtirok etish uchun terma jamoaga yaxshi sportchilarni tanlab olish uchun o`tzqziladi. Guruhlar o`rtasida yengil atletika turlari bo`yicha musobaqalar o`tzqzib turish yosh yengil atletkachilar uchun foydalidir. Ko`rgazmali musobaqalar yoshlarni jalb qilish va ularni qiziqtirish maqsadida o`tzqziladi. Ularning dasturiga: shahar ko`chalari bo`yicha estafetali. Yugurish, uzoq masofalarga yugurish, bayramlardagi har hil sport turlarida musobaqa o`tzqzib turishlar kiradi. Sport musobaqalarida, pastki jamoa, sport jamiyatlari, tumanlar, shaharlar viloyat, respublika, davlat, xalqora uchrashuvlar birinchiligida yengil atletikaning ayrim turlari bo`yicha kuchlilar aniqlanadi, Bu guruxga klassifikatsion va kvalifikatsion musobaqalar kiradi. Klassifikatsion musobaqalar yengil atletika bilan shug`ullanuvchilarga razryad berish imkonini beradi. Agar ishtirokchilar ko`p bo`lsa asosiy musobaqalarga tanlashda kvalifikatsion musobaqalar o`tzqziladi. Asosiy musobaqalarga musobaqa dasturidagi turlari bo`yicha kvalifikatsion normativlarini topshirganlarga ruxsat beriladi. Musobaqalarni tashkil etish formalari bo`yicha ochiq va yopiq bo`linadi. Shaxsiy musobaqalarda har bir ishtirokchining o`rni aniqlanadi. Kamanda musobaqalarida barcha ishtirokchilarning texnik natijalari qo`shib hisoblanadi. Shaxsiy-kamanda musobaqalarida shaxsiy o`rinlar aniqlanadi va kamanda o`rni aniqlanadi. Musobaqa ishtirokchilari tarkibi bo`yicha jinsi yoshi va jismonon tayorgarligidan farqlanadi.

Musobaqalarni rejalashtirish,

Tayyorlash va o`tzqzish.

Bir yilga musobaqalarni rejalashtirishning asosiy xujjatlari bo`lib: Musobaqalarning kolendar rejasi va nizomi hisoblanadi.

Bu xujjatlar musobaqani o`tzqzuvchi tashkilotlar tamonidan tuziladi va tastiqlanadi. Kalendar rejani ishlab chiqishda qo`ydagi talablar hisobga olinadi: anbanaviyligi, (mavsumning ochilish , yugurishlar, estafetalar, jamoa birinchiligi va boshqalar) dasturlarning va muddatlarning doimiyliigi, barcha gurux ishtirokchilarini qamrab olishi, jinsi, yoshi, tayyorgarlik malakasi buyicha



dasturlarning har xilligi va turlarning yil moboyinida 15-20 marataba takrorlanishi hisobga olinadi. Kalendar reja qo`yidagi forma buyicha tuziladi.

Tadbirlar

nomi

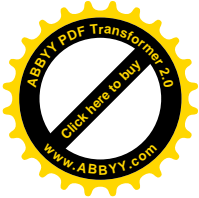
O`tgazish muddati

o`tgazish joyi

ishtirok etish tashkilot

o`tgazuvchi tashkilot

Musobaqa xakidagi nizom ishtirokchilarga oldindan yuboriladi. Musobaqa xaqidagi nizomni kalendar reja bilan birgalikda yuboriladi. Nizom musobaqa nomidan va qo`ydagi bo`limlardan iborat: 1. Maqsad va vazifalar, 2. o`tgazish vaqti va joyi, 3. musobaqa kursatmasi: ishtiroktashkilotlar va musobaqa ishtirokchilari, 4. dastur, 5 shaxsiy va komanda birinchiligida tartib va sharoitlarni aniqlash, 6. g`oliblarni taqdirlash 7. Hatlar (zayavkalar) berish shariti va muddati. Musobaqaning eng muxim bulimlaridan bo`lib dastur hisoblanadi. Musobaqaning dasturini tanlashda ularning maqsadini, masshtabini va ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasini e`tiborga olish kerak. Yengil atletika turlarini musobaqa o`tgazish kunlariga bo`lganda ishtirokchilar soni va ularning tayyorgarlik darajasini, musobaqa o`tgazish kunlarini, inventar (asbob-uskunalar) va moslamalar mavjudligi, xakamlar soni, ishtirokchilarning bir necha turlarga ishtirok etishining e`tiborga olish kerak. Turlarini o`tgazish dasturi jadvalini vaqt bo`yicha tuzishda xakam soni tarkibi, ishtirokchilar soni va musobaqa o`tgazish vaqt normasi hisobga olinadi. Jadval bosh xakam tamonidan qabul qilingan xatlar (zayavkalar) asosida to`ziladi. Agar ishtirokchilar juda ko`p bo`lsa bir xil turdagi musobaqalarni bir necha joyda o`tgazish mumkin. Shuningdek bir joyda ham ketma-ket tarzida o`tgazish mo`mkin. Bunday hollarda ishtirokchilarshga oldindan qaysi seriyada va musobaqa qachon boshlanishi ogoxlantirib quyilishi shart. Final musobaqalariga eng yuqori ko`rsatgich bergan sportchilar tushadi.



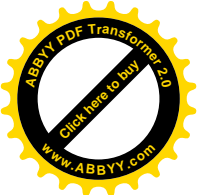
## Hakamlar kengashi.

Yengig`l atletika bo`yicha musobaqa o`tkazishda hakamlar kengashi tuziladi. Bosh hakam kengashi bosh hakamdan, uning urinbosari va bosh kotibdan tashkil topadi. Bosh hakam musoboka o`tkazayotgan tashkilot tomonidan tasiklangan bo`lishi kerak. Hakamlar sonini aniqlashda musoboka masshtabi, ishtirokchilar soniga, musoboka o`tkaziladigan kunlarga va boshkalarga kura belgilanadi. Topshirik olgandan sung bosh hakam musoboka boshlanishdan oldin bir necha savollarni yechish kerak. Buning uchun u reja tuzib chikadi. Bu reja kuyidagiarni uz ichiga oladi(

Musoboka o`tkazish joyini tayyorlash, stadion yulakchalari, sakrash, uloktirish joylarini, moslamalarini mavjudligini.

-Xizmat xonalarining axvolini, (garderob, kiyinish xonalari, dush) bosh hakam kengashi xonasini, vrach, e`lonlar uchun shitlar bormi -yukligini tekshirib chikishi kerak. Ishtirokchilar yig`ilishi va razminka (chigal yozish ) kilish joylarini aniklab olish xamda meditsina ta`minotini aniqlash kerak. Musobaqa boshlanishi oldidan bosh hakam kengashi ishtirokchilari bilan birgalikda musoboka joyini moslamalarini qabul qilib oladi.

Mandat komissiyasi ishtirokchilarni qaysi tashkilotlarga qarashli ekanligini aniqlaydi. Bosh kotib vrach bilan birga- likda xatlarni. (zayavkalarni) qabul qiladi. Adminastrativ xujalik komissiyasi uzokdan kelganlarni ovqat va yotok joy bilan ta`minlaydi. Bosh hakam oldindan «musobaqa haqidagi nizom»ni o`rganib chiqadi va barcha qo`shimchalarni «Musobaqa reglamentida» keltiradi. Bosh hakam kengashi yig`ilish joyi va vaqtini, kotibiyat joyi hamda ish tartibini joylashtirishga qaratilgan bo`ladi. Xatlar qabul qilinib ishtirokchilar joylashgandan so`ng bosh hakam yig`in o`tgazadi. Unda musobaqa reglaminiti tarqatiladi. Kotibiyat ishi o`ch etapga bulinadi: tayorlov musobaqani o`tgazish va yokuniy hisobot tyorlash. Tyorlov etapi musobaqa boshlanishdan oldin. Unda musobaqa nizomi o`rganiladi kotibiyatning eng muhim ishi bo`lib. Hatlar (zayavkalar) musobaqa qonuniga kura tuldirilgan bo`lishi kirak. Bosh kotib virachbilan birgalikda barcha xatlarni musobaqaga ruxsat etlganligini tekshirib chiqadi. Borcha



jamoalardan hatlar (zayava) qabulqilinib bo'lgandan keyin, bosh ko'rsatish ishtirokchilar sonini hisoblab chiqadi. Har bir tur bo'yicha qancha sportchi qatnashganligini hisoblab oladi. Bu ma'lumatlar esa, bosh hakamga jadval tuzish uchun kerak buladi. Katibiyatning keyingi etapi-yuguruvchilar, sakrovchilar, o'loqtiruvchilarni ro'yxatini olishga va ishtirokchilar navbitini aniqlanganda so'ng qaytnamalarga yozishga biriladi va bir necha nuxsada: startga, finishga, E'lonlar daskasiga osib qo'yiladi. Musobaqa davrida bosh xakam va uning yordamchisi musobaqa kun tartibinining bajarilishining ko'zatadi. Qayitnoma (protokol) muxum xujjat hisoblanadi. Jamoa natijalari yengil atletika musobaqalarida «Musobaqa nizomi»da kursatilgan tizimi(sistema) buyicha baxolanadi.

Musobaqalarning oxirgi turi o'tgandan sung kotibiyat tezlikda jamoa natijalarini hisoblab chiqishi kerak va xakam yig'inda

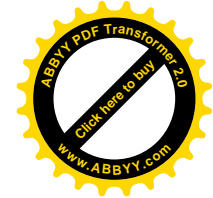
O'tgazilgan musobaqalar natijalarini taqsimlash kerak .

Musobaqa tantanali ravishda yopilishi va siporchilarga kelgusi musobqalarda yaxshi natijalar ko'rsatishlariga omad tilab qolishlari kerak.

### **Yengil atletika musobaqalarini O'tkazish meyoriy xujjatlari**

#### **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'rne belgilansa, bunday musobaqani shaxsiy musobaqa deyiladi.
3. Agar ayrim ishtirokchilarning va estafeta komandalarining texnik natijalari yaxlit komanda hisobiga kiritilib va bu musobaqada komandaning o'rne belgilansa, buni komanda musobaqasi deyiladi.
4. Agar texniknatijalar har bir ishtirokchi hisobiga alohida, hamda yaxlit komanda hisobiga kiritilsa va bu komandaning musobaqadagi o'rne 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.

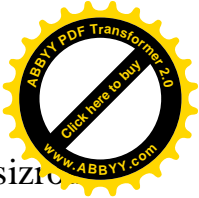
v) kuyi razryadli yengil atletlar esa razryadi o`zidan biroz katta bo`lgan yengil atletlar musobaqalarida qatnashishlari mumkin.

Masalan, 3 razryadlilar 2 razryali sportchilar musobaqalarida qatnasha oladilar.

3. T y e n g l a s h t i r i s h (gandikap) musobaqalari kuchlari turlicha bo`lgan ishtirokchilar uchun ularning imkoniyatlarini bir-biriga moslab o`tkaziladi. "Tenglashtirish" musobaqalari o`tkazilayotganda:

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

b) yugurish va yurish musobaqalarida tenglashtirish bir necha metr amalga oshirilib, kuchsizrok ishtirokchi bosib utadigan distansiya qisqartiriladi. M, 100 m ga yugurish musobaqasida kuchlirok ishtirokchilar bu distansiyani tula bosib utadilar, kuchsizroklari esa undan kamrogini 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 chegini o`zgartirish bo`lmaydi.

d) har bir ishtirokchi uchun tenglashtirish miqdori musobaqadan bir kun oldin, sudyalar 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.

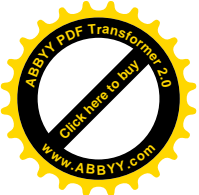
d) agar ikki va undan ko`proq qatnashuvchining musobaqada erishgan sungi natijalari bir xil bo`lib qolsa, tenglashtirish miqdori kamroq bo`lgan sportchi eng yaxshi o`rinni egallagan hisoblanadi.

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**

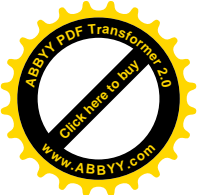
1. Shaxsiy-komandalar va komandalar musobaqalarini o'tkazganda komandalarni olgan o'rnini aniqlash uchun ayrim ishtirokchilarning erishgan natijalari programmaning har bir nomeriga qarab baholanadi.

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;

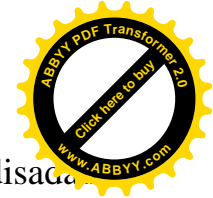
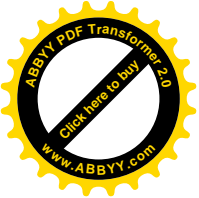
g) agar meditsina xodimlar bo`lmasa;

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 borilayetganligiga shubxa yoki biron savol tugilsa, shuningdek qatnashuvchilar yoki vakillarning fikricha, ayrim sudyalarning qarorlari noto`g`ri deb topilsa, komanda vakillar sudyalarning kollegiyasiga ariza va shikoyatlar bilan murojaat etishlari mumkin.



2. Vaqt arz qilishga sabab bo`lgan hodisani musobaqa davomida hodisaga 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 sudyalar kollegiyasi majlisi boshlanmasdan to`pshirilishi lozim.

4. Sudyalar kollegiyasi og`zaki bayonoti tezlik bilan xal qilish shart. Yozma shikoyatni darhol xal qilish imkoni 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 qilinadiganmasala bosh sudyaning ye uning o`rinbosarining yozma qarori yoki sudyalar kollegiyasi majlisining protokoli bilan rasmiylashtiriladi.

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

### **MUSOBAQADA QATNASHUVCHILAR.**

#### **Qatnashuvchilarni yoshi**

1. Musobaqada qatnashuvchilar yoshiga qarab quyidagi guruhlarga bo`linadi.

Uspirinlar guruhi.

(13 va 14 qiz va ugil bollar)

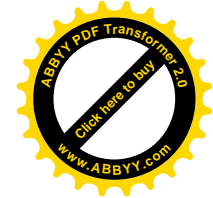
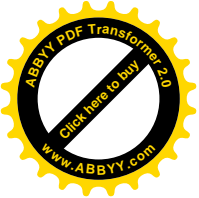
Kichik yoshdagi usmir va qizlar guruhi

(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 gurxidagi 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 musoqaqalarida hakamlik qilish

### **1. Yugurish bo`yicha hakamlik**

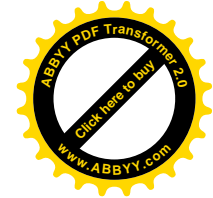
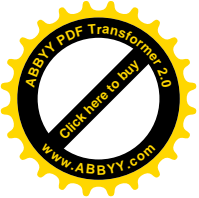
Yugurish bo`yicha hakamlar brigadasi tashkil qilinadi, starter, finishda hakamlik qilish, sudya xranometrist, masofa bo`ylab hakamlik qilish, na fotofinishe va bosh hakam.

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 harkatni boshlasa buyruq bekor qilinadi.

- Yordamchi starter kerakli jixoz va joyni tekshiradi

- Qatnashuvchilarni startga tayyorlaydi.

- Nomerlarni bayonnomaga qaydi qiladi.

- Joy va yo`l tanlash uchun jerebyevka o`tkaziladi

- Finishga startdan oldin xabar beradi

g) Masofa bo`ylab hakamlik qilish

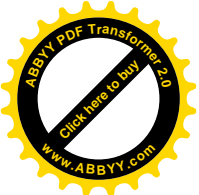
Hakamlar soni masofada ikkitadani kam bo`lmasligi kerak to`g`ri yo`lakda bitta bo`lishi mumkin. U masofa bo`ylab sodir etilgan xatolarni qayd etib boradi. (bayroq yordamida) bosh hakamga yozma ravishda xabar beradi. Musobaqa qoidasiga qadar har bir turlarda masofa bo`ylab hakamlar soni bosh hakam buyrug`iga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

Xronometr hakam qatnashchilarni masofa bo`ylab o`tish vaqtini aniqlaydi. Har bir xronometr hakam 1 ta yoki 2 ta qatnashuvchi vaqtini aniqlaydi. U 5 m li kaledorda finishga yaqin joyni egallaydi. Starter bayrogining harakati boshlanishi bilan darhol o`lchaydi va qatnashuvchi gavdasi chizig`iga tegishli belgilangan



masofa ichidagi masofani aniqlaydi. Xronmetrist hakam sekundame ko`rsatkichini qayd qilib boradi. Xronometrist hakamlarni katta xronometrist hakam boshqaradi.

## 2. Sakrash va uloqtirish bo`yicha hakamlik 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 birlashtiradi. 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:

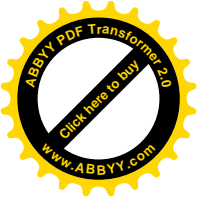
- Katta hakam signali bo`yicha qatnashuvchini to`g`ri bajarayotganligi va sakrovchining yerga kunishi snaryadni yerga chukishini aniqlaydi va o`lchaydi.
- sakrash va uloqtirish hakamlariga qatnashuvchilariga bekor qilishgan imkoniyatlarni o`lchash ta'qiqlanadi.

### 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

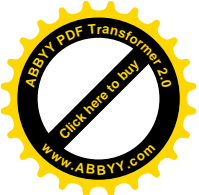
7. Musobqa dispechiri

8. Doping nazorati bo`yicha hakam

9. Musobaqa inspektori

10. Appelyatsiya joriysi

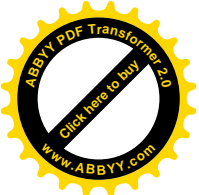
11. Joy tayyorlash jixozlar, oborudovaniyelarni tayyorlash bo`yicha hakam



## Xulosa

O'z navbatida O'zbekiston Respublikasining «Kadrlar tayyorlash milliydasturi»ning «Ta'lim to'g'risida»gi , O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiyava sport to'g'risidagi qarorini xamda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiyava sportni rivojlantirish davlat dasturi Konseptiyasining qabul qilinishi Respublikamiz aholisining tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilab beruvchi «Alpomish va Barchinoy» maxsus test sinovlarini joriy etish haqidagi qo'shma qarori va ularda belgilab berilgan vazifalar Respublika Oliy va O'rta maxsus kasbhunar kollejlari, akademik litseylar talabalari va o'quvchi yoshlari jismoniy tarbiyaxamda sportni jaxon standartlari talabalari darajasida rivojlantirish va uning faoliyatini tubdan takomillashtirish to'grisidagi masalalarni hal qilish zarurligini taqozo etmoqda. Bu muxim vazifalarni bajarishda Respublikamiz sportni jaxon maydonlariga olib chiqish yuzlab sport majmualari va inshootlarining barpo etilayotganligi «Sog'lom avlod uchun» nishoning ta'sis etilishi shu nom bilan Yuritiluvchi xalqora jamgarmaning tashkil topilishi tennis bo'yicha «Prezident kubogi» uchun «Tashkent open» milliy kurash bo'yicha jaxon chempionatlari va boshqa nazariy va amaliy seminarlar konferentsiyalarning o'tkazilayotganligi buning isbotidir.

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan so'ng jismoniy madaniyat va sportning ravnaqiga alohida e'tibor qaratildi. Har bir xalq, har bir millat o'zidan keyin qoladigan avlodning jismonan sog'lom, ma'naviy jixotdan barkomal bo'lib yetishishi xaqida qayg'uradi. So'ngi yillarda aholining turmush darajasini oshirish, sog'ligini

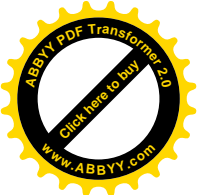


## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Loxov V.I. "Yengil atletika bo`yicha musobaqa qoidasi" M.,-1994 Ozolin N.G. "Yengil atletika" M. 1980 y.
2. Lebedeva N.T. Dvigatel'naya aktivnost' protsesse obucheniya mladshix shkol'nikov Minsk 1979 g.
3. Fomin M.A. Morfofunktsional'nyye osnovy adaptatsii shkol'nikov k fizicheskim nagro`zкам Chelyabins 1984 g.
4. Bogdanov G.P. Shkolny - zdorovy obraz jizni FiS Moskva 1989 g.
5. Hamen A.S. Legkaya atletika FiS Moskva 1963 g.
6. Xonkeldiyev Sh.X. "Fizicheskaya podgotovlennost uchashixsya molodeji" T. Medetsina 1996 g.
7. Makarov M.A. "Legkaya atletika" Prosvshchyoniye 1974 g. Ozolin N. "Legkaya atletika" T. 1971 g.
8. Matveyev A.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultur FiS M. 1991 g.

*www.ziyonet.uz*

*www.arxiv.uz*



## MUNDARIJA

<b>Kirish.</b>	3
Musobaqalarni rejalashtirish, tayyorlash va o`qazish.	5
Musobaqalar turi.	9
Xakamlar kengashi.	10
Musobaqa nizomi mazmuni va uni to`zish metodikasi.	13
Musobaqa xususiyatlari Yengil atletika musobaqa turlari	15
Yengil atletika musobaqalarida hakamlar va ularnig vazifalari.	16
<b>Xulosa.</b>	18
<b>Foydalanilgan.</b>	19