

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

QARSHI DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI KAFEDRASI



YENGIL ATLETIKA VA UNI O`QITISH
METODIKASI FANIDAN

B.Xudoyberdiyev

MARUZA MATNI

QARSHI – 2017

MAVZU: YENGIL ATLETIKA BO'YICHA HAKAMLAR

HAY'ATI FAOLIYATI

Reja:

1.Bosh hakam vazifalari

2.Bosh kotib vazifasi

3.Yugurish bo'yicha hakamlar jamoasi

4.Sakrash bo'5ybyicha hakamlar jamoasi

5.Uloqtirish hakamlar jamoasi

YENGIL ATLETIKA BO'YICHA HAKAMLAR

HAY'ATI FAOLIYATI

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sport kun sayin qanot yozib bormoqda. Albatta jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda prezidentimiz va hukumatimiz tomonidan chiqarilayotgan qarorlarning o'рни beqiyosdir. Yurtboshimiz Sh.Mirziyoyev tomonidan jismoniy tarbiya va sportga e'tibor qaratilayotganligi sportchilarimizni va sport hakamlarini yanada yuksak cho`qqilarni egallashga imkon yaratoqda. 2016 yil 6 yanvardagi 27-sonli buyrug'i bilan Sport hakamlari va sport hakamlarining malaka toifalarini berish tartibi to'g'risidagi nizom (Adliya vazirligi tomonidan 2016 yil 5 fevralda 2761-son bilan davlat ro'yxatidan o'tkazilgan) tasdiqlandi. Maruzada IAAF ning nizomiga asosan musobaqalarnig miqyosiga qarab bosh hakam,bosh kotib va turdagi hakamlar va katta hakamlar vazifasi aniq belgilab berilgan .

Tegishli federatsiyaning hakamlar hay'ati musobaqalar o'tkazish uchun bosh hakamlar hay'atini (BHH) tayinlaydi, u bosh hakam, bosh kotib, ularning o'rinbosarlari va yordamchilaridan (musobaqalar miqyosiga qarab) iborat bo'ladi. BHH ishi uchta bosqichga bo'linadi: dastlabki, musobaqa va yakuniy.

Dastlabki bosqich. Bosh hakam vaziyatni o'rganadi, oldinda turgan musobaqalarning o'tkazilish joyini tekshiradi, kamchiliklarni bartaraf etish bo'yicha ko'rsatmalar beradi, hakamlar brigadasi sonini hamda ularning tarkibini belgilaydi, musobaqa dasturini kunlar va soatlar bo'yicha tuzib chiqadi, hakamlar bilan musobaqa qoidalari yuzasidan seminar o'tkazadi, seminar yakunla-riga asosan o'rinbosarlar, katta hakamlar tayinlaydi, hakamlar hay'atining vakillar bilan birgalikdagi kengashini o'tkazadi, musobaqa shifokori bilan birga qatnashchilarning tibbiy ruxsatnomalarini tekshiradi.

Bosh kotib bu bosqichda musobaqalar o'tkazish uchun barcha hujjatlarni tayyorlaydi, texnik talabnomalarni tekshiradi, har bir turdagi qatnashchilar sonini aniqlaydi va bu ma'lumotlarni bosh hakamga dasturni soatlar bo'yicha tuzish uchun topshiradi, turlardagi yordamchilar va kotiblarni tanlab oladi, musobaqalar to'g'risidagi axborotni tayyorlaydi, hakamlar hay'ati kengashida qatnashadi, zarur hollarda qatnashchilarning qur'a tashlash marosimini o'tkazadi.

Musobaqalarni o'tkazish uchun **hakamlar brigadasi tuziladi**: yugurish hakamlari, sakrashlar bo'yicha hakamlar brigadasi, stil (uslub) bo'yicha hakamlar brigadasi, masofadagi hakamlar brigadasi, mukofotlash va tantana marosimlari bo'yicha hakamlar brigadasi, axborot bo'yicha hakamlar brigadasi, ishchi brigada va ba'zi boshqa brigadalar (ularning tarkibi va soni musobaqalar miqyosiga bog'liq).

Yugurish brigadasi start beruvchi, xronometrist va marra guruhidan iborat. Start beruvchilar (2-4 kishi) yugurish qatnashchilariga start beradilar, uning to'g'ri bajarilishini aniqlaydilar. Xronometrist hakam (6-10 kishi) har bir qatnashchining masofani bosib o'tish vaqtini aniqlaydi. Marra guruhi (6-9 kishi) qatnashchilarning marraga yetib kelish tartibini, vaqt natijalariga tuzatishlar kiritish uchun (sprintda) qatnashchilar orasidagi metrlarni aniqlaydilar. Marradagi kotib natijalarni musobaqalar bayonnomasiga yozib boradi va uni kotibiyatga topshiradi. Bu brigadaga marradagi katta hakam mas'ul hisoblanadi.

Sakrashlar bo'yicha hakamlar brigadasi (3-6 kishi) 1-2 brigadadan iborat bo'lishi yoki har bir sakrash turi uchun tashkil qilinishi mumkin. Katta hakam sakrashning to'g'ri bajarilganligini aniqlaydi, o'lchovchi hakamlar natijani o'lchaydilar va to'siq o'rnatadilar. Kotib musobaqalar bayonnomasini yozib boradi va uni kotibiyatga topshiradi.

Uloqtirishlar bo'yicha hakamlar brigadasi (3-7 kishi) 1-2 brigadadan iborat bo'lishi yoki har bir uloqtirish turlari uchun tashkil qilinishi mumkin. Katta hakam uloqtirishlarning to'g'ri bajarilishini, uloqtirish paytida xavfsizlikka rioya

qilinishini kuzatib boradi. O'lchovchi hakamlar natijalarni o'lchaydilar. Kotib bayonnoma yuritadi va uni kotibiyatga topshiradi.

Stil (uslub) bo'yicha hakamlar brigadasi sportcha yurish bo'yicha musobaqalar o'tkazishda tashkil qilinadi va sportcha yurish texnikasini kuzatib boradi.

Masofadagi hakamlar brigadasi masofaning va to'siqlarning, ayniqsa yugurish alohida yo'lkalari bo'ylab bajarilayotgan paytda, burilishlarda qatnashchilar tomonidan to'g'ri bosib o'tilishini kuzatadi; estafetali yugurishda estafeta tayoqchasining to'g'ri uzatilishini kuzatib boradi.

Mukofotlash va tantana masrosimlari bo'yicha hakamlar brigadasi musobaqa g'oliblari va sovrindorlarini mukofotlashni, musobaqalarning ochilish va yopilish marosimlarini tashkil qiladi.

Axborot bo'yicha hakamlar brigadasi musobaqalarning borishi to'g'risida tovushli va yozma (maxsus devorchalarda) axborot beradi.

Hakamlarning ishchi brigadasi musobaqalarni o'tkazish joylarini tayyorlaydi, tegishli inventarlar va jihozlarni hozirlaydi va tozalaydi.

Musobaqa bosqichi. Bosh hakam vaqtning cho'zilib ketmasligi uchun musobaqalar borishini kuzatib boradi: musobaqalarning boshlanish vaqtini ko'chirishi mumkin; katta hakamlar joylarda hal eta olmagan barcha bahsli masalalarni ko'rib chiqadi; hakamlar brigadasi ishini baholaydi; musobaqalarning har kundan so'ng jamoalar vakillari ishtirokida hakamlar hay'ati kengashini o'tkazadi va musobaqalar natijalarini tasdiqlaydi.

Kotibiyat hakamlari turlar bo'yicha bayonnomalarni qayta ishlab chiqadilar, keyingi musobaqa davralarida qatnashish uchun qatnashchilar tarkibini aniqlaydilar, qatnashchilarning o'rinlarini taqsimlaydilar, ochkolar jadvaliga asosan qatnashchilarning natijalarini baholaydilar, jamoaviy kurashda ochkolarni hisoblab boradilar, maxsus devorchalarga axborotlar iladilar,

musobaqalashayotgan jamoalar o‘rinlarini aniqlaydilar, mukofot-lash bo‘limiga qatnashchilar, g‘oliblar va sovrindorlar to‘g‘risida, ularning murabbiylari haqida barcha ma‘lumotlarni beradilar, qatnashchilar ko‘rsatgan natijalarning razryadlarini baholaydilar.

Turlardagi kotiblar musobaqalar bayonnomasiga qatnashchilar ko‘rsatgan natijalarni yozib boradilar (uzunlikka sakrashlar, uch hatlab sakrash, uloqtirishlarning hamma turlari), yakuniy natijani aniqlaydilar va bayonnomalarni kotibiyatga topshiradilar. Marradagi kotib bayonnomaga qatnashchilarning yugurishlarda marraga yetib kelish tartibini va uning vaqtini yozadi.

Yakuniy bosqich. Bosh hakam jamoalar vakillari ishtirokida hakamlar hay‘ati bilan yakuniy kengash o‘tkazadi va bu yerda musobaqalar natijalari uzil-kesil tasdiqlanadi; musobaqalar to‘g‘risida hisobot tuzadi, bu yerda qatnashchilar soni, ishtirokchilar malakasi, jamoalarning egallagan o‘rinlari, musobaqalar g‘oliblari va sovrindorlari ko‘rsatiladi; hakamlar brigadasi va hay‘ati ishini baholaydi.

Bosh kotib hakamlar hay‘ati kengashida qatnashadi, musobaqalarning barcha hujjatlarini va hisobot uchun materiallarni tayyorlaydi, bosh hakam bilan birga bo‘lib o‘tgan musobaqalar to‘g‘risida matbuot uchun axborot tayyorlaydi.

Marradagi hakam qatnashchilarning marra chizig‘ini kesib o‘tishlariga ko‘ra ularning marraga yetib kelishlarini aniqlaydi, sprinterlik yugurishda birinchi va ikkinchi, ikkinchi hamda uchinchi va h.k. yuguruvchilar orasidagi metrlarni aniqlaydi. Katta hakam hamma ma‘lumotlarni “marra varag‘iga” yozib boradi, metraj asosida sekundomer ko‘rsatmalarini to‘g‘rilab boradi va uni kotibga beradi.

Xronometrist hakam start beruvchining buyrug‘i bilan sekundomerni yoqadi (patron oloviga yoki tutuniga, bayroq silkinishiga reaksiya) va qatnashchi tanasining istalgan qismi marra chizig‘ini kesib o‘tishi bilanoq to‘xtatadi, natijani katta hakamga ma‘lum qiladi va u natijani yozib qo‘yadi. Natija hakamining “Sekundomerlarni nolga qo‘ying” buyrug‘idan so‘ng sekundomer ko‘rsatmalarini

olib tashlaydi. Sekundomerlar ko'rsatmalari kotibga beriladi. Birinchi qatnashchining vaqti uchta sekundomer bilan, qolganlari bitta sekundomer bilan qayd qilinadi; ko'pkurashlarda har bir qatnashchining vaqti uchta sekundomer bilan aniqlanadi. Yakuniy natija quyidagicha aniqlanadi: sekundomerning eng yaxshi va yomon ko'rsatmalari olib tashlanadi, o'rtacha sekundomer vaqti olinadi (masalan, 10,5 s, 10,7 s va 10,8 s, bunda 10,7 s vaqt olinadi).

Marradagi kotib avval yugurishdagi qatnashchilarning marraga yetib kelishlarini yozib boradi, keyin esa ularning ismlari to'g'risiga sekundomer vaqtini qayd qiladi. Birinchi qatnashchining vaqti albatta uchta sekundomer bo'yicha yoziladi va yakuniy natija ajratib ko'rsatiladi.

Start beruvchi shuni kuzatib turishi lozimki, qatnashchilarning hech biri startga buyruq berilishidan avval kelmasligi yoki buyruq berilayotgan paytda start olmasligi lozim. Bu qoidalar buzilganda u yoki uning yordamchisi qatnashchilarni start chizig'iga qaytarishi kerak.

“Uzunlikka sakrash” va “uch hatlab sakrash” turlaridagi hakamlar urinishni bajarish uchun ruxsat beradilar, urinishga berilgan vaqtni nazorat qiladilar, qatnashchining chiziqni bosib olmasligini kuzatib turadilar, yerga tushishning yaqin nuqtasini aniqlaydilar, natijani o'lchaydilar. Muvaf-faqiyatli urinishda oq bayroqcha ko'tariladi va natija o'lchanadi, chiziq bosib olinganda qizil bayroqcha ko'tariladi, urinish hisobga olinmaydi. Kotib har bir qatnashchining natijasini yozib boradi yoki muvaffaqiyatsiz urinishda chiziqcha qo'yib qo'yadi.

“Balandlikka sakrash” va “langarcho'pga tayanib sakrash” turlaridagi hakamlar boshlang'ich va keyingi balandliklarni o'rnatadilar, urinishni bajarishga ruxsat beradilar, urinishga berilgan vaqtni nazorat qiladilar, balandlikning to'g'ri yengib o'tilganligini aniqlaydilar. Muvaffaqiyatli urinishda oq bayroqcha, muvaffaqiyatsiz urinishda qizil bayroqcha ko'tariladi. Kotib musobaqalar bayonnomasini yuritadi, qatnashchilarni navbat-dagi urinishga chaqiradi,

bayonnomada muvaffaqiyatli urinishlarni “0” belgi va muvaffaqiyatsizlarini “X” belgi yordamida qayd qiladi, o‘tkazib yuborilgan balandliklar yoki urinishlarni chiziqcha chizib qo‘yish bilan belgilaydi.

“Uloqtirishlar” turlaridagi hakamlar xavfsizlik texnikasini nazorat qiladilar; urinish to‘g‘ri bajarilishini, urinish uchun ajratilgan vaqtni kuzatib boradilar; muvaffaqiyatli urinishda natijani o‘lchaydilar; snaryadlarni joyiga qaytaradilar. Maydondagi hakamlar urinishni bajarish uchun buyruq beradilar, shundan so‘ng katta hakam qatnashchiga uloqtirishni bajarishga ruxsat beradi. Kotib qatnashchilarni navbatdagi urinishga chaqiradi, natijalarni bayonnomaga yozib boradi, muvaffaqiyatsiz urinishda chiziqcha qo‘yib qo‘yadi.

“Uzunlikka sakrash”, “uch hatlab sakrash” va “uloqtirishlar” turlarida final musobaqalari ishtirokchilari qanday aniqlanadi? Finalga eng yaxshi natija ko‘rsatgan sakkiz sportchi chiqadi. Ular yana uchta final urinishlarini bajarish huquqiga egalar. Agar ikkita yoki bir nechta ishtirokchilar, qaysi urinishda ekanligidan qat’i nazar, bir xil natija ko‘rsatgan bo‘lsalar, har bir qatnashchining kattaligi bo‘yicha ikkinchi natijasi qaraladi va shunga qarab o‘rinlar taqsimlanadi. Ikkinchi natija teng bo‘lib qolganda uchinchi natija qaraladi. Agar hamma uchta natija bir xil bo‘lsa, barcha ishtirokchilar bir xil natija bilan finalga chiqadilar (9, 10 kishi). G‘olib hamma oltita urinishdan eng yaxshi natijaga ko‘ra aniqlanadi. Bir nechta davrada musobaqalar o‘tkaziladigan yugurish turlarida bir xil natija ko‘rsatgan ishtirokchilar qaytadan yugurish huquqiga egalar (agar musobaqalar ish tartibi yo‘l qo‘ysa) yoki keyingi davraga chiqish uchun qur’a tashlanadi, yoki, agar imkoniyat bo‘lsa, bir xil natija ko‘rsatgan barcha qatnashchilarga keyingi davraga o‘tishga ruxsat beriladi. Yugurish turlarida o‘rinlar final yugurishlari natijalariga asosan taqsimlanadi, finalga chiqmagan ishtirokchilar o‘rtasida esa o‘rinlar dastlabki yugurishlar natijalariga ko‘ra belgilanadi. Bir nechta final yugurishlarida o‘rinlar sekundomerlar ko‘rsatmalariga ko‘ra taqsimlanadi (masalan, 800 m ga yugurishlar bir davrada o‘tkaziladi, hamma yugurishlar final yugurishlari hisoblanadi).

XULOSA

Tegishli federatsiyaning hakamlar hay'ati musobaqalar o'tkazish uchun bosh hakamlar hay'atini (BHH) tayinlaydi, u bosh hakam, bosh kotib, ularning o'rinbosarlari va yordamchilaridan (musobaqalar miqyosiga qarab) iborat bo'ladi.

Musobaqalarni o'tkazish uchun hakamlar brigadasi tuziladi: yugurish hakamlari, sakrashlar bo'yicha hakamlar brigadasi, stil (uslub) bo'yicha hakamlar brigadasi, masofadagi hakamlar brigadasi, mukofotlash va tantana marosimlari bo'yicha hakamlar brigadasi, axborot bo'yicha hakamlar brigadasi, ishchi brigada va ba'zi boshqa brigadalar (ularning tarkibi va soni musobaqalar miqyosiga bog'liq). Yugurish brigadasi start beruvchi, xronometrist va marra guruhidan iborat. Sakrashlar bo'yicha hakamlar brigadasi (3-6 kishi) 1-2 brigadadan iborat bo'lishi yoki har bir sakrash turi uchun tashkil qilinishi mumkin. Uloqtirishlar bo'yicha hakamlar brigadasi (3-7 kishi) 1-2 brigadadan iborat bo'lishi yoki har bir uloqtirish turlari uchun tashkil qilinishi mumkin. Stil (uslub) bo'yicha hakamlar brigadasi sportcha yurish bo'yicha musobaqalar o'tkazishda tashkil qilinadi va sportcha yurish texnikasini kuzatib boradi.

Kotibiyat hakamlari turlar bo'yicha bayonnomalarni qayta ishlab chiqadilar, keyingi musobaqa davralarida qatnashish uchun qatnashchilar tarkibini aniqlaydilar, qatnashchilarning o'rinlarini taqsimlaydilar, ochkolar jadvaliga asosan qatnashchilarning natijalarini baholaydilar, jamoaviy kurashda ochkolarni hisoblab boradilar, maxsus devorchalarga axborotlar iladilar, musobaqalashayotgan jamoalar o'rinlarini aniqlaydilar, mukofot-lash bo'limiga qatnashchilar, g'oliblar va sovrindorlar to'g'risida, ularning murabbiylari haqida barcha ma'dumotlarni beradilar.

Axborot bo'yicha hakamlar brigadasi musobaqalarning borishi to'g'risida tovushli va yozma (maxsus devorchalarda) axborot beradi.

Mukofotlash va tantana masrosimlari bo'yicha hakamlar brigadasi musobaqa g'oliblari va sovrindorlarini mukofotlashni, musobaqalarning ochilish va yopilish marosimlarini tashkil qiladi.

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati

Sport hakamlari va sport hakamlarining malaka toifalarini berish tartibi to'g'risidagi nizomi. 2016 yil 6 yanvardagi 27-sonli buyrug'i

1. Yengil atletika. Andris E.R., Kudratov R. O'quv qo'llanma. - T.: UzDJTI. 1998 y.

2. Yengil atletika. D.P.Markov, N.G.Ozolin umumiy taxriri. - T.: O'qituvchi" nashriyoti. 1971 y.

4. Legkaya atletika. Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kultura. Pod obd. red. N.G.Ozolina, V.I.Voronkina, YuN. Primakova. FiS, 1989 g.

5. Shakirjanova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). O'quv qo'llanma. "Lider press". - T.: 2007 y.

Qo'shimcha adabiyotlar.

1.Andris E.R., Savelyev Yu.M. Obucheniye begu, prыjkam i metaniyam. Tashkent, Ibng-Sino, 1990 g.

2.Andris E.R. Legkaya atletika. Tashkent, UzGosIFK, 1993 g.

3.Arzumanov G.G. Seksiya legkoy atletiki v shkole. Tashkent, UzGosIFK, 1990 g.

5.Arzumanov G.G., Malыxina L.A., Martыnova N.B. Legkaya atletika v O'zbekistane. Metodicheskoye posobiye. Tashkent, Medisina", 1988 g.

b.Detskaya legkaya atletika. Programma Mejdunarodnoy Assosiasii Legkoatleticheskix Federasiy. Prakticheskoye rukovodstvo dlya organizatorov zanyatiy. Terra - sport., Moskva—2002 g.

7.Jilkin A. I., Kuzmin V. S, Sidorchuk Ye. V. Legkaya atletika (Ucheb. posobiye dlya stud. v^{ys}ssh. ucheb. zavedenii. -M.: Izdat-kiy sentr «Akademiya», 2009. - 464 s.

8.Маълумина L.A., Arzumanov G.G. Planirovaniye i kontrol v uchebnom prosesse po fizicheskomu vospitaniyu v shkole. Tashkent, 1990 g.

10.Tuxtaboyev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy maxratini rivojlantirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. — T.: 2010 y. - 71 b.

11.Chinkin A.S., Chinkin M.N., Zotova F.R. Osnovy podgotovki begunov na dlinnyye distansii: metodicheskoye posobiye. - M.: Fiz. kultura, 2008. -128 s.

12.Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma - T.: 2008. - 72 b.

13.P.Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O'quv qo'llanma - T.: 2009. - 58 b.

14.Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo'llanma. - T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. - 72 b.

15.Shakirjanova K.T., Soliyev I.R. Barerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. Uslubiy qo'llanma - T.: "SHARQ" 2011 y. - 44 b.

Internet manbaalar

1. Halkaro Yengil atletika Federasiyasi tarmog'i, www.IAAF.org,
2. Rossiya Yengil atletika Federasiyasi tarmog'i www.rusathletcs.ru.
3. O'zbekiston Yengil Atletika Federasiyasi tarmog'i www.uzathletcs.org.
4. Osiyo Yengil Atletika Federasiyasi tarmog'i www.asianathletcs.org.
5. www.trackandfield.ru
6. www.legcoatlet.ru
7. www.mosathletics.ru
8. www.athletics.by
9. www.rusathletics.com
10. www.beg.nvb.ru
11. www.sprintexpress.ru