



Ўзбекистон Республикаси
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги
ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА
МЕТОДИКАСИ КАФЕДРАСИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМ ЙЎНАЛИШИ
IV-КУРС ТАЛАБАСИ
МУРОДУЛЛОЕВА ФАРАНГИЗ АСҚАРАЛИ
ҚИЗИНИНГ

Биттирув Малакавий иши

МАВЗУ: “ Енгил атлетика бўйича мусобақа
ўтказишни ташкил қилиш усуллари”

Илмий рахбар:

пфн к.ўқ. Я.Ч.ДАНИЕВА

Термиз

МУҲДАРИЖА

	Кириш	3-7
I-боб	ЕНГИЛ АТЛЕТИКАДА ҲАҚАМЛАР ҲАЙЪАТИ ФАОЛИЯТИ.....	8
1.1.	Енгил атлетика бўйича ҳақамлар ҳайъати фаолияти.....	8-13
1.2.	Енгил атлетика бўйича оддий мусобақа қоидалари.....	14-15
1.3.	Югуриш ва юриш бўйича мусобақалар қоидалари.....	15-18
1.4.	Масофа бўйлаб юриш ва югуриш.....	18-22
II-боб	ЕНГИЛ АТЛЕТИКА БЎЙИЧА МУСОБАҚА ЎТКАЗИШНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ.....	22
2.1.	Мусобақалар жойи ва жиҳозлари.....	22-25
2.2.	Сакрашлар, улоқтиришлар ва кўпкураш бўйича мусобақа қоидалари.....	26-28
2.3.	Узунликка ва уч хатлаб сакрашлар.....	29-38
	Улоқтиришлардаги асосий қоидалар.....	39-47
2.4.	ХУЛОСА ВА ТАВСИЯЛАР.....	48-50
	Фойдаланилган адабиётлар.....	51-52

КИРИШ

Битирув малакавий ишнинг долзарблиги: Мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштириш, ватан равнакини таъминлайдиган ёш авлодни тарбиялаб вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. Бу борадаги “Таълим тўрисида” ги ҳамда “Кадрлар тайёрлаш бўйича миллий дастур” қабул килиниши катта аҳамиятга эга.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан сўнг жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор берилмоқда. Республикамиз спортчилари Осиё ҳамда жаҳон миқёсидаги мусобақаларда юқори натижаларга эришиб, Ўзбекистон байроғини юқори кўтаришмоқда. Республикада спортнинг бу даражага кўтарилишида биринчи Президентимиз И.А.Каримовнинг ҳиссаси каттадир. Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш учун бир қанча ишлар амалга оширилди.

Юртбошимиз айтганларидек, “Мамлакатни ҳеч қандай нарса спортчалик дунёга машҳур қила олмайди”¹. Бу ғамхўрликнинг натижаси эса, бугун халқаро миқёсда эътироф тилмоқда.

Спорт бу талаба ёшлар ҳаётида керак бўладиган кўпгина сифатларни жасурлик, чидамлик каби сифатларни ҳосил қилишгагина ёрдам бериб қолмасдан, шулар билан бир қаторда спорт машғулотларида эпқил чакқон ва аниқ ҳаракат қиладиган бўлади. Бошқа машғулотларни спорт машғулотлари ўрни равишда қўшиб олиб бориш кишининг жисмоний жиҳатдан ўсишининг ҳам маънавий жиҳатларини ўрганиш ва тадқиқот қилиш долзарб мавзуларидан биридир.

¹ Каримов И.А. Ватан ва саждагоҳ каби муқаддасдир. 3-жилд. Тошкент, “Ўзбекистон”, 1996

Бизнинг заминимиз баходирлар ва химоячиларимиз бўлган полвонлар ва ботирларга бой ва уларни меҳр билан парвариш қилиб келмоқда. Бугунги кунда ҳамма жойда миллий спорт турлари қайта тикланмоқда.

Ўзини саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш маданиятини ёшлиқдан мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва спортнинг кўмагида сингдирилган.

Хозирги кунда жаҳон спорт турлари билан бирга миллий ўйинлари ривожланиб ва жисмоний машқлар авлоддан-авлодга ўтиб, ўзини машқлари шакли ва бажариш услубларини бойитиб, улар жаҳон халқларини севимли машғулотларига ҳамда маҳорат учун курашувчи ёшларнинг спортга айланган.

Енгил атлетика спорт тури бу Олимпиада спорт турларидан бири бўлиб, ҳар бир спортчидан тезкорлик, чидамкорлик, эгилувчанлик, техник ва тўғри тактик ҳатти-ҳаракатларини талаб этади.

Енгил атлетикани “Спорт маликаси” деб бекорга айтишмайди. Сабаби барча спорт турларига тайёргарлик жараёнида албатта енгил атлетиканинг юриш, югуриш, сакраш каби турларидан кенг фойдаланадилар. 1996 йил Атлантада, 2000 йил Сиднейда, 2004 йил Афинада Олимпиада, 2007 йил Дохада Осиё ўйинларида, 2008 йил Хитойда Пекин шаҳрида бўлиб ўтган Олимпиада ўйинларда, қолаверса, Республикамизда ўтказиб келинаётган уч босқичли “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” спорт мусобақалари дастурида ҳам енгил атлетика спорт тури ўрин олган.

Шундай экан ҳар бир ёш енгил атлетикачиларни яъни уч хатлаб сакровчиларни индивидуал тарзда жисмоний тайёргарлик ва мусобақаларга тайёрлаш бугунги куннинг долзарб масалаларидан

биридир ҳамда мазкур жараёни янада такомиллаштириш, илмий изланишлар ва таҳлилни талаб этади.

Битирув малакавий ишнинг мақсади: Енгил атлетика бўйича мусобақа ўтказишни ташкил қилиш, мусобақаларни ўтказиш ва спортчиларни спорт разрядлари ҳамда мураббийларнинг тоифа талабларини бажариш тартибларини илмий назарий таҳлил этиш.

Битирув малакавий ишнинг вазифаси:

1. Жисмоний тайёргарлик ва мусобақа пайтида енгил атлетикачилар организмнинг функционал ҳолатини аниқлаш.
2. Енгил атлетикачиларнинг антропометрик кўрсаткичларини аниқлаш.
3. Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлик ва мусобақа пайтида тиббий-педагогик назоратини ташкил этиш.

Битирув малакавий ишнинг илмий янгилиги: Ҳозирги даврга келиб Олимпия спорт тури бўлган енгил атлетика, оммабоплиги, шу билан бирга спортчидан тезкорликни, чидамкорликни, кучлилиқни талаб қилиш билан бирга, руҳий ва тиббий мукамалликни талаб этади;

- енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлик ва мусобақа пайтида тиббий-педагогик мониторингини ташкил этиш ва жисмоний ривожланиш даражаси ва кўрсаткичларни илмий таҳлил этиш;

- ёш енгил атлетикачиларнинг жисмоний ривожланиш даражаси, руҳий ва тиббий саломатлигини мукамаллиги, жисмоний тайёргарлик ва мусобақа пайтидаги жисмоний юкламаларга мос келиши уларни ўсиши ва ривожланишига ижобий таъсир этиши билан бирга жисмоний кўрсаткичлар самарасини оширади, жисмоний тайёргарлик ва мусобақа жараёнида шикастланишлар, жисмоний зўриқишларни камайтиради.

Битирув малакавий ишнинг амалий аҳамияти. Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлик ва мусобақа пайтида тиббий-педагогик мониторингини такомиллаштирилган тизимини фақатгина БЎСМ ларида эмас балки барча енгил атлетика жамоаларида, шунингдек бошқа спорт турларининг жисмоний тайёргарлик ва мусобақа жараёнида жорий этиш мумкин.

Енгил атлетика юриш, югуриш, сакраш, итқитиш ва кўпкурашни ўзига бириктирувчи асосий спорт турларидан бири ҳисобланади.

Енгил атлетика бўйича машғулотлар имкон қадар очик ҳавода ўтказилиши лозим. Улар организмнинг ҳамма тизимларига яхши таъсир кўрсатиб, соғлиқни мустаҳкамлайди, куч, тезкорлик, чидамлик, эгилувчанлик каби жисмоний сифатларни ҳар томонлама ривожлантиради, югуриш, сакраш ва итқитиш бўйича амалий кўникма ва малакаларни ташкил топтиради.

Югуриш, сакраш ва итқитишларнинг айрим турлари енгил атлетика ҳамда

бошқа кўпгина спорт турларида машқларнинг ажралмас қисми ҳисобланади.

Югуришлар: текис, ғовлар оша, тўсиқлар оша, стадион йўлкаларида ва жойларда югуриш (кросс), эстафетали ҳамда соғломлаштириш турларига бўлинади.

Сакрашлар (узунликка, баландликка, уч хатлаб ва лангарчўпга таяниб), итқитишлар (ядро, граната, найза ва ядро) тезлик-куч, чاقқонлик, эгилувчанликни ривожлантиришга ёрдам беради, кўпкураш (югуриш, итқитиш ва сакраш енгил атлетика машқлари) ҳар томонлама жисмоний сифатларнинг ўсишини таъминлайди ҳамда кенг кўламдаги малакаларни эгаллашни талаб этади.

Енгил атлетикада дарс (машғулот) машғулотнинг асосий шакли бўлиб ҳисобланади.

Енгил атлетика машғулотлари жойларда, манежларда, спорт залларида ва стадионларда ўтказилади. Ҳамма ҳолларда ҳам хавфсизлик қоидаларига (асосан итқитиш ва сакраш машғулотларида) амал қилиш шарт.

Енгил атлетикачининг кийими майка, трусик ва машғулот костюмидан иборат. Совуқ вақтда очиқ ҳавода ўтказиладиган машғулотларга иссиқ машғулот костюмини кийиш керак.

Енгил атлетикачиларнинг махсус оёқ кийими – тишли спорт пойабзали киядилар. Югуриш, сакраш ва итқитишлар махсус мўлжалланган секторларда ўтказилади. Айнан шу масалалар мазкур дарсликда батафсил баён қилинган бўлиб, муаллиф уни тайёрлашда асосан жисмоний тарбия назарияси ва услубиятининг замонавий ютуқларидан, енгил атлетика соҳасидаги илмий тадқиқот материалларидан ва олий ўқув юртида кўп йиллик педагогик ва мураббийлик фаолиятидан фойдаланган.

I-Боб. ЕНГИЛ АТЛЕТИКАДА ҲАКАМЛАР ҲАЙЪАТИ ФАОЛИЯТИ

1.1. Енгил атлетика бўйича ҳакамлар ҳайъати фаолияти

Тегишли федерациянинг ҳакамлар ҳайъати мусобақалар ўтказиш учун бош ҳакамлар ҳайъатини (БҲХ) тайинлайди, у бош ҳакам, бош котиб, уларнинг ўринбосарлари ва ёрдамчиларидан (мусобақалар миқёсига қараб) иборат бўлади. БҲХ иши учта босқичга бўлинади: дастлабки, мусобақа ва якуний.

Дастлабки босқич. Бош ҳакам вазиятни ўрганади, олдинда турган мусобақаларнинг ўтказилиш жойини текширади, камчиликларни бартараф этиш бўйича кўрсатмалар беради, ҳакамлар бригадаси сонини ҳамда уларнинг таркибини белгилайди, мусобақа дастурини кунлар ва соатлар бўйича тузиб чиқади, ҳакамлар билан мусобақа қоидалари юзасидан семинар ўтказади, семинар якунла-рига асосан ўринбосарлар, катта ҳакамлар тайинлайди, ҳакамлар ҳайъатининг вакиллар билан биргаликдаги кенгашини ўтказади, мусобақа шифокори билан бирга қатнашчиларнинг тиббий рухсатномаларини текширади.

Бош котиб бу босқичда мусобақалар ўтказиш учун барча ҳужжатларни тайёрлайди, техник талабномаларни текширади, ҳар бир турдаги қатнашчилар сонини аниқлайди ва бу маълумотларни бош ҳакамга дастурни соатлар бўйича тузиш учун топширади, турлардаги ёрдамчилар ва котибларни танлаб олади, мусобақалар тўғрисидаги ахборотни тайёрлайди, ҳакамлар ҳайъати кенгашида қатнашади, зарур ҳолларда қатнашчиларнинг қуръа ташлаш маросимини ўтказади.

Мусобақаларни ўтказиш учун **ҳакамлар бригадаси тузилади**: югуриш ҳакамлари, сакрашлар бўйича ҳакамлар бригадаси, стиль (услуг) бўйича ҳакамлар бригадаси, масофадаги ҳакамлар бригадаси, мукофотлаш ва тантана маросимлари бўйича ҳакамлар бригадаси, ахборот бўйича ҳакамлар

бригадаси, ишчи бригада ва баъзи бошқа бригадалар (уларнинг таркиби ва сони мусобақалар миқёсига боғлиқ).

Югуриш бригадаси старт берувчи, хронометрист ва марра гуруҳидан иборат. Старт берувчилар (2-4 киши) югуриш қатнашчиларига старт берадилар, унинг тўғри бажарилишини аниқлайдилар. Хронометрист ҳакам (6-10 киши) ҳар бир қатнашчининг масофани босиб ўтиш вақтини аниқлайди. Марра гуруҳи (6-9 киши) қатнашчиларнинг маррага етиб келиш тартибини, вақт натижа-ларига тузатишлар киритиш учун (спринтда) қатнашчилар орасидаги метрларни аниқлайдилар. Маррадаги котиб натижаларни мусобақалар баённомасига ёзиб боради ва уни котибиятга топши-ради. Бу бригадага маррадаги катта ҳакам масъул ҳисобланади.

Сакрашлар бўйича ҳакамлар бригадаси (3-6 киши) 1-2 бригададан иборат бўлиши ёки ҳар бир сакраш тури учун ташкил қилиниши мумкин. Катта ҳакам сакрашнинг тўғри бажарилганлигини аниқлайди, ўлчовчи ҳакамлар натижани ўлчайдилар ва тўсиқ ўрнатадилар. Котиб мусобақалар баённомасини ёзиб боради ва уни котибиятга топширади.

Улоқтиришлар бўйича ҳакамлар бригадаси (3-7 киши) 1-2 бригададан иборат бўлиши ёки ҳар бир улоқтириш турлари учун ташкил қилиниши мумкин. Катта ҳакам улоқтиришларнинг тўғри бажарилишини, улоқтириш пайтида хавфсизликка риоя қилинишини кузатиб боради. Ўлчовчи ҳакамлар натижаларни ўлчайдилар. Котиб баённома юритади ва уни котибиятга топширади.

Стиль (услуб) бўйича ҳакамлар бригадаси спортча юриш бўйича мусобақалар ўтказишда ташкил қилинади ва спортча юриш техникасини кузатиб боради.

Масофадаги ҳакамлар бригадаси масофанинг ва тўсиқларнинг, айниқса югуриш алоҳида йўлқалар бўйлаб бажарилаётган пайтда, бурилишларда қатнашчилар томонидан тўғри босиб ўтилишини кузатади; эстафетали югуришда эстафета таёқчасининг тўғри узатилишини кузатиб боради.

Мукофотлаш ва тантана масросимлари бўйича ҳакамлар бригадаси мусобақа ғолиблари ва совриндорларини мукофотлашни, мусобақаларнинг очилиш ва ёпилиш маросимларини ташкил қилади.

Ахборот бўйича ҳакамлар бригадаси мусобақаларнинг бориши тўғрисида товушли ва ёзма (махсус деворчаларда) ахборот беради.

Ҳакамларнинг ишчи бригадаси мусобақаларни ўтказиш жойларини тайёрлайди, тегишли инвентарлар ва жиҳозларни ҳозирлайди ва тозалайди.

Мусобақа босқичи. Бош ҳакам вақтнинг чўзилиб кетмаслиги учун мусобақалар боришини кузатиб боради: мусобақаларнинг бошланиш вақтини кўчириши мумкин; катта ҳакамлар жойларда ҳал эта олмаган барча баҳсли масалаларни кўриб чиқади; ҳакамлар бригадаси ишини баҳолайди; мусобақаларнинг ҳар кунидан сўнг жамоалар вакиллари иштирокида ҳакамлар ҳайъати кенгашини ўтказди ва мусобақалар натижаларини тасдиқлайди.

Котибият ҳакамлари турлар бўйича баённомаларни қайта ишлаб чиқадилар, кейинги мусобақа давраларида қатнашиш учун қатнашчилар таркибини аниқлайдилар, қатнашчиларнинг ўринларини тақсимлайдилар, очколар жадвалига асосан қатнашчиларнинг натижаларини баҳолайдилар, жамоавий курашда очколарни ҳисоблаб борадилар, махсус деворчаларга ахборотлар иладилар, мусобақалашаётган жамоалар ўринларини аниқлайдилар, мукофот-лаш бўлимига қатнашчилар, ғолиблар ва совриндорлар тўғрисида, уларнинг мураббийлари ҳақида барча маъдумотларни берадилар, қатнашчилар кўрсатган натижаларнинг разрядларини баҳолайдилар.

Турлардаги котиблар мусобақалар баённомасига қатнашчилар кўрсатган натижаларни ёзиб борадилар (узунликка сакрашлар, уч ҳатлаб сакраш, улоқтиришларнинг ҳамма турлари), якуний натижани аниқлайдилар ва баённомаларни котибиятга топширадилар. Маррадаги котиб баённомага қатнашчиларнинг югуришларда маррага етиб келиш тартибини ва унинг вақтини ёзади.

Якуний босқич. Бош ҳакам жамоалар вакиллари иштирокида ҳакамлар ҳайъати билан якуний кенгаш ўтказди ва бу ерда мусобақалар натижалари узил-кесил тасдиқланади; мусобақалар тўғрисида ҳисобот тузади, бу ерда қатнашчилар сони, иштирокчилар малакаси, жамоаларнинг эгаллаган ўринлари, мусобақалар ғолиблари ва совриндорлари кўрсатилади; ҳакамлар бригадаси ва ҳайъати ишини баҳолайди.

Бош котиб ҳакамлар ҳайъати кенгашида қатнашади, мусобақаларнинг барча ҳужжатларини ва ҳисобот учун материалларни тайёрлайди, бош ҳакам билан бирга бўлиб ўтган мусобақалар тўғрисида матбуот учун ахборот тайёрлайди.

Маррадаги ҳакам қатнашчиларнинг марра чизиғини кесиб ўтишларига кўра уларнинг маррага етиб келишларини аниқлайди, спринтерлик югуришда биринчи ва иккинчи, иккинчи ҳамда учинчи ва ҳ.к. югурувчилар орасидаги метрларни аниқлайди. Катта ҳакам ҳамма маълумотларни “марра варағига” ёзиб боради, метраж асосида секундомер кўрсатмаларини тўғрилаб боради ва уни котибга беради.

Хронометрист ҳакам старт берувчининг буйруғи билан секундомерни ёқади (патрон оловига ёки тутунига, байроқ силкинишига реакция) ва қатнашчи танасининг исталган қисми марра чизиғини кесиб ўтиши биланок тўхтатади, натижани катта ҳакамга маълум қилади ва у натижани ёзиб қўяди. Натижа ҳакамнинг “Секундомерларни нолга қўйинг” буйруғидан сўнг секундомер кўрсатмаларини олиб ташлайди. Секундомерлар кўрсатмалари котибга берилади. Биринчи қатнашчининг вақти учта секундомер билан, қолганлари битта секундомер билан қайд қилинади; кўпкурашларда ҳар бир қатнашчининг вақти учта секундомер билан аниқланади. Якуний натижа қуйидагича аниқланади: секундомернинг энг яхши ва ёмон кўрсатмалари олиб ташланади, ўртача секундомер вақти олинади (масалан, 10,5 с, 10,7 с ва 10,8 с, бунда 10,7 с вақт олинади).

Маррадаги котиб аввал югуришдаги қатнашчиларнинг маррага етиб келишларини ёзиб боради, кейин эса уларнинг исмлари тўғрисида

секундомер вақтини қайд қилади. Биринчи қатнашчининг вақти албатта урта секундомер бўйича ёзилади ва якуний натижа ажратиб кўрсатилади.

Старт берувчи шуни кузатиб туриши лозимки, қатнашчиларнинг ҳеч бири стартга буйруқ берилишидан аввал келмаслиги ёки буйруқ берилаётган пайтда старт олмаслиги лозим. Бу қоидалар бузилганда у ёки унинг ёрдамчиси қатнашчиларни старт чизигига қайтариши керак.

“Узунликка сакраш” ва “уч ҳатлаб сакраш” турларидаги ҳакамлар уринишни бажариш учун рухсат берадилар, уринишга берилган вақтни назорат қиладилар, қатнашчининг чизикни босиб олмаслигини кузатиб турадилар, ерга тушишнинг яқин нуқтасини аниқлайдилар, натижани ўлчайдилар. Муваф-фақиятли уринишда оқ байроқча кўтарилади ва натижа ўлчанади, чизик босиб олинганда қизил байроқча кўтарилади, уриниш ҳисобга олинмайди. Котиб ҳар бир қатнашчининг натижасини ёзиб боради ёки муваффақиятсиз уринишда чизикча қўйиб қўяди.

“Баландликка сакраш” ва “лангарчўнга таяниб сакраш” турларидаги ҳакамлар бошланғич ва кейинги баландликларни ўрнатадилар, уринишни бажаришга рухсат берадилар, уринишга берилган вақтни назорат қиладилар, баландликнинг тўғри енгиб ўтилганлигини аниқлайдилар. Муваффақиятли уринишда оқ байроқча, муваффақиятсиз уринишда қизил байроқча кўтарилади. Котиб мусобақалар баённомасини юритади, қатнашчиларни навбат-даги уринишга чақиради, баённомада муваффақиятли уринишларни “0” белги ва муваффақиятсизларини “X” белги ёрдамида қайд қилади, ўтказиб юборилган баландликлар ёки уринишларни чизикча чизиб қўйиш билан белгилайди.

“Улоқтиришлар” турларидаги ҳакамлар хавфсизлик техникасини назорат қиладилар; уриниш тўғри бажарилишини, уриниш учун ажратилган вақтни кузатиб борадилар; муваффақиятли уринишда натижани ўлчайдилар; снарядларни жойига қайтардилар. Майдондаги ҳакамлар уринишни бажариш учун буйруқ берадилар, шундан сўнг катта ҳакам қатнашчига улоқтиришни бажаришга рухсат беради. Котиб қатнашчиларни навбатдаги

уринишга чакиради, натижаларни баённомага ёзиб боради, муваффақиятсиз уринишда чизикча қўйиб қўяди.

“Узунликка сакраш”, “уч ҳатлаб сакраш” ва “улоқтиришлар” турларида финал мусобақалари иштирокчилари қандай аниқланади? Финалга энг яхши натижа кўрсатган саккиз спортчи чиқади. Улар яна учта финал уринишларини бажариш ҳуқуқига эгалар. Агар иккита ёки бир нечта иштирокчилар, қайси уринишда эканлигидан қатъи назар, бир хил натижа кўрсатган бўлсалар, ҳар бир қатнашчининг катталиги бўйича иккинчи натижаси қаралади ва шунга қараб ўринлар тақсимланади. Иккинчи натижа тенг бўлиб қолганда учинчи натижа қаралади. Агар ҳамма учта натижа бир хил бўлса, барча иштирокчилар бир хил натижа билан финалга чиқадилар (9, 10 киши). Ғолиб ҳамма олтита уринишдан энг яхши натижага кўра аниқланади.

Бир нечта даврада мусобақалар ўтказиладиган югуриш турларида бир хил натижа кўрсатган иштирокчилар қайтадан югуриш ҳуқуқига эгалар (агар мусобақалар иш тартиби йўл қўйса) ёки кейинги даврага чиқиш учун қуръа ташланади, ёки, агар имконият бўлса, бир хил натижа кўрсатган барча қатнашчиларга кейинги даврага ўтишга руҳсат берилади.

Югуриш турларида ўринлар финал югуришлари натижаларига асосан тақсимланади, финалга чиқмаган иштирокчилар ўртасида эса ўринлар дастлабки югуришлар натижаларига кўра белгиланади. Бир нечта финал югуришларида ўринлар секундомерлар кўрсатмаларига кўра тақсимланади (масалан, 800 м га югуришлар бир даврада ўтказилади, ҳамма югуришлар финал югуришлари ҳисобланади).

1.2. Енгил атлетика бўйича оддий мусобақа қоидалари

Енгил атлетика бўйича мусобақалар ёш гуруҳлари бўйича ўтказилади, катталар гуруҳида ёш чекланмайди. Боз устига, кичик ёшдаги ўсмир ўғил болалар кейинги ёш гуруҳи мусобақаларида қатнашишлари мумкин, катта ёшдаги ўсмир ўғил болалар эса кичик ёш гуруҳида қатнаша олмайдилар. Эркаклар ва аёллар ўртасидаги мусобақалар алоҳида ўтказилади, жинсий белгиларига кўра аралаш стартлар ўтказилмайди. Мусобақаларга фақат тиббий рухсатномаси бор қатнашчилар йўл қўйилади.

Мусобақа иштирокчиси мусобақалар ўтказиш **қоидаларини, низоми ва шартларини** билиши шарт. Мусобақалар пайтида қатнашчига қандайдир ёрдам олишга рухсат берилмайди. Агар зарур бўлиб қолса, фақат тиббий ёрдам кўрсатилиши мумкин. Ҳакам такрорий огоҳлантириш берганда спортчи мусобақалардан четлаштирилиши мумкин. Қатнашчи яққол тайёргарлик-сизлиги учун мусобақалардан олиниши ҳам мумкин. Қатнашчи дастурнинг бир нечта турларида қатнашаётганда аввал жадвалга кўра югуриш турларида, кейин эса “сакрашлар” ёки “улоқтиришлар” турларида қатнашиши шарт. Бу турларда у қайси уринишга улгурган бўлса, шу уринишдан ўз чиқишини бажариши лозим; баландликка сакраш ва лангарчўпга таяниб сакраш турларида у мусобақаларни қайси баландликка ва уринишга тўқнаш келган бўлса, ўша баландликдан ва ўша уринишдан бошлаши керак. Қатнашчи финал мусобақа-ларига чиқмаса, унинг ўрни бошқа спортчи томонидан эгалланиши мумкин эмас. Кейинги давра мусобақаларида қатнашиш учун чиқмаган иштирокчи мусобақалардан олинади. Агар қатнашчи талабнома берилган турда бесабаб стартга чиқмаса, у бошқа талабнома берилган турларда қатнашишдан олиб ташланади (мусобақалар бошланишидан бир соат олдин воз кечиш тўғрисида хабар берилган вазиятлар бундан мустасно). Дастурнинг ушбу турида қатнашиш тўғрисидаги барча масалаларни иштирокчи шу тур бўйича катта ҳакам билан ҳал этиши лозим.

Иштирокчи тегишли спорт кийимида ва оёқ кийимида қатнашиши керак (оёқ кийимсиз қатнашишга рухсат берилади), рақамга (айниқса югуриш турларида) эга бўлиши зарур.

Сакрашлар ва улоқтиришлар бўйича мусобақаларда қатнашиш навбати иштирокчиларни югуришлар ва йўлчалар бўйича тақсимлаш қуръа ташлаш йўли орқали аниқланади. Иштирокчиларнинг ўринларини алмаштириш фақат ҳакамлар ҳайъати томонидан бажарилади. Иштирокчиларнинг узунликка сакраш, уч ҳатлаб сакраш ва улоқтиришлар бўйича финал мусобақаларида қатнашиш навбатлари дастлабки мусобақалар навбатларига мос келади. Узунликка сакраш ва уч ҳатлаб сакраш бўйича ҳамда улоқтиришлар бўйича мусобақаларда иштирокчилар навбатма-навбат, бирин-кетин уринишларни бажарадилар, лекин уринишни бажаришдан воз кечишлари ва мусобақани кейинги уринишдан давом эттиришлари мумкин. Иккинчи ва учинчи даражали мусобақаларда улоқтиришлар туридаги бош ҳакам қарорига кўра ҳамма уринишлар бир иштирокчи томонидан, кейин бошқа қатнашчи томонидан кетма-кет бажарилиши мумкин.

1.3. Югуриш ва юриш бўйича мусобақалар қоидалари

110 м гача бўлган масофаларга югуриш тўғри югуриш йўлкаси бўйлаб ўтказилади, қолган масофаларда югуриш ва юриш айланма йўлка бўйлаб соат милларига қарши йўналишда ўтказилади. 400 м гача масофаларда ҳар бир қатнашчи алоҳида йўлка бўйлаб югуриши лозим. 800 м (600 м, 1000 м) масофаларда қатнашчилар стартдан то биринчи бурилиш охиригача (умумий йўлкага ўтиш чизигигача) алоҳида йўлка бўйлаб югуришлари керак. Айрим ҳолларда бош ҳакам қарорига мувофиқ 400 м дан 100 м гача масофаларда югуришни умумий стартдан ҳам ўтказиш мумкин. Қолган барча масофаларда югуриш умумий йўлка бўйлаб ўтказилади. Алоҳида йўлчалар бўйлаб югуриш мусобақаларида қатнашчилар сони йўлчалар сонига қараб аниқланади, лекин 200 м гача ва ундан узоқроқ масофаларга югуришда иштирокчилар сони 8 кишидан ортиқ бўлмаслиги зарур.

Юриш ва югуриш мусобақалари шундай ўтказилиши керакки, ғолиб ва совриндорлар финалда, бир-бири билан бевосита курашда аниқланиши лозим. Иштирокчилар сони жуда кўп бўлганда мусобақалар бир неча даврада ўтказилади:

- а) югуришлар;
- б) нимчорак финал мусобақалари;
- в) ярим финал мусобақалари;
- г) финал мусобақалари.

Бундай имконият мавжуд бўлмаганда ғолиблар ва совриндорлар ҳар хил югуришлардаги энг яхши натижага кўра аниқла-нади, ҳамма югуришлар финал мусобақалари деб эълон қилинади. Энг яхши натижа кўрсатган ва кейинги давра мусобақаларига йўл олган қатнашчилар қуръа ташлаш ўтказадилар: энг яхши натижа кўрсатган 4 спортчи 3, 4, 5, 6-чи йўлқаларга, қолган 4 спортчи эса мос равишда 1, 2, 7, 8-чи йўлқаларга даъвогар бўлади.

Югуриш бўйича ғолиб, дастлабки югуришларда кўрсатган натижаларидан қатъи назар, финалдаги натижалар бўйича аниқланади. Иштирокчилар ўртасида қолган ўринлар натижаларга қараб аниқланади. Агар иштирокчилар бир хил натижа кўрсатган бўлсалар, ўз югуриш мусобақасида юқорироқ ўрин эгаллаган спортчи устунликка эга бўлади. Югуришлар орасидаги (бир нечта давра мусобақалари) танаффус вақти 200 м гача (бирга кўшиб) масофаларда охириги югуриш мусобақаси тугагандан сўнг камида 45 минут, қолган масофаларда (100 м гача) камида 1,5 соат бўлиши керак. Ундан ҳам узоқроқ масофалардаги мусобақалар эртаси куни ўтказилади. Мусобақаларнинг бир куни давомида II ва паст разрядли қатнашчилар иккита қисқа масофага ёки қисқа ва ўрта масофаларга, ёки узоқ масофага югуриш ҳуқуқига эгалар. Юқори разрядли спортчиларга бу қоида тааллуқли эмас.

Старт

400 м гача (бирга кўшиб) масофаларга югуришда спортчиларнинг ҳар бири ўз йўлкаси бўйлаб старт олади ва югуради; 800 м масофага югуришда

ўз йўлкалари бўйлаб старт оладилар ва биринчи 100 м масофани югуриб ўтадилар, кейин умумий йўлка бўйлаб югурадилар. Стартга тайёрланиш учун спортчиларга стартга чақирилган пайтдан бошлаб кўпи билан 2 мин берилади.

400 м дан ортиқ масофага югуришда, спортча юришда, эстафеталарда (бу ерда биринчи босқич узунлиги 400 м дан ортиқ) иккита буйруқ берилади. Биринчиси – “Стартга!”. Спортчиларнинг тайёр эканлигига ишонч ҳосил қилган ҳолда старт берувчи югуриш (юриш)ни бошлаш учун иккинчи буйруқни – овоз ёки байроқчани силкитиш билан ёки старт пистолетидан ўқ узиш билан беради.

400 м гача (бирга кўшиб) масофаларга югуришда учта буйруқ билан старт берилади. “Стартга!” деган биринчи буйруқдан сўнг старт берувчи ҳамма иштирокчилар дастлабки ҳаракатсиз ҳолатни эгаллаб олганликларига ва ҳар қандай ҳаракатни тўхтатганликларига ишонч ҳосил қилиб, ўқ узиш ёки байроқчани силкитиш билан бир вақтда югуришни бошлаш учун овоз чиқариб “Олға!” буйруғини беради. “Диққат!” ва “Олға!” буйруқлари орасида аниқ фарқланадиган танаффус бўлиши керак. Эстафета югуришда таёқча старт чизигидан ўтиб ерга тушиб кетганда қоида бузилиши ҳисобланмайди. Қолган барча ҳолларда қатнашчиларнинг оёқ тиргаклари фақат ўз йўлкаси чегарасида жойлашган бўлиши керак ва қўлларни йўлка кенглиги ташқарисига (1,25 м) чиқаришга руҳсат берилмайди.

400 м гача (бирга кўшиб) бўлган барча масофаларда старт тиргакларидан фойдаланган ёки фойдаланмаган ҳолда **наст старт** қўлланилган пайтда иштирокчи икки қўли билан йўлкага тегиб туриши, оёқ кафтлари тиргакларга таяниб туриши ёки йўлкага тегиб туриши лозим. Узоқроқ масофаларда ва спортча юришда **юқори старт** қўлланилади, бунда ҳатто бир қўл билан ҳам йўлкага тегишга руҳсат берилмайди.

Агар бир ёки бир нечта иштирокчилар “Олға!” буйруғи берилишидан олдин ҳаракатни бошлаб юборса, ҳамма қатнашчилар (ўқ узиш, ҳуштак чалиш ёки овоз билан) тўхтатилади ва старт чизигига қайтарилади. Старт

берувчи вақтдан аввал ҳаракатланишни бошлаган ёки бошқаларнинг ҳаракатланиш-ларига айбдор бўлган қатнашчига огоҳлантириш беради (фальстарт). Стартда турган қатнашчиларга битта огоҳлантириш берилади, кейинги қоида-бузарликдан сўнг қоида бузилишига йўл қўйган ҳар қандай иштирокчи стартдан олиб ташланади.

Кўпкурашларнинг югуриш турларида иштирокчилар учинчи огоҳланти-ришдан кейин йўлкани тарк этадилар. Огоҳлантириш олган қатнашчи огоҳлантиришни эшитганлигини тасдиқлаган ҳолда қўлини юқорига кўтариши лозим. Иккинчи ва учинчи даражали оммавий мусобақаларда тиргақларсиз паст стартдан ёки юқори стартдан туриб старт олишга рухсат берилади.

1.4. Масофа бўйлаб юриш ва югуриш.

Агар югуриш алоҳида йўлкалар бўйлаб ўтказилаётган бўлса, қатнашчилар фақат ўзларининг йўлкаларидан югуришлари лозим. Агар қатнашчи тўғри масофада бошқа йўлкага ўтиб кетса (масалан, мувозанат йўқотилганда) ва, бир нечта қадам ташлаб, ўз йўлкасига яна қайтса, бу хато ҳисобланмайди, бироқ у шу орқали бошқа қатнашчига ҳалақит қилмаслиги керак бўлади. Бурилишларда югуриш пайтида қатнашчи чап томондан йўлкага ўтишга ҳақи йўқ, агар у чап йўлка бўйлаб ёки йўлкани чегараловчи чап чизик бўйлаб иккита ва ундан ортиқ қадам қўйса, у югуришдан четлаштирилади, чунки қатнашчи югуриш масофасини қисқартирган ҳисобланади. Агар спортчи ўнг йўлка бўйлаб бошқа иштирокчига ҳалақит бермасдан бир неча қадам югуриб ўтса ва ўз йўлкасига қайтса, хато ҳисобланмайди.

Умумий йўлка бўйлаб югуришда қатнашчилар бир-бирларига ҳалақит қилмасликлари лозим, фақат ўнг томондан ўзиб кетишга рухсат берилади. Чап томондан ўзиб кетишга фақат шундай ҳолларда рухсат бериладики, олдинда югуриб кетаётган иштирокчи йўлка четидан шунча нарига йироқлашган бўлиши зарурки, ўзиб кетаётган югурувчи унга тегиб кетмасдан

ва ҳалақит бермасдан чап томондан ўзиб кетиши мумкин бўлиши лозим. Ўзиб кетаётган қатнашчи ўзиб кетилаётган иштирокчининг ҳаракат йўлини кескин кесиб ўтмаслиги лозим, иккинчиси ўз навбатида, ўзиб кетишга ҳалақит бермаслиги (ўнгга юрмаслиги, туртилмаслиги, қўлларни ёнларга узатмаслиги) зарур.

Қуйидаги ҳолларда спортчи четлаштирилади, агар:

- масофанинг қисқартирилишига олиб келувчи унинг ҳар қандай бўлагини югуриб ўтса;

- бошқа йўлгага ўтиш бошқа қатнашчига тўсқинлик қилган бўлса;

- йўлка четини босиб олса ёки ундан ташқарига чиқиб кетса (йиқилиш ёки бошқа иштирокчиларнинг ҳалақит берганликлари оқибатида юзага келган ҳолатлар бундан мустасно);

- ўзбошимчалик билан йўлкани ёки масофани тарк этса;

- югуриш пайтида ташқаридан қандайдир ёрдам олса.

Қатнашчи ҳакам рухсати билан ёки унинг назорати остида (кийимдаги ёки оёқ кийимдаги бирон-бир камчиликларни тузатиш учун) йўлкани тарк этиш ҳуқуқига эга.

Ғовлар оша югуриш

Ғовлар оша югуришда ҳар бир қатнашчи ўз йўлкаси бўйлаб югуриши ва унда ўрнатилган тўсиқларни ошиб ўтиши зарур. Қатнашчи қуйидаги ҳолларда четлаштирилади:

- агар ғовни ён томондан айланиб ўтса ёки ғовни ошиб ўтишда ўз йўлкаси чегарасини бузса;

- оёғини (товонини) ғов ташқарисидан, унинг юқори чекка-сидан пастроқдан олиб ўтса;

- ғовни қўли ёки оёғи билан атайлаб йиқитса.

Ўзининг ёки бегонанинг ғовини бехосдан йиқитиб юбориш, агар бошқа иштирокчига ҳалақит берилмаган бўлса, ёки оёқни бегона ғов устидан олиб ўтиш хато ҳисобланмайди. Агар бир қатнашчи бошқа иштирокчининг ғовини

йикитиб юборганда унга ҳалақит берган бўлса, биринчи спортчи югуришдан четлашти-рилади, иккинчисига эса қайтадан югуриш имкони берилади.

Эстафетали югуриш

Эстафетали югуриш қатнашчилари эстафета таёқчасини уни белгиланган зонада қўлдан-қўлга узатган ҳолда бутун босқичлар бўйлаб олиб ўтишлари лозим. Эстафета таёқчасини юмалатиш ёки отиб юбориш ман қилинади. Ҳар бир қатнашчи фақат битта босқич югуриш ҳуқуқига эга. Эстафетани узатган қатнашчи йўлкани тарк этиши, бошқа жамоаларга ҳалақит қилмаслиги лозим.

200 м гача босқичлар билан эстафеталарда ҳар бир жамоа ўз йўлкалари бўйлаб югуради. 200 м дан то узоқроқ босқичлар билан эстафеталарда жамоалар биринчи учта бурилишни ўз йўлкалари бўйлаб югуриб ўтадилар, кейин эса умумий йўлкага ўтиб оладилар.

Эстафета таёқчаси 20 метрли коридорда (узатиш зонаси) узатилиши лозим. Таёқчанинг тўғри узатилиши унинг узатиш зонасида турганлиги билан аниқланади. Эстафета таёқчасини қабул қилиб олувчи барча қатнашчилар узатиш зонасида стартга чиқишлари керак. 200 м ва ундан қисқароқ босқичлар билан эстафеталарда эстафетани қабул қилувчиларга узатиш зонаси бошланишига қадар 10 м олдинроқда старт олишга руҳсат берилади, йўлкада чизиқли белги билан белгилаб қўйилади.

Таёқчани тушириб юборган қатнашчи бошқа жамоаларга ҳалақит бермай, уни кўтариб олиши зарур. Агар таёқча уни узатиш вақтида тушиб кетса, таёқчани узатаётган қатнашчи уни ердан кўтариши лозим.

Спортча юриш

Спортча юришда иккита асосий шарт мавжуд: 1) оёқ йўлкага қўйилган пайтдан бошлаб у ердан узилгунга қадар оёқ тизза бўғимидан текисланган бўлиши зарур; 2) учиш фазаси бўлмаслиги керак, яъни ҳар доим таянч билан алоқа бўлиши лозим. Қатнашчи ҳар хил ҳакамлар томонидан уч марта огоҳлантирилгандан сўнг мусобақадан четлаштирилади.

Огоҳлантириш олган қатнашчи ҳакамнинг огоҳлантиришини тушунганлигини билдириб, қўлини юқорига кўтариши керак.

Четлаштирилган қатнашчи йўлкани тарк этиши ёки, агар мусобақалар стадион ташқарисида ўтаётган бўлса, трассадан чиқиб кетиши ҳамда ўз рақамини ечиб ташлаши зарур. Айрим ҳолларда, агар қатнашчининг четлаштирилганлиги тўғрисида аввалроқ хабар беришга шароит бўлмаган бўлса, у мусобақалар тугагандан кейин четлаштирилиши мумкин.

Марра

Марра чизиғи юзасини бутун танаси билан ва бегоналар ёрдамисиз кесиб ўтган қатнашчи масофани яқунлаган саналади. Спортчининг натижаси бош, бўйин, қўллар ва оёқлардан ташқари, тананинг исталган қисми билан тасаввурдаги марра чизиғига тегиш биланоқ қайд қилинади.

Қатнашчи финиш остонасига тегиши билан чизикда йиқилиб қолган ҳолларда, агар у марра текислигини мустақил кесиб ўта олса, унинг маррага етиб келиш вақти ва тартиби сақлаб қолинади.

Агар қатнашчилар турли югуриш беллашувларида бир хил натижа кўрсатсалар ва бу кейинги давра мусобақаларига таъсир қилса, имкониятга қараб уларнинг ҳаммаси кейинги даврага чиқадилар, агар имконият бўлмаса, қайта югуриш ёки қуръа ташлаш ўтказилади. Қайта югуриш мусобақалар давоми саналади ва баённомага киритилади, унинг натижалари эса рекорд ёки разряд меъёрлари сифатида тасдиқланиши мумкин.

Финал югуришларда (400 м гача (бирга кўшиб) масофаларда) бир вақтда маррага етиб келинган ҳолларда бош ҳакам бир хил натижа кўрсатган қатнашчиларнинг қайта югуришлари тўғрисидаги масалани ҳал этишга ёки натижани тасдиқлаш ва бу қатнашчиларни ғолиб деб ҳисоблашга ҳақли. Қолган барча масофалар учун ғолиб билан бир хил натижа кўрсатган қатнашчиларга биринчи ўрин берилади. Қайта югуриш фақат энг яхши натижа кўрсатган қатнашчилар учун ўтказилади.

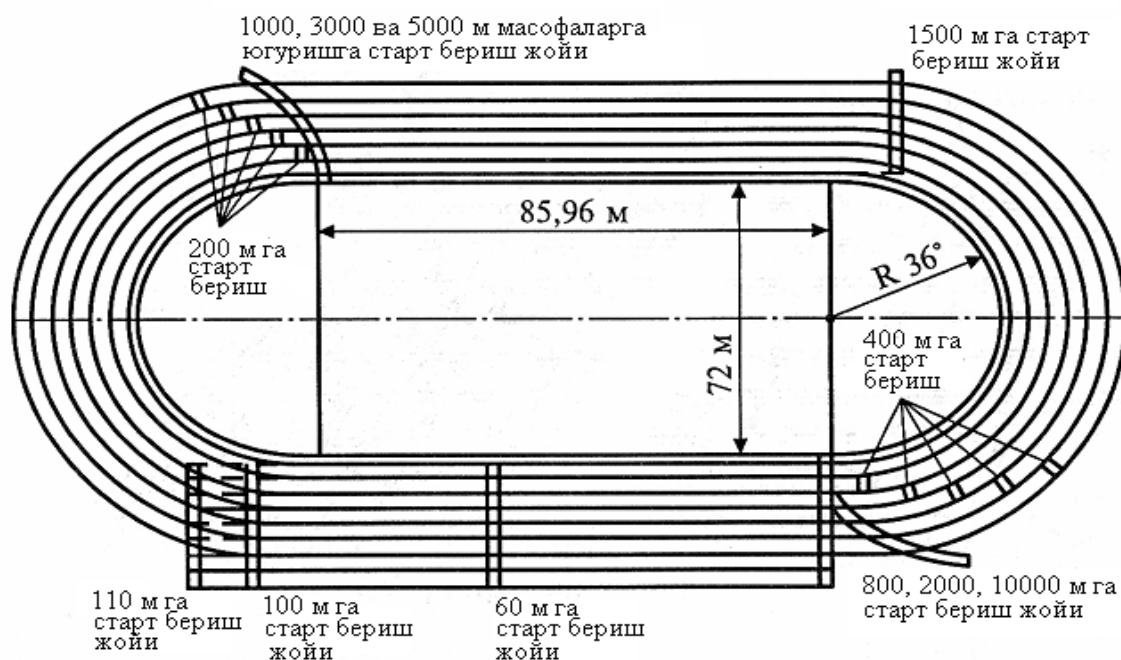
Автоматикасиз қўл (электрон) секундомеридан фойдаланила-диган мусобақаларда вақт 0,1 секундгача бўлган аниқлик билан қайд қилинади.

Агар қўл электрон секундомерида вақт, масалан, 10,31 с натижани кўрсатаётган бўлса, у 10,4 с гача яхлитланади. Ҳар бир қатнашчининг вақти, юқорида айтилганидек, алоҳида секундо-мер билан аниқланиши керак, биринчи қатнашчининг вақти эса учта секундомер билан аниқланади.

II- Боб. ЕНГИЛ АТЛЕТИКА БЎЙИЧА МУСОБАҚА ЎТКАЗИШНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ.

2.1. Мусобақалар жойи ва жиҳозлари

Стадиондаги айланма йўлка 400 м узунликка эга бўлиши лозим. Текис югуриш йўлкаси ўтказиладиган масофаларга нисбатан 18-20 м га (стартгача 3-5 м ва маррадан кейин 15 м) узунроқ бўлиши керак. Айланма югуриш йўлкаси иккита параллел бўлақлардан иборат, бир хил бурилишлар билан оҳишта бирлаштирилган берк контур ҳисобланади (1-расм).



1-расм. Майдонда югуриш йўлкаларининг жойлашиши
ва стартдан чиқиш жойлари

Олий ва биринчи даражали мусобақаларда айлана бўйлаб 8 та йўлка ва тўғри масофа бўйлаб 10 та йўлка бўлиши керак, бошқа мусобақаларда 6 та

йўлка мавжуд бўлишига рухсат берилади. Йўлка кенглиги – 125 см, йўлкани чегараловчи чизиқ кенглиги – 5 см.

Ҳаракат бўйлаб ўнгда жойлашган чизиқ кенглиги йўлка кенглигига киради. Йўлка кенглигини 5-10 см га қискартиришга (тўсиқлар оша югуришдан ташқари) рухсат берилади. Югуриш йўлкаси ва секторларнинг юзаси бир хил даражада бўлиши ва нотекисликлар, қияликлар бўлмаслиги лозим. Югуриш йўлкаси узунлигини ўлчаш марра чизиғидан тесқари ҳаракат йўналишига қараб амалга оширилади: биринчи йўлкани йўлка четидан 30 см, қолган йўлкалар – 20 см нари турган шартли чизиқ бўйича ўлчанади. Ўлчашдаги хатолик 0,0003хУ дан ошмаслиги зарур (бу ерда У – масофа узунлиги). Югуриш йўлкалари юзасида, йўлкаларни чегараловчи чизиқлардан ташқари, қуйидаги белгилар бўлади: ҳамма масофалар учун марра чизиғи, алоҳида йўлкалар бўйича старт чизиқлари, умумий йўлка бўйлаб югуришда старт чизиғи, югурувчиларнинг алоҳида йўлкалардан умумий йўлкаларга ўтиш чизиқлари, эстафета югуришида таёқчани узатиш зонаси чегаралари, умумий йўлка бўйлаб югуришда стартидан олдин сафланиш чизиғи (старт чизиғига параллаел ҳолда, унинг 3 м орқасида), марра чизиғи олдида охириги 5 м ни белгиловчи чизиқлар (1 м оралик билан). Бу чизиқлар қоидаларга биноан ҳар хил рангда чизилади. Эса тутиш лозимки, финиш чизиғи масофа ўлчамига кирмайди, старт чизиғи эса киради (2-расм).

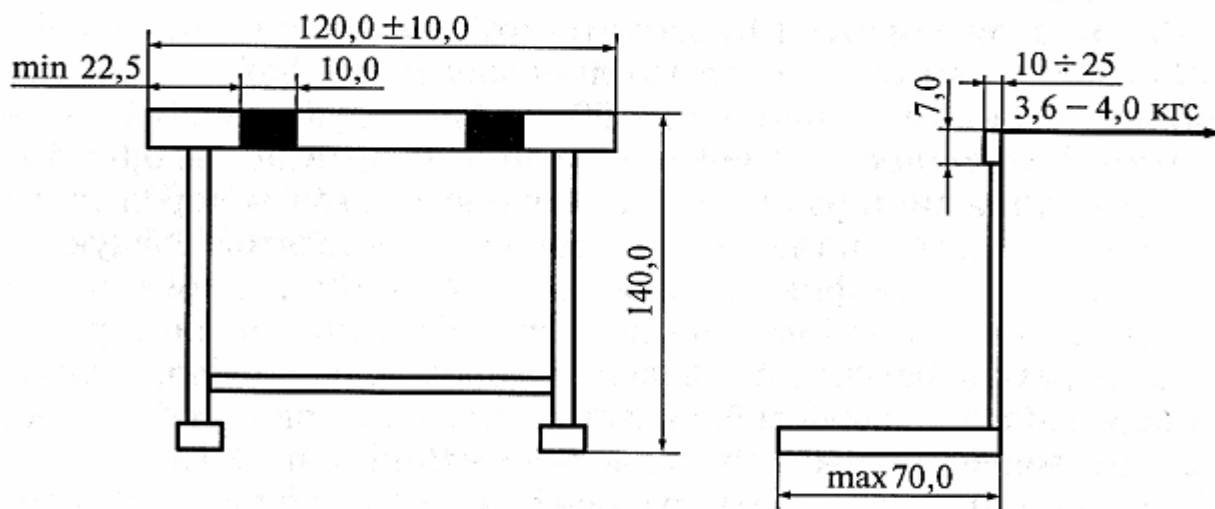
Марра чизиғининг иккала томони бўйлаб охириги йўлканинг ичкари чеккасида ва ўнг чизиғидан камида 30 м масофада марра текислигида 1,4 м баландликдаги марра устунлари ўрнатилади. Марра остонасининг иккала томони бўйлаб камида 5 м масофада вақт ўлчовчи ҳакамлар ва марра ҳакамлари учун ҳакамлар минораси жиҳозланган бўлиши лозим.

Ғовлар оша югуриш учун унинг баландлигини ўзгартириш мумкин бўлган ғовлардан фойдаланилади. Ғов ёғоч устундан иборат, унинг қолган қисмлари эса исталган ашёдан (асосан темирдан) бўлиши мумкин.

Ғовларнинг баландлиги ва уларни масофа бўйлаб жойлаш-тириш мусобақа қоидаларида кўрсатилган. Қўшни йўлчаларда турган ғовлар бирига тегиб турмаслиги лозим, ғов марра томонга йиқилиши керак (3-расм).



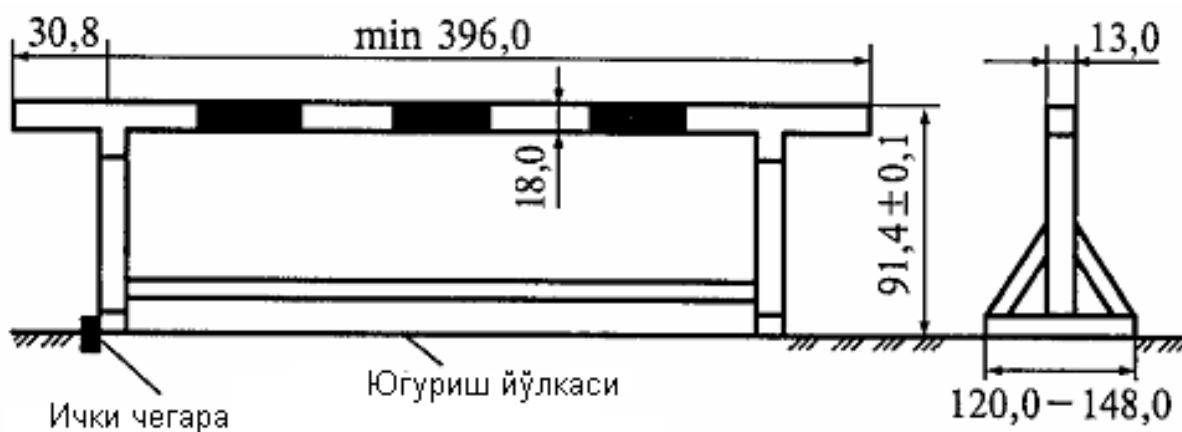
2-расм. Тўғри масофада алоҳида йўлчалар бўйлаб ҳамма масофалар марраларининг белгиланиши (ўлчамлар см да ифодаланган).



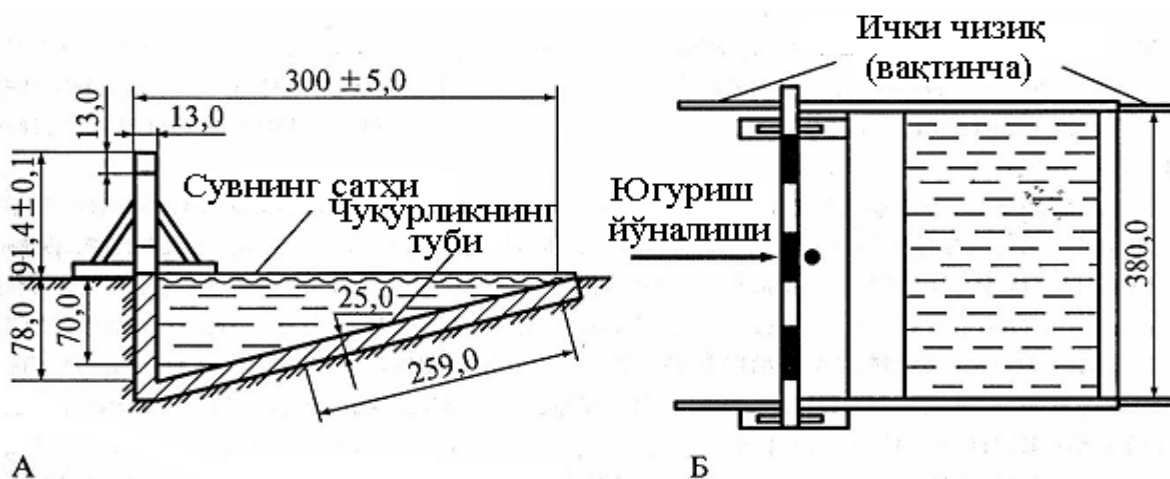
3-расм. Ғов (ўлчамлар см да ифодаланган)

Тўсиқлар оша югуришни ўтказиш учун 80-100 кг вазнга эга мустаҳкам ҳолатда турувчи стационар тўсиқлардан фойдаланилади. Тўсиқларнинг

тузилиши ихтиёрий бўлиши мумкин, лекин уларнинг ўлчамлари қоидаларга мос бўлиши зарур. Сув тўлдирилган чуқурча марра қаршисидан бурилишда, йўлқанинг ташқи ёки ички томонидан жойлашган бўлиши лозим. Тўсиқлар орасидаги масофа ушбу стадиондаги ҳақиқий айлана узунлигининг $\frac{1}{5}$ қисмига тенг бўлиши керак. Масофалардаги тўсиқларнинг умумий сони: 1500 м – 15; 2000 м – 23; 3000 м – 35; улардан сув тўлдирилган чуқурча мос равишда 3, 5 ва 7 марта енгиб ўтилади (4-5-расмлар).



4-расм. Тўсиқ (ўлчамлар см ларда ифодаланган)



5-расм. Тўсиқ (А) ва сув тўлдирилган чуқурча (Б) (юқоридан кўриниши, ўлчамлар см да ифодаланган)

2.2. Сакрашлар, улоқтиришлар ва кўпкураш бўйича мусобақа қоидалари

Сакрашлар ва улоқтиришлар бўйича мусобақа қатнашчиси ёки таклиф қилинган шахсий белгилари ёрдамида ўзининг югуриб келиш чизиғини белгилаб олиш ҳуқуқига эга, лекин бўр ёки бўёқ ёрдамида белги қўйишга рухсат берилмайди.

Спортчи ҳакамлар раҳбарлигида улоқтиришларда синов учун иккитадан кўп уринишларни бажаришга ҳаққи йўқ, сакрашларда уринишлар эса мусобақалар бошланишига қадар қолган вақтга боғлиқ бўлади.

Мусобақалар бошланган пайтдан сакрашлар ва улоқтиришлар учун мўлжалланган секторларда бадан қиздириш машқларини бажаришга рухсат берилмайди. Улоқтириш снарядларини жойига қайтариш фақат **қўлда кўтариб** ёки махсус мосламаларда ташиб келтириш орқали амалга оширилиши мумкин.

Шахсий ва шахсий-жамоавий мусобақаларда (баландликка сакраш ва лангарчўпга таяниб сакраш мусобақаларидан ташқари) ҳар бир иштирокчига учтадан уриниш берилади, саккизта яхши натижа кўрсатган қатнашчилар финалга чиқадилар ва уларга яна учта уриниш берилади (ушбу қоида кўпкурашдаги сакрашга ва улоқтиришга тааллуқли эмас). Агар иккита (ундан ортиқ) иштирокчи бир хил саккизинчи натижа кўрсатишса, уларнинг барчасига финалда қатнашишга рухсат берилади.

Саккизта ва ундан камроқ иштирокчи бўлганда ҳар бирига, биринчи учта уринишдан қатъи назар, олтига уринишни бажариш ҳуқуқи берилади. Дастлабки ва финал мусобақалари орасида танаффус берилмайди.

Қатнашчилар ҳамма уринишларни галма-гал бажарадилар. Айрим ҳолларда улоқтиришларда бош ҳакам рухсати билан учта уринишни кетма-кет бажариш мумкин, лекин қатнашчи ҳар бир уринишдан сўнг доирадан чиқиши лозим.

Иштирокчи фақат ҳакам чақирганидан кейингина уринишни бажаришга киришади. Лангарчўпга таяниб сакрашларда уринишга тайёргарлик кўриш ва уни бажариш учун 1,5 мин вақт берилади, сакрашлар ва улоқтиришларнинг қолган турларига 1 мин ажрати-лади. Вақтни ҳисобга олиш старт бериувчи ҳакам томонидан уринишни бажаришга чақирилган пайтдан бошлаб амалга ошири-лади. Спортчи уринишлар орасида уч, тўрт минут танаффус қилиш ҳуқуқига эга. Агар иштирокчи уринишни бажариш вақтини атайлаб чўзаётган бўлса, у ушбу уринишни бажариш ҳуқуқидан маҳрум қилиниши мумкин; агар уринишни бажариш пайтида қатнашчига ҳалақит қилинган бўлса, қатта ҳакам бу уриниш ўрнига бошқа уриниш бериш ҳуқуқига эга. Қатнашчи навбатдаги уринишдан воз вечиш ҳуқуқига эга, бунда у кейинги уринишларни бажариш ҳуқуқини йўқотмайди.

Уриниш бажарилгандан кейин ҳакам, агар қоида бузилишига йўл қўйилмаган бўлса, “Ҳа” буйруғини беради ва оқ байроқча кўтаради ёки, қоида бузилган бўлса, “Йўқ” буйруғини беради ва қизил байроқча кўтаради. Барча муваффақиятли уринишлар натижалари ўлчанади ва баённомага ёзилади. Муваффақиятсиз уринишлар ўлчанмайди.

Баённомага қуйидагича ёзувлар киритилади:

- уриниш эътиборга олинганда ўлчаш натижалари қўйиб чиқилади, баландликка сакраш ва лангарчўпга таяниб сакрашларда “О” белгиси қўйилади;

- уриниш эътиборга олинмаганда “Х” белгиси қўйилади;

- уриниш ўтказиб юборилганда “–” белгиси қўйилади.

Агар об-ҳаво шароитлари ёки бошқа объектив сабабларга кўра мусобақалар тўхтатилган бўлса, бош ҳакам мусобақаларни янгидан ўша қатнашчилар билан ва тўхтаб қолган уринишдан бошлаб ўтказишга руҳсат бериши мумкин. Мусобақалар эртанги кунга кўчирилганда улар биринчи уринишдан бошланади.

Қатнашчиларнинг шахсий ўринлари дастлабки ва финал мусобақаларида кўрсатилган энг яхши натижага кўра аниқланади. Агар иккита

(ёки кўпроқ) қатнашчи бир хил натижа кўрсатишса, уринишдан қатъи назар, иккинчи натижа қаралади, агар у ҳам бир хил бўлса, унда учинчи натижа кўриб чиқилади ва шу тариқа қатнашчилардан бирининг устунлиги аниқлаб олинади. Агар ҳамма кўрсаткичлар уларда бир хил бўлса, унда ғолибни аниқлаш учун уларга қўшимча уриниш берилади. Қолган барча ўринлар учун бу қоида амал қилмайди. Масалан, А иштирокчи узунликка сакрашда қуйидаги ўринларни кўрсатди: 6,70 – 6,98 – 7,25 – 7,08 – 7,29; В иштирокчи қуйидаги кўрсаткичларга эга бўлди: 6,87 – 6,98 – 7,29 – 7,05 – 7,10 – 7,15. Уларнинг икковида ҳам энг яхши натижа – 7,29, лекин А спортчида иккинчи натижа – 7,25, шунинг учун у ушбу мусобақаларнинг ғолиби саналади.

Қатнашчиларнинг энг яхши натижалари, жумладан, биринчи ўринни аниқлаш учун берилган қўшимча уринишлардаги натижалар ҳам уларнинг ҳисобларига ёзилади.

2.3. Узунликка ва уч ҳатлаб сакрашлар

Бу сакрашлар учун мўлжалланган сектор югуриб келиш йўлкасидан, депсиниш тахтчасидан ва ерга тушиш учун қумли чуқурчадан иборат.

Югуриб келиш йўлкаси узунлиги камида 40 м, эни 1,22-1,25 м га тенг ва 50 мм кенгликдаги чизиқлар билан чегараланган бўлиши керак.

Депсиниш учун тахтача ёғочдан ёки бошқа яроқли ашёдан тайёрланиши керак ва унинг ўлчамлари қуйидагича, эни – 198-202 мм, узунлиги – 1,21-1,22 мм ва максимал қалинлиги – 100 мм. У йўлка юзаси билан теппа-тенг тупроққа мустаҳкам ўрнатилади ва унинг сирти оқ рангга бўялади.

Депсиниш тахтачаси ерга тушиш чуқурчасининг олд чеккасидан куйидаги масофада жойлашган бўлади:

- узунликка сакрашда – 1 м дан 3 м гача;
- эркаклар учун уч ҳатлаб сакрашда – камида 13 м, аёллар учун – камида 11 м.

Тахтача ва ерга тушиш чуқурчасининг чеккасигача бўлган масофа куйидагича бўлиши лозим:

- узунликка сакрашда – камида 10 м ва уч ҳатлаб сакрашда – камида 21 м.

“Ўлчаш чизиғи”га мос келадиган тахтача орқасида сурагга олинадиган чети индикаторли тўсин (тахтача босиб олинганлигини қайд қилувчи мослама) ўрнатилади. Унинг узунлиги 1,21-1,22 м га ва эни 98-102 мм га тенг. Индикатор 0,7 см баландликда юзага чиқиб туради, унинг сирти югуриб келиш томонидан ва ерга тушиш чуқурчаси томонидан 30° бурчак остидаги қияликка эга. Индикаторнинг чиқиб турувчи юзаси юпқа қатламда пластилин билан қопланади ва унда босиб олинган из қайд қилинади.

Тахтачанинг иккала томонида ўлчаш чизиғи бўйлаб сектор юзасига эни 10 мм ва узунлиги 50 см бўлган оқ чизиқлар чизилади, 10 см масофа нарида уларга тахтачанинг жойини билдириб турувчи тўғрибурчакли кўрсаткичлар (оқ рангли қора йўл чизиқ билан 45° бурчак остида) белгиланади.

Узунликка сакрашларда ва уч ҳатлаб сакрашларда ерга тушиш учун кум тўлдирилган чуқурча эни 2,75 м дан 3,00 м гача бўлиши ва югуриб келиш йўлкаси ўқиға нисбатан симметрик тарзда жойлашиши лозим.

Чуқурча қирралар билан ҳошияланган бўлади, улар йўлка юзасидан баландга чиқиб турмаслиги зарур, депсиниш тахтачасига яқин бўлган қирра йўлка даражасидан 3 см га паст бўлиши керак. Чуқурчадаги кум нам, юмшатирилган ва йўлка юзаси билан бир хил даражада бўлиши зарур.

Югуриб келиш йўлкасининг иккала томонида ва чуқурчанинг ён қирралари узунаси бўйлаб хавфсизлик зонаси назарда тутилиши керак – камида 1 м, чуқурчанинг узоқ қирраси орқасида эса – камида 5 м. Бу

зонанинг юзаси йўлка юзаси билан бир хил даражада туриши лозим. Югуриб келиш йўлкасининг қопламаси югуриш йўлкаларига қўйиладиган талабларга жавоб бериши зарур.

Узунликка ва уч ҳатлаб сакрашларнинг асосий қоидалари

Сакрашларда депсиниш тахтачадан ёки йўлка юзасидан бир оёқда бажарилади. Бунда индикаторни босиб олмаслик лозим. Уч ҳатлаб сакрашда катнашчи биринчи депсинишдан кейин ўша оёғининг ўзига, кейин бошқасига ерга тушиши, ундан депсиниб, чуқурчага тушиши керак.

Сакраш натижалари тананинг исталган қисми (ёки қўл) билан қолдирилган издаги энг яқин нуқтага қараб ўлчаш чизиғига перпендикуляр бўлган тўғри чизиқ бўйлаб ўлчанади.

Сакраш эътиборга олинмайди, агар сакровчи:

- сакрашни бажармай, тахтача устидан ёки унинг ёнидаги ўлчаш чизиғи устидан югуриб ўтиб кетса;

- депсинишда ўлчаш чизиғидан ўтиб кетса ёки босиб олса;

- тахтачанинг ён томонидан депсинишни бажарса;

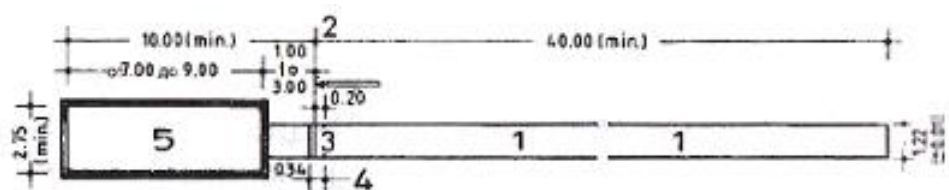
- ерга тушиш пайтида тананинг исталган қисми билан чуқурчанинг ён чеккаси ташқарисидаги сектор юзасига тегиб кетса, бунда ерга тушишда қолдирилган изга қараганда депсиниш тахтачасига яқинроқ туриб қолса;

- сакрашни бажариб бўлгандан сўнг ерга тушиш чуқурчаси орқали орқага қайтса;

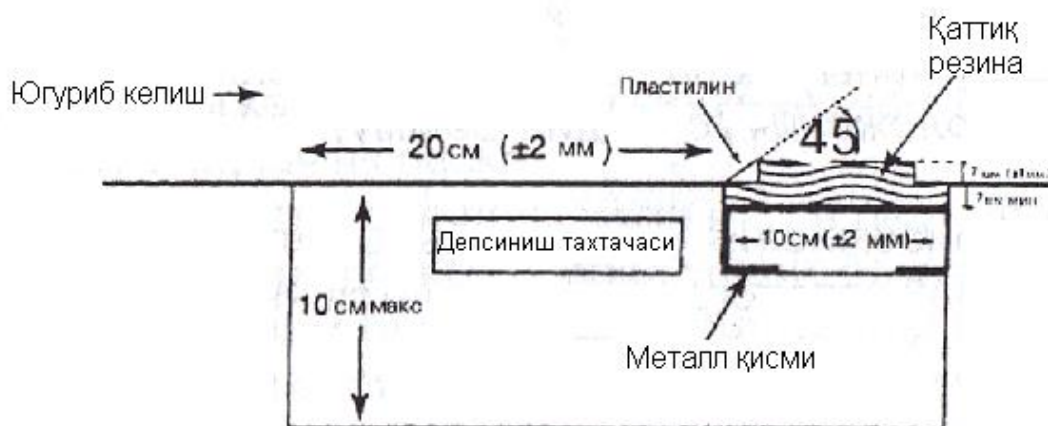
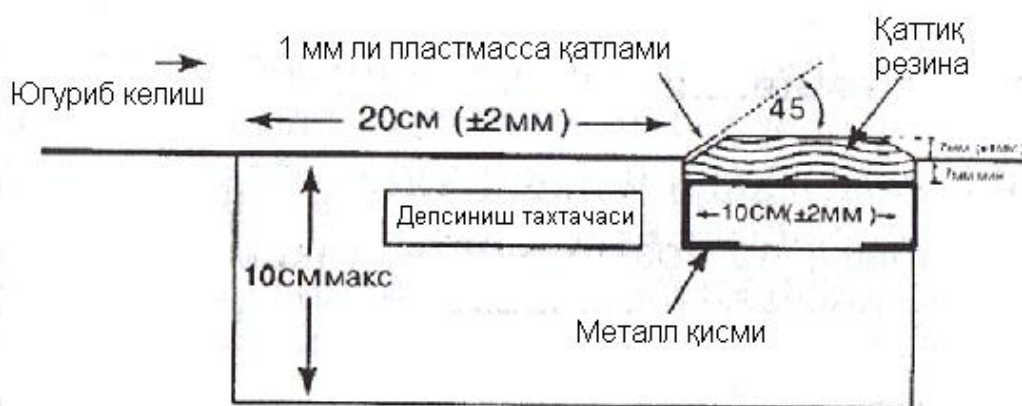
- сакрашда ҳар қандай шаклдаги сальтодан фойдаланган бўлса;

- уриниш учун ажратилган вақтни чўзиб юборса.

Уч ҳатлаб сакрашда, агар сакровчи депсиниш чоғида оёқларнинг навбатини бузса, уриниш эътиборга олинмайди.



1 - югуриб келиш; 2 - депсиниш чизиғи; 3 - депсиниш тахтаси;
4 - пластмасса қатлами; 5 - ерга тушиш сектори.



6-расм. Югуриб келиб узунликка ва уч ҳатлаб сакраш сектори

Баландликка ва лангарчўпга таяниб сакрашлар

Баландликка сакраш сектори қуйидагиларни ўз ичига олади: 1) югуриб келиш майдончаси; 2) ерга тушиш жойи; 3) тўсин ўрнатиладиган устунчалар.

Югуриб келиш майдончасининг юзаси текис бўлиши керак; югуриб келиш узунлиги камида 15 м, максимал югуриб келиш узунлиги чекланмаган. Майдонча қопламаси югуриш йўлкаларига қўйиладиган талабларга жавоб бериши керак.

Югуриб келиш майдончасининг ён томонларидаги ва ерга тушиш жойининг параметри бўйлаб (югуриб келишга қаратилган томондан ташқари) камида 1 м га тенг хавфсизлик зонаси йўли бўлиши керак.

Ерга тушиш жойи камида 5x3 м (режада) ўлчамга тенг бўлиши керак. У ***стационар*** ёки ***йигиладиган*** бўлиши мумкин (бу поролондан ёки бошқа шунга ўхшаш ашёдан тайёрланган тўшаклар бўлиши мумкин, улар 0,75 дан 1,00 м гача баландликда қават-қават қилиб тахланган бўлади). Устунларнинг ва тўшакларнинг тузилиши ҳамда ҳолати ерга тушиш пайтида уларга тўқнашиб кетишдан ҳоли бўлиши керак.

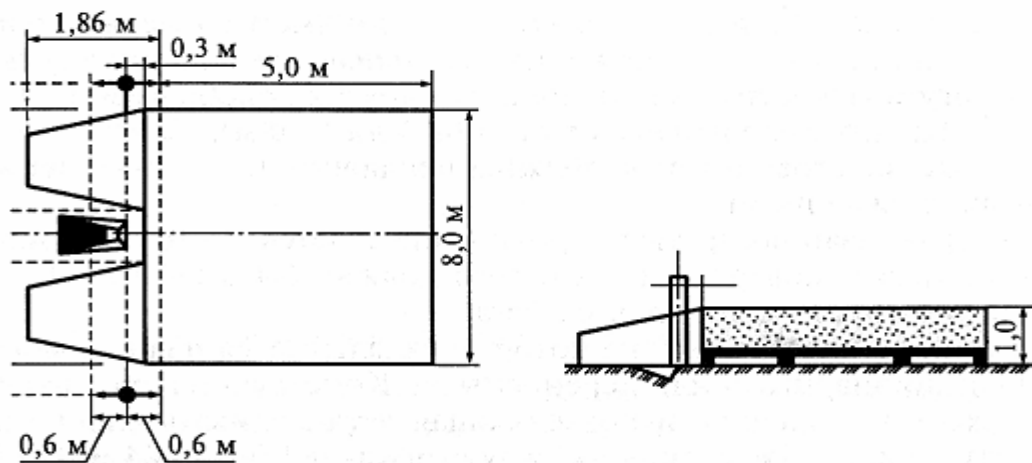
Учинчи даражали мусобақаларда ерга тушиш жойи қумдан бўлишига рухсат берилади. Унинг юзаси югуриб келиш майдончаси даражасидан 0,7-1,0 м баландроқ бўлиши керак.

Тўсин ўрнатиладиган пластинкали устунлар стационар ёки кўчма бўлиши мумкин. Унинг тузилиши ихтиёрий, қаттиқ, пишиқ ва 2,6 м баландликда тўсин ўрнатишга имкон берадиган бўлиши лозим. Устунлар орасидаги масофа 4,00-4,04 м га тенг. Устуннинг юқори чеккаси тўсиндан камида 10 см баландроқ бўлиши керак. Устунлар ёнидан ташқи томонга қараб эни 5 см ва узунлиги 2 м бўлган, тўсин проекцияси текислигини давом эттирувчи чизиқлар ўтказилади. Тўсин металлдан ёки исталган бошқа яроқли ашёдан (лекин ёғочдан эмас) тайёрланган бўлиши зарур.

Лангарчўпга таяниб сакраш мусобақалари сектори қуйидаги-ларни ўз ичига олади: 1) югуриб келиш йўлкаси; 2) ерга тушиш жойи; 3) лангарчўпни тираш учун қути; 4) тўсин ўрнатиш учун устунлар.

Югуриб келиш йўлкаси эни 50 мм қалинликдаги оқ чизиқлар билан чегараланади, эни 1,22-1,25 м ва узунлиги камида 40 м бўлиши керак. Бирок спортчи югуриб келишни югуриш йўлкасидан ҳам бошлаш ҳуқуқига эга. Йўлка юзаси текис бўлиши, унинг қопламаси югуриш йўлкаларига қўйиладиган талабларга жавоб бериши лозим. Йўлканинг иккала четида камида 1 м га тенг, ерга тушиш жойи атрофида эса камида 1,5 м га тенг хавфсизлик зонаси бўлиши зарур.

Ерга тушиш жойи йиғиладиган-очиладиган бўлиши ва режада камида 5x5 м ўлчамларга эга бўлиши мумкин (бу поролондан ёки бошқа яроқли ашёдан тайёрланган тўшаклар бўлиши мумкин, улар югуриб келиш йўлкаси юзасидан камида 1 м баландликда қат-қат қилиб тахланади). Лангарчўпни таянтириш учун мўлжалланган қутининг иккала томони бўйлаб ерга тушиш учун ёзилган тўшакларга қараб худди ўшандай ашёдан тўшаклар зич қилиб териб чиқилади. Улар югуриб келиш йўлкаси томонга 1,3 м га чиқиб туради (7-расм).



7-расм. Лангарчўпга таяниб сакрашларда ерга тушиш жойи.

Лангарчўпга таяниш учун мўлжалланган қути металдан, ёғочдан ёки бошқа яроқли ашёдан тайёрланади. Унинг оғиб турган чуқурлиги узунлиги 1,0 м га тенг. Ёғочдан тайёрланган қути тагига кенг қисмидан бошлаб қалинлиги 2,5 мм ва узунлиги 0,8 м бўлган тунука маҳкамланади. Қути йўлка билан теппа-тенг ўрнатилади.

Устунлар ихтиёрий тузилишга, 2 дан 6,5 м гача баландликда тўсинни ўрнатиш ҳамда югуриб келиш йўналишида кўпи билан 0,4 м га ва ерга тушиш йўналишида кўпи билан 0,8 м га (лангарчўпни тираш учун мўлжалланган қутининг таянч деворчасининг ички четидан ҳисоблаганда) силжиш имконига эга бўлиши керак. Устунлар мустаҳкам ва қаттиқ бўлиши, уларнинг тебранишлари тўсиннинг қулашига сабабчи бўлмаслиги лозим.

Ҳар бир устунга диаметри 13 мм ва узунлиги кўпи билан 75 мм бўлган, ерга тушиш томонга қаратилган думалоқ қозиклар ўрнатилиши лозим.

Узунлиги $4,50 \pm 0,02$ м га тенг тўсиқ қозикларда горизонтал ҳолда ётиши керак, унинг учлари бир хилда 50-100 мм қозикдан чиқиб туриши ҳамда тўсиннинг ясси қисмининг қозикларига тегиб туришини таъминлаши зарур. Тўсин оғирлиги 2,25 кг дан ошмаслиги керак. Тўсиннинг қолган ўлчамлари баландликка сакрашдагига ўхшаш. Тўсинни қозикларга ўрнатиш учун исталган тузилишга эга қисқичлардан фойдаланиш мумкин.

Баландликка сакрашлар ва лангарчўпга таяниб сакрашларнинг асосий қоидалари

Баландлик тўсиннинг юқори четидан то сектор юзасигача см да ўлчанади. Бошланғич баландлик мусобақа қоидаларига асосан ёки ҳакамлар ҳайъати кенгашида жамоалар вакиллари томонидан белгиланади.

Баландликка сакрашларда тўсин камида 2 см га (кўпкурашларда 3 см га), лангарчўпга таяниб сакрашларда мос равишда 5 (10) см га кўтарилади. Баландликка сакрашларда кўтаришлар белгиланган тартибга кўра, масалан, 2 м гача – 5 см, 2 м дан кейин 2 см га бажарилиши мумкин. Бу қоида фақат битта қатнашчи қолган пайтда, шунингдек, қайта сакрашни ўтказишда инбатга олинмайди. Секторда бир ўзи ёлғиз қолган қатнашчи катта ҳакамнинг розилиги бўйича баландликни ўзи белгилайди.

Иштирокчи мусобақалар бошланишига қадар синов сакрашларини бошлаб берадиган бошланғич баландликка талабнома бериши керак. Ҳар бир баландликда қатнашчи учта уриниш бажаради, улар баённомадаги ёзувга мувофиқ навбатма-навбат бажарилади.

Агар иштирокчи биринчи уринишданок баландликни олса, қолган иккита уринишлари навбатдаги баландликка кўчирилади. Агар иштирокчи биринчи уринишдан баландликни енгиб ўта олмаган бўлса, у қолган иккита уринишларини навбатдаги баландликка кўчириши мумкин. Навбатдаги баландликда унда фақат иккита уриниш бўлади. Агар иштирокчи иккинчи ёки учинчи уринишдан баландликни муваффақиятли енгиб ўта олса, кейинги баландликда унда яна учта уриниш бўлади. Агар учта уриниши кетма-кет муваффақиятсиз бажарилса, қатнашчи баландликни муваффақият билан енгиб ўтган баландликда ўз чиқишларини тўхтатади.

Биринчи ва қолган барча ўринлар энг юқорироқ енгиб ўтилган баландликка қараб қатнашчилар ўртасида аниқланади. Агар бир нечта қатнашчилар бир хил баландликни енгиб ўтган бўлсалар, охириги баландликни кам сонли уринишлар билан енгиб ўтган спортчи энг яхши деб топилади; кўрсаткичлар тенг бўлган ҳолларда ҳамма енгиб ўтилган баландликлар, жумладан охиригиси учун ҳам кам уриниш сарфлаган қатнашчи устунликка эга бўлади.

Агар иккита ёки бир нечта иштирокчиларнинг ҳамма кўрсаткичлари бир хил бўлиб қолса, ғолибни аниқлаш учун қайта сакраш амалга оширилади. Ушбу ҳолда уларга қатнашчилар енгиб ўта олмаган баландликни олиш учун битта уриниш берилади. Ва, агар улар баландликни енгиб ўтсалар, тўсин тартибга мувофиқ кейинги баландликка ўрнатилади, агар енгиб ўта олмасалар, тўсин олдинги баландликка туширилади ва бу баландликни муваффақиятли енгиб ўта олган иштирокчи қолгунга қадар давом этади. Қайта сакрашда фақат битта уриниш берилади, уринишни ўтказиб юборишга ёки кўчиришга рухсат берилмайди. Агар қатнашчи асосий мусобақаларга қараганда ўз натижасини яхшиласа, қайта сакраш натижаси энг яхши деб ҳисобга олинади. Қайта сакрашда ғолиб бўлган иштирокчи биринчи ўринни эгаллайди, қолган ўринлар эса қатнашчилар ўртасида бўлинади ва уларнинг ҳаммаси умумий иккинчи ўринни эгаллайдилар.

Баландликка сакраш ҳисобга олинмайди, агар қатнашчи:

- тўсинни уриб тушириб юборса;

- тўсинни устидан ўтмасдан устунлар орасидан ўтувчи вертикал текислик орқасидан ерга тушиш учун мўлжалланган тўшаклар устига тегиб кетса;

- устунларнинг иккала томони бўйлаб тўсин текислигини давом эттирувчи чизикларни босиб ўтса;

- уринишни бажариш учун ажратилган вақтни чўзиб юборса.

Агар қатнашчи сакраш вақтида оёғи билан тўшакларни босиб олмасдан унинг чекка қисмига тегиб кетса ва баландликни енгиб ўтган бўлса, бу хато ҳисобланмайди.

Лангарчўпга таяниб сакраш ҳисобга олинмайди, агар қатнашчи:

- танасининг исталган қисми ёки лангарчўп билан тўсинни уриб тушириб юборса. Ҳакам лангарчўпни тўсиндан ён томонга қулаб тушаётган пайтдагина олиш ҳуқуқига эга; лангарчўп тўсин томонга қулаётган бўлса, уни олишга ҳеч кимга рухсат берилмайди. Агар катта ҳакам лангарчўп тўсинни уриб тушириб юбориши мумкин эди, деб ҳисобласа, сакраш инобатга олинмайди;

- тўсинни енга олмай, танасининг исталган қисми ёки лангар-чўп билан ерга тушиш учун мўлжалланган тўшакларга ёки таяниш яшиги таянч деворчасининг юқори чеккасидан ўтувчи вертикал текислик орқасидаги сектор юзасига тегиб кетса;

- ердан узилгандан сўнг юқоридаги қўлини (лангарчўпдаги ҳолатига кўра) ушлаб олинган жойидан юқорироққа ўтказса ёки пастдаги қўлини юқоридаги қўлидан баландроққа олиб ўтса;

- уриниш учун ажратилган вақтни чўзиб юборса.

Агар катта ҳакам баландликка сакровчи ёки лангарчўп билан сакровчи уринишни бажариш пайтида тўсинга тегмаганлигига, тўсин бошқа сабабларга кўра қулаб тушганлигига ишонч ҳосил қилса, уриниш инобатга олинмиши мумкин, лекин рекорд ҳисобга олинмайди.

Лангарчўпга таяниб сакрашларда қатнашчи устунларни олдинга ёки орқага силжитиш ҳуқуқига эга. У бу ҳақда олдиндан ҳакамларга маълум қилиши лозим. Устунлар ҳар маҳал силжи-тилганда ўрнатилган баландликнинг тўғрилиги текшириб кўрилиши зарур.

Ҳар бир қатнашчи ўзининг лангарчўпидан фойдаланишга ҳақли ва уни бошқа қатнашчиларга бериб туришга мажбур эмас. Лангарчўпларнинг созлиги ва яроқлилиги қатнашчиларнинг ўзлари томонидан текширилади.

Ҳакам мусобақалар белгиланишидан олдин лангарчўпларнинг асосий талабларга мослигини текшириши керак:

- лангарчўпнинг таянч учи юмалоқ қисмга – “тиқинга” эга бўлиши лозим;

- лангарчўпни бузилишдан эҳтиётлаш мақсадида унинг пастки қисмини кўпи билан 700 мм га ўраб чиқишга рухсат берилади;

- лангарчўпнинг устки қисми силлиқ, ҳеч бир мосламаларсиз бўлиши керак, ушлаш жойини кўпи билан икки қават қилиб ёпишқоқ тасма билан ўраб чиқишга рухсат берилади. Лангарчўпнинг узунлиги, диаметри, оғирлиги ва ашёси қатъий белгилаб берилмайди.

Лангарчўп синиб кетганда ёки лангарчўп синиб кетиши оқибатида сакраш қоидалари бузилганда қатнашчига такрорий уриниш берилади.

Қатнашчига кўлига ёки лангарчўпга ёпишқоқликни оширувчи ёпишувчан моддаларни суртишга, билагига боғич ёки тўсикдан фойдаланишга рухсат берилади. Кўл панжалари ва бармоқларни бинт билан ўраб чиқиш **тақиқланади**. Бинт ёки пластирдан фойдаланишга фақат мусобақалар шифокорининг спортчи жароҳатини боғлаш зарурлигини тасдиқловчи ёзма кўрсатмасига биноан ҳакам томонидан рухсат берилиши мумкин.

2.4. Улоқтиришлардаги асосий қоидалар

Улоқтиришлар

Айлана ичидан амалга ошириладиган ҳамма турдаги улоқтиришларда ва ядро итқитишда уринишлар статик ҳолатдан бажарилиши ҳамда статик ҳолатда айлана ичидан чиқиб кетиш билан якунланиши керак.

Қатнашчиларга қуйидагилар **тақиқланади**: иккита ёки бир нечта бармоқларни бирга боғлаш ёки бинт билан ўраб чиқиш, қўл кафтларини бинт билан ўраш (бинт ва пластрдан фақат мусобақа шифокорининг рухсати билан фойдаланиш мумкин, бунда жароҳат мусобақаларда қатнашиш имкониятидан маҳрум қилмаса бўлди); снарядга сурковчи ашё суртишга рухсат берилмайди; оёқ кийим тагининг айлана сирти билан ёпишқоқлигини яхшиловчи модда-ларни қўллашга рухсат берилмайди.

Снарядни яхшироқ ушлаб олиш учун қўлларга сурковчи ашё суртишга **рухсат берилади**. Босқон улоқтирувчиларга кафт томони силлиқ бўлган қўлқоплардан фойдаланишга рухсат этилади.

Уриниш вақтида снаряд синиб қолганда қатнашчига такрорий уриниш берилади.

Уриниш ҳисобланмайди, агар:

- қатнашчи, уринишни бажараётиб (снарядни қўлдан чиқариб юборишдан то турғун ҳолатни эгаллагунга қадар), танаси, кийими, оёқ кийимининг исталган қисми билан айлана ташқарисидаги (тўсин олдидаги) ерга тегиб кетса ёки ҳалқа, тахтача, тўсинни босиб олса ёхуд уларга юқоридан тегиб ўтса (бунда ҳалқа ёки тахтачанинг ички қисмига таянишга рухсат берилади), ёки снарядни чиқариб юборганда у ҳалқа ёки тўсин орқасига қуласа;

- снаряд улоқтириш секторини чекловчи чизик ташқарисига қуласа ёки снаряд изи сектор чегаралари чизиғида туриб қолса;

- қатнашчи улоқтиришни бажаргандан кейин тўсин устидан ёки айлананинг олдинги қисмидан олдинга ёхуд айланани иккига ажратиб турувчи белгисидан ташқарига чиқиб кетса (яъни қатнаш-чи уринишни

тугаллагандан сўнг айланадан унинг секторга нисбатан орқадаги ярмидан чиқиб кетиши керак);

- қатнашчи снарядни чиқариб юборгандан кейин статик ҳолатни эгалламай туриб айланадан чиқиб кетса;

- қатнашчи снаряд ерга тушгунига қадар айланадан (югуриб келиш йўлкасидан) чиқиб кетса;

- ҳар бир улоқтириш турлари учун хусусий қоидаларни бузса.

Снаряд изи таёқча (қозикча) билан белгиланади. Ўлчашлар ҳар хил уринишдан кейин амалга оширилади, кейин қозик олиб ташланади. Ўлчагичнинг нолда турган белгиси ҳар доим секторда (майдонда) туради ва снаряд изининг яқин четига қўйилади. Ўлчагич ўқи айлана маркази ёки пайза, граната улоқтириш учун белгиланган сегмент марказидан ўтиши керак.

Учинчи даражали ёки ёмон об-ҳаво шароитларида ўтказилаётган мусобақаларда кетма-кет учта уринишни бажаришга рухсат берилади, шундан сўнг энг яхши натижа ўлчанади. Агар майдондаги ҳакам энг яхши натижани аниқлашга қийналса, иккита ўлчаш ўтказилади.

Диск улоқтириш айлана ичидан, қатнашчи статик ҳолатни эгаллаб олгандан сўнг турган жойидан ёки бурилиб (бир ёки бир неча марта), бир қўлда бажарилиши керак. Қатнашчи снаряд ерга тушмагунга қадар айланадан чиқиб кетмаслиги лозим. *Қўлқоп-лардан фойдаланишга рухсат берилмайди.*

Босқон улоқтириш қатнашчи статик ҳолатни эгаллагандан сўнг айлана ичидан турган жойида ёки бурилиб (бир ёки бир неча марта), иккала қўлда бажарилади. Бармоқлари очик қўлқоплардан фойдаланишга рухсат берилади. Агар қатнашчи босқонни айлантираётганда айлана ташқарисидagi ерни босиб олса ва отишни бажармай туриб айланишни тўхтатса, уриниш инобатга олинмайди; агарда у улоқтиришни бажарса, уриниш ҳисобга олинади. Ҳаракатларни бошлашдан олдин қатнашчи босқонни айлана ташқарисига ёки ичига қўйиш ҳуқуқига эга. Босқон улоқтиришда натижа шар қолдирган изнинг яқин нуқтаси бўйича ўлчанади.

Найза улоқтириш турган жойидан ёки югуриб келиб (бурилишларсиз) улоқтирувчи қўл елкаси ёки билаги устидан бажарилади. Найзани ўралган жойидан ушлаш лозим. Найза улоқтириш усулида ҳеч қандай ўзгартиришларга рухсат берилмайди. Финал кучланиши фазасида қатнашчига секторга орқаси билан бурилишга рухсат берилмайди. Найза ерга бориб тушмасдан йўлкани ташлаб чиқиб кетишга рухсат берилмайди. Агар найза ерга тушиш вақтида бошқа қандайдир қисми билан эмас, учи билан ерга тегса, улоқтириш тўғри бажарилган ҳисобланади. Граната ва копток улоқтириш найза улоқтириш сингари бажарилади. Найза, копток, граната улоқтирувчилар югуриб келиш йўлкаси чети бўйлаб ўзларининг югуриб келиш жойларини белгилаб олишлари мумкин, лекин йўлкага белгилар қўйиш ман қилинади. Қатнашчи белги қўйиш учун мусобақа ташкилотчилари тақдим қилган ёпишқоқ тасмадан ёки фишкадан фойдаланишлари мумкин.

Ядро итқитиш қатнашчи статик ҳолатни эгаллаб олгандан сўнг айлана ичидан турган жойидан ёки ҳаракатланиб бир қўлда елкадан ошириб бажарилиши керак. Ядро ушлаб турган қўл елка даражасидан пастрок тушириб юборилмаслиги лозим. Агар ядро елка чизигидан ён томонга ёки орқага чиқариб юборилса, уриниш инобатга олинмайди.

Кўпкурашлар

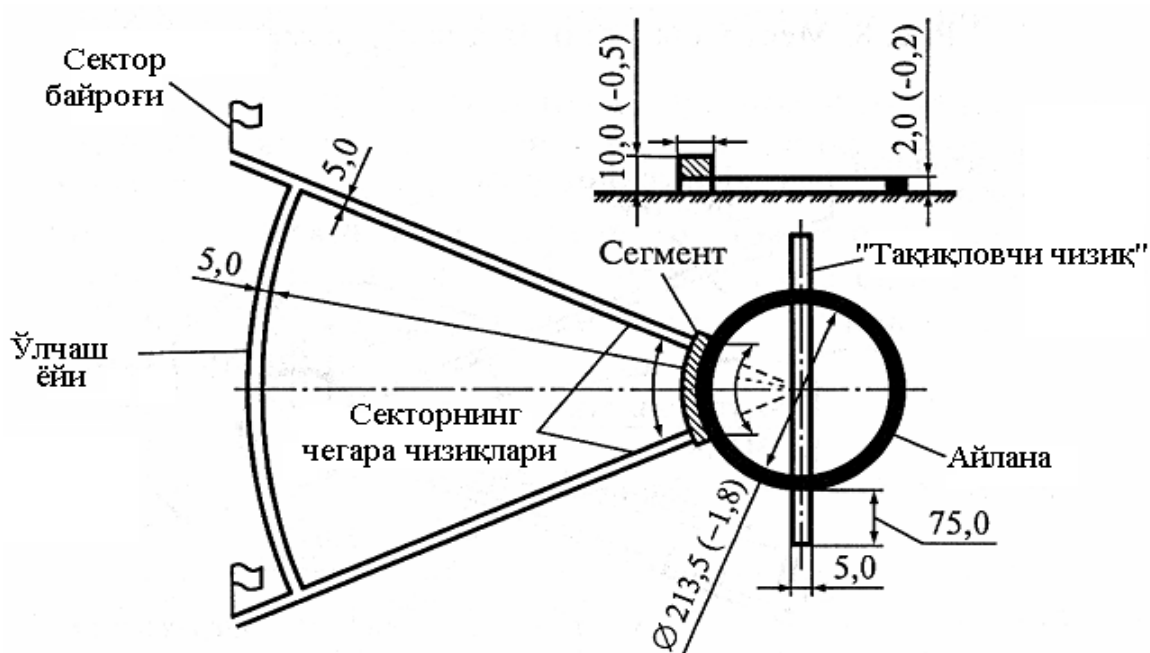
Кўпкурашлар икки кун ичида ўтказилади. Турлар таркиби ва кунлар сонида ўзгартиришларга рухсат берилмайди. Бир турнинг охири ва бошқасининг бошланиши орасидаги танаффус камида 30 мин ни, мусобақаларнинг биринчи кундаги охириги мусобақа марраси ва иккинчи кундаги мусобақаларнинг биринчи тур мусобақалари бошаниши орасидаги вақт камида 10 соатни ташкил қилиши лозим.

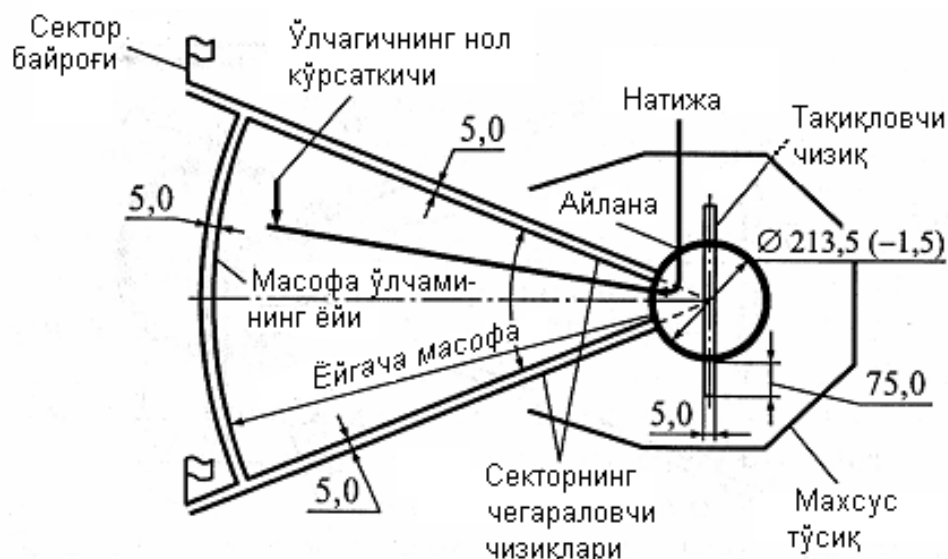
Югуриш турларидаги мусобақалар бир даврада ўтказилади. Ҳар бир қатнашчининг вақти учта секундомер ёрдамида аниқланади. Сакрашлар ва улоқтиришларда қатнашчилар учта уриниш бажарадилар. Ҳар бир турда кўрсатилган натижалар мусобақа қоидаларида айтиб ўтилган махсус жадвал

бўйича очколарда баҳоланади. Ғолиб ва кейинги ўринлар ҳамма турларда тўпланган энг кўп очколар йиғиндиси бўйича аниқланади. Иккита (ёки бир нечта) катнашчиларнинг очколар йиғиндиси тенг бўлган тақдирда кўп турларда анча юқорироқ очко тўплаган катнашчи устунликка эга бўлади; бу кўрсаткич тенг бўлиб қолса, кўпкураш турларидан бирида энг катта очко тўплаган катнашчи устунликка эга бўлади. Кўпкурашнинг бир ёки бир неча турларида муваффақиятсиз катнашган иштирокчи мусобақалардан олинмайди, балки мусобақа-ларни охиригача давом эттиради. Мусобақа турларидан бирида катнашмаганлик ёки унга чиқмаганлик учун (узрли сабабларсиз) катнашчи мусобақалардан чиқариб юборилади. Кўпкураш катнашчиларининг натижалари индивидуал дастур турларида шахсий ҳисобда инобатга олинмайди ва, аксинча.

2.5. Мусобақалар ўтказилиш жойи

Улоқтириш секторларининг юзаси текис ва бегона буюмлардан холи бўлиши керак. Ядро итқитиш сектори чим ётқизилган ёки ядро ерга қулаганда из қолдириши мумкин бўлган қопламадан иборат бўлиши лозим. Қолган ҳамма улоқтириш турларида сектор чим ёки тупроқ ётқизилган бўлиши зарур.





10-расм. Босқон улоқтириш жойи (ўлчамлар см ларда)

Ядро итқитишда ҳалқанинг олдинги қисми маркази бўйлаб секторга қарата тахтача ўрнатилади, у ҳалқани унинг ички чеккасигача ёпиб туради. Тахтачанинг баландлиги – 100 мм, эни – 114 мм, ҳалқанинг ички ёйи бўйича узунлиги – 122 мм; тахтача оқ рангга бўйлади. Ҳалқадан ташқаридаги юзада айлана диаметри давомида секторнинг ўқ чизиғига перпендикуляр тарзда оқ чизиқ-лар – “белги”лар чизилади, айлананинг ҳар бир томонидан уларнинг эни – 5 см ва узунлиги – 75 см.

“Белги”лар айланани олд ва орқа қисмларга бўлиб туради.

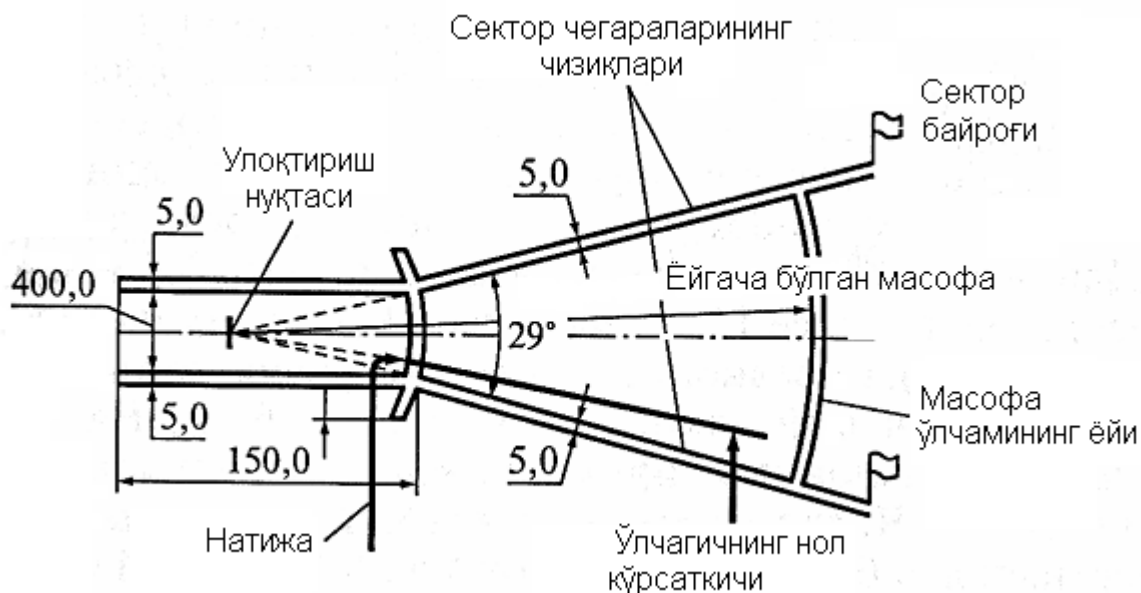
Босқон ва диск улоқтиришларда хавфсизлик мақсадида баланд панжара ўрнатилади, у хавфсизлик меъёрларига жавоб бериши ва 25 м/с тезлик билан учиб келаётган 2 кг ли дискни ва 29 м/с тезликда учиб келаётган 7,257 кг оғирликдаги босқонни тўхатиб қолишга қодир бўлиши лозим. Сектор чизиқларига тақалган панжара бўғимлари кўзғалувчан бўлиши керак, яъни чап ва ўнг томондан улоқтиришлар учун дарвоза очилиши учун мўлжалланган бўлиши зарур. Панжара олинадиган ёки стационар бўлиши мумкин. Панжара тўрининг пишиқлиги ҳар йили текшириб турилиши лозим. Ҳалқа атрофида бегона буюмлардан ҳоли бўлган хавфсизлик зонаси бўлиши керак; ядро итқитишда – камида 1 м; босқон ва диск улоқтиришларда – панжара тўригача бўлган оралиқ атрофида. Ерга қулаш жойида хавфсизлик

зонаси бўлиши лозим: ядро итқитишда – камида 1 м, босқон ва диск улоқтиришда – камида 2 м.

Найза, копток, граната улоқтиришларда югуриб келиш жойи – бу горизонтал текисликдаги йўлка: унинг узунлиги 30 дан 36,5 м гача, эни – 4 м (бутун унинг узунлиги бўйлаб). Йўлка оқ чизиклар билан чегараланади. Чизикнинг эни 5,0 см бўлади ва у йўлка ўлчамига кирмайди; унинг иккала томонидан камида 1 м га тенг хавфсизлик зонаси бўлиши керак.

Улоқтириш эгри чизикли тўсинга нисбатан 29° бурчакли секторга бажарилади. Эни 7 см бўлган тўсин ёғочдан тайёрланган бўлиши ёки тупроқда оқ рангли чизик билан белгилаб қўйилиши керак. Тўсин 8 м радиус бўйлаб қайрилган (ички томонидан) бўлиши, унинг хорда бўйлаб узунлиги 4 м га тенг бўлиши керак. Тўсиннинг иккала томонидан узунлиги 75 см бўлган чизиклар (“белги”лар) белгиланади (11-расм).

Улоқтиришлар ва ядро итқитиш учун снарядлар мусобақа ташкил этаётган ташкилот томонидан берилади ва мусобақа қоидаларига мос бўлиши лозим.



11-расм. Найза, граната ва тўп улоқтириш жойи

Шахсий фойдаланиладиган снарядларни қўллашга рухсат берилади, фақат улар аввалдан текшириш учун ҳакамлар ҳайъатига кўрсатилган бўлиши лозим ва улар ҳаммага фойдаланиш учун берилиши мумкин. Снарядлар ўлчамлари, шакли ва оғирликлари амалдаги мусобақа қоидаларида батафсил таърифланган.

Ёпиқ иншоотларда мусобақалар ўтказиш қоидалари

Ёпиқ иншоотларда мусобақалар ўтказиш учун енгил атлетика манежларидан фойдаланилади, уларда тўғри йўл бўйлаб ва айлана бўйлаб югуриш йўлкалари, сакрашлар ва улоқтиришлар учун секторлар бўлиши керак. Манеж қопламаси ёғочдан ёки камида 6 мм ли тиканлардан фойдаланишга имкон берувчи синтетик ашёдан тайёрланган бўлиши керак.

Йўлкалар ўлчамлари тўғрига 60 м гача (бирга қўшиб) бўлган мусобақаларни ўтказишга, шунингдек, айлана йўлка ташқарисида 110 м га ғовлар оша югуриш мусобақаларини ўтказишга имкон яратиши лозим. Старт чизиғигача камида 3 м, маррадан кейин эса 10-15 м бўш жой бўлиши керак.

Айлана бўйлаб йўлка узунлиги 200 м ни ташкил қилиши керак, бурилишлар радиуси – камида 11 м ва кўпи билан 21 м (оптимал катталиги – 13 м атрофида). Учинчи даражали мусобақаларни кичикроқ узунликдаги йўлкаларда (лекин 160 м дан кам эмас) ўтказиш мумкин. Бурилишларда қиялатилган виражлар қўйиб чиқилади, энг катта қиялик 18° дан ошмаслиги лозим. Тўғри йўлкалар сони – 6 дан 8 гача, эни – стандарт; айлана бўйлаб югуриш учун – 4 дан 6 гача (0,9-1,1 м кенгликда). Узунликка сакрашларда ва уч ҳатлаб сакрашларда: чуқурча чуқурлиги – камида 30 см, чуқурчанинг минимал узунлиги – 7 м, эни – 2,75 м. Югуриб келиш йўлкаси камида 40 м узунликда бўлиши керак. Баландликка сакрашларда ва лангарчўпга таяниб сакрашларда ерга тушиш жойи поролондан ёки бошқа юмшоқ яроқли ашёдан бўлиши керак.

Улоқтиришлардан ёпиқ иншоотларда ядро итқитиш мусобақа-лари ўтказилади ва оғирликлар улоқтириш бўйича мусобақалар ўтказилиши мумкин. Секторнинг иккала томони ва секторнинг ёйи бўйлаб айланадан

камида 23 м нарида панжара тўри ўрнатилади, у ядронинг сектор ташқарисига юмалаб чиқиб кетишга тўсқинлик қилади. Катта диаметрغا эга ностандарт ядролардан фойдаланишга рухсат берилади: эркаклар 145 мм гача ва аёлларда 130 мм гача, бунда ядро оғирлиги ўзгармайди. Сектор бурчаги 30° гача камайтирилиши мумкин.

Айланма йўлка бўйлаб мусобақалар ўтказилганда ҳар бир қатнашчи 200 м гача (бирга қўшиб) масофада алоҳида йўлка бўйлаб 300, 400, 500 м масофаларда иккинчи бурилиш охиригача ва 600, 800 м масофаларда фақат биринчи бурилишгача алоҳида йўлка бўйлаб югуради. 600 м га югуришни умумий стартдан, 500 м га югуришни эса – битта бурилиш билан алоҳида йўлка бўйлаб ўтказишга рухсат берилади.

Эстафетали югуришда қатнашчилар алоҳида йўлкалар бўйлаб югурадилар: 4x100 м ва 4x200 м – биринчи босқич ва иккинчи босқичнинг биринчи бурилишигача; 4x400 м – биринчи босқичнинг иккинчи бурилиши охиригача.

Тўсиқлар оша 1500 м га, 2000 м га ва 3000 м га югуришда йўлкаларга иккита тўсиқ жойлаштирилади, улар орасидаги масофа айланма йўлка узунлигининг ярмига тенг, бурилиш охиридан камида 5-6 м нарида. Тўсиқларнинг умумий сони – масофага қараб 14, 19, 29 (юқорига қаранг).

Қолган вазиятларда стадионлар учун мусобақалар қоидалари амал қилади.

ХУЛОСА ВА ТАВСИЯЛАР

Она – Ватанни ҳимоя қилишга қобилиятли қилиб тарбиялашда жисмоний тарбия ва спорт жуда катта аҳамиятга эга. Енгил атлетика спорт турида югуриш жуда кенг ўрин олган.

Югуриш турлари йилдан йилга республикаимиз жисмоний тарбия тизимида ривожланиб келмоқда ва оммалашиб бормоқда. Бу жараён мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътибор орқали ривожланиб бормоқда.

Бугунги кунда болалар спорти мамлакатимиз таълим тарбия тизимининг узвий қисмига айланиб, ушбу соҳа билан доимий равишда изчил ривожлантирилмоқда. Давлатимиз раҳбарининг 2002 йил 24-октябрда қабул қилинган “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида” ги ва 2004 йил 29 августда қабул қилинган Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини такомиллаштириш жамғармаси фаолиятини такомиллаштириш чора- тадбирлари бу борада муҳим дастури амалда бўлаётир. Енгил атлетикачи спортчиларни тайёрлашда, айниқса югуриш машқлари асаб-мускул кучига максимал зўр бериш характерлидир. Югуришни масофаларига қараб ўз оёқ ва таналарини идора қилиш, кучларни йиға билиш қобилиятлари такомиллашади, куч тезлик, чаққонлик эпчиллик ва жароҳати ортиши ёрдам беради.

Югуришда оёқ ва таянч мускулларини кучайтириш яхши югуришни такомиллаштиради. Югуриш энг яхши машқлардан бири бўлиб бошқа спорт турларига ҳам зарурдир. Ҳамма югуриш турларининг техника асосларидан биридир.

Югуришда ҳам ҳаракат стикли икки қадамдан иборат бўлади.

Лекин югуриш ва ҳар бир ҳаракат стиклида учиш даврида бўлиши билан фарқ қилади. Қисқа масофага югуришда яхши ҳаракатни бажаришда , болаларга биринчи навбатда пастки ва юқори стартларда туриш ҳолатларини

эркин амалда бажаришни кўпроқ такрорлаш муҳимдир. Чунки кейинчалик стартда туриш тиргакларини қўйишни ўргатиш жуда кераклидир. Бунда дарс давомида ўқувчилар стартда туриш ҳолатини ўргатишда спорт майдончаларида бир каторда сафланиб оралиқ интервали эътибор берилса, ўқувчиларга бир-бирига ҳалақит бермайди. Гуруҳда старт ҳолатига ўргатишда, биринчидан вақт тежамли бўлади. Машқни кўпроқ такрорлаш ҳам кўпроқ бўлади.

Ўқувчиларга югуришда тезликни ошириш машқлари, махсус машқлар самарали восита бўладиган ҳаракатлар муҳим ўрин ўйнайди.

Лекин таҳлил қилишни енгиллаштиришни қуйидаги вазифага ажратиш мумкин.

1. Старт ҳолатда туриш ва тиргакни тўғри қўйиш.
2. Стартдан чиқиш ва максимал тезликни олиш
3. Максимал тезликни давом эттириб масофада югуришни давом эттириш.
4. Охирги кучни сарфлаб маррага келиш.

Югуришни ўргатаётганда тўғри югуриш техник тайёргарлиги боғлиқ бўлиб, асосан мусобақалашувга тайёрлашни тақоза этади. Ўқувчиларга югуришда “Стартга”, “Диққат” командасидан кейинги ҳолати ҳаддан ташқари зўрма-зўраки бўлмаслиги керак бўлади. Эътиборни кучайтириш бу ҳолатни енгади. асосий эътиборни югуриш билан старт ҳолатдаги “Диққат” командасига қаратилиш керак. Чунки “диққат” командаси билан югуришни бошлаш учун бериладиган сигнал орасидаги вақт қанча бўлиши қоидада кўрсатилмаган бу интервални стартёр турли сабаблар билан ўзгартириш мумкин.

Шунинг учун ҳам ўқувчиларга стартда туриш ва стартдан чиқиш ҳаракатларни ўргатишда ҳар хил вариантлардан фойдаланиш муҳимдир. Югуриш билан машқ қилиш, юқори тезликда югуриш, хусусан улар юрак-қон томир ва нафас олиш системаларига қўйиладиган талабни оширишга ва чидамликни ривожлантиришда фойдаланадиган воситалар назорат қилиб юриши доимо зарур. Чунки югуришда организмдаги ҳамма тўқима ва

мускуллар ҳаракатда бўлиб юрак-қон томир, нафас олиш системаларига юкланиш катта бўлади.

Шунинг учун ҳам доимо югуриш билан шуғулланадиган ўқувчиларни тиббий назоратдан ўтказиб туриш лозим. Югуришда яхши натижа кўрсатиш учун стартдан кейинги тезда максимал тезликни олиш муҳим бўлиб, бунинг учун одатда 20-25 м давом этадиган стартдан кейинги югуриш хизмат қилади.

Ҳаракатларни тежамли бажариш юқори иш қобилиятни ўз вақтида сақлаб қолиш шартларидан биридир. Югуриш тактикаси ва югуриш ритмини ўқувчиларга кўпроқ машғулотларда ҳар хил воситалардан фойдаланиб такрорласа ижобий таъсир кўрсатади. Чунки югурувчи, югуриш ритмини ва тактикаси тўғрисида анча тажриба ортади. Ана шунинг учун ҳам, старт, стартдан чиқиш, масофада югуриш ва маррага келишларни ўрганиш, ҳамда рақиб билан беллашишга мослаша борада кислород истеъмол қилиш минутига 4-6 метргача ва бундан ҳам ортиқроқ бўлиши мумкин. Югуришда нафас олиш ритмига ҳам аҳамият бериш жуда яхши бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика Тошкент: 2002 йил - 196 б.
2. Р.Қудратов. Енгил атлетика Тошкент: 2011 йил - 363 б.
3. И. Ниёзов Енгил атлетика Ўздав ЖТИ, 2005 йил - 103 б.

1. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Тошкент: 2001 йил.
2. Синякина О.Ф. Тренировка в беге на 400 метров с барьерами Методическое указание. Тошкент: 2005 йил.
3. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А., Умумривожлантирувчи машқларни УРМ ўргатиш методикаси. Тошкент: 2005 йил.

Фойдаланилган сайтлар

1. www.тдпу.уз
2. www.педагог.уз
3. www.зиёнет.уз
4. www.Терду.уз

