

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
ALISHER NAVOIY NOMIDAGI
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

Qo'lyozma huquqida

UDK: 796 (575.1)

MARDONOV SANJAR UKTAMOVICH

O'ZBEKISTONDA SPORT MUSOBAQALARINI
YARATILISHINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

5A141901- Jismoniy tarbiya va jismoniy ma'daniyat

Magistr

akademik darajasini olish uchun yozilgan

DISSERTATSIYA

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga
ruxsat berildi.

“Jismoniy ma'daniyat fiziologiyasi va
tibbiy-biologik
asoslari” kafedrasining mudiri
dotsent Aminjanov Sh.A.

Ilmiy rahbar:
professor: Eshnazarov J.E.

M.O'.

SAMARQAND-2011

Mundarija

Kirish.....	1-6
I-BOB. Adabiyotlar sharhi .	7-35
1.1. O`zbekistonda bolalar sport musobaqalarini tashkil qilish.....	7-11
1.2. Uch bosqichli sport musobaqa tizimiga asos solinishi va uni jamiyatdagi ahamiyati.	12-17
1.3. Sog`lom turmush tarzini tashkil qilishda jismoniy tarbiyaning roli.	18-19
1.4. Musobaqaga tayyorgarlik va uni o`tkazish.	20-35
II-BOB. Tatqiqod masalalari O`zbekistonda sport musobaqalarini rivojlantirish usullari.	36-82
2.1. Musobaqa faoliyatini baholash mezonlari.	36-43
2.2. Musobaqalarni o`tkazish tartibi.	44-59
2.3. Kurash bo`yicha musobaqalarning o`tkazishning turli tizimlari va qoidalari.	60-79
2.4. O`zbekistonda ommaviy musobaqalarni o`tkazish.	79-82
Xulosa.....	83-84
Adabiyotlar.....	85-87

Kirish.

a) Ishning dolzarbligi. Vatanimizda jismoniy tarbiya va sportning jadal rivojlanishi yuqori malakali mutaxassislar tayyorlash bilan chambarchas bog'liq. Yosh avlodning har tomonlama barkamol bo'lishida jismoniy tarbiya va sport asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Mustaqilligimiz tufayli davlatimiz tomonidan ishlab chiqarilgan "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" kabi hujjatlarda mamlakatimiz jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va Vatanimizning ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish uchun muhim tadbirlar ko'zda tutilgan. Jumladan, 1992 yil 14 yanvarda Oliy kengashning yig'ilishida "Jismoniy ma'daniyat va sport to'g'risida" gi qonun qabul qilindi. 1993 yili respublikamiz Prezidenti I.A.Karimovning "Sog'lom avlod" uchun farmoni e'lon qilindi va shu yilning o'zida "Sog'lom avlod" fondi haqidagi qaror qabul qilindi. Keyinchalik, 1999 yil 27 maydagi 271-sonli "O'zbekiston jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora- tadbirlari" to'g'risidagi qonun qabul qilindi va bu qonun 2000 yil 26 may kuni Oliy kengash yangi tahriridagi "jismoniy tarbiya va sport" to'g'risidagi qonun 2-chaqiriq 2 sessiyasida qabul qilindi.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng oradan ko'p o'tmasdan O'zbekistonda Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish axoli o'rtasida yanada ko'proq targ'ib qilish, sog'lom turmush tarzini barpo etish maqsadida 14.01.1992 yili «Jismoniy tarbiya va sport» to'g'risidagi qonuni qabul qilindi.

Respublikamiz Prezidenti Islom Abdug'aniyevich Karimovning jonkuyarligi sportning mohiyatini to'g'ri tushunib uni aholining barcha qatlamlariga targ'ib qilish kerakligi siyosatimizning ustuvor vazifalardan biri ekanligini aytib, shunday so'zlarni misol keltirib o'tgan edi: «Hech bir narsa mamlakatni dunyoga sport kabi tez mashhur qila olmaydi». Bizning ota-bobolarimiz kishilar bilan uchrashganda yoki xayrlashganda, bir-biriga chin yurakdan salomatlik tilashgan. Bugungi kunda yoshlarni o'zini salomatligi to'g'risida o'zi g'amxo'rlik qilishi, yoshlikdan jismoniy tarbiya va sport ko'magida jismoniy kamolatga erishish g'oyalarni singdirish kerak.

Mustaqillikka erishganimizdan so'ng jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlatimizning siyosati darajasiga ko'tarildi. Buning yorqin misoli

sifatida mustaqillikka erishganimizdan so`ng jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish maqsadida mamlakatimizda chiqarilgan qonun, farmon va qarorlar soni yigirmadan oshib ketdi, bularning ba`zilarini sanab o`tsak.

Mustaqilikga erishganimizga 5 oy to`lmasdan mamlakatimizda 1992 yili 14 - yanvarda «Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida»gi qonun qabul qilindi. Bu qonun 28 moddadan iborat edi. Shuni e`tirof etish kerak-ki, hali jahon mamlakatlari orasida hech bir davlatda jismoniy tarbiya va sport to`g`risida qonun ishlab chiqilmagan edi. Buni birinchi bo`lib mamlakatimizda yo`lga qo`yilgan. Shu yilning o`zida 21 yanvar kuni Milliy Olimpiya qo`mitasi tuzildi va 27 may kuni Halqaro Olimpiya qo`mitasi tarkibiga rasmiy a`zosi etib qabul qilindi.

1993 yil 18-martda Vazirlar Mahkamasining «Futbolning ommaviyligini rivojlantirish to`g`risida»gi qarori e`lon qilindi.

1993 yil Respublika Prezidenti I.A.Karimovning «Sog`lom avlod uchun» farmoni e`lon qilindi va shu yili 4 mart kuni «Sog`lom avlod» ordenini ta`sis etish to`g`risida Vazirlar Mahkamasining qarori chiqarildi.

1996 yil 13-martda «O`zbekistonda futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida»gi Vazirlar Mahkamasining qarori qabul qilindi.

1994 yil Toshkentda O`zbekiston Respublikasida tennis bo`yicha «Prezident kubogi» tashkil etildi.

1997 yili «O`zbekistonda tennisni rivojlantirish to`g`risida»gi Prezident farmoni e`lon qilindi.

1997 yil 29 avgustda «Ta`lim to`g`risida»gi qonun qabul qilindi va bu 5 bo`lim, 58 moddadan iborat edi.

1998 yil sentyabr oyida birinchi marotaba O`zbek kurashi bo`yicha Toshkent shahrida birinchi jahon chempionati o`tkazildi.

1999 yil «O`zbek kurashini ommaviylashtirish» to`g`risida Prezident farmoni e`lon qilindi.

O`zbekiston Respublikasi Prezidenti 1998 yilda O`zbek kurashi bo`yicha o`tkazilgan jahon chempionatida yo`llagan tabrigida shunday so`zlar bor edi.

«O`zbek kurashida halqimizning ruxiyati, asl hislatlarga azal-azaldan xos bo`lgan fazilatlar mardlik, jasurlik, bag`rikenglik raqibga nisbatan oliyjanoblik, xalollik, insonparvarlik falsafasi mujassamlashgan»

b) Ishning ilmiy-amaliy ahamiyati. Sportchilarni turli xildagi sport mashqlariga o`rgatish, yangi ko`nikmalar hosil qilish oson ish emas. Chunki vaqtincha aloqalarning ichki mexanizmiga asoslangan fizik-kimyoviy tamoyillar borasida fanda aniq ma`lumotlar mavjud emas, lekin bu organizmda tajribaviy ta`sir va uning javoban faoliyati natijalarini taqqoslash yo`li bilan ushbu mexanizmlar borasida ma`lum fikrga kelishimiz mumkin emas degani emas. Aniq dalillarga asosan, bosh miya tashqi ta`sirni uning turli parametrlari, shu jumladan, kuch, davomiylik, tezlik va boshqalar bilan shakllantiradi deb aytish mumkin. Bu kabi “asab modeli” ta`sir xususiyatlari borasida ma`lumotlarni saqlovchi qobiq hujayralari guruhlari tomonidan tuziladi. Shuni ham ta`kidlash joyizki, “asab modeli” stimuli borasidagi fikrlar bosh miya faoliyati tizimligi jarayonlarga asoslangan. Shu kabi asosda, “harakat akseptori” kontsepsiyasi ishlab chiqilgan. Bu funksional tizim afferent va efferent impul`slar ta`siri natijasida yuzaga keladi va organizm bajarayotgan reaksiyalarning to`g`riligini ko`rsatuvchi “nazorat apparati” rolini o`ynaydi.

1999 yil 1 fevralda O`zbekiston Respublikasi Prezidentining «Halqaro kurash assosiasiyasini qo`llab quvvatlash to`g`risida»gi farmoni e`lon qilindi.

1999 yil 27 mayda Vazirlar Mahkamasining 271-sonli «O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida» qaror chiqarildi.

O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 martdagi 271-sonli qaroriga asosan 1999 yil 24 dekabrda «Alpomish» va «Barchinoy» kriteriyalari ishlab chiqildi va buni 2000 yil 1 yanvardan boshlab kuchga kiritish va amalda tadbiq qilina boshlandi va bu hozirgi kunda ham to`liq qo`llanilmoqda.

2000 yil 15 fevralda O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Sog`lom avlod» davlat dasturi to`g`risidagi qarori chiqdi.

2000 yil 26 mayda Oliy Kengash yangi taxrirda «Jismoniy tarbiya va sport» to'g'risidagi qonuni ishlab chiqildi va buni 2 chi chaqiriq, 2 chi sessiyasida qabul qildi.

2000 yil O'zbekiston Respublikasi Prezidentning O'zbekistonda «Uch bosqichli» musobaqa tizimini joriy yetish to'g'risidagi farmoni ye`lon qilindi.

2002 yili 24 oktyabrda O'zbekiston Respublika Prezidentining Farmoni «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi farmoni ye`lon qilindi va 2002 yili 31- oktyabrda Vazrlar Mahkamasining 374-sonli qarori. «Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi» to'g'risidagi qarori e`lon qilindi.

2002 yil 25 dekabrda «Talaba sport uyushmasini tuzish to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Oliy va O'rta maxsus ta`lim Vazirligi tomonidan farmoni chiqarildi.

2003 yil «Talabalar musobaqalarini ommaviylashtirish» to'g'risida Oliy va O'rta maxsus ta`lim vazirligi tomonidan farmon chiqarildi.

2004 yil 27 sentyabrda O'zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari vazirligini tashkil yetish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni chiqdi va e`lon qilindi.

2004 yil 29-avgustda «Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari» to'g'risidagi PF. 348-sonli ijrosini ta`minlash borasida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni chiqarildi.

2006 yil 1 - may O'zbekistonda «Futbolni rivojlantirishga doir qo`shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni chiqdi.

1997 yilda «Ta`lim to'g'risida»gi qonun va kadrlar tayyorlash milliy dasturining qabul qilinishida juda katta ma`no mazmuni bor edi. Yani O'zbekiston Respublikasida uzluksiz ta`lim tizimini joriy etish bilan bog'liq va shunga muvofiq mamlakatimizda yangi qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonun O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish to'g'risidagi qaror va farmonlar mamlakatimizda «Uch bosqichli» musobaqa tizimining yaratilishiga turtki bo`ldi.

Vatan ravnaqi el-yurt tinchligi, halq faravonligi uchun qalb quri kuch-qudratini baxshida etadigan har jixatdan barkamol farzandlarni voyaga yetkazgan yurtning kelajagi buyukdir.

Mutaxassislarning e'tirof etishichi dunyo mamlakatlarida o'quvchilar va talaba yoshlarning turli darajali sport musobaqalari mavjud, ammo o'smirlar va yoshlarning jismoniy tarbiya va sportga ommaviy jalb yetishning bizda amal qilayotgan tizimga o'xshash mukammal uzluksiz tizimi jahon tajribalarida kuzatilmagan. E'tiborlisi shundaki bu tizim hozirning o'zidayoq dunyoning ko'pgina davlatlarida qiziqish uyg'otmoqda. Uzviy uch bo'g'indan iborat bunday tizim to'g'risidagi axborot Qozog'istonning Almata shahrida, AQShning Vertiniya Vech shtatida bo'lib o'tgan halqaro anjumanlarda ma'lum qilindi. O'zbekistonda yaratilgan yangilik haqida ilk fikrlar bildirildi.

2000 yil Namanganda o'tkazilgan talabalar Universiadasi, 2001 yil Jizzaxda bo'lib o'tgan «Barkamol avlod» sport o'yinlari mazkur tizimning yosh avlod tarbiyasida qanchalik muhim o'rin tutishini ko'rsatdi. Dunyoning hech qaysi davlatida o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi tizimi talabalari o'rtasida rasmiy ommaviy musobaqa o'tkazilmaydi. Shuning uchun ham «Barkamol avlod» sport o'yinlarining oltin medali, Halqaro Olimpiya qo'mitasining o'sha paytdagi prezidenti Xuan Anton Samaranchga topshirilganda u mazkur musobaqalarni haqiqiy kichik Olimpiada, deb atalgani bejiz emas.

c) Ishning maqsadi va vazifalari. Ishimizning asosiy maqsadi sportda yakka kurashning texnikasi, taktikasi hamda trenirovkasining fiziologik xususiyatlarini urganishdan iboratdir. Asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:

O'z navbatida musobaqalarning kumush medali Osiyo Olimpiya kengashi raisi Shayx Axmad al-Sabaxga taqdim etilganda ham katta ma'no bor.

2001–2002 o'quv yilidan boshlab, mazkur tizimning dastlabki bosqichi maktab o'quvchilarining «Umid nihollari» sport musobaqalarini o'tkazishga kirishildi. Buning dastlabki faol final bosqichi 2002 yili aprel oyida o'tkazila boshlagan edi.

Biz malakaviy bitirkuv ishini yozishda bir qancha jismoniy tarbiya va sport to`g`risidagi qonunlar, qarorlar, farmonlarni va ilmiy uslubiy adabiyotlarni o`rgandik.

Prezidentimiz I.A.Karimov sport orqali bolaning dunyoqarashi o`zgaradi. Kecha ko`chada nima qilishni bilmay yurgan bola biron bir hunar o`rganish sport mashg`ulotlari bilan band bo`lsa ota-onasiga ham boshqacha ko`z bilan qaraydi. Oilada mehr oqibat kuchayadi.

«Ta`lim-tarbiya tizimini tubdan isloh qilish borasida» O`zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning fikr va mulohazalari «Kadrlar tayyorlash milliy dasturini» amalga oshirish borasida mulohazalar bildirildi.

Respublika Prezidenti I.A.Karimovning «O`zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasini to`zish to`g`risida»gi farmoni.

I.A.Karimov «O`zbekiston kelajagi buyuk davlat» Toshkent «O`zbekiston» nashriyoti 1992 y.

I.A.Karimov «Bunyodkorlik – faravon hayot asosi» Toshkent – «O`zbekiston» nashriyoti 1995 y. chop etilgan.

1.1. O`ZBEKISTONDA BOLALAR SPORT MUSOBAQALARINI TASHKIL QILISH.

O`zbekistonda keng qamrovda ommaviy sport sog'lomlashtirish ishlari turli o`quv muassasalarida tashkillashtirilib borilmoqda. Umumta`lim maktablarida bolalar sportini asosan homiylar va pedagogik jamoa tashabbusi asosida jismoniy madaniyat darslari va sport to`garaklari jarayonida olib boriladi. Umumta`lim maktablarida tahsil olayotgan o`quvchilar ommaviy sportda o`zlarining jismoniy mahoratlarini oshirib borishmoqda. Sinfdan tashqari sport ishlari jismoniy madaniyat o`qituvchilari jismoniy madaniyat jamoasi tomonidan tashkil qilinmoqda.

O`zbekistonda uch bosqichli musobaqalar tizimining I bo`g`ini «Umid nihollari» o`yinlaridan o`rin olgan sport turlariga 7-sinfдан boshlab 9-sinfgacha jalb qilinadi. Bu maktab bosqichi, ya`ni maktablarning o`zida sinflararo musobaqa rejasi asosida amalga oshiriladi. II bosqich tuman (shahar) bosqichi bo`lib, unda maktab terma jamoalari ishtirok etadi. Bu bosqich V-VIII, VIII-XI sinflar uchun oktyabr-noyabr oylarida bosqich o`yinlari sifatida va I-IV sinflar uchun kuzgi ta`til vaqtida “Quvnoq startlar” o`yini tarzidagi yakuniy bosqich, ya`ni final sifatida tashkil etiladi.

Uchinchi bosqich – tumanlar (shaharlar) terma jamoalari uchun viloyat (Qoraqalpog`iston Respublikasi, Toshkent shahri) bosqichi. Noyabr-yanvar oylarida VIII-XI sinflar uchun bosqich o`yinlari o`tkaziladi. V-VII sinflar uchun esa qishqi ta`tilda final o`yinlari bilan yakun topadi.

To`rtinchisi – tumanlarning VIII-XI- sinflari o`quvchilari uchun bahorgi ta`til paytida final bosqichi bilan yakunlanadi.

Mamlakat final bosqichi musobaqalari viloyatlarning (Qoraqalpog`iston Respublikasi, Toshkent shahri) VIII-XI sinflar o`quvchilari terma jamoalari o`rtasida aprel oyida bo`lib o`tadi.

Bu bosqich musobaqalarida 1-sinfдан to 11-sinfgacha o`quvchilarning jalb qilinishi asosan umumta`lim maktablaridagi jismoniy madaniyat dasturi

vazifalarini hamda «Alpomish» va «Barchinoy» test norma talablarini o`zlashtirishga qaratilgan. Maktab jamoasining bu borada o`z oldiga qo`ygan asosiy maqsadi yosh bolalar o`rtasida bolalarning sportga qiziqishini uyg`otish, sportni targ`ibot qilish bilan birgalikda, «Alpomish» va «Barchinoy» test-norma talablarini topshirishga tayyorlash kabi dolzarb vazifalarni amalga oshirish bilan bog`liqdir.

Bu ishlar quyidagi nizom asosida tashkil etiladi:

1. O`zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tizimining maqsadi asosida: «Alpomish» va «Barchinoy» test-norma talablarini bajarishga tayyorlash, yoshlar sport razryadlari bo`yicha sport norma talablarini topshirishga tayyorgarlikni tashkil qilish.
2. Jamoalar o`rtasida, oilalar o`rtasida, mahalla bolalalari o`rtasida o`zaro musobaqalarni tashkil qilish va shunga rioya qilish.
3. Umumta`lim maktablarida jismoniy madaniyat tizimi ketma-ketligini ta`minlash, maktabga har tomonlama moddiy yordam ko`rsatish, o`quvchilar bilimni chuqurlashtirish, ko`nikma va malakalarini rivojlantirish, bilim berish bilan birga o`quvchilarning dam olishlarini hamda doimiy tarzda chiniqib borishlarini tashkil qilish.
4. Turli-tuman tashkiliy-uslubiy ish shakllarini joriy qilish.
5. O`quvchilarning jismoniy madaniyat va sportga bo`lgan faol qiziqishlarini aniqlab ular uchun har tomonlama qulay sport mashg`ulotlarini tashkil qilish.

Hozirgi kunda O`zbekiston Respublikasida maktabdan tashqari bajariladigan jismoniy madaniyat va sport ishlari bolalar va o`smirlar sport maktablari, ko`ngillilar sport jamiyatlari tomonidan sport turlari bo`yicha to`g`araklar tashkil qilinmoqda. Bunda, asosan, uch tipdagi maktabdan tashqari jismoniy madaniyat va sport ishlarini alohida qayd etish lozim. Bular: bolalar-o`smirlar sport maktabi (BO`SM) maxsus guruhlariga ega bo`lgan Olimpiya zahiralari kasb-xunar sport kollejlari, oliy sport mahorati maktabi (OSMM) kabilar. Bolalar-o`smirlar sport maktabining asosiy vazifasi o`quvchilarni sport turlaridan puxta tayyorlab, tuman, shahar, viloyat, respublika terma jamoalariga sportchilar

tayyorlab berishdan iborat. Bu bolalar-o`smirlar sport maktabining faoliyatini baholaydigan asosiy ko`rsatkichlaridan biridir. Bunday faoliyat ko`rsatish o`quvchilarga sport sohasida chuqur bilim berishga olib keladi. Bolalar-o`smirlar sport maktabida tahsil olayotgan o`quvchi-sportchilarning sport mahoratlari, sport natijalari yuqori bo`lgandan keyin, ular oliy sport mahorat maktabida o`zlarining sport turlari bo`yicha bilim va mahoratlarini takomillashtirib murakkablashgan tizim asosida shug`ullanadilar. Oliy sport maktabining vazifasiga asosan O`zbekiston terma jamoasiga yuqori sport natijalarini ko`rsata oladigan sportchilarni tayyorlab berish kabi amaliy ishlar kiradi.

«Alpomish» va «Barchinoy» test-norma talablari 2000 yilning 2-yanvaridan amaliyotga tadbiiq etildi. Test-norma talablarini muvaffaqiyatli topshirganlarga maxsus guvohnoma va ko`krak nishoni beriladi. «Alpomish» va «Barchinoy» test-norma talablari yoshlarimizning jismoniy tayyorgarligini, jismoniy rivojlanishini va harakat faoliyatlarini aniqlab beruvchi asosiy vositalardan biridir.

«Alpomish» va «Barchinoy» test-norma talablari ayollar uchun 5 yoshdan 55 yoshgacha va erkaklar uchun 5 yoshdan 60 yoshgacha tuzilgan.

«Alpomish» va «Barchinoy» test-norma talablaridan o`tkaziladigan musobaqalar o`zining ommaviyligi bilan ajralib turadi. O`quvchilarning sport musobaqalarida qatnashishi o`sib kelayotgan yoshlarimizning sportga bo`lgan muhabbatini oshirib borish kabi umuminsoniy fazilatlarining rivojlanishiga sezilarli tasir ko`rsatayotganligi olib borilgan kuzatishlar va ilmiy-tadqiqot ishlarida ko`rinadi. Ba`zida jismoniy madaniyat mashg`ulotlari talab darajasida olib borilmayotganligi, ba`zi o`quvchilar zaifligi tufayli darsdan ozod qilinayotganligi hamsir emas. Biroq, shu bilan birgalikda, o`quvchilarning musobaqalarga katta ishtiyoq va zavq bilan qatnashayotganligi ham kuzatiladi. Binobarin, «Alpomish» va «Barchinoy» test-norma talablari va ularning bajarilish jarayoni ayrim o`quvchilarning jismoniy tayyorgarligi past ekanligi, binobarin, ularning sog`lig`ini mustahqamlash asosiy vazifalardan biri ekanligini amalda ko`rsatmoqda. Shunday ekan, jismoniy madaniyat darslarida «Alpomish» va

«Barchinoy» test-norma talablaridan o`rin olgan mashqlarni keng yo`nalishda bosqichma-bosqich o`quvchilarning kundalik hayotiga tadbiiq qilib borsak, ularda sog`lom turmush tarzini shakllantirib borgan bo`lamiz.

Sport musobaqasi o`quv mashg`ulot jarayonida qilingan mehnat bilan birga sport sohasida qo`yilgan maqsadlarning bajarilishi, erishilgan amaliy natijalarni ham oydinlashtiradi. Sport musobaqasi jarayonida o`sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalashda quyidagi fazilatlarini rivojlantirish nazarda tutiladi:

- o`sib kelayotgan yosh avlodni O`zbekiston milliy istiqlol g`oyalariga tayangan holda tarbiyalash;

- yosh avlodning sog`lig`ini mustahkamlash, issiq-sovuqqa chidamli, o`sib kelayotgan organizmni yanada rivojlantirish, hayotda uchraydigan turli-tuman jismoniy sifat va yo`nalishlarini tarkib toptirish;

- umumta`lim maktablarida tahsil olayotgan o`quvchilarni muntazam sport mashg`ulotlariga jalb qilish, jumladan, sharqona yakka kurash sport turlarini rivojlantirish, bu borada o`quvchilarning yashash joylarida mashg`ulotlar tashkil qilish;

- yosh sportchilarning sport mashg`ulotlariga qiziqishlarini, rivojlantirish va ularda sog`lom turmush tarzini shakllantirish;

- umumta`lim maktablarida ommaviy sportni rivojlantirish, sport mashq jarayonini tashkil qilish to`g`risidagi ishlarni maromiga yetkazish;

- o`quvchilar o`rtasida sport turlarini keng ko`lamda ommaviy tus olishini targ`ibot va tashviqot qilish va hokazo.

Musobaqalar muvaffaqiyatli o`tishi uchun quyidagi pedagogik talablariga javob berishi kerak:

- o`quv-mashq, to`garak jarayonining yakuni bo`lishi;

- musobaqa oldidan ishtirokchilarga, ya`ni o`quvchilarga yetkazilgan dastur, reja asosida bo`lishi;

- musobaqalarda sport turlari bo`yicha qoida qonunlarga rioya etilishi.

Musobaqa o`tkazishda musobaqa dasturi qatnashuvchilarning yoshi jinsi va sport tayyorgarligini hisobga olgan holda tuzilishi kerak bo`ladi. Yosh

xususiyatlari ham hisobga olinadigan musobaqa hujjati rejalashtirish deb yuritiladi. Biroq o`quvchilarning yosh xususiyatlari hisobga olinishidan oldin musobaqa vaqtini me`yorlash, ya`ni musobaqa normasi va musobaqa sharoitini ishlab chiqish talab etiladi.

Musobaqa rejasi oldindan tuzilib, bir yil oldin jamoalarga yetkazilishi kerak, chunki har bir jamoa oldindan musobaqaga tayyorgarlik ko`rishi lozim. Ayniqsa umumta`lim maktablari musobaqa dasturidan o`rin olgan «Umid nihollari» 4-bosqichiga yosh xususiyatlariga qarab bo`linadi va belgilangan maqsad asosida faoliyat ko`rsatadi. Musobaqani boshlashdan oldin, o`quvchilarning sport tayyorgarligi darajasi aniqlanadi. Ular musobaqaga tayyorgarlik ko`rishlari uchun 10-15 marotaba sport mashq jarayoniga qatnashib qo`shimcha tayyorgarlik ko`rganda mukammal sport formasiga ega bo`lishi va yaxshi natijalarga erishishi mumkin.

1.2. UCH BOSQICHLI SPORT MUSOBAQA TIZIMIGA ASOS SOLINISHI VA UNI JAMIYATDAGI AHAMIYATI.

Har qanday mamlakatning ertangi kuni, kelajak taraqqiyoti birinchi galda o'z xalqining, yoshlarining jismoniy va ma'naviy kamoloti bilan o'lchanadi. Hozirda davlatlar o'rtasidagi o'zaro musobaqa, kuch-qudratini namoyon etish bellashuvi, asosan ikki yo'nalishda - sport va jismoniy tarbiya hamda aql-zakovat, ya'ni intellektual faoliyat sohasida ustuvor ahamiyat kasb etmoqda. Ilmiy ta'bir bilan aytganda, xalqning jismoniy-intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarish, bu borada tegishli zaxiralarni shakllantirish XXI asrda taraqqiyot va yuksalish kafolatiga aylanib bormoqda.

Bu haqiqatni chuqur va har tomonlama idrok etib, mamlakatimiz Prezidenti Islom Karimov mustaqillikka erishgan dastlabki kunlarimizdan boshlab yurtimizda sog'lom va barkamol avlod tarbiyasini davlat siyosatining eng muhim va ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylantirish bu borada o'ziga xos milliy tizim yaratish chora-tadbirlarini ko'rdi. Ana shu maqsadda istiqlolning dastlabki yilidayoq «Sog'lom avlod uchun» halqaro hayriya jamgarmasi tashkil etildi, onalar va bolalar salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola, sog'lom nasl uchun kurash yo'lida salmoqli qadamlar qo'yildi. Birinchi davlat mukofotining «Sog'lom avlod uchun» ordeni deb atalgani bu boradagi intilishlar qanchalik qat'iy va uzoq maqsadlarni ko'zlaganidan dalolat edi.

Muhimi shundaki, davlatimiz rahbari mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish nafaqat bolalar va o'smirlarni, balki butun xalqni ommaviy sport harakatiga jalb qila oladigan o'ziga xos samarali tizimni shakllantirish, sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish ishlarining uzviy va ajralmas qismi deb bildi, bu sohadagi Tadbirlarni o'zaro uyg'un va mushtarak tarzda tashkil etish taklifini berdi.

Bugun mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida aholining turli qatlamlarini qamrab olgan samarali milliy tizim vujudga kelgani va u hozirdanoq yaxshi natijalar berayotgani nafaqat o'zimizning, balki xorijiy mutaxassislar tomonidan ham tan olinib, e'tirof etilayotgani mazkur sohadagi ishlarning naqadar

puxta o'ylab, uzoqni ko'zlab amalga oshirilganini ko'rsatadi. Ta'kidlash joizki, bunday olijanob ishlar o'tish davrining nihoyatda murakkab bosqichida amalga oshirila boshlagani bilan yanada ahamiyatlidir. Sobiq ittifoq hududidagi boshqa yosh mustaqil davlatlar iqtisodiy muammolar girdobiga kirib, siyosiy mojarolarga ko'milib qolgan bir davrda bizning yurtimizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi amaliy ishlar jamiyat hayotidagi tub o'zgarishlar bilan hamohang tarzda amalga oshirildi.

Ana shu ezgu ishlar hozirgi kunda ham izchillik va qatiyat bilan davom ettirilib, xalqimiz, avvalo, yoshlarimiz o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib yetishga mustahkam zamin bo'lmoqda, mamlakatimizda jismoniy intellektual resurslarning ro'yobga chiqishini taminlamoqda. Buning zamirida yurtboshimizning «Buyuk davlatni faqat sog'lom millat, sog'lom avlodgina qura oladi» degan g'oyalari mujassam. Sodaroq qilib aytganda, yurtimizda soglom avlodni voyaga etkazish vazifasiga qudratli davlatni shakllantirish, ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot barpo etish, huquqiy fuqarolik jamiyat barpo etish jarayonining muhim sharti sifatida qaralmoqda. O'tgan tarixan qisqa davr mustaqillik yillarida bu boradagi ishlarning keng quloqch yoyishi va salmoqli natijalar berishining boisi ham shunda.

Zero, jismoniy tarbiya va sport sohasida yangi bir avlod vakillarining maydonga chiqqani, ularning jahon miqyosida qo'lga kiritgan yutuqlari hammani g'ururlantiradi. Jumladan, boks bo'yicha Olimpiyada chempioni Muhammadqodir Abdullayev, Jahon chempioni Artur Grigoryan, tennisimiz malikasi Iroda To'laganova, shaxmat va futbolimiz yulduzlari Rustam Qosimjonov hamda Mirjalol Qosimov kabi ko'p yoshlarimizning sport soxasida erishgan ulkan yutuqlari mamlakatimizda amalga oshirilayotgan ijobiy islohotlar, yaratilayotgan shart-sharoitlar mevasidir. Yoshlarimiz sog'lom va baquvvat bo'lib voyaga etayotgani va O'zbekiston sharafini dunyo miqyosida munosib himoya qilayotgani mamlakatimiz nufuzining tobora ortib borayotganidan darak beradi. Mana shunday sport yulduzlari timsolida yurtimizning yorug' kelajagiga ishonch mustahkamlanib boradi.

Bugungi kunda poytaxtimizda, viloyat va tuman markazlarida sportning, ayniqsa, yoshlar orasida ommaviylashib borishining ta'minlovchi birlamchi omil-munosib shart-sharoitlar yaratildi. Zamonaviy sport inshootlari, o'yingoh va majmualarning barpo etilishi o'quvchi - yoshlarni ommaviy sport musobaqalari bilan to'la qamrab oladigan «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» o'yinlaridan iborat uch bosqichli milliy tizimning shakllanishiga asos bo'ldi. Natijada sport, jismoniy tarbiya yoshlar dunyo qarashiga ijobiy ta'sir etib, jismoniy-intellektual resurslar rivojning yangi bosqichga ko'tarilishini taminlamoqda. Shuningdek, yurtimizda jismoniy tarbiya va sportning talimdan tashqari tizimi ham shakllanmoqda. Bu o'quv maskanlari, mahallalar qoshida turli sport to'garaklari faoliyatini yo'lga qo'yish, sport maydonchalari va majmualari barpo yetish ishlarida yaqqol namoyon bo'lmoqda. Birgina «Mahalla futboli» bellashuvlari yoki «Sportchi oila» musobaqalari sport nafaqat ta'lim davrida, balki talimdan tashqari paytda ham yoshlar hayotining tarkibiy qismiga aylanib borayotganini ko'rsatadi.

Bularning barchasi yurtimizda har bir o'g'il-qiz sport bilan shug'ullanishi, jismoniy baquvvat bo'lishi, shu tariqa sog'lom turmush tarzini o'z hayotining mano-mazmuniga aylantirishi haqidagi fikrlar amalda tobora ko'proq o'z aksini topayotganidan darak beradi.

Bizga g'urur-iftixor bag'ishlaydigan yana bir muhim tarixiy dadil ko'p asrlik o'lmas qadriyatlarimizdan biri bo'lgan kurashning butun dunyoda tan olinib, zamonaviy sport turlari qatoridan munosib o'rin egallab borayotganidir. O'zbek kurashi bo'yicha ko'plab mamlakatlarda maxsus uyushma va federasiyadar tuzilayotgani, xalqaro darajadagi musobaqalar o'tkazilayotgani bizning milliy sport ananalarimizning insonparvarlik mohiyatini, mardlik va jasorat timsoli sifatida umumbashariy ahamiyatini xolisona namoyish etadi. Ayniqsa, dunyoning turli qita va mintaqalarida yashaydigan turli millat va elat vakillarining bayrog'imiz rangidagi kiyimlarda maydonga tushishi, «halol», «yonbosh», «chala» degan o'zbekcha so'zlarning yangrashi, ota-bobolarimizdan bebaho meros bo'lib kelayotgan bu sport turining afzalligini o'z kuchi, iste'dodi bilan ko'rsatishga

o'rinishi bejiz emas. Dunyoning turli burchaklaridan goh olis Afrika mamlakatlaridan, goh yuksak taraqqiy topgan Yevropa qitasidan yoki olis Lotin Amerikasidan kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazilayotgani haqida kelayotgan xabar va yangiklar har bir vatandoshimizni quvontirishi shubhasiz.

Odatda, ko'pchilik sport deganda insonning faqat jismoniy kamolotini, ya'ni uning kuch-quvvatga to'lib, sog'lom yurishini tushunadi. Bu-bir tomonlama noto'g'ri qarashdir. Zero, sport insonning jismoniy, ma'naviy va intellektual kamolotga yetishida ham juda katta ahamiyatga ega. Sport bilan shug'ullanuvchi odamning jismigagina emas, fikru-xayoli, tafakkuri ham yangilanadi, sportga xos olijanoblik fazilatlar shakllanib, behuda tashvishlardan xalos bo'ladi, faqat yaxshi va ezgu ishlarni o'ylaydigan bo'ladi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport rivojiga katta e'tibor berilayotganining yana bir asosiy sababi nafaqat jismoniy, balki ma'naviy jihatdan ham barkamol avlodni voyaga yetkazish zarurati bilan izohlanadi. Chunki sport xalqning, millatning g'ururini yuksaltiradi, ma'naviy kuch-qudrat baxsh etadi, qolaversa butun jamiyatni ana shu g'urur tuyg'usi orqali birlashtiradi. Eng muhimi, sport sog'lom turmush tarzining asoslaridan biri sifatida yoshlarning o'z imkoniyat va salohiyatini, iqtidorini har xil bo'lmag'ur ishlarga emas, balki el-yurti obro'yini oshirishga, o'z jismoniy va ma'naviy kamolotini oshirish yo'lida sarflashga safarbar etadi. Negaki, doimiy ravishda sport bilan shug'ullanadigan bolaning jismi ham, ruhi ham tetik bo'ladi, uning butun vujudi uyg'un tarzda kamol topadi. Uning o'y-xayoli faqat o'z iste'dodini namoyon etish, turli musobaqalarda g'alaba qozonish ishq bilan band bo'ladi.

Jismoniy intellektual resurslarni samarali boshqarishning metodologik uslubiy masalalari.

Dunyo tajribasida ilk bor jismoniy-intellektual resurslarni maqsadi rivojlantirish va ularni samarali boshqarish tizimiga O'zbekistonda asos solindi, uning amaliyotga joriy qilinishi asosida ijobiy natijalar qo'lga kiritildi. Mustaqilligimizning birinchi kunlaridan boshlab mamlakatimizda jismoniy-intellektual resurslarni samarali boshqarish masalalariga alohida e'tibor qaratildi

«Jismoniy tarbiya va sport insonning nafaqat jismoniy, balki manaviy kamolotga erishishida ham ulkan omildir. U irodani toblaydi, odamni aniq maqsad sari intilish, qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan engishga o`rgatadi, Inson qalbida g`alabaga ishonch, g`urur va iftixor tushularning tarbiyalaydi. Vatan, xalq shuhratini dunyoga tarannum etishda, yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida Tarbiyalashda sportnin o`rni beqiyosdir. Sog`lom, bilimli va fidoyi farzandlari bo`lgan xalq, albatta, o`zining buyuk kelajagini barpo etadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sportning ommaviylikini ta`minlash, uni rivojlantirish barkamol shaxsni tarbiyalashning muhim shartidir».

Jismoniy-intellektual resurslarni maqsadli rivojlantirish va ularni samarali boshqarish tizimi xalqimiye o`z oldiga qo`ygan Vatan ravnaqi, yurt tinchligi va xalq farovonligi kabi oliyjanob maqsadlarni amalga oshirish jarayoni orqali shakllantirilmoqda. «Sport sport uchun yemas, eng avvalo, odamlar uchun, ularni ham jismoniy, ham manaviy jihatdan komil insonlar yetib tarbiyalash uchun, yer yuzidagi barcha kishilarning tinchlik osoyishtaligi, do`stlik va hamkorligi, baxt-saodati uchun xizmat qilishi darkor». Bu borada qo`yidagi strategik yo`nalishlar belgilab olingan:

- jismoniy-intellektual resurslarga davlat siyosati darajasidagi ustuvor masala sifatida yondashish;
- jismoniy-intellektual resurslarni samarali boshqarish tizimini ishlab chiqish hamda uni amalga oshirishning ilg`or mexanizm va vositalarini amaliyotga joriy qilish;
- ommaviy sportni ustuvor rivojlantirish, professional sportdagi iste`dodlarni qo`llab-quvvatlash;
- jismoniy-intellektual resurslarning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanish, insoniy barkamollik va milliy havfsizlikni taminlash borasidagi ulkan ahamiyati, yuksak maqomi hamda o`ziga xos o`rnini taminlash, bu yo`nalishda tegishli shart-sharoitlarni yaratish;
- bu sohada bozor munosabatlari va ijtimoiy boshqaruv tamoyillari rivojiga erishish.

O'tgan davr ichida jismoniy-intellektual resurslarni maqsadli rivojlantirish va samarali boshqarishning huquqiy-meyoriy asoslarini yaratishga ham katta ahamiyat berildi.

Jismoniy-intellektual resurslarni samarali boshqarish ishiga, yuqorida ko'rsatib o'tilgan metodologik talablar asosida, yaxlit tizim sifatida yondashuvga yerishish uning faoliyat samaradorligini taminlashning muhim omili bo'ldi.

Ushbu boshqaruv ko'zlangan maqsad va marraga erishish yo'llari, vosita va mexanizimlarining uyg'un holda faoliyat yuritishi nazarda tutiladi.

Mazkur yo'nalishdagi boshqaruvni yaxlit tizim asosida amalga oshirishning bosh maqsadi aholinipg barcha ijtimoiy qatlam va guruhlarini qamrab olish, bu jarayonda uzviylik va davomiylikni ta'minlash, oxir-oqibatda yuqori natijalarga yerishishiga qaratilgandir. «Sog'lom oila vujudga kelishi uchun, eng avvalo, jamiyat va davlat qayg'urishi, shunga zamin yaratib berishi lozim. Shundagina mustahkam oila dunyoga keladi. Oila sog'lom bo'lsa, jamiyat sog'lom, mamlakat qudratli, yurt, tinch osoyishta bo'ladi.

1.3. SOG`LOM TURMUSH TARZINI TASHKIL QILISHDA JISMONIY TARBIYANING ROLI

Sog`lom turmush tarzi inson madaniy, jismoniy rivojlanishi, mehnat unumdorligi va ijodiy faoliyatini oshirishni o`z ichiga oladi. Demak insonni madaniy, jismoniy rivojlanishi hamda mehnat unumdorligi va ijodiy faoliyatini oshirishni o`z o`rniga qo`yib hayot kechirsak, qaysidir ma`noda sog`lom turmush tarzini hech bo`lmaganda o`zimiz uchun tashkil qilgan bo`lar ekanmiz.

Shu joyda haqli bir savol tug`iladi. Ya`ni sog`lom turmush tarzini tashkil qilishda madaniy va jismoniy rivojlanish bilan birga ijodiy faoliyatini oshirishda nimalarni o`z o`rniga qo`yish kerak? Bu savolga turlicha javoblar mavjud, lekin biz buyuk inson, zamonasining yetuk olimi, meditsina asoschisi Abu Ali Ibn Sino ta`biri bo`yicha javob berishga harakat qildik.

Ibn Sino sog`lom turmush tarzini tashkil qilish uchun asosan yetti narsani tartibga solish orqali erishish mumkinligi uqtiradi:

1. Mijozni mo``tadil qilish, ovqat iste`molida mijozni issiqchan yoki sovuqchanligiga qarab tanlash hamda havoni nam yoki quruqligiga e`tibor berish va hokazolar.

2. Yeyiladigan va ichiladigan ovqatlarni tanlash, ovqatlanish vaqti, rejimi, tarkibi, miqdori, issiq yoki sovuqligi va hokazolar.

3. Gavdani chiqindidan tozalash, shaxsiy gigiyenaga e`tibor berish.

4. To`g`ri tuzilishni saqlash. Bo`yiga nisbatan tana og`irligini oshirmaslik.

5. Burun orqali olinadigan havoni yetarli va yaxshi olish.

6. Kiyimga e`tibor berish.

7. Jismoniy va ruxiy harakatlarni tartibga solishlar kiradi.

Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo`lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo`lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog`liq bo`lgan bilimlarni shakllantirish ham yaxshilashga qaratilgan asosiy vositalardan biridir. Jismoniy tarbiya inson

sogʻlom turmush tarzini tartibga solishda juda katta oʻrin tutadi va hech qanday isbot talab qilmasligini koʻrsatadi.

Sogʻlom odamda mijoz pand berishining ehtimoli bor deb oʻylash mumkinmi? mumkin boʻlsa juda ham uzoq. Sogʻlom boʻlgan organizm oʻz-oʻzidan vaqtida, meʼyorda, yaxshi ovqatlarni talab qiladi. Jismoniy tarbiya bilan shugʻullanadigan odam doimo yuvinib taranib yursa uning gavdasida chiqindini bor deb kim hisoblaydi. Toʻgʻri tuzilishu, nafas olishlarni gapirmasak ham boʻladi, negaki jismoniy tarbiya bilan shugʻullanuvchi odamning qaddi-qomati kelishgan boʻlishligi, nafas olishlari yuksak darajada rivojlanganligini bilmaydigan yoki bilsada tan olmaydigan odam boʻlmasligining oʻzi kifoya.

Koʻrinib turibdiki, yuqoridagi yetti narsani koʻproq qismi jismoniy tarbiya bilan shugʻullanish evaziga tartibga solinmoqda. Shunday ekan sogʻlom turmush tarzini tashkil qilishda jismoniy tarbiyani vosita qilib olish kerak.

Jismoniy tarbiyani sogʻlom turmush tarzini tashkil qilishdagi oʻrni muhimligini targʻib qilmoqchi emasmiz, balki befarq boʻlib qolayotgan har qanday yoshdagi odamlarga jismoniy tarbiyaning ahamiyatini, muhimligini yana bir bor eslatib, nazariy, ilmiy jihatdan tushuntirmogʻimiz zarur deb hisoblayman.

Shundan xulosa qilib quyidagi maʼlumotda jismoniy tarbiyani kundalik hayotingizda qay darajada amal qilayotganingizni eʼtiborga olishingizni joiz topdik.

Salomatlik darajasining 50% ni ijtimoiy taʼminot va turmush tarziga, 20-30% ekologiyaga, 20% ga yaqini genetik omillarning taʼsiriga, 8-10% sogʻlomlashtirish tadbirlariga bogʻliq ekan

1.4. MUSOBAQAGA TAYYORGARLIK VA UNI O'TKAZISH

Zamonaviy sport o'yinlari — bu yuqori faol o'yin harakatlari, o'yinchidan funksional imkoniyatlari, tezlik, kuch sifatlarini safarbar etishni talab qilishi bilan ifodalanadigan atletik o'yin.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi — sportchini har tomonlama rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish va salomatligini mustahkamlashdir. O'yinchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantiruvchi boiiimlar quyidagi vazifalarni yechishga qaratilgan:

—organizmning funksional tayyorgarlik darajasini oshirish va uning imkoniyatlarini kengaytirish (funksional tayyorgarlik);

—o'yin faoliyati samaradorligini ta'minlab beradigan jismoniy sifatlar: kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik bilan bevosita bog'langan kompleks jismoniy qobiliyatlar — sakrovchanlik, start tezkorligi va irg'ituvchanlik harakatining quwati, o'yin chaqqonligi, o'yin chidamliligi darajasini oshiradi.

Kuchni tarbiyalash

Kuch insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko'r-satkich — bu mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir.

Kuch o'z xarakteriga ko'ra: absolut kuch, nisbiy kuch, «portlovchi» va «startga oid» bo'lishi mumkin.

«**Absolut kuch*** - o'yinchi og'irligidan qat'iy nazar mushagi (yoki mushaklar guruhi) qisqargan vaqtda maksimal kuchni rivojlantirishi.

«**Nisbiy kuch*** — o'yinchi tanasi og'irligining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan miqdor.

«**Portlovchi kuch**» - sport mashqi yoki o'yin harakati sharoiti-da reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchni sport o'yinlarida sakrashda, tez yorib o'tishda, katta masofaga

to'pni qattiq kuch bilan uzatishda amalga oshiradilar. Shuningdek, «portlovchi kuch»ning darajasi mushakning reaktiv qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. Ishlayotgan mushaklar kuch bilan mexanik cho'zilgandan keyinroq mushak qisqarishi natijasida keskin harakatlanish hosil bo'ladi. Qo'zg'algan mushaklarning elastik o'zgarishidagi dastlabki cho'zilish ularda kinetik energiyani o'ziga olishi tufayli, bo'ladigan ayrim kuchlanish potensialining jamg'arilishini ta'minlab beradi. Bular sportchining qanday tezlanishda harakatni boshlanishini, ya'ni **startga oid** kuchini belgilaydi.

Sport mashg'ulotlarida mushaklar o'z uzunligini o'zgar-tirmasdan (statik, izometrik rejim) va o'z uzunligini qisqartirgan holatda kuch ko'rsatadi.

Mushaklar cho'zilganda uzun keladigan va to'siqsiz rejimlar birgalashib «dinamik rejim» tushunchasini hosil qiladi. Kuchni tarbiyalash jarayonida kuch qobiliyatlarini barcha turlarini rivojlantirish kerak.

Kuchni og'irliklardan foydalanish xarakteri bo'yicha rivoj-lantirishga qaratilgan mashqlarni ikki guruhga bo'lish mumkin: tashqi og'irlik va qarshilik hisobiga, o'z og'irligi yoki badanning qisman og'irligi hisobiga bajariladigan mashqlar.

Tezkorlik

Tezkorlik - bu kishining harakatni mumkin qadar yuqori tezlikda bajarish qobiliyatidir. Harakat tezligini (masalan, yugu-rishda, ayniqsa qisqa masofaga yugurishda) va harakat reaksiyasi tezligini (masalan, to'satdan berilgan signalni ilg'ab olish — yugurish, sakrash, o'yin va boshqalardagi sifat) farqlash mumkin. Jismoniy tarbiyada tezkorlik sifatini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar qo'llaniladi: tez bajariladigan turli mashqlar, startlar, qisqa masofaga tez yugurish, tezlikni oshirib yugurish, estafeta yugurishi, yugurib kelib o'nlikka sakrash, uzun yoki kalta arg'amchida sakrash, tezkor reaksiya va harakat faoliyatini talab qiluvchi o'yinlar.

Epchillik

Epchillik - bu harakatni koordinatsiyalash, yangi harakatlarni egallash, o'zgarib turuvchi sharoit talabiga ko'ra bir harakatdan ikkinchisiga tezda o'ta olish qobiliyatidir. Chaqqonlik murakkab gimnastika mashqlarini (erkin mashqlar, jihozlarda bajariladigan mashqlar, akrobatika) bajarishda, sport o'yinlarida suvga sakrashda va chang'ida yurishda, balandlikka sakrashda, uloqtirishda, ayniqsa, ko'proq namoyon bo'ladi. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun shug'ullanuvchi uchun yangilik va koordinatsion qiyinchilik elementi bo'lib ko'rinadigan har qanday jismoniy mashqdan foydalanish mumkin.

Chidamlilik

Chidamlilik — organizmning u yoki bu harakat faoliyatidan toliqishga bardosh bera olish qobiliyatidir. Umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi. Umumiy chidamlilik uzoq vaqt davomida (masalan, davomli yurish, yugurish, suzish, kross yugurish, chang'ida yurish) o'rtacha sur'atda tinimsiz harakat faoliyatiga bardosh berish qobiliyatidir. Maxsus chidamlilik esa muayyan faoliyatdagi chidamlilikdir. Sportda, masalan, tezkorlik va chidamlilik birikib keladigan (masalan, qisqa masofaga yugurishda) tezkor chidamlilik, kuch, chidamlilik birikib keladigan (masalan, cho'qqayishda, qo'lda tortilish, shtanga ko'tarish) kuch chidamliligi bo'lishi mumkin. O'rtacha zo'r berish, jismoniy mashqlar (yurish, yurish-yugurish, almashib yugurish, chang'ida uchish, eshkak eshish, suzish, arg'amchida sakrash, harakatli va sport o'yinlari) chidamlilikni o'stirishning vositalari bo'lib xizmat qiladi.

Qayishqoqlik

Qayishqoqlik — kishi organizmining tayanch harakat apparati sohalarining harakatchanligi bilan xarakterlanadigan xususiyatidir. Harakat ko'lami qayishqoqlikning ko'rsatkichlaridan biri bo'lib xizmat qiladi. Bu harakat ko'lami tezkorlik, chaqqonlik va boshqa jismoniy sifatlarning namoyon bo'lishiga ta'sir

etadi. Qayishqoqlikni tarbiyalash uchun cho'zilish, ya'ni harakatlar ko'lami oshirib bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Bu mashqlar awalo qo'llar, oyoqlar, gavda, bosh uenunuir. **Yunsning** va **Katia qaaani tasnian** yugurishning turli xillari, «qadamlab» sakrashlar, cho'qqayib turgan holatdan sakrashlar, cho'qqayib o'tirish, gimnastika devoriga yuz o'girib (polda yoki reykada tik turib) yoki teskari turib oldinga, orqaga, yon tomonlarga egilish mashqlari va boshqalar.

Kishining jismoniy sifatlari, harakat malakalari va ko'nikmalari bilan, shuningdek, irodaviy sifatlari bilan doim chambarchas bog'liqdir. Bunda tezkorlik kuch epcillik va chidamlilikning hosil bo'lishi tegishli chidam va sabotni, ko'pincha esa botirlikni talab etadi. Kishining jismoniy sifatlarini tarbiyalash jismoniy tarbiyaning vazifalaridan biridir.

Sport kishiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi: sog'liqni mustahkamlashga umumiy jismoniy rivojlanishiga amaliy ko'-nikmalarni egallashga yordam beradi va o'zining yuksak emot-sionalligi bilan farqlanadi.

Jismoniy tayyorgarlik jarayonida o'zida yuqorida sanalgan sifatlarni rivojlantirgan sportchilar musobaqalar paytida kerakli natijalarni ko'rsatadilar.

Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish

Sport o'yinlari musobaqalari o'quv-mashg'ulot ishlarining asosiy qismini tashkil etadi. Ular mashg'ulotlarda qiziqishni oshiradi, mamlakatda sport o'yinini ommaviy rivojlanishiga yordam beradi. Shug'ullanuvchi o'yinlarda muntazam qatnashmay turib yuqori natijalarga erisha olmaydi. Musobaqalar qatnashchilarning va umuman jamoaning jismoniy, texnik, taktik va axloqiy-irodaviy tayyorgarligi darajasini aniqlaydi. O'quv-mashg'ulot jarayonining ahvoli va yo'nalishini aniqlash imkonini beradi. Musobaqa natijalari o'quv-mashg'ulot ishlarini yakunlash vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqalar qat'iylikni, g'alabaga erishish yo'lidagi iroda kuchini, korxonamoasi, shahar, respublika oldidagi mas'uliyatini tarbiyalaydi. O'yinlarning emotsional keskinligi shug'ullanuv-chilarning psixologik xususiyatlarini aniqlashga imkon beradi.

Ochiq havoda o'tkaziladigan musobaqalar qatnashchilarni sog'lomlashtirish jihatidan katta ahamiyatga ega bo'lib, jismoniy kamolotning hammabop va qimmatli vositalaridan biridir. Musobaqalar ko'p sonli tomoshabinlarni jalb etishi bilan sport

o'yinmi targ"tD qmsn va ommaiasninsnua quuuun VUMUI UU uu xizmat qiladi. Ular musobaqa qatnashchilari va tomoshabinlarga uyushtiruvchi ta'sir ko'rsatib, tomoshabinlarni jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishga jalb etadi.

Musobaqada hakamning tarbiyachi-pedagog va o'yin rahbari sifatida roli juda katta. Adolatli hakamlik qilish, maydondagi ro'y beradigan qo'pollikka va ayrim sportchilarning intizomsizligiga qarshi qat'iy kurashish, musobaqalashayotgan jamoa o'yinchilariga o'z vaqtida tanbeh va ko'rsatmalar berish musobaqaning taktik va texnik jihatdan yuqori darajada o'tkazishga yordam beradi.

Musobaqa turlari

Oldinga qo'yilgan vazifalarga qarab musobaqalarni asosiy va yordamchi musobaqalarga boiish mumkin. Yagona sport klassifikatsiyasi talablariga muvofiq tashkil etiladigan va natijalarga ko'ra sport klassifikatsiyasi belgilanadigan, g'olib yoki chem-pion degan nom beriladigan musobaqalar asosiy musobaqalarga kiradi.

Musobaqalarning asosiy turi - kalendar musobaqalar bo'lib, ular sport tadbirlarining yagona kalendar planida nazarda tutiladi va tasdiqlangan nizomga muvofiq ravishda o'tkaziladi.

Quyidagilar musobaqalarning asosiy turlariga kiradi:

- birinchilik yoki chempionatlar;
- kubok musobaqalari;
- saralash musobaqalari.

Birinchilik yoki chempionatlar - eng mas'uliyatli musobaqalar bo'lib, ularning natijalari bo'yicha g'olib jamoaga chempionlik nomi beriladi. Musobaqalarni tashkil etishning bu turi jamoalar kuchini obyektiv baholashga, olib borilayotgan o'quv-mashg'ulot ishining sifatini taqqoslashga imkon beradi.

Kubok musobaqalari musobaqalarga juda ko'p jamoalar jalb etish va g'olibni nisbatan qisqa muddatlarda aniqlash maqsadida o'tkaziladi. Kubok musobaqalari eng yaxshilarni izchillik bilan tanlab olish prinsipi bo'yicha o'tkaziladi.

Saralash musobaqalari musobaqaning keyingi bosqichida qatnashish uchun eng kuchli jamoalarni aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Musobaqalarning yordamchi turlariga quyidagilar kiradi:

- nazorat uchrashuvlar;
- o'rtoqlik uchrashuvlari;
- namunali uchrashuvlar;
- qisqartirilgan musobaqalar.

Nazorat uchrashuvlar jamoalarni bo'lajak musobaqalarga tayyorlash va ularning tayyorgarligini tekshirish maqsadida o'tkaziladi.

O'rtoqlik uchrashuvlari o'quv-mashg'ulot maqsadlarida yoki an'anaviy musobaqalar planida o'tkaziladi.

Namunali uchrashuvlar sport o'yinini ommalashtirishga va sport mahoratini ko'rsatishga xizmat qiladi.

Qisqartirilgan musobaqalar bir necha soat mobaynida o'tkaziladi. Ular odatda bayram kunlariga va sport mavsumining ochilish yoki yopilish kunlariga rejalashtiriladi.

Bunday musobaqalar o'tkazilishini tezlashtirish uchun o'yin vaqti qisqartirildi. Qisqartirilgan musobaqalarning dasturi faqat o'yin o'tkazishni emas, balki o'yinchilarning texnik yoki jismoniy tayyorgarligiga doir musobaqalarni ham o'z ichiga olishi mumkin.

O'yin sistemalari

Musobaqani ikki sistemada: davrali sistema, yutqizgandan keyin o'yindan chiqib ketiladigan sistemada o'tkazish mumkin.

Davrali sistema

Musobaqaning davrali sistemasida har bir jamoa, agar musobaqa bir davrali o'tkazilsa, bir-biri bilan bir marta, agar musobaqa ikki davrali o'tkazilsa, ikki marta uchrashishi kerak. O'yin-ning bunday sistemasi musobaqalashuvchilar

kuchlari nisbatini ancha obyektiv belgilashga va kuchli jamoani aniqlashga imkon beradi, bunda musobaqaning umumiy yakunidagi tasodifiylik elementi ma'lum darajada bartaraf qilinadi. Bu sistema bo'yicha musobaqani ikki davrali qilib o'tkazish eng to'g'ri hisoblanadi.

Davrali sistemada musobaqa ishtirokchilarining barcha o'rinlari to'plangan ochkolar soniga qarab aniqlanadi. O'tkazilgan barcha o'yinlar natijasida eng ko'p ochko olgan jamoa (yoki sport jamoasi)

g'olib hisoblanadi. Bir yoki Dir necna jamoaiurua OUIKUUU Leng bo'lib qolganda g'olibni aniqlash uchun musobaqa tartibida qandaydir qo'shimcha ko'rsatkichlar yoki tadbirlar (masalan, shu jamoalar o'rtasida qo'shimcha o'yin yoki shu jamoalar o'rtasidagi awal o'ynalgan o'yin natijalari, yoki kiritilgan yoki o'tkazib yuborilgan to'plar nisbati) nazarda tutilgan boiishi kerak.

Davrali sistema bo'yicha o'ynash tartibida qur'a tashlash bilan musobaqada qatnashuvchi jamoalarning tartib raqamlari aniqlanadi. Jamoalarning aniqlangan raqamlari asosida o'yinlar jadvali tuziladi.

Musobaqalar bir davrali qilib o'tkazilganda o'yin bir-biri bilan bellashuvchi ikki jamoadan daslabkisining maydonida o'tkaziladi. Agar musobaqada ikki davra nazarda tutilgan bo'lsa, ikkinchi o'yin keyingi jamoa maydonida o'tkazilishi kerak.

Davrali sistema bo'yicha o'tkaziladigan o'yinlar kalendarini ikki usul bilan tuzish mumkin.

Birinchi usul. Musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soniga qarab, jamoalarning umumiy soniga yaqin bo'lgan toq son olinadi va unga muvofiq ravishda vertikal chiziqlar o'tkaziladi. Masalan, 6 ta jamoa bo'lganda, unga (6 soniga) yaqin bo'lgan toq son 5 boiadi. Demak, 5 ta vertikal chiziq o'tkazish zarur. Jamoalar soni 10 ta bo'lganda, unga yaqin son 9, demak 9 ta vertikal chiziq o'tkazilgan bo'lishi kerak va hokazo.

Vertikal chiziqlarning ostidan va ustidan, pastdan boshlab chapdan o'ngga qaratib, jamoalar raqami ketma-ket tartibda birinchidan musobaqada

qatnashuvchi jamoalarning umumiy soniga eng yaqin bo'lgan toq songacha, orada bir chiziq qoldirib yozib chiqiladi (1-jadval).

10 jamoa uchun o'yinlar kalendarini tuzish
(10 ga eng yaqin bo'lgan kichik toq son — 9)

	0	5	0	7)	8	0	9	
6	5 5	7 7	6 6	8 8	7 7	9 9	8 8	1 1	
	4 4	i_8	c	9 9	6 6	1 1	7 7	2 2	8
g	3 3	9 9	4 4	1 1	5 5	2 2	6 6	3 3	7
9	2 2	1 1	3 3	2 2	4 4	3 3	5 5	4 4	6
	i o :)	3	0	4)	>	

Turlar bo'yicha o'yinlar

1-tur	2-tur	3-tur	4-tur	5-tur	6-tur	7-tur	8-tur	9-tur
1-10	10-6	2-10	10-7	3-10	10-8	4-10	10-9	5-10
2-9	1-2	3-1	2-3	4-2	3-4	5-3	4-5	6-4
3-8	9-3	4-9	1-4	5-1	2-5	6-2	3-6	7-3
4-7	8-4	5-8	9-5	6-9	1-6	7-1	2-7	8-2
5-6	j_c	6-7	8-6	7-8	9-7	8-9	1-8	9-1

Bu raqamlar keyingi raqamlarni grafik tarzda yozish uchun dastlabki reja hisoblanadi. Birinchi kun o'yinlar kalendarini tuzish uchun birinchi nomerdan boshlab vertikal chiziq atrofida, soat strelkasiga qarshi oshib boruvchi tartibda barcha ishtirok etuvchi raqamlar yozib chiqiladi. Qolgan o'yin kunlarining kalendarini tuzish uchun vertikal chiziqlar o'rtasidagi barcha raqamlar, avval ularning ostiga va ustiga qo'yilgan raqamlarni hisobga olgan holda, ilon izi qilib qo'yib chiqiladi. Shuni ham aytish kerakki, raqamlar birin-ketin vertikal chiziqlarning o'ng tomondan ortib boruvchi tartibda takrorlanib yoziladi.

Shundan keyin ikkinchi va qolgan kalendar kunlarda bella-shuvchi jamoalarni aniqlash uchun har bir vertikal chiziqning chap tomoniga avvalgi kalendar kundagi barcha raqamlar o'zgarishsiz o'tkazilishi kerak.

Hamma grafalar to'ldirilib chiqilgandan keyin o'yinlarning kalendari tuziladi. Buning uchun vertikal chiziqning ikki tomonida turuvchi raqamlar juft-juft qilib birlashtiriladi. Musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, har bir vertikal chiziqning ostida yoki ustida turuvchi raqamlar mazkur kalendar kuni (shu turda) o'ynamaydigan jamoa ekanini ko'rsatadi. Jamoalar soni juft bo'lganda (masalan, jamoalar soni o'nta bo'lganda) ko'rsatilgan (vertikal chiziqning ostida yoki ustida) raqamlar (jamoalar) oxirgi raqam bilan o'ynaydilar.

Turlar bo'yicha o'yinlar jadvali bo'sh raqamli jamoalar (vertikal chiziq ostida yoki ustidagi raqamlar) bilan mos sonli raqamli jamoa o'yinini hisobga olgan holda tuziladi (yuqoridagi misolda 1-raqam 10-raqam bilan, 6-raqam 10-raqam bilan va hokazo).

Odatda tur jadvalida birinchi bo'lib ko'rsatilgan jamoa maydon egasi hisoblanadi. Shuning uchun qur'aning oxirgi raqami (masalan, musobaqada qatnashuvchi jamoalar o'nta bo'lganda 10-raqam) har bir turdan keyin o'rin almashib turadi. Qolgan bellashuvchi jamoalar vertikal chiziqning o'ng tomonida turuvchi raqamdan boshlab tuziladi.

Shunday qilib, bu usulda jamoalarning har bir turda navbat bilan maydon almashishiga qat'iy rioya qilinadi.

Ikkinchi usul. Bu usul awalgi usuldan ham oddiy: u musobaqa o'tkazish jarayonida maydonning almashinishi hech qanday ahamiyatga ega bo'lmagan taqdirda (musobaqalar bir joyda o'tkazilganda) qo'llaniladi.

Ikkinchi usulga binoan o'yinlar kalendari bevosita turlar bo'yicha tuziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soniga mos bo'lgan raqamlar (jamoalar soni juft bo'lganda) birinchi raqamdan boshlab ikki ustuncha qilib yoziladi (bunda 1-raqam chap ustunchaning tepasidan boshlanadi). Shundan keyin, ikkinchi raqamdan boshlab (bu raqam, ya'ni 2-raqam ikkinchi ustun-chaga, birinchi raqamning qarshisiga yoziladi), ketma-ket tartibda soat strelkasi bo'ylab qolgan raqamlar qo'yilib chiqiladi (2-jad-val). Keyingi tur o'yinlarini tuzish uchun raqamlar soat strelkasiga qarshi yozib chiqiladi, birinchi raqam o'z o'rnida qoldiriladi.

8 jamoa uchun turlar bo'yicha

o'yinlarning taqsimlanishi

1-tur 2-tur 3-tur 4-tur 5-tur 6-tur 7-tur

1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-8
8-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8	7-2
7-4	8-5	2-6	3-7	4-8	5-2	6-3
6-5	7-6	8-7	2-8	3-2	4-3	5-8

Agar musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, keyingi juft son o'rniga 0 raqami qo'yiladi, qolganlari esa o'zgarishsiz qoldiriladi. Kalendar bo'yicha «nol» raqami bilan o'ynashi kerak bo'lgan jamoa mazkur turda o'ynamaydi (3-jadval).

7 jamoa bo'lganda o'yinlarning

turlar bo'yicha taqsimlanishi

1-tur	2-tur	3-tur	4-tur	5-tur	6-tur	7-tur
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-0
0-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-0	7-2
7-4	0-5	2-6	3-7	4-0	5-2	6-3
6-5	7-6	0-7	2-0	3-2	4-3	5-4

Davrli sistema bo'yicha bir davrali musobaqalar o'tkazishda kerak bo'lgan vaqtni aniqlash uchun o'yinlarning umumiy sonini bilish kerak.

Bu quyidagi formula bo'yicha aniqlanadi:

$$I = (J(J - 1)) : 2.$$

bunda: I — o'yinlar soni; J — musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar soni.

Masalan: $J = 16$

$$I = (16(16 - 1)) : 2 = 120$$

Turlar o'rtasidagi o'yinlar jadvalini tuzishda jamoalarning o'quv-mashg'ulot ishlarini imkon beradigan darajada tanaffus bo'lishini nazarda tutish kerak.

Mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketish bilan o'ynaladigan musobaqa sistemasi

O'yindan chiqib ketish bilan o'ynaladigan musobaqa sistemasi, odatda, o'yinlar qisqa muddatda o'tkazilishi kerak bo'lganda va musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni ko'p bo'lgan taqdirda qo'llaniladi. Respublika va shahar kubogi o'yinlari odatda shu sistema bo'yicha o'tkaziladi. Mag'lubiyatga uchragan jamoa musobaqalardan chiqib ketadi.

Bu sistema bo'yicha o'tkaziladigan o'yinlar tartibini aniqlashda avvalo musobaqada qatnashuvchi jamoalar soniga mos setka tuzish zarur, shundan keyin qur'a tashlanadi. Jamoa o'zi tortib olgan raqamga muvofiq tuzilgan setkaga yoziladi. Shunday qilib, bir-biri

bilan o'ynaydigan jamoalar qur'a tashlash bilan aniqlanadi. Setka jamoalar soniga qarab tuziladi. Agar jamoalar soni 2 sonining darajasiga teng bo'lsa ($2^2 = 4$; $2^3 = 8$ va hokazo), hamma jamoalar o'yinni birinchi davradan boshlaydilar.

Agar musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni 2^n ga teng bo'lmasa, u holda setka ikkinchi davraga kelib 2^n ga teng miqdor-dagi jamoa qoladigan qilib tuzilishi kerak. Binobarin, jamoalarning bir qismi o'yinlarni ikkinchi davradan, bir qismi esa birinchi davradan boshlaydi.

O'yinni birinchi turdan boshlaydigan jamoalar sonini aniqlash uchun quyidagi formuladan foydalaniladi:

$$J_n = (J_0 - 2^n) - 2$$

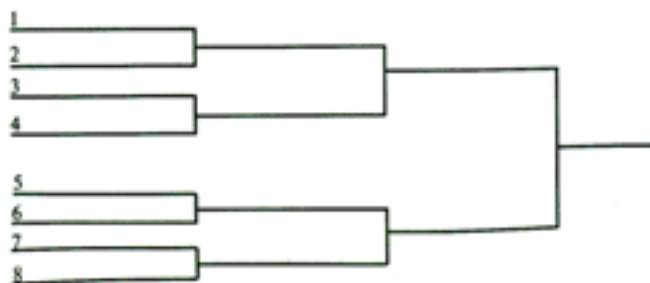
Bunda: J_n — musobaqada birinchi turdan boshlab qatnashadigan jamoalar soni;

J_0 — musobaqada qatnashadigan jamoalar soni;

2^n - musobaqada qatnashuvchi jamoalarning umumiy soniga eng yaqin bo'lgan eng kichik son;

n — musobaqada qatnashuvchi jamoalarning umumiy soniga qarab tanlanadigan daraja ko'rsatkichi ($n = 2, 3, 4, 5$ va hokazo).

	8 jamoa uchun		
1-tur	2-tur		
1/4 final	1/2 final	3-tur	
		final	



Misol. Musobaqada 19 ta jamoa qatnashishi kerak, shu songa mos bo'lgan o'yinlar setkasini tuzish lozim.

19 soni 2 sonining darajasi emas, shu sababli ikkinchi turga kelib 2^n ga teng sonli jamoalar qolishi uchun ma'lum miqdordagi jamoalar birinchi turda o'ynashi kerak.

Bu miqdordagi jamoalar yuqorida keltirilgan formula bo'yicha aniqlanadi:

$$J_1 = (J_0 - 2^n) \cdot 2 = (19 - 16) \cdot 2 = 6 \quad J_1 = 6$$

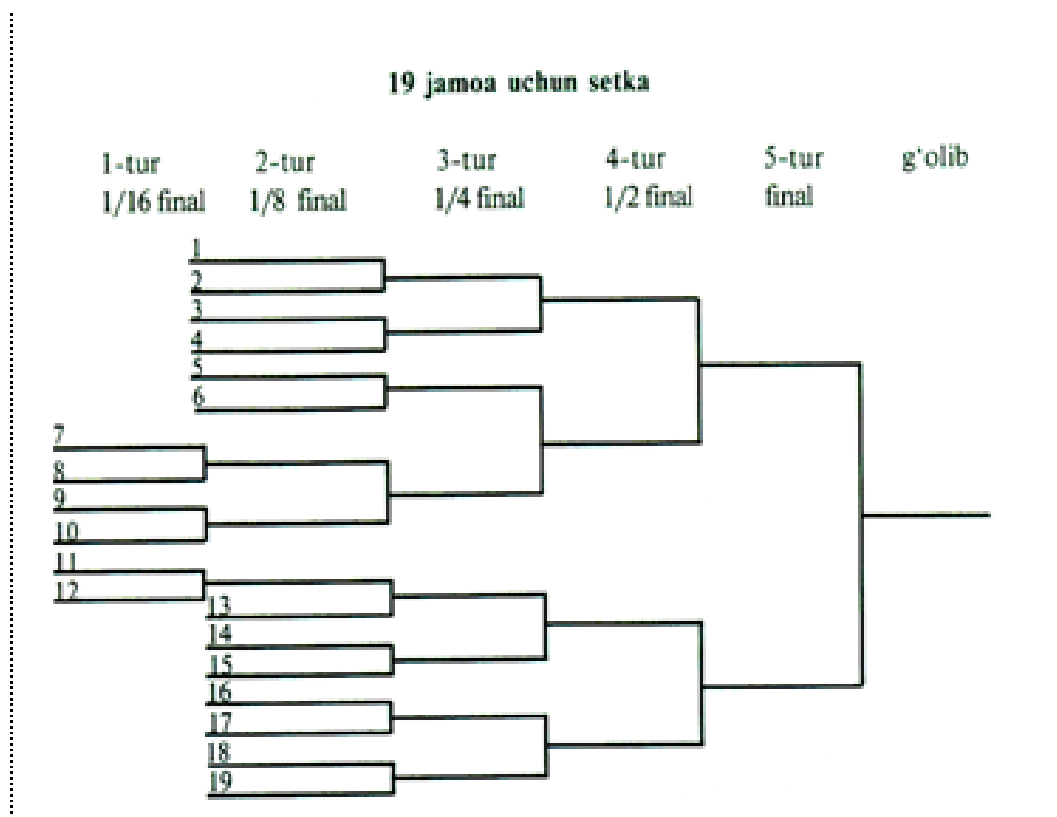
Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni juft bo'lganda o'yinga ikkinchi turdan boshlab kirishadigan jamoalar setkaning yuqori va pastidan teng qilib taqsimlanadi.

Jamoalar soni toq bo'lganda setkaning pastida o'yinga ikkinchi turdan boshlab kirishadigan jamoalar soni bitta bo'lishi lozim.

Mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketish bilan o'ynaladigan sistemaning afzalligi shundaki, jamoalar soni ko'p bo'lishiga qaramay, g'olib qisqa muddatda aniqlanadi: masalan, 19 jamoa uchun atigi 5 kalendar kuni talab etiladi.

Biroq bu sistemaning jiddiy kamchiligi shundaki, bir-biri bilan o'ynaydigan jamoalar qur'a tashlash bilan aniqlanadi, bu esa musobaqaga tasodifiylik elementini kiritadi. Shu tufayli bir necha kuchli jamoalar qur'a natijasi bilan setkaning bir tomonida bo'lib qolishi mumkin. Buning natijasida kuchli jamoalar musobaqadan finalgacha chiqib ketishi lozim bo'lib qoladi. Pirovardida ancha kuchsiz jamoa finalga yo'llanma oladi. Bunday hoi yuz bermasligi uchun, kuchli jamoalarni sun'iy ravishda bo'lib yuboriladi. Bu maqsadda qur'aga binoan setkaning turli tomonidan ularga raqam beriladi, keyin esa qolgan jamoalar uchun bo'sh raqamlarga qur'a tashlanadi (5-jadval).

Chiqib ketish usulida 24 jamoaga mo'ljallangan jadval. Bu jadvalda: jamoalar soni, 1-turda o'ynaydigan jamoalar soni, 2-turdan o'yinga tushadigan jamoalar soni, tepadan va pastdan 1-turda o'ynaydigan jamoalar soni berilgan



Jamoalar umumiy soni	1-turda o'ynaydigan jamoalar soni	2-turda o'ynaydigan jamoalar soni		
		jami	tepadan	pastdan
4	4	—	—	—
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	—	1
8	8	—	—	—
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	—	1
16	16	—	—	—
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7

20	8	12	6	6
21	10	11	5	6
22	12	10	5	5
23	14	9	4	5
24	16	8	4	4

Musobaqa nizomi

Sovrinli o'rinlar, shuningdek, musobaqada qatnashuvchi jamoalar yoki sport jamoalari (natijalar klublar bo'yicha hisoblanadi) egallaydigan barcha keyingi o'rinlar aniqlanadigan biron-bir rasmiy musobaqa o'tkazishdan avval musobaqa haqidagi Nizom tuzilgan bo'lishi kerak. Bu Nizom musobaqani o'tkazuvchi biror tashkilot tomonidan tasdiqlanadi.

Musobaqa haqidagi nizom katta yuridik kuchga ega bo'lgan hujjatdir. Unda asosiy tashkiliy va texnik shart-sharoitlar aniq bayon qilingan bo'ladi. Nizom o'quv-mashg'ulot ishlarini belgilab beradi, chunki jamoalarning tashkiliy metodik

tayyorgarligi bo'lajak musobaqalarning xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkaziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalarning tayyorgarlik ko'rishi uchun yetarli vaqtga ega bo'lishlari nazarda tutilib, Nizom oldindan tasdiqlanishi va tarqatilishi kerak.

Musobaqani o'tkazish davrida tasdiqlangan Nizomdan chetga chiqishga yo'l qo'yilmaydi, aks holda mazkur musobaqa o'tkazayotgan tashkilotning obro'siga putur yetadi va keraksiz nizolarni keltirib chiqaradi.

Musobaqa Nizomida quyidagi masalalar aks ettirilgan bo'lishi kerak:

- 1.O'tkazilayotgan musobaqaning maqsadi va vazifalari.
- 2.Musobaqani kim o'tkazishi (tashkiliy qo'mita va hokazolar).
- 3.Musobaqa o'tkazish muddatlari va shartlari.
- 4.Musobaqaga qo'yiladigan jamoalar soni va nomi, talabnomaga kiritiladigan qatnashchilarning maksimal soni.
- 5.Musobaqa o'tkaziladigan o'yin sistemasi (davrali, mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketiladigan sistema).
- 6.Hisobga olish sistemasi va jamoalarning hamda sport jamoalarining egallagan o'rinlarini aniqlash tartibi.
- 7.Musobaqaning alohida shartlari (qanday hollarda o'yinda qo'shimcha vaqt belgilanishi va uning davomiyligi, o'yin durang bilan tugallanganda yoki o'tkazilgan musobaqa natijasida ochkolar soni teng boiganda g'olibni aniqlash usullari, o'yin qoidalari ko'rsatilganidan tashqari nechta zaxira o'yinchi almashtirish mumkinligi va hokazolar).
- 8.Jamoalarni va musobaqa qatnashchilarini talabnomalarini rasmiylashtirish tartibi, formasi, o'yinchilarning talabnomalar berish va qayta talabnoma berish muddati.
- 9.Musobaqalarni olib boradigan hakamlar kollegiyasining nomi.
10. O'tkazilgan o'yinga norozilik bildirish va uni qarab chiqish, shuningdek, o'yinchilarni maydondan chiqarib yuborish yoki

ularni ogohlantirish bilan bog'liq bo'lgan intizom masalalarni qarab chiqish tartibi.

11. O'yinchilar intizomni buzganligi uchun jamoalarning javobgarligi hamda maydon va klublar ma'muriyatining o'yin o'tkazish vaqtida tartib saqlanishi uchun javobgar bo'lishi.

12. Musobaqa o'tkaziladigan joylar va ularga qo'yiladigan talablar.

13. G'oliblarni mukofotlash.

2.1. Musobaqa faoliyatini baholash mezonlari.

Maxsus musobaqa faoliyati tizimi elementlar va davrlar o'zaro ta'siri va tobe bo'lishi asosida faoliyat va harakatlarning bir butunligini ko'rsatadi. Bunday birlashmaning butunligi musobaqa faoliyati tizimining dinamik , kinematik, ritmik.xarakteristikasiga ega turli harakat va faoliyatlar bilan qarama-qarshiligida namoyon. Sport texnikasi muvozanatining asosiy parametrlari tendensiyasi sportchilarning individual va guruh xususiyatlari texnikasi xarakteristikasi va tuzilish muvozanati bilan ziddiyatlashadi. Shu tarzda, sport texnikasi muvozanati va turg'unligi yuqori sport natijalariga erishish uchun mavjud to'siqlar va musobaqa vaziyatlariga ko'ra harakat parametrlari va tizimning variativ dinamikasi bilan o'zaro bog'liq.

Sport kurashi musobaqa vaziyatiga ko'ra muntazam va variativ o'zgaradigan harakatlar texnikasining dinamik va kinematik xarakteristikasiga ega sport turiga tegishli. Sport kurashining tez - tez o'zgaradigan vaziyatlariga moslashishi kurashchining texnikasi mexanizmlarining muntazam o'zgaruvchanligiga saba bo'ladi. Bunday vaziyatlarda oliy darajali kurashchilar g'alabaga yo'naltiruvchi turli harakatlarni amalga oshiradi, buning uchun murakkab kombinatsiyalarda texnikaning alohida elementlari birlashmasidan foydalaniladi.

Musobaqa harakatlarining ko'p sonli variantlari va kurashning har bir vaziyatiga mos ravishda javob berish zaruriyati bilan kurashchining musobaqa faoliyati harakatli stereotiplarini ishlab chiqish murakkab, lekin maqsadga muvofiq jarayon emas. Har safar kurashchi o'ziga ma'lum raqib bilan aynan bir xil usullarni qo'llab, hech qachon vujudga keladigan vaziyat va sharoitlarning takrorlanishiga duch kelmaydi.

Musobaqa jangi davomida kurashchi harakatlarini kuzatib, uning raqibi harakatlarini kuzatmaslik vaziyat va sportchi tanlagan harakatni aniq nomlay olmaslik deganidir. Bunday holatda kurashchi harakati texnikasi xarakteristikasi va tuzilishini aniqlash imkoni mavjud harakatlarning texnik - taktik yo'nalishini belgilash uchun nafaqat bir sportchining harakatini tahlil qilishi balki raqibining

javobli harakatlarini hisobga olishi distantsion o'zaro bog'liklik va vaqtinchalik bog'liklikni aniqlash zarur bo'ladi[25].

Musobaqa faoliyati nazorati va baholanishi rejalashtirilgan yoki ilgari ko'rsatilgan sport najjalarini taqqoslashga asoslangan va sportchining kelgusi kamolotga yetishish maqsadida uning tayyorgarligining o'jiz va kuchli jihatlarini amqlashga yunartirilgan[17,18]. Musobaqalar natijalari tayyorgarlik va musobaqa faoliyati samaradorligini ifodalaydi. Natijalar muvozanati va muntazam o'sishi o'quv tayyorgarlik jarayonini to'g'ri tashkillashtirilganini ko'rsatadi.

Musobaqa faoliyatini nazorat qilish jarayonida texnik va taktik harakatlar natijaviyligi va soni hisobga olinadi; texnikaning ishonchliligi, samaradorligi va muvozanatliligini belgilaydi; musobaqa yuklamasi ta'siri natijasida sportchi organizmining asosiy tizimlari reaksiyasi xususiyatlari aniqlanadi.

Musobaqa faoliyati nazorati sport natijalari hisoblanadigan integral ko'rsatgichlar hisobini talab qiladi, shuningdek musobaqa faoliyatining turli vaziyatlarida sportchilar harakatlarining alohida aspektlarini ko'rsatuvchi xususiy parametrlar majmuasini belgilaydi. Shu bilan sportning turli kurinishlaridagi o'ziga xos nazoratni ko'rsatadi.

Kurashchilarning musobaqa faoliyatini nazorat qilishning uch asosiy uslubi mavjud: [48].

1. Murabbiy tomonidan o'tkaziladigan vizual ekspertiza yordamida. Natijada sportchilar musobaqa faoliyatini umumiy sifatli baholash imkoni paydo bo'ladi.

2. O'tkazilayotgan kurashni videomagnitafonga yozish jarayonida . Video yozuvni qayta ishlash (kurashning asosiy daqiqalari bilan montaj, yutuq va kamchiliklarni tizimlash va boshqalar) murabbiyning ekspert bahosini to'ldiradi.

3. Bajarilgan texnik harakatlar parametrlarini yozib "stenogramma" dan foydalanish va ularni tahlil qilish.

Kurashchilarning musobaqaviy faoliyati uslublaridan so'nggisi sport kurashining barcha turlarining keng tarqalishidadir. "Stenogramma" tahlili asosida kurashchilarning texnik - taktik mohirligining asosiy ko'rsatgichlarini aniqlash

imkonini beradi. Kurashchilarning musobaqa faoliyati registratsiyasi metrologiya talablariga mos kelishi darkor. Bu aspektda quyidagi savollarning zaruriy yechimi beriladi:

1) Qaychi texnik - taktik faoliyatni hisobga olish zarar (musobaqa faoliyati ma'lumotli ko'rsatgichlari tanlovi muammosi);

2) Qanday qilib registratsiya tizimini bir shaklga solish mumkin?

Hozirgi vaqtda kurash bo'yicha turli mutaxassislar tomonidan qo'llaniladigan kurash stenogrammasi uslublari farqlanadi. Ulardan biri juda murakkab va tabiiyki, uni amaliyotda qo'llash imkonini qiyinlashtiradi, boshqalari metrologiya talablarini to'liq qondirmaydi.

Istalgan vaziyatda musobaqa yangi shaklini chuqurroq o'rganish uchun foyda keltiradigan, uning qonuniyatlarini, har bir kurashchi harakatlari uchun har tomonlama nazoratni shakllantiradigan keng ma'lumot kerak bo'ladi. Lekin registratsiya uslubi barcha musobaqa harakatlaridaham to'liq maqsadga muvofiq emas. (misol uchun, ma'lumotni tezda qayta ishlash zaruriyatida operativ nazorat uchun).

Bu tayyorgarlik jarayonini optimal rejalashtirish sportchi holati kursatgichlari va yuklama dinamikasi bilan musobaqa faoliyatini ifodalovchi kriteriylarni taqqoslash natijasini tahlil qilishga asoslanishi bilan izohlanadi. Lekin bunday ko'rsatgichlar juda ko'p bo'lsa, electron sanoq texnikasi qo'llanilganda ham qo'shma tahlil samarasiz bo'ladi.

Buning oldini olish uchun hamma ko'rsatgichlarni emas, balki eng ma'lumotlarini olish zarur. Bu holatda murabbiy kurash jarayonida ularni aniqlashi, musobaqalardan so'ngra hisoblash va boshqa ko'rsatgichlar bilan taqqoslash imkoni bo'ladi.

Kurashchilar musobaqa faoliyati nazoratining mos variantlaridan biri texnik - taktik faoliyat: tizzalsh,uloqtirish, almashish, tik turib uslub qo'llash, tizzalaganda uslub qo'llashda tizimli registratsiya hisoblanadi[41].

Bunday registratsiya ilgaridan tayyorlangan bayonotlarda amalga oshiriladi. (ushbu uslubga hakamlar hay'ati bergan ballar soniga teng son) kurashchi biror

texnik harakatni yaxshi bajarsa, belgilangan jadvalga yoziladi. Biror uslub bilan hujum bajarilsa, jadvalga (+) belgisi qo'yiladi. Bundan tashqari, yakuniy natija, kurash vaqti, e'tirozlar soni, qo'llanilgan uslublarning umumiy soni ham jadvalga kiritiladi [37].

Musobaqalar yakunida yozilgan tasmalarni sharhlash asosida kurashchilarning texnik-taktik mohirligining individual ko'rsatgichlari aniqlanadi. Ushbu holatda malakali kurashchilarning tayyorgarligini xarakterlaydigan qanday kriteriyalar muhimligi to'g'risida savol to'g'iladi.

Shuni alohida ta'kidlash lozimki ushbu yunalishda kurashchilar musobaqa faoliyatining 30 dan ortiq kursatgichlar mutaxassislariga amaliy qo'llash uchun [] taklif etiladigan ilmiy tadqiqotlar ishlab chiqilgan.

Ilk qarashda kurashchilar mohirligini baholash kriteriyalari kurash amaliyotida zaruriy va keng ma'lumotga egadek ko'rinadi. Lekin ko'pchilik ko'rsatgichlar kurashni o'rganishga kiritilgan sport metrologiyasi talabiga javob bermaydi. Bu talablar quyidagicha: maqsad, o'lchov standartlari ta'minoti, yuqori ma'lumotlilik, ishlab chiqilgan baholar tizimi. Muommoni ishlab chiqishda odatiy kamchiliklar quyidagilar:

1. tushunchalar almashinuvi: aynan bir tushuncha turli mualliflar sharhida turlicha nomlanadi. Quyidagi tushunchalar ko'pincha chalkashtiriladi: "hajm" - faollik; samaradorlik - ishonchlilik"; "variantivlik - turli xillik" -"har tomonlalik"

2. atamalarning noto'g'ri tanlovi: kursatgichlar nomi ularning mantiqiy mazmuniga mos kelmaydi.

3. sonli kursatgichlarni aniqlashda matematik hisoblar murakkabligi.

4. ilmiy tadqiqotlarda mezonlarni kutilmagan, kuchsiz asoslangan holda tanlash. Bunda kursatgich turli mualliflari tomonidan qo'llanilgan sonlar keskin farqlanadi: birdan o'ngacha va o'ndan ortiq.

5. ba'zi istisnolar bilan sonli anglatish mezoni baholi tizimning mavjud emasligi.

Oqibatda olingan natijalar hech nima bilan taqqoslab va baholab ham bo'lmaydi. Yuqorida keltirilgan kamchiliklar kurash bo'yicha murabbiylarning

amaliy ishida taklif etilayotgan musobaqa faoliyati ko'rsatgichlarini kiritishga jiddiy xalal beradi. Hozirgi vaqtda mutaxassislar o'z imkoniyatlarini ishlab chiqariladigan mezonlar sonini oshirishga emas, balki birinchi o'rinda ushbu yunalishda mavjud ma'lumotlarni umumlashtirish va tizimlash amaliyotiga kurashchilarning musobaqa faoliyati uchun nazorat bo'yicha aniq tavsiyalar berishi, ularda quyidagi asoslarga aniq belgilanishi lozim:

- tavsiya qilingan mezonlar soni va yunalishi;
- ularning har birida ma'lumotlilik darajasi;
- aniq standartlash;
- mezonlarning sonli ahamiyatini kompleks baholash tizimi;

Sanab o'tilganlar orasida barcha qo'llaniladigan mezonlarni kompleks baholash masalasi muhimroq. Ushbu nizomning alohida muhimligi shundaki, S.P.Novikov [41] tadqiqotlarida kurashchilarning sportdagi natijalari maksimal imkoniyatni bir yoki ikki ko'rsatgichlarga emas, balki optimal, ma'lumotli mezonlar jamlanmasiga bog'liq. Biror ko'rsatgichning ko'paytirilishi shubhasiz boshqasiga ta'sir qiladi, natijada sport natijasiga salbiy ta'sir etishi mumkin.

Shuni ta'kidlash joizki, musobaqa faoliyati mezonlarini baholarini umumlashtirish quyidagi sabablar tufayli qiyinlashdi:

1. mezonlardan har biri o'lchovlik birligiga ega (ko'pincha bular shartli birliklar). Tabiiyki vaziyatda aniq kurashchi sonli mezonlarini to'g'ridan to'g'ri amalgam oshirishning iloji yo'q;

2. amaliyotda sportchi misol uchun barcha mezonlar bo'yicha eng yaxshi natijalar ko'ratadigan holatlar kamdan - kam o'chraydi. Odatda mezonlardan birida kurashchining natijasi yaxshiroq, boshqa mezonlar bo'yicha yomonroq bo'lishi mumkin.

Kompleks baholashni hisoblashning bir nechta variantlari mavjud. Ulardan biri kiritishga taklif etilib, har bir mezon bo'yicha soonli mazmun standart 1 shkala deb ataladigan mezon bilan belgilanadi. Bu shkalada mezon natijalarining o'rtacha mazmuni 50 ochkoga standart saralash 10 ochkoga tenglashadi.

$T=50+10$ da T- ushbu kurashchi mezonlarining sonli kursatgichi bahosi:

$X =$ o'rtacha kattalik

$X =$ ushbu kurashchi mezoni ahamiyati;

Ballar	Ko'rsatkichlar	Ballar	
	$X \cdot X - V (V - N)$	T	
1	47	40 -14 196	38.6
2	52	57 3 9	53.3
3	44	40 -14 196	38.6
4	51	45 -9 81	42.7
5	37	50 -4 16	46.7
6	46	75 21 441	67.1
7	49	42 -12 144	40.2
8	52	50 -4 16	46.7
9	41	50 -4 16	46.7
10	56	72 18 324	64.6
11	49	50 -4 16	46.7
12	52	75 21 441	67.1

= standart chetlashish T-shkala bo'yicha kattaliklarni hisoblashda hisob operatsiyalarining tartibidan aniq misol keltiramiz.

1-jadvalda 12 kurashchilardan iborat guruhlar uchun hujum ishonchliligi ko'rsatkichi natijalari, shuningdek ushbu kursatkich bo'yicha olingan baholar ko'rsatilgan.

$$x=54 \quad V=1896 \quad X=54 \quad V=1896$$

1. formula bo'yicha oddiy arifmetik kattalik hisoblanadi:

$X =$ - da

n

x - har bir kurashchining mezoni

V - summa belgisi

N - sportchilar soni

2 standart chetlashish aniqlanadi: awaligi har biri individual mohiyatdan o'rtachasi (uchinchi qator sonlar) hisoblanadi, olingan ma'lumolar kvadratga ko'paytiriladi va jamlanadi (to'rtinchi stolbdagi sonlar). Shundan so'ng olingan so'mma 12 (kurashchilar soni) bo'linadi va javob ildiz ostidan chiqariladi. Olingan son standart chetlashish hisoblanadi. Bu holatda u 122 bo'lib 10 ochkoga teng.

3. shundan so'ng individual mohiyatni baholash mumkin, birinchi kurashchida hujum ishonchliligi ko'rsatgichi 40 ga teng. Hisoblangan sonlarni formulaga joylashtiramiz va ushbu natija chiqadi.

$$T=50+10[(40+54)/123]=50+10(-1.14)=38.6$$

Shu tarzda, ushbu kurashchining hujumi ishonchliligi ko'rsatgichi 38,6 ochkoga teng. Qolgan kurashchilarning ushbu ko'rsatgichlari bahosi ham shunday hisoblanadi (jadvalning beshinchi stolbida berilgan).

I-shkalasi bo'yicha olingan ma'lumotlarni quyidagi tarzda shartli baholanadi:

40 ochkodan kam - juda yomon

40,1 - 47 ochko - yomon

47,1 - 53 ochko - qoniqarli

53,1-60 ochko - yaxshi

60 ochkodan ko'p - a'lo.

Birinchi kurashchi hujum ishonchliligining hisoblangan bahosi qisqa tahlili ushbu kursatgich qoniqarsiz, darajaga tengligini ko'rsatadi. (40 ochkodan kam juda yomon).

B.I.Tarakanovning fikrlariga ko'ra, shu usul bilan kurashchilar musobaqa faoliyatining boshqa ko'rsatkichlari

qiymati hisoblanadi, ushbu ma'lumotlarning umumiy miqdoriga ega sportchilar tayyorgarligi kompleks baholash imkonini beradi [47,48,49,50,51,52,53].

Shu tarzda, sportchilar musobaqa faoliyati intiroim ko'rsatgich bilan baholanib, u sport natijasi, (musobaqalarda o'rin egallash, g'alabalar soni va sifati). Shuningdek, sportchilarning u yoki bu musobaqa faoliyati ifodalovchi xususiy sport texnik ko'rsatkichlarni kompleks baholash ham hisobga olinadi. Ushbu ko'rsatkichlarning tavsifi va hisoblash uslublari monografiyaning keyingi bo'limida berilgan.

2.2. Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazishning turli tizimlari va qoidalari o'zgarishining tanqidiy tahlili.

Sport musobaqalari sportchilarning xususiy musobaqa aoliyati bilan belgilanib, uning tizimli omili sport natijasi hisoblanadi.

Musobaqa natijalarini belgilash usullariga ko'ra sport turlarining bir necha guruhlarga bo'linishini hisobga olib barcha turdagi sport kurashida ikki asosiy variant asosida g'alabaga erishish mumkin. Kurashda g'olibni aniqlashning yanada aniq variantlari ham mavjud. Kurashchi raqibini yiqitganda, 10 va undan ortiq ball bilan texnik ustunlikka erishganda, raqibning jarohati, ketmaganligi va chetlashtirilishi natijasida "halol" g'alabaga erishgan hisoblanadi. Kurashchilarning musobaqa janglarida yuqorida sanab o'tilgan g'alabaga erishishi usullariga asosan musobaqa faoliyati strategiyasi ishlab chiqiladi, u esa hozirgi vaqtda tayyorgarlikning umumiy qonuniyatlari asosida alohida maqsadlarga erishish uchun faoliyat usullari, vositalari va qonuniyatlari haqida ilmiy bilimlar tizimi hisoblanadi. Musobaqalarga tayyogarlik strategiyasi va ushbu musobaqalarda kurash strategiyasi muayyan strategiyaning uch asosiy aspektlaridan foydalanib amalga oshirilishi mumkin:

1) Tayyorgarlik jarayoni tuzilishi va mazmuni haqidagi yetarli hajmdagi bilim, tayyorgarlik va musobaqa zagruskasi (yuklanish) ning optimal dinamikasiga har tomonlama tayyorgarlikda samarali vositalar, usullar va tayyorgarlik tartiblari tiklanish vositalarini to'g'ri qo'llash;

2) Sportchining potensial imkoniyatlari va aniq natijaga yo'naltirilganligini hisobga olib rejalashtirilgan sport natijasiga erishish haqiqiyliigi;

3) Moddiy, ilmiy – uslubiy va tibbiy ta'minotning zaruriy darajalarini o'z ichiga olgan tayyorgarlikning tashkiliy asoslarini takomillashtirish darajalari.

Musobaqa kurashining asoslangan holda ishlab chiqilgan strategiyasining amalgam oshishi ko'p hollarda musobaqa qoidalari bilan belgilanadi. Musobaqa qoidalariga eng kichik o'zgarishlari ham sportchining musobaqada faoliyati hamda uning sport tayyogarligi tartiblarining son va sifat ko'rsatkichlarida aks etadi.

Musobaqa qoidalarini kurashchilarning musobaqa faoliyatini amalga oshirish sharoitlarini asosiy ishchi “hukumat” deb hisoblasak, qoidalarga kiritilayotgan o’zgarishlar aniq asoslangan bo’lishi va sportchi tayyorgarligi uslubiyatini takomillashtirish yo’llarini belgilashi lozimligini aniq ta’kidlash joiz. Buning ustiga, bunday o’zgarish kurashlar ta’siri ustida sportchi organizmi turli ijobiy yoki salbiy dinamikasini hisobga olib, musobaqa kurashlari mazmuni mufassal tahlil qilish amalgam oshirilishi zarur.

Afsuski, kurashning mashhurligi va tomoshabopligini oshirish maqsadida janglarni faollashtirishda har tomonlama yo’naltirilgan kurash xalqaro federatsiyasining qizg’in faoliyati kurashchilar janglarining ob’yektiv qonuniyatlari, shuningdek, g’alabalar kurashchilar organizmi uchun qanday ta’sir etishini deyarli hisobga olmas edi.

1970-yildan boshlab yunon-rim va erkin kurash bo’yicha musobaqalarning halqaro qoidalari kamida sakkiz marta o’zgarib, to’ldirildi, bu esa ijobiy ko’rsatgich deb bo’lmaydi. Kurashchilar jangi tomoshabopligini darhaqiqat oshiruvchi qoidalar o’zgarishi bilan bir qatorda, kurash xalqaro federatsiyasi (KXF) ushbu yillar moboynda kurashchilarning musobaqa faoliyatiga ijobiy ta’sir etuvchi , yoki salbiy natijalarga olib keluvchi o’zgarishlarni kiritdi.

Misol uchun , 1970 – yili kurashchilarning vazn kategoryasi soni oshirildi (10 gacha), kurashning yangi davomiyligi va shakli kiritildi (09 daqiqa: 3daqiqadan 3 bo’lim), gilam shakli o’zgartirildi (diametri 9 m, aylana), tik turganda omadsiz kurashni baholash bekor qilindi , kurashchilardan birining g’alabasi sifatini aniqlashda ba’zi o’zgarishlar kiritildi . Kurashni sust olib borgani uchun sportchini jazolash shakli kiritildi . Qoidalardagi ushbu o’zgarishlar taxlili shuni ko’rsatdiki, gilam shaklini takomillashtirish (kvadratdan aylangan) gilam chetida kurash olib borish taktikasini biroz o’zgartirdi, musobaqa jangi shaklini o’zgartirish va qisqartirish jang intensivligini oshirdi, vazn kategoryalari sonining oshishi kichik vazn kategoryalari ishtirokchilari soning, asosan osiyolik millat vakillari hisobiga oshishiga ijobiy ta’sir qildi.

Lekin aynan shu qoidalarga ko'ra hakamlar hay'ati vazifalari kengaytirildi, bu esa janglarni tez-tez va asossiz to'xtatish, ogohlantirish, tanbeh berish, jangni faol olib boorishga undashga olib keldi. Buning ustiga yetarli darajada faol kurashmaslik uchun asoslanmagan holda jazolash, hattoki sustlik uchun jangdan chetlashtirish kiritildi. Jazolash tufayli jang natijasi hisobga olinmay, sust jang olib borib jangda g'olib bo'layotgan kurshchi mag'lub bo'lishi mumkin edi.

Sustkashlik uchun bunday keskin jazo kurashchilarni janga tayyorgarlikdagi taktik usullari sonini kamaytirishga va hujum qilayotgan kurashchi tomonidan talab qilinadigan uzoq muddtli tarang usullarida voz kechishga majbur qiladi. Dinamik tarzda bajariladigan va tezroq ijobiy natija beradigan uslublar tanlana boshlanadi.

Bu esa kurashning texnik – taktik xarakterlari sipektirini kamaytirdi va uzoq muddatli kurash hamda monovr talab etiladigan texnik jihatdan murakkab usullarini takomillashtirishda ular salbiy ta'sir qiladi.

1975- yilda yunon – rum va erkin kurash qoidalariga kiyinchalik kiritilgan o'zgarishlar ijobiyroq kurinishda edi. Bu kabi o'zgarishlar qatoriga gilamdan tashqari tugagan hujum harakatlarini baholash yuqori samarali uloqtirish uchun bahoni oshirish: gilam chetida (1m eni) “sustlik” hududini belgilash; during natijani bekor qilish kiritildi. Bu o'zgarishlar kurashchilarning texnik-taktik harakatlari sonining oshishi va uslublar samaradorligi oshishiga olib keladi. Kurashning faqatgina during natijasini bekor qilish masalasini munozarali deb hisoblash mumkin. Sportning ko'pgina turlarida durang natijasi mavjud, agar undan voz kechish zarur bo'lsa, darhol aniq mezonlarni belgilab olish zarur edi (misol uchun, kurashchilardan biri g'olib bulguncha, kurashga qushimcha vaqt kiritish). Ilgari, kurash teng hisobli va o'tkazilgan uslublar uchun baholar tengligida uslubni birinchi qo'llangan kurashchi g'olib deb e'lon qilinar edi.

Musabaqa qoidalariga ko'ra gilamda kurshni olib borishda faollikka quyilgan yuqori talablar kurashning 3- bo'limda kurashchilar harakati intensevligi keskin kamayishiga olib keldi. Bu esa kurash davomiyligi 6 daqiqagacha tushurish zarurligini (2bo'lim 3daqiqadan) to'g'dirdi, aynan shunday o'zgarishlar Maskiva

Olimpiyadasi -80 dan so'ng amalgam oshirildi. Bundan tashqari, kurashchini kurash "kuprigi) uslubini baholashda o'zgartirildi. SHu tarzda raqibni ushbu uslubda besh soniya va undan ortiq ushlab turgani uchun kurashchiga qo'shimcha ball berilardi, 1981-yil KXF qoidalariga ko'ra bu baholash bekor qilindi, bu esa hujum qilayotgan kurashchi faolligiga salbiy ta'sir qilib, ushbu uslubni qo'llash hohishini sundiradi [2,3,4,5].

Sust kiurashgani uchun ikkala kurashchini ham mag'lub deb e'lon qilish qoidasi ham munazarali kurashning bu kabi natijasi 70-80- yillarda tez-tez uchrab turardi va tabiiyki, kurash bo'yicha mutaxassislarning haqli e'tiroziga sabab bo'lardi. Sportning ko'pgina turlarida ikki tomonlama mag'lubiyat sportchilarni jazolash me'yori hisoblanadi (masalan, janjal, hakamlarga nisbatan axloqsiz munosabat, qoidalarni qo'pol buzish). Agar o'yin natijasi 0:0 bo'lganda, ikkala futbol jamoasini ham mag'lub deb hisoblash be'manilikdir. Sport kurashida agar jang shunday natija bilan tugasa, ikkala sportchi ham mag'lub hisoblanadi.

KXF prezidenti M. Erseganning [60] 1972-yildan 1980-yilgacha kurashni rivojlantirish maqsadida uning qoidalariga sezilarli o'zgarishlar kiritilgani, keyinchalik esa deyarli o'zgarishlar kiritilmagani to'g'risidagi mulohazasi shubhali ko'rinadi. Sport kurashi rivojidadagi sezilarli (progress) o'zgarish yuz beradi, sport kurashi bo'yicha mashhur mutaxassis [43] ning fikricha, kurashchilar jangi kurashga emas, balki kurash o'yiniga o'xshab qoldi.

Kurash qoidalaridagi ko'plab o'zgarishlarning asossizligini oqlash maqsadida [60] buncha ko'p xatolarga yo'l quyadigan va yetarlicha ob'yektiv bo'lmagan hakamlar aybdor deb hisoblaydi. Hakamlar ayniqsa, kurashchilar sustligini qo'llash va ta'qiqlangan uslublarni qo'llash bilan bog'liq masalalarda xatoga yo'l qo'yishadi.

O'zgarishlarning keyingi qismi KXFga 1987-yili sport kurashi qoidalariga kiritilgan. Ushbu o'zgarishlar qatoriga quyidagilar kiritildi.

- maksimal amplitude bilan bajarilgan uloqtirishlarning 5 ballga baholarni oshirish;
- do'mbaloq oshishda baholashni cheklash;

- kurashchilardan biriga texnik g'alaba uchun 15 ball gacha baholash;
- kurash vaqti tugagunicha teng ballga ega kurashchilardan g'olibni aniq uslubini o'zgartirish;

- ishtirokchilar vaznini o'lchash tartibi va vaqtini o'zgartirish;

Sanab o'tilgan o'zgarishlardan eng samaralisi vazn o'lchash vaqtini musobaqa kunidan oldinga ko'chirish hisoblanib bu o'zgarish kurashchilarning o'z vazn kategoriyasidan xavotirlanmay, musobaqada yaxshi xolatda ishtirok etish imkonini berdi.

Kurashchilarning hujumlari soni kengaytirishga yo'naltirilgan do'mbaloq oshishni cheklashdan tashqari, boshqa o'zgarishlar printspial xarakterga ega emas edi. Lekin ko'pgina yetakchi mutaxassislarining fikricha, do'mbaloq oshishni baholashda cheklash nafaqat uslublarning turfa xilligini oshirdi, balki kurash milliy maktabi yutuqlarini ham tenglashtirdi. Bunday xulosalar asoslangan xarakterga ega edi, sabab do'mbaloq oshishning eng yaxshi ishtirokchilari sovet kurashchilari edi.

1990-yilgi KXF kongressida barcha qoidalarni bekor qiluvchi kurashning yangi qoidalari qabul qilindi. Bu yangi qoidalar 1991-yili sovetlar vaqtida nashr qilingan so'ngi qoidalar bo'lib qoldi. Ilgari qabul qilingan o'zgarishlar kabi ular ham ijobiy, ham salbiy xarakterga ega edi.

Qoidalarga kiritilgan eng ahamiyatli ijobiy o'zgarish ayollar kurashi nizomini kiritish bo'lib, u o'z mohiyatiga ko'ra ayol sportchilar ishtirokidagi erkin kurashning bir turi hisoblanadi. Ayollar uchun to'qqiz vazn kategoriyalari chegarasi, ishtirokchilar vaznini o'lchashning o'ziga xosligi, ta'qiqlangan uslublar, kiyim shakli va vaqti (tanaffussiz 4 daqiqa) darhol belgilab olindi. Bunday o'zgarishlar sport kurashiga tomoshabinlar e'tiborini tortish bilan birgalikda erkin kurash bilan shug'ullanadigan xotin – qizlar soni orta boshladi. Hozirgi vaqtda dunyoning 10 ta davlatida xotin – qizlar erkin kurash bilan shug'ullanadi.

Erkaklar jang vaqti ham o'zgardi; ular tanaffussiz 5 daqiqadan kurashishadi. Bu yangilik borasida bir nechta “tarafdor” va “qarshi” fikrlar bildirish mumkin, lekin ularning hech qanday ahamiyati yo'q. Qoidalarga yana bir ijobiy o'zgarish

sifatida asosiy vaqt tugagach, during natijada qo'shimcha vaqt berishni ko'rsatish mumkin. Bu esa shubhasiz ilgarigi kriteriyalar (ko'rsatilgan uslublar sifati, birinchi yoki so'nggi texnik harakat) taqqoslanganda jang g'olibini asosli aniqlash hisoblanadi.

Afsuski, tahlil qilinayotgan qoidalarga salbiy qo'shimchalar aksariyatni tashkil qiladi. Qoidada vazn o'lchash tartibi va qura tashlash, ishtirokchi va hakamlar vazifalari, takrorlash va ogohlantirishlar ko'p uchraydi. Kurash ishtirokchisiga nisbatan aytiladigan kulgili jumla "arbitrga dastro'molchani ko'rsatish?" kim tomonidan kiritilganini bilish juda qiziqarli. Bu holat, hozirgi vaqtda gilamga chiqqan kurashchi dastro'molchasini arbitrga g'urur bilan davlat bayrog'ini namoyish etgandek silkishiga olib keldi.

Tahlil qilinayotgan qoidalarda ahamiyatli kamchiliklar mavjud. Avvalambor, bu kurash jarayoniga qatnashish huquqi bilan hakamlar faoliyatini qo'shimcha tarzda nazorat qiluvchi hisoblangan nazoratchi lavozimini hakamlar hay'ati jamoasiga kiritishga tegishli. Bu holat hakamlarning asabiy tarangligini oshirib, hakamlik sifatini oshirishga yordam bermaydi.

Yana bir asossiz qo'shimcha og'ir vazn kategoriyasi (130 kg gacha) kurashchilari vaznini cheklash borasida amalgam oshirilgan. Sportning boshqa turlari vakillari bilan taqqoslaganda, basketbolda sportchilar balandligini cheklash yoki disk uloqtirish yoki yadro itarishda sportchi vaznini cheklash qanday natijalarga olib kelishini tasavvur qilish mumkin.

Sportning estetik kurinishi uchun urinishi bilan KXF namoyandalari bu kabi qarorlar bilan teskari ta'sir natijasiga duch kelishmogda: aynan baland bo'yli va og'ir vaznli sportchilar musobaqalarda tomoshabinlar diqqatini tortib, hozirda aynan shu kurashchilar yunon - rum va erkin ukurash bo'yicha musobaqalarda ishtirok etish huquqidan mahrum bo'lishdi. Dzyudochilar bunday yangiliklarga yo'l qo'ymay, musobaqalarga vazn cheklovisiz og'ir va absolyut vazn kategoriyasiga tegishli sportchilarni kiritishadi.

Musobaqa qoidalariga ko'ra erkin ko'rash buyicha og'ir vazn kategoriyasiga tegishli xotin - qizlar og'irligi ham (75 kg gacha) cheklangan. Usha vaqtning o'zida

1991- yilda sovet federatsiyasi KXFga xotin - qizlar uchun og'irroq vazn 85 kg gacha kategoriyasini kiritishni so'rab murojaat qilgandi. Lekin bu iltimos sportchilarning estetik ko'rinishini yaxshilash maqsadida niqobi ostida rad etildi. Shuni alohida ta'kidlash lozimki, baland bo'yli xotin - qizlar uchun 85 kg og'ir vazn emas, natijada esa xotin - qizlarning eng kuchli vakillari erkin kurash bo'yicha musobaqalardan chetlashtirildi.

Muntazam tarzda sport kurashini "takomillashtirish" ga odatlangan KXF rahbarlari 1992-yili qoidalarga yana boshqa o'zgarishlar va qo'shimchalar blokini kiritishdi. Bunday o'zgarishlar, mazmunan 1999-yilgacha o'z kuchiga ega bo'lib, asosan kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish tizimiga tegishli edi. Ammo bunday o'zgarishlardan boshqa kurashni rivojlantirish bo'yicha kamroq ahamiyatli o'zgartirishlar ham kiritilgan. Bu kabi o'zgarishlar tahlilini boshlab, awalo ulardan eng ijobiyalarini tilga olamiz. Hujum qilayotgan kurashchi kurashda raqibini gilamdan to'liq kutarib, yuqori samarali uslublarni qo'llash 3 yoki 5 ball, shuningdek, qo'shimcha tarzda 1 ball oladi. Bu esa sportchilarni chiroyli va tomoshabop texnik harakatlar bajarishga undaydi.

Kurashchi raqibini kurash "ko'prigi" holatida 5 yoki undan ortiq ortiq soniya ushlab tura olsa, qo'shimcha 1 ball oladi. Holbuki, bunday holda 1980 yilgacha majud bo'lib, negadir keyinchalik bekor qilindi.

Musobaqadagi hakamlar hay'ati tarkibidagi nazoratchi lavozimining bekor qilingani ijobiy o'zgarishlardan biri hisoblanadi. Bu o'zgarish bir tomondan har bir jangda bevosita ishtirok etadigan hakamlar ma'suliyatini oshirsa, boshqa tomondan, ahamiyatsiz xatolarga yo'l qo'yilganda jazoning yo'qligi bilan bog'liq ortiqcha asabiy taranglikni kamaytiradi. Lekin 1993-1996-yillarda kiritilgan boshqa o'zgarishlar va qo'shimchalar salbiy jihatlarga ega.

Zamonaviy sport kurashning 100 yillik tarixida ilk marta vazn kategoriyalari soni cheklandi: erkaklarda 10 dan 8 taga; ayollarda 9 tadan 6 taga kamaydi. Ehtimol, KXF medallar sonini ko'paytirmay Olimpiya o'yinlari dasturiga ayollar erkin kurashini kiritish harakati sabablidir.

Bundan tashqari, qoidalar variantlaridan birida, KXF a'zolari og'ir vaznli kurashchilar (125 kg gacha) vazniga cheklov o'matildi. Ko'pgina mutaxassis - amaliyotchilar fikriga ko'ra, bu cheklov atayin mashhur rus kurashchisi A. Karelinning g'oliblik yo'lini to'sish uchun qilingan bo'lib, 130kg vaznli sportchi musobaqalardan oldin vaznini kamaytirishga majbur bo'lgan. 125 kg gacha og'ir vazn cheklovi uzoq vaqt davom etmadi, tez orada oldingi daraja (130 kg gacha) qaytarildi.

KXF tomonidan 1997- yili chop etilgan qoidalar, qo'shimcha va o'zgarishlar yanada salbiy harakterga ega. KXF rahbarlarining biriga g'olib kurashchi jang mobaynida kamida 3 ball olishi zararliligi kerak bo'lib qoldi. Negadir mualliflarga 1:0, 2:0 yoki 2:1 hisobi va jang vaqti tugagach, durang natija to'g'ri kelmay, qo'shimcha tarzda uch. daqiqagacha vaqt ajratildi[46].

Ayollar uchun kurashning asosiy vaqti davomiyligi erkaklarga nisbatan 1 daqiqaga kamaytirildi va mantiqan olib qaralganda, qo'shimcha vaqt ham kamroq bo'ladi. Lekin bir necha yillar davomida musobaqalarda kurashga berilgan qo'shimcha vaqt erkaklar va ayollar uchun bir xil edi (3 daqiqa). Tabiiyki, mualliflarning o'zlari 7 daqiqa tanaffussiz kurashishga harakat qilganmikan degan qiziqarli savol to'g'iladi. KXF rahbarlari ayollar uchun qo'shimcha vaqt davomiyligini 2 daqiqaga qisqartirishni anglaguncha ancha vaqt o'tdi.

Qoidalarga kiritilgan yana bir mantiqan asoslanmagan yangilik shundaki, sustroq kurashchini partyor holatida qoldirib, yuqorida o'rin egallagan kurashchi imkoniyatini oshirishdir. Kurashga bunday yangilikni kiritgan mualliflarning eng ezgu niyati natijasida kurashchilar hakam raqiblarini partyor holatiga qo'yishini kutib kamroq uslub qo'llay boshlashdi.

Kurash bo'yicha qoidalarning o'zi mutaxassislar uchun ahamiyatsiz, zarur bo'lmagan tafsilot va tushunchalar bilan boyitilgan. Misol uchun, kurashchining sustligini aniqlashda passiv kurashning 36(!) turi sanab o'tilgan. Bu ro'yxatga nafaqat kurashda sportchi sustligini aniqlash uchun zarur ma'lumotlar, balki kurashchilarning qoidalar mualliflariga ma'lum barcha holatlari kiritilgandek

tuyuladi. Bu kabi holatda, shubhasiz, ko'rsatib o'tilgan ro'yxat takrorlashlar, alohida holatlar va may da - chuyda ko'rsatmalarga boy.

Qoidalarning yana bir omudsiz qismi shaxsiy - jamoaviy musobaqalar natijalari bo'yicha jamoa ballini aniqlash tizimidir. Jamoalar o'mini aniqlash uchun har bir vazn kategoriyasida birinchi o'n kurashchining natijalarini hisoblash zarur, bunda kurashchi birinchi o'rin uchun 10 ochko, ikkinchi o'rin uchun 9 ochko uchunchi o'rin uchun 8 ochko va shu tartibda 10 o'rin uchun 1 ochko beriladi. Jamoa hisobini bu kabi tizim bilan aniqlash jamoalar chiqishi sifatini oshirmaydi, balki tarkibida shaxsiy yutuqli g'oliblari bo'lmagan jamoa yuqori o'rinlarni egallashiga imkon yaratadi. Misol uchun, biror jamoaning sakkiz a'zosi o'z vazn kategoriyasi bo'yicha beshincha o'rinlarni egallasa, bu jamoa 48 ball oladi. Shu bilan u ikki chempionlik (20 ball), ikki kumush medal sohiblari (18 ochko) va bir bronza medali soxibi (8 eehko), jami 46 ochkoga ega jamoani ortda qoldiradi. Bu tizimning noto'g'riligi yaqqol namoyon, ehtimol odatda tarkibiga Rossiya terma jamoasi kiradigan eng kuchli jamoalar imkoniyatini qisqartirish uchun kiritilgandir.

XXI talablariga sport kurashi moslashishi uchun 1999 yil kiritilgan o'zgarishlar borasida KXF rahbarlari asoslanmagan qo'shimcha va o'zgarishlar kiritish bilan an'analariga sodiq qolishdi.

Shunday yuqori maqsad uchun mualliflar ldingi reglamentga 3- daqiqadan qaytib 2- bo'lim kurash shakli va davomiyligini o'zgartirishdi, lekin bo'limlar o'rtasidagi tanaffus (30 soniya) qisqartirildi.

Kurashlarning bunday shakli 3 daqiqagacha qo'shimcha vaqt berish imkoni bilan ayollar musobaqalarida ham belgilangan. Shu tarzda, kurashning umumiy davomiyligi ham erkaklar, ham ayollar uchun bir marta 30 soniyalik tanaffus bilan 9 daqiqa bo'lishi mumkin. Bu kabi yangilik kurashning uzoq va intensive davomiyligi sportchi, ayniqsa ayol kurashchilar organizmiga salbiy ta'sirlarini hisobga olmagan. Yana bir e'tiborli yangilik yunon - rum kurashida 1-bo'lim 0:0 hisob bilan yakunlanganda, ikkinchi bo'limda kurashchilarning "yuzma yuz " holati zarurligidir. Eng qizig'i, kurashchilardan biri qura tashlash yo'li bilan aniqlangan, qulay ushlash huquqiga ega bo'ladi. (!) Bundan tashqari, agar ikkala kurashchi

ikkinchi bo'lim davomida baholanadigan harakatlarni bajarishmasa, ularning ikkalasi ham nafaqat mag'lub bo'libgina qolmay, balki musobaqadan chetlashtiriladi. Bunday yangi qoidalar kurashchilarni g'olibni aniqlash uchun tasodifiy elementligini oshirib, asosiy bo'lmasada keskin harakatlarga undaydi. Kurashchi harakatlari samaradorligini oshirish maqsadi ostida qoidalarga kiritilgan ushbu o'zgarishlar kuchli kurashchilar, shu jumladan rus sportchilarining ustunligini oshirishning navbatdagi uslubi deb hisoblash mumkin.

Aynan shu fikrni qoidalarga kiritilgan boshqa qo'shimcha: e'tiroz bildirish borasida ham aytish mumkin. Shu tarzda qoidalar va asosli e'tiroz holatida komissiya jang natijasi o'zgartirishi va kurashchilar o'rtasida yangi kurash bo'lishi kerakligini belgilaydi. Lekin kurash 0:0 hisob bilan tugasa, takroriy kurash o'tkazilmaydi. Shu tarzda hakamlar xatoga yo'l quyishi mumkin. Lekin hakamning xatosi tufayli jabrlangan kurashchiga reabilitatsiya uchun imkoniyat berilmaydi.

Sport kurashida keyingi 25-30 yillar davomida ko'p marqaba kiritilgann barcha o'zgarishlar KXF prezidenti M.Erstegan (1990) [60] aytganidek, zamonaviy kurashchilarning musobaqa modeliga qarama - qarshi bo'lgan, lekin originallik bilan bajarilgan, sportchilar harakatini intensivlash yo'li bilan kurashning tomoshabopligini oshirishga yo'naltirib, Prezidentning fikricha kurash to'g'ri yo'ldan borayotgani va hozirgi vaqtda sportning zamonaviy, dinamik va diqqatga tortuvchi turi hisoblanadi. Muallifiing bunday fikri, bahsli, chunki mutaxassislarning ko'p sonli tadqiqotlaridan ma'lumki, musobaqalarda kurashchilarning samarali va chiroyli texnikjarakatlari soni ko'paymadi, ba'zi ma'lumotlarga ko'ra, aksincha, kamaydi [43].

M.Ersteganning fikricha, tayyorgarlikning asosiy maaqsadi hisoblangan "kurashning musobaqaviy modeli" ham munozarali.

Bu modelning asosiy olti omillariga qo'yidagilar kirtildi:

1. Barcha kurashlar mobaynida chidamlilikning yuqori darajasi.
2. Kurash texnikasi ustida ishlashda party or va tik turganda uslublar turfa xilligi va yuqori samaradorligi.
3. Kurashni samarali olib borish uchun zarur bo'lgan chidamlilik bilan birga

tezlik xususiyatlarining yuqori darajasi.

4. Omadga erishish uchun zaruriy element sifatida tavakkal omilining mavjudligi.

5. Barcha imkoniyatlarni jamlash va mobilizatsiyalashda kurashchilarning kuchli asabiy tizimi.

6. Raqibni kutilmaganda chalg'itish imkonini beruvchi uslublarni qo'llashva hujum qilish taktikasi asosida har bir musobaqa yoki kurashni o'tkazishda taktik jadval tuzish.

Kurashchi tomonidan taqdim etilgan modelning eng qisqa tanqidiy tahlili bir necha qarama-qarshiliklarga ega.

Birinchidan bu modelda kurashchilar tajribasiga tegishli jismoniy tayyorgarlik, ayniqsa chidamlilik va tezlik borasida ustunlik mavjud. Shu sababli ko'ch, epchillik va ularning tez-tez ko'rinishi kurashda omadga erishish uchun zarur emas.

Ikkinchidan kurashchilarning yuqori sportiv natijalariga erishish uchun zaruriy sharoitlardan biri sifatida tavakkal omillari yetakchi modellari qatorida kurinishi shubhali kurinadi. Tavakkal qilish yoki qilmaslikni har bir kurashchi o'z murabbiysi bilan qaror qilishi lozim, to'g'ri qaror esa muayyan holatda individual tarzda amalga oshiriladi.

Uchunchidan, M.Erstegan modelida kurash olib boorish taktikasi ahamiyati pasaytirilgan. Gap bu taktika muallif modelida so'nggi o'rinni egallashda ham emas. Yuqorida eslatilgan modelning olti omillari hosil bo'lgan vaziyatga ko'ra murabbiy va sportchilarning kurash taktikasi yoki rejasini o'zgartirish imkoniyatini cheklaydi. Chunki ushbu vaziyatda tavakkalchilik va yuqori darajada chidamlilik bilan bog'liq "hujum rejasi" taktikasi talab etiladi.

To'rtinchidan, kurash uslublari texnikasini rang-barangligi

borasidagi konsepsiyasi muallifi talabi dekiorativ xarakterga ega chunki texnik xilma-xillik kurashni faol olib borib, ijobiy korrelatsiyaga ega bo'lmaydi. Amaliyotda, ko'pincha, balki asosan kurashning yuqori teptida raqibini charchatadi. M.Erstegarning sharhida musobaqa modelining eng asosiy qarama-

qarshiligi ko'rinadi. Ehtimol KXFmng~ hurmatli rahbari u bir-biriga o'xshamagan, tayyorgarlik tizimida kuchli va o'jiz tomonlariga ega bo'lish huquqiga ega tirik insonlar bilan ishlayotganini unutgan ko'rinadi.

Tushunilishi qiyin bo'lgan musobaqa qoidalaridagi o'zgarishlar so'nggi o'n yillar davomida va sport kurashi bo'yicha musobaqalar o'tkazish tizimi borasida ham amalgam oshirildi.

70-yilgacha musobaqalarni o'tkazish tizimi kurashchi 6 (yoki 8) mag'lubiyat ochkolarini olgach, chiqarib yuborish tizimiga asoslangan edi: bir marotaba mag'lub bo'lgan yoki yutqazmagan (during natija) ishtirokchi musobaqadan chiqib ketishi; musobaqaning boshlanishida yakuniy kurash bo'lishi mumkin edi; yakuniy uchrashuvlardan oldin ozod bo'lgan boshqalardan ko'ra ustunlikka ega bo'lardi.

Shu sababli, qoidalarga mantiqan mos qo'shimchalar kiritildi: 6 yoki undan ko'proq jarima ochkosini olgan ishtirokchi musobaqadan chetlashtirilmasdi. Bu esa tahlil qilinayotgan musobaqalarni o'tkazish tizimini ancha yaxshiladi. Bu holatda yakuniy kurashlar oldidan ozod bo'lgan sportchi ustunligi pasayardi.

Eng sezilarli kamchiliklar quyidagilar: yakuniy kurashlarning bir qismini musobaqalarning boshqa bir bo'limida o'tkazish va musobaqani bunday uslubda o'tkazishning murakkabligi. Misol uchun, uni dzyudo buyicha turnir o'tkazish tizimi bilan taqqoslaganda, u 60% ga murakkab ekani aniqlanadi. Bu esa bir marotaba mag'lub bo'lgan sportchilarga tiklanish imkoniyatini berish zaruriyati haqida mutaxassislarda mavjud tushuncha bilan bog'liq. Shu sababli, ular musobaqalarda keyinchalik ishtirok etish imkoni yaratilib, tabiiyki, turning murakkabligini oshirdi.

O'sha yillarda birinchi guruh g'oliblari natijalar bo'yicha "A" guruhini, mag'lublar "B" guruhidagi mag'lublar musobaqalardan chiqib ketar edi. Ushbu tizimni qo'llash musobaqaning yakunlovchi qismlarida final o'chrashuvlar muammosini hal qilar edi, lekin bir turnir davomida aynan bir xil kurashchilarning takroriy jangi mavjudligini istisno qilmasdi, bu esa ushbu tizimning yaqqol kamchiligidir. Tahlil qilinayotgan tizimning yana bir kamchiligi kurashning ayniqsa birinchi doirasida durang natijasida ustunlikni aniqlash tartibi

murakkabligiga va obyektiv emasligidadir. Agar kurashning asosiy vaqtida kurashchilardan hech biri ustunlik qilmasa, "A" guruhida kurashish huquqi qura tashlash yordamida aniqlanadi. Ushbu kamchiliklar bu tizimni qo'llash imkoni to'g'risida mutaxassislarda salbiy fikr shakllanishida hal qiluvchi rol o'ynadi va u tez orada musobaqa qoidalaridan chiqarildi.

Lekin KXF rahbarlari musobaqaning yakuniy qismida final o'chrashuvlarni o'tkazish zaruriyati haqida asosiy fikrlarini yana olg'a surishdi. Shu maqsadda "ikki taxminiy guruh" uslubi bo'yicha musobaqalar o'tkazish tizimi kiritildi va uzoq vaqt davomida asosiy tizim sifatida qo'llanildi. Ushbu tizim asosida qur'a tashlash natijasida barcha ishtirokchilar soniga ko'ra teng ikki guruhga bo'linadi. Har bir guruh tarkibida musobaqalar ikki mag'lubiyat va g'olib aniqlanguncha olib borilib, "kichik final" deb nomlanardi. Asosiy final tarkibiga: o'z guruhlarida uchinchi o'rinlarni egallagan kurashchilarga 5-6 o'rinlar uchun kurash; guruhlarida ikkinchi o'rin egallagan kurashchilarning 3-4- o'rinlar uchun kurashi; g'oliblarning 1-2 o'rinlar uchun kurashi kiradi.

O'sha vaqtlar uchun tahlil qilinayotgan tizim progressive bo'lsada kurashchi bir yoki ba'zi holatlarda hatto ikki mag'lubiyat bilan musobaqa g'olibi bo'lishi mumkinligi sababli mutaxassislar etiroziga sabab bo'ldi bundan tashqari, ilk marta kurash bo'yicha kumush va bronza medali sovrindorlari uchrashmaydigan tizim qo'llanildi. Komandaning tadqiqotchi [44] haqli tarzda "har bir turnirda faqat g'olibdan yengilgan bronza tadqiqotchi [44] haqli tarzda "har bir turnirda faqat g'olibdan yengilgan bronza sportchi kumushli g'olibdan kuchliroq va shu mukofotga ko'proq sazovor deb hisoblaydi" deyarli u haq deb hisoblaydi.

Bularning barchasi sport kurashi bo'yicha musobaqalar o'tkazish tizimlarini yanada takomillashtirish zaruriyatini to'g'diradi va 90 yil boshida musobaqalarning birinchi doirasi natijasi bo'yicha ishtirokchilarni g'oliblar guruhi (A guruhi) va mag'lubiyatlar guruhi (B guruhi) ga bo'linishi tizimiga yana murojaat qilindi. Keyinchalik "A" guruhiga mag'lubiyatga uchragan kurashchilar "B" guruhiga o'tadi.

Ikkinchi bora mag'luboyatga uchragan "B" guruhi kurashchilari musobaqadan chetlashtiriladi. Bu tanlov har bir guruhda ikkitadan kkurashchilar qolguncha davom etadi. So'ngra "B" guruhi finalistlari o'zaro uchinchi o'rin uchun "A" guruhi fmalchilari o'zaro birinchi o'rin uchun kurashishadi.

KXF rahbarlari ushbu tizimni kiritib ikkala masalaning ijobiy yechimiga erishishdi: birinchidan kurashda mag'lub bo'lgan kurashchi musobaqa g'olibi bo'lish imkonini yo'qotdi va ikkinchidan, final janglar turnirning yakuniy bosqichida amalga oshiriladi.

Lekin bu tizimning kamchiliklari ham yaqqol namoyon. Kamchiliklar jumlasiga; uchinchi o'rin uchun ishtirokchilarning takroriy o'chrashuvi imkoniyati, tizim murakkabligi, shuningdek kumush va bronza g'oliblarining bir kurashda uchrashmasligini kiritish mumkin, bundan tashqari asta sekin tahlil qilinayotgan tizim "alohida holatlar" uchun ko'p sonli qo'shimchalar va sharhlar bilan boyitildi. Bularning barchasi mutaxassislar bu tizimning nomukammalligini anglashga, va uni bekor qilish uchun fikrlar bildirishga olib keldi. 1999 - yili KXF kurash bo'yicha musobaqalarni o'tkazishning yana bir "yengil" tizimini kiritdi. Bunda musobaqalar ishtirokchilari 3-4 kishidan guruhlarga bo'linadi. Har bir guruhda kurashchilar g'olib aniqlanguncha aylana tizim asosida amalga oshiriladi. So'ngra, to'rtga nisbatan (48 yoki 16) ishtirokchilar sonini belgilash uchun kvalifikatsion sinovlar o'tkaziladi. Birinchi va ikkinchi o'rin uchun ikki g'olib saralanmaguncha final tanlovlariga asoslanadi. Mag'lublar yarim fmalda uchinchi va to'rtinchi o'rinlar uchun kurashadi. T01dingisidan ko.'ra bu tizimni 70 yilda sambo kurashi uchun qo'llanilgani uchun yangiroq deb ayta olamiz. Tahlil qilinayotgan tizimda turnirning yakuniy qismida final uchrashuvlar o'tkazish ijobiy sanaladi.

Lekin bu tizimning kamchiliklari ko'proq. Kamchiliklar qatori quyidagilar:

- Eng kuchli kurashchilarning bir guruhga tushishi, kuchsizroq ishtirokchi musobaqada g'olib bo'lish imkoniyatini yaratadi;
- Birinchi aylanalardan birida mag'lub bo'lish musobaqada ishtirok etishni imkoniyatini cheklamaganda, to'rtinchi, beshinchi aylanalardagi mag'lubiyat kurashchini chetlashtirishga olib keladi;

- Musobaqaning to'rtinchi aylanasidan boshlab, g'alaba sifatiga kurashchilar undalmaydi, chunki istalgan g'alaba kurashchiga musobaqani davom ettirish imkonini beradi;

- Kumush va bronza medal sohiblari o'zaro uchrashmaydi, bu esa bronza medali sovrindori kumush medali sohibidan ko'ra ustunligini ta'kidlashga imkon yaratadi.

- Bundan tashqari, kvalifikatsion sinovlar o'tkazish uchun tahlil qilinayotgan tizimlar mualliflari maqsadi unchalik tushunarli emas. Imkoni boricha, bu sinovlarni o'tkazishdan uzoqlashish va darhol 4 karralikka teng sonli guruhlarini tuzish zarur. Misol uchun, 15 yoki 16 ishtirokchilardan beshta guruh (4 guruh o'rniga) tuzish nima uchun zarurligi aniq emas. Aynan shunday e'tiroz vazn kategoriyasi 27 dan 32 gacha bo'lgan ishtirokchilar to'qqizta guruh (sakkizta guruh o'rniga)larda musobaqalar o'tkazish buyicha tavsiyalarga ham tegishli.

Yuqorida eslatilgan dalillar kurash bo'yicha musobaqa o'tkazish tizimini tuzatish zaruriyati yoki hatto yanada progressive tizimga almashtirishni talab qiladi. Musobaqa o'tkazishning optimal tizimini ishlab chiqish va qo'llash uchun ijobiy misol sifatida dzyudo kurashida qo'llaniladigan tizimni ko'rsatish mumkin.

Kurashning bu turi bo'yicha mutaxassislar bir necha o'n y IIIar davomida ikki uch qo'shimchadan tashqari musobaqa utkazish tizimida hech qanday o'zgartirishlar kiritilmadi. Har bir qo'shimcha ham mufassal tahlil qilinib, faqat samarali natijalar berdi.

Lekin dzyudo kurashi mutaxassislaridan farqli ravishda KXF rahbarlari kurashchilar va murabbiylarning e'tirozlariga qaramay, kurash bo'yicha musobaqa o'tkazish tizimi va hakamlik qoidalarini muntazam o'zgartirib turishi kerak deb hisoblanadi. Misol uchun, 1997 yil yoz oyida B.A.Булкигы, 1996; A.Медведь, 1985 mashhur mutaxassislar bir ovozdan "Qoidalar va reglamentni muntazam to'g'rilash bilan bog'liq bu tartibsizlikka chek qo'yish zarur" deb aytishdi.

Shu tarzda, kurash bo'yicha musobaqa qoidalarini takomillashtirish va musobaqalarni o'tkazishni turli tizimlari tendensiyasining tanqidiy tahlilini tugatayotib, bu qoidalar, shubhasiz, to'g'rilash va qayta ishlab chiqilishi zarur.

Lekin bu to'g'rilashlar qat'iy asoslangan va local xarakterli bo'lishi, sport kurashi rivoji ob'ektiv qonuniyatlarini hisobga olishi va XXI asr talabiga binoan ushbu sport turini optimal tarzda takomillashtirishga yordam berishi kerak. KXF rahbarlari musobaqa uchrashuvlarida ishtirokchilar faolligini oshirish uchun be'mani poygani bas qilishini o'ylab topilgan qo'shimchalar va mayda - chuyda reglamentni qoidalardan chiqarishi, o'zgarishlarni mufassal asoslanishini o'rganib, maviud bo'ladigan vaziyatni hisobga olib kiritishlari zarur.

2.3. MUSOBAQALARNI O`TKAZISH TARTIBI.

110 m va undan qisqa masofalarga yugurish musobaqalari to`g`ri yugurish yo`laklarida, qolgan masofalarga yugurish va yurish (krosslar, stadiondan tashqarida o`tkaziladigan poygalar va yurish bunga kirmaydi) aylanma yo`lka bo`lib, soat miliga qarama – qarshi yo`nalishda o`tkaziladi.

400 m ga va undan qisqa masofalarga yugurishda g`ar bir ishtirokchi butun masofa davomida alohida yo`lkada harakatlanishi lozim.

800 m (600, 1000) masofaga yugurishda ishtirokchilar startdan birinchi burilish oxirigacha alohida yo`lkada harakatlanadilar, (Ayrim hollarda menejer ixtiyori bilan 400,500,600,800,1000 m ga yugurishni umumiy startdan boshlashga ruxsat etiladi). Qolgan yugurish turlarida butun masofa umumiy yugurish yo`lakchasi bo`yicha chopib o`tish kerak bo`ladi.

Alohida yo`lkalardan yugurishda poyga ishtirokchilarining soni mavjud yo`laklar soniga ko`ra belgilanadi, ammo 200 m va undan ortiq masofaga yugurishda ular 8 nafardan ko`p bo`lish mumkin emas.

Umumiy yo`lakda yugurishda bitta poygada masofaga ko`ra start oluvchilar soni quyidagidan ortiq bo`lishi mumkin emas:

- ayollar, qizlar va o`smir qizlarda 600 – 1000 m ga yugurishda 10 kishi;
- o`smir qizlarda 1000 m ga yurishda 15
- ayollar, qizlar va o`smir qizlarda 1500 – 3000 m ga yugurish va yurishda 20 kishi;
- erkaklar, yigitlar va o`g`il bolalarda 600 – 1000 m ga yugurishda 10 kishi;
- erkaklar, yigitlar va o`g`il bolalarda 1500-2000 m ga, 3000 m ga to`siqlar osha yugurishda hamda 100-2000 m ga yurishda 15 kishi;
- erkaklar, yigitlar va o`g`il bolalarda 3000 m ga yugurish va yurishda 20 kishi.

500 m va undan ortiq masofaga stadionlarning yugurish yo`lakchasi bo`ylab yugurish hamda yurishda bitta poygadagi ishtirokchilar soni, qoidaga ko`ra, 25 kishidan oshmasligi kerak.

Agar 500, 600, 800, va 1000 m ga yugurish ishtirokchilarga alohida start olsalar, poygadagi ishtirokchilar soni yo`lkachalar miqdoriga ko`ra belgilanadi. Yugurish va yurish musobaqalari, odatda shunday o`tkaziladiki, bunda g`olib va sovrindorlar mazkur musobaqalarning eng kuchli ishtirokchilarining bir – biri bilan bevosita bellashuvlarida, finalda aniqlanishi kerak.

Agar maxsus turda ishtirokchilarning miqdori hammaning bir poygada start olishga imkon bermasa, u holda musobaqa bir necha davrada (ishtirokchilar. Stadion yo`laklari, musobaqa o`tkaziladigan kunlar miqdoriga qarab) o`tkaziladi: poygalar, chorak finallar, yarim finallar va finallar.

5-1 jadvalda yugurish, jumladan 4x100 m va 4x400 m estafeta turlaridagi ishtirokchilarning soniga ko`ra shakllanuvchi musobaqaning navbatdagi davrasiga chiqish tartibi hamda poygalarning tavsiya etilayotgan soni keltirilgan.

Ayrim hollarda 400 m va undan ortiq masofalarda bir necha final poygalari (urinishlar) o`tkazilishi mumkin. Bu mazkur musobaqalar Nizomida yoki reglamentida ko`rsatilishi lozim yoki hakamlar hayxati qaror qabul qilib, uni ishtirokchilarga oldindan e`lon qilinadi.

Bir necha davrada o`tkazilayotgan barcha masofalardagi poygalar shunday tuzilish kerakki, bunda talabnomalarida eng yaxshi natijalar ko`rsatgan ishtirokchilar turli poygalarga quyidagi tartibda taqsimlanadi; agar 3 ta poyga o`tkazilsa, eng yaxshi natijako`rsatgan ishtirokchi 3 – poygaga, ikkinchi natijani ko`rsatgan ishtirokchi 2 – poygaga, uchunchi natijani ko`rsatgan ishtirokchi 1 – poygaga, to`rtinchi natijani ko`rsatgan ishtirokchi 1 – poygaga, beshinchi 2 - poygaga, oltinchi 3 – poygaga yettinchi 3 - poygaga sakkizinchi 2 – poygaga va hokazo.

Chorak finallar va yarim finallar ishtirokchilarini poygalarga taqsimlab chiqish mazkur musobaqalarning avvalgi davrasida ko`rsatilgan natijalarga qarab, o`sha tartibda o`tkaziladi. Bunda hech bo`lmaganda birinchi va ikkinchi o`rinni

egallagan sportchilar keyingi davrada qatnashishlari shart (agar imkoniyat bo`lsa 3 – o`rinni egallaganlar ham).

100 m va 800 m gacha masofalarga shuningdek, estafetali yugurishda ham, ya`ni musobaqalar ketma – ket bir necha davrada o`tkaziladigan hollarda qur`a tashlanadi. Qur`a tashlash quyidagi tartibda boradi:

- birinchi davrada – umumiy qur`a tashlash, yo`lkalari bo`ylab taqsimlash uchun;

- keyingi davralarda ikki marta qur`a tashlanadi, birinchi 4 ta eng yaxshi natijani ko`rsatgan sportchilar (jamoalar uchun), 3 - 4, 5, 6 – yo`lakchalarga taqsimlash uchun, ikkinchisi keyinchi 4 natijani ko`rsatgan sportchilar, 1,2,7,8 – yo`laklarga taqsimlash uchun.

Agar yo`lkachalar soni 8 – tadan kam bo`lsa ham bu tartib saqlanadi.

Musobaqalarning birinchi davrasi uchun qur`a tashlash (agar ular bitta davrada o`tsa) shaxsiy jamoa musobaqalarida alohida ishtirokchilar orasida, jamoa musobaqalarida ishtirok etayotgan tashkilotlararo o`tkaziladi. Bunda qur`a tashlash natijalariga ko`ra birinchi qatorda har bir tashkilotdan bir xil miqdordagi ishtirokchilar joylashtirilishi kerak; ikkinchi va keyingi qatorlarda xuddi shu tartibda mazkur tashkilotlarning qolgan ishtirokchilari joylashtiriladi. Musobaqalarning keyingi davralarida va finalda qur`a tashlashda tashkilotda mansublik e`tiborga olinmaydi.

Agar qur`a tashlash avvalroq o`tkazilmagan bo`lsa, uni bevosita start oldidan tashkil etish shart.

Bir yo`la final poygalari (urinishlari) o`tkaziladigan hollarda ishtirokchilarning poygalarga (urinishlari) taqsimlash, qur`a tashlash yo`li bilan aniqlanishi mumkin yoki poygalar kuch jihatdan taxminan bir xil bo`lgan ishtirokchilardan iborat qilib tuziladi.

Ishtirokchilar soni juda ko`p bo`lgan yoki vaqtga ko`ra keingi davraga o`tilgan hollarda poygalarga taqsimlash qur`a toshlash yo`li bilan o`tkazilishi lozim.

Yugurish (yurish) bo'yicha g'olib ishtirokchilarining dastlabki poygalarga ko'rsatgan vaqtidan qat'i nazar, final natijalariga ko'ra aniqlanadi. Finalga chiqmagan ishtirokchilarning orasida o'rinlar musobaqalarning finaldan oldingi davrasi natijalariga qarab taqsimlanadi.

Bir yo'la final poygalari o'tkazilgan hollarda ishtirokchilarning o'rinlari mazkur poygalarning tartib raqami hamda o'z poygasida kelish tartibidan qat'i nazar ko'rsatilgan natijalar asosida aniqlanadi.

200 m va undan qisqa masofalarda chorak finallar yarim finallar hamda finallarni shu masofaga musobaqaning avvalgi davrasidagi so'ngi poyga tugagunidan kamida 45 daqiqa o'tgach boshlash tavsiya etiladi; ayollarda, qizlar, o'g'il hamda erkaklar va yigitlarda 1000 m va undan qisqa masofalarda tanaffus 1,5 soatdan kam bo'lmasligi kerak. Uzoq masofalarga keyingi davra musobaqalari boshqa kuni o'tkaziladi.

Musobaqalarning bir kuni davomida ishtirokchi ikkita qisqa masofaga yoki bitta qisqa va bitta o'rta masofaga yoki uzoq masofaga yugurishi mumkin (erkaklar uchun 400 m ayollar uchun 300 m mazkur holatda o'rta masofaga hisoblanadi; har qanday masofaga yugurish uzoq masofaga yugurish bilan barobardir). Birinchi va undan yuqori toifali (razryadli) sportchilar uchun ushbu bandning chegaralashlari tegishli emas.

2.2 Start.

Yugurish qatnashchilari start olishlari kerak bo'lgan yo'lkalar (yoki umumiy yo'lka bilan yugurganda startdagi hisobi ichki qirg'oqdan boshlanadigan joylar) qoidaga ko'ra, kitobyat tomonidan oldindan o'tkaziladigan qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadi. Bu holda ishtirokchilarning bayonnomada ko'rsatilgan joylashish tartibi qur'a tashlash natijalariga mos kelishi kerak.

Agar ishtirokchilar soni yugurish yo'lkalari sonidan kam bo'lsa, unda shu zarur miqdordagi yo'lkalar uchungina qur'a tashlanadi. (birinchi va oxirgi yo'lkalar egallanmaydi). Oldindan qur'a tashlash o'tkazilganda bir yoki bir necha ishtirokchi mosobaqaga kelmasa, start oluvchilar bayonnomaga muvofiq ravishda (joy almashmay) yo'lkalarni egallaydilar.

Agar umumiy yo`lkadan yugurishda barcha ishtirokchilarni start chizig'i bo`ylab bir qatorda joylashtirishning imkoni bo`lmasa, ular ikki yoki undan ortiq qatorga saflantiriladi. Bu holda birinchi qatorga qatnashchilar bayonnomaga yozilgan tartibda (ichki qirg'oqdan boshlab), hakamlar hay`ati ishtirokchilarining startdagi xavfsizligini ta`minlash nuqtai nazardan ma`qul topgan miqdorda joylashdilar, qolgan ishtirokchilar xuddi shu tartibda ikkinchi va undan keyingi qatorlarga saflandilar: ishtirokchilar bir – birlariga halaqit bermasliklari kerak.

1000 m va undan uzoqroq masofalarga yugurishda start burilishidan berilganda, agar ishtirokchilar soni ko`p bo`lsa, poyga tarkibini ikki guruhga bo`lish tavsiya etiladi. Birinchi guruh

- ishtirokchilarning taxminan uchdan ikki qismi – odatdagi start chizig'ida joylashadilar, qolganlari boshqa 5 – yo`lkadan 8 – siga tortilgan egri chiziq ko`rinishidagi bir burilishga tamon qiyalatilgan start chizig'idan start oladilar.

400 m va unlan qisqa masofalarga yugurishda starter avval “Startga!” va “Diqqat!” buyruqlarini keyin esa o`q otish (yoki baland ovoz bilan keskin “Marsh!” deya ko`tarilgan bayroqchani tez tushirib) yugurish (yurish)ni boshlash uchun signal beradi. “Diqqat!” buyrug'i bilan yugurishni boshlash uchun beriladigan signal orasida bir oz to`xtalish lozim.

Vaqt o`lchovchi harakatlar bevosita start beriladigan joyda bo`lgan hollarda “Marsh” buyrug'ini bayroqni silkimasdan faqat ovoz bilan berish mumkin.

400 m dan uzoqroq masofalarga yugurishda (yurishda) birinchi bosqichining uzunligi 400 m dan ortiq bo`lgan estafetalarda “Diqqat!” buyrug'i berilmaydi. Bu holda starter “Startga!” buyrug'ini beradi va ishtirokchilarning tayyorgarligiga ishonch hosil qilgach, yugurishni boshlash uchun signal beriladi.

“Past” start qo`llaniladigan 400 m va undan barcha masofalarda, start dastgunchalari ishlatilish – ishlatilmasligidan qat`i nazar, start oluvchining ikkala qo`li “Start!” hamda “Diqqat!” buyrug'lari berilgan vaqtda yo`lka sirtiga tegib turishi, oyoq kaftlari esa dastgohchalarga tiralishi yoki yo`lka sirtiga tegib turishi kerak.

400 m dan ortiq masofalarda ishtirokchilar yugurishni “Baland” startdan, ya`ni turgan holatda, start chizig`iga oyoqlarni tekkazmay boshlashlari lozim, bunda, yo`lkaga hatto bitta qo`lning tegib turishiga ham ruxsat berilmaydi.

Ting start holatini olish uchun ko`p vaqt sarflangan yoki boshqa ishtirokchilarga nima bilandir halol bergan ishtirokchiga tanbex beriladi, bu qoida yana buzilsa, u ogohlantiriladi (falstart) bunday hollarda, shuningdek starter qandaydir sabab bilan mstartni to`xtatib turishga majbur bo`lgan holatda u “Qoldirilsin!” buyrug`ini berishi va undan keyin poyganing barcha ishtirokchilari start vaziyatdan tushib, starterning qayta bergan buyrug`i bilan yana o`z joylarini egallashlari kerak.

Starter signaligacha (o`q otish yoki “Marsh!” buyrug`ini bergunigacha) birinchi bo`lib harakatni boshlagan muvozzantni yo`qotgan yoki yo`lka sirtidan qo`li yoki oyog`ini uzgan poyga ishtirokchisi (ishtirokchilar guruhi) startni noto`g`ri olgan hisoblanadi (falsart) hamda unga ogohlantirish beriladi.

Agar yugurishni boshlash uchun berilgan signaldan oldin yoki keyin asosiy yoxud qo`shimcha starter ishtirokchilardan birortasi start holatini noto`g`ri olgan hisoblansa, hamma ishtirokchilar (o`q otish, xushtak yoki ovoz berish yo`li bilan to`xtatilib start chizig`i ortiga qaytarilishi kerak. Bunda ogohlantirish starter start qoidasini buzishda aybdor deb hisoblangan ishtirokchilar)ga beriladi. Agar bitta yoki bir guruh ishtirokchi tomonidan bajarilgan noto`g`ri start qolgan poyga ishtirokchilarining vaqtdan ilgari

- signal berilguniga qadar startdan ketishlariga sabab bo`lsa ogohlantirish falsartda aybdor bo`lgan ishtirokchining o`ziga (yoki ishtirokchilar guruxiga) berilishi lozim.

Agar starter falsartda kim aybdor ekanligini aniq bilmasa, hech kimga ogohlantirish berilmasligi mumkin.

Yugurish boshlanishidan oldin starter yuguruvchilarga yugurishni boshlash hamda noto`g`ri start yuz berganda qaytish uchun qanday signal berishini, start dasgoxchalaridan foydalanish shartlarini tushuntirish zarur.

Ogoxlantirish olgan ishtirokchi qo`lini yuqoriga ko`tarib berilgan ogoxlantirishni eshitganligi, uning o`ziga tegishli ekanini tushunganligini tasdiqlashi zarur.

Ikki marta ogoxlantirish olgan ishtirokchi shu turda diskvalifikatsiya qilinadi. Ko`p kurashning yugurishli turlarida ishtirokchi uchta ogoxlantirishdan keyin diskvalifikatsiya qilinadi. Starter ogoxlantirishlari va diskvalifikatsiya qarorlari start bayonnomasiga kiritiladi.

Ikkinchi va uchunchi darajali musobaqalarda ishtirokchilarga, ularning hohishiga binoan, past startdan yugurishni boshlashlari uchun ruxsat etiladi.

2.3 YUGURISH TURLARI VA QOIDALARI.

Masofa bo`ylab yugurish va yurish

Alohida yo`lkalar bo`ylab yugurish o`tkazilayotganda ishtirokchi faqat o`z yo`lkasida yugurishi lozim.

Umumiy yo`lkada o`tkaziladagan yugurish va yurish musobaqalarida har bir ishtirokchi boshqa ishtirokchilarga xalal bermaydigan ravishda harakatlanishi shart. Raqibni uning o`ng tomonidan aylanib o`tishi lozim, chap tomondan o`tish uchun esa oldinda yugurayotgan ishtirokchi qirg'oqdan shuncha uzoqlashgan bo`lishi kerakki, toki uning yonidan tegib ketmasdan o`tib olish mumkin bo`lsin. Oldinda ketayotgan yuguruvchini quvib o`tayotgan ishtirokchi uni itarishi gavdasi bilan bosishi yoki yo`lini to`sishi (ya`ni unga xalaqit bermaslik uchun yetarli masofaga quvib o`tmay turib, oldindagi joyini egalab olishi) mumkin emas.

Ko`rsatilgan qoida buzarlilarga yo`l qo`ygan ishtirokchilar diskvalifikatsiya qilinadi. Bu holad menijer diskvalifikatsiya qilingan ishtirokchi qatnashmaydigan takroriy musobaqalarni tayinlashi mumkin, yoki agar bu dastlabki musobaqalar vaqtida yuz bergan bo`lsa, diskvalifikatsiya qilingan sportchining hatti – harakatlari natijasiga ta`sir ko`rsatgan ishtirokchiga musobaqalarning keyingi davrasida qatanashishi uchun ruxsat berishi mumkin.

Quyidagi hollarda sportchi diskvalifikatsiya qilinishi mumkin:

- masofaning biror qismini begona yo`lkada yugurib o`tsa va natijada masofa uzunligi qisqarib qolsa, burilishdan yugurib o`tilayotganda, yugurish yo`nalishiga nisbatan chap tomondagi belgilovchi chiziqni bossa yoki undan o`tsa. Begona yo`lkaga ochiqdan – ochiq muvozanatni yo`qotish, yiqilish yoki to`g`ri yo`ldan yugura turib boshqa ishtirokchilarga xalal bermaydigan ravishda o`tib ketilgan hollar bunlan mustasno;

- agar uning qo`shni tashqi yo`lkaga o`tib ketishi boshqa ishtirokchi harakatiga halal bersa;

- umumiy yo`lkadan yugurish yoki yurish vaqtida sportchi qirg`oqni bosib o`tsa yoki uning ortiga oyoq qo`ysa (boshqa ishtirokchilarning xalaqit berishi yoki ulardan birortasining yiqilishi tufayli yuz bergan holatlar bundan mustasno);

- agar ishtirokchi yugurish vaqtida qandaydir ta`qiqlangan yordam olsa;

- agar sportchi yo`lka yoki trassadan chiqib ketsa, ya`ni yugurish yo`lkasining ichki yoxud tashqi chegaraisidan o`tib ketsa, shosse yoki yo`l chetiga chiqsa.

Ishtirokchi haqam ruxsati va nazorati bilan yugurish yo`lkasi, shosse yoki yo`l chegaralaridan chiqib ketishi mumkin. Bu holda ishtirokchi musobaqalarni o`zi masofadan qayerda chiqib ketgan bo`lsa, shu yerda davom ettirishi lozim, ammo bu ovqatlanish punkti yonida sodir bo`lgan, ishtirokchining kiyimi va poyafzalidagi nuqsonni uning o`zi mustaqil to`g`rilashi tufayli yuz bergan bo`lsa, ishtirokchi diskvalifikatsiya qilinmaydi.

Marra - sportchining natijasi tanasining bosh bo`yin, qo`l va oyoqlaridan tashqari biror qismi bilan tasavvur qilingan marra tekisligiga tekkan lahzada hisobga olinadi.

Butun tanasi bilan va tashqaridan yordam olmay marra tekisligini kesib o`tgan ishtirokchi masofani yakunlagan hisoblanadi.

Agar ishtirokchi marra tekisligiga tanasi bilan tekkanidan so`ng chiziq ustiga yiqilib tushsa, uning ko`rsatgan vaqti va marraga kelish tartibi saqlanadi, ammo buning uchun u mustaqil ravishda marra tekisligini kesib o`tishi kerak.

Masofani tugatish navbati, tartibi hamda ishtirokchilarning ko`rsatgan vaqtlari marradagi va vaqt o`lchovchi hakamlar (qo`l sekundomelari bilan) tomonidan yoki fotomarra yoxud video marra tizimida aniqlanadi.

Mazkur aparatura yordamida hisobga olingan natijalar, agar menejer muovini (referi) biror sababga ko`ra ularni noto`g`ri degan hulosaga kelmasa, rasmiy deb hisoblanadi.

Agar har xil poyga ishtirokchilari bir xil natija ko`rsatsa va u natijalar musobaqalarning keyingi davrasiga chiqishiga ta`sir qilsa, keyingi davra musobaqalariga shu ishtirokchilarning barchasini qo`yish uchun ruxsat beriladi. Bunday imkoniyat bo`lmasa, avvalo, avvalgi davra poygasidagi eng kuchli ishtirokchiga (jamoaga) ustunlik beriladi yoki g`oliblikka davogarlar orasida qayta musobaqa yoki qur`a tashlash o`tkaziladi.

Finalda 4000 m va undan qisqa masofalarga yugurishda birishchi o`ringa davogarlik qilayotgan ikki yoki bir necha ishtirokchi yugurishni bir vaqtda tugatsa, menejer ular orasida qayta musobaqa o`tkazish haqidagi masalani hal qilishga yoki natijani tasdiqlab, bu ishtirokchilarning barchasini g`olib deb topishga haqli. Keyingi o`rinlarni (natijalar teng bo`lgan hollarda) aniqlash maqsadida qayta musobaqa o`tkazilmaydi, sportchilarga esa bir xil – eng yuqori o`rin beriladi.

Shaxsiy o`rinni aniqlash uchun o`tkaziladigan qayta musobaqa musobaqalarning davomi hisoblanib, uning o`tkazilishi bayonnomasida aks etishi, ko`rsatilgan natijalar esa rekordlar sifatida tasdiqlanishi, shuningdek, toifa me`yorlarini bajarish uchun hisobga o`tishi lozim.

Qo`l sekundomerlaridan foydalaniladigan musobaqalarda barcha masofalarda vaqt 0,1 sekund aniqlik bilan o`lchanadi. Yugurish yoki yurish bo`yicha masofani tugatgan har bir ishtirokchining vaqti alohida sekundomer bilan o`lchanadi, birinchi bo`lib kelgan ishtirokchi ko`rsatgan vaqt uchta vaqt o`lchovi tomonidan hisobga olinadi. Ularning sekundomerlari turlicha bo`lsa, bir xil vaqtni ko`rsatgan ikkita sekundomer bergan ma`lumot qabul qilinadi yoki uchala sekundomerning ko`rsatmalari turlicha bo`lgan hollarda “o`rtacha” vaqt

hisobga olinadi. Agar vaqtni faqat ikkita sekundomer o`lchagan bo`lsa (uchunchisi to`xtab qolgan), pastroq ko`rsatma qabul qilinadi.

Agar sekundomer mili ikkita bo`linma orasida to`xtagan bo`lsa, yuqoriroq ko`rsatma olinadi. Agar sekundomerning yuzdan bir bo`lagini ham hisoblaydigan qurilma yoki raqamli indeksatsiyasi bo`lgan elektron qo`l sekundomeri qo`llanilayotgan bo`lsa, unda sekundomer ko`rsatmalari vaqtni kattalashtirib, ya`ni o`lchami jixatidan kattaroq bo`lgan sekundning keyingi undan bir bo`lagigacha yaxlitlanadi.

Ikkinchi va uchunchi darajali musobaqalarda o`rta va uzoq masofalarga yugurirish hamda yurish musobaqalarida sekundomerni faqat g`olib uchun to`xtatib vaqt o`lchashga ruxsat beriladi, qolgan ishtirokchilarning vaqtini yo`l – yo`lakay sekundomerni to`xtatmay o`lchash mumkin. Ommaviy krosslar va poygalarda masofaning uzunligi hamda ishtirokchilarning soniga qarab ularni vaqtiga ko`ra kattaroq oraliqlarda, masalan: sport toifalari (razryadlari) chegaralarida qabul qilib olishga ruxsat etiladi.

1000 m undan qisqa masofalarga avtomatlashtirilgan elektron o`lchash aparatlaridan foydalanilganda natija 0,01 sekund aniqlik bilan o`lchanib hisobga olinadi. 1000 m dan ortiq masofalarda 0,01 sekund aniqlik bilan o`lchangan vaqt 0,1 sekundgacha yaxlitlanadi. Masalan 20000 m uchun 59,26,32 natija 59,26,4 ko`rinishida yaxlitlanib yozilishi kerak.

To`la yoki qisman stadiondan tashqarida o`tkazilayotgan 5000 m va undan ortiq masofalarda vaqt keyingi butun sekundgacha yaxlitlanadi. Masalan: marafon yugurishida 2:09, 44,32 natija 2:09, 45 ko`rinishida yaxlitlanib yozilishi lozim.

SOATLIK YUGURISH.

Soatlik yugurish (soatlik yurish) stadion yo`lkasi bo`ylib 1 yoki 2 soat davomida o`tkaziladi.

Start 1000 m ga yururish start chizig`idan beriladi. Start berilga lahzada uchta asosiy sekundomer (zahiradagilarni hisobga olmaganda) ishga tushiriladi.

Ishtirokchilarga qolgan vaqt haqida start berilgan lahzadan 30,45,55 daqiqadan so`ng (bir soatlik musobaqada) 1soat 30 daqiqa 11soat 55 daqiqadan so`ng (ikki soatlik musobaqada) radio orqali xabar berib o'g'lantiriladi.

Vaqt tugashiga bir daqiqa qolganda ishtirokchilar va hakamlarni o'g'lantirish uchun o`q uziladi.

Ishtirokchilar uchun barcha axborot, shuningdek, musobaqa tugagani haqidagi signallar ishga tushirilgan uchta asosiy sekundomerlardan o`rtacha vaqtni ko`rsatgan sekundomerga qarab beriladi. Musobaqalar tugagani haqidagi signal berilishi bilan sekundomerlar ham to`xtatiladi.

Musobaqalar tugagani haqidagi signal berilgach hakamlar har bir ishtirokchining yo`lkadagi ohiri oyoq izi orqa chegarasi joylashgan yerni aniq belgilaydilar. O`tilgan masofalar so`nggi to`g`ri o`lchanadi.

Barerlar osha yugurish.

Barerlar osha yugurishning turlarida har bir ishtirokchi alohida yo`lkada yugurib, unga o`rnatilgan hamma barerlardan oshib o`tishi kerak.

Ishtirokchi quyidagi hollarda diskvalifikatsiya qilinadi:

- barerni yon tomondan aylanib o`tsa yoki barerdan oshib o`tishdi o`z yo`lkasi chegaralarini buzsa;

- oyog`ini (oyoq kaftini) barer tashqarisidan, hariganin yuqorigi qirrasidan pastroq joydan olib o`tsa;

- barerni qo`li yoki oyog`i bilan ataylab yiqitib yuborsa.

Oyoqni yoki uni kaftini qo`shni yo`lkadagi barer ustidan o`tkazish, shuningdek barerni beixtiyor yiqitib yuborish uchun agar bu qo`shni yo`lkada yugurayotgan ishtirokchiga xalaqit bermagan bo`lsa diskvalifikatsiya qilinmaydi.

To`siqlar osha yugurish (stipl – gez)

To`siqlar osha yugurishda ishtirokchilar to`siqlar ustidan sakrab yoki har bir barerga oyoq qo`yib (qo`l bilan tayanish ham mumkin), suv to`ldirilgan chox oldidagi barerlardan ham xuddi shu taxlitda oshib o`tadilar.

Hech bo`lmaganda bitta to`siqni yonidan aylanib o`tgan yoki oyog`ini undan tashqarildan olib o`tgan ishtirokchi diskvalifikatsiya qilinadi.

Krosslar, marafoncha yugurish, poygalar, yo`l bo`ylab yurish.

Ommaviy krosslarda poygadagi ishtirokchilar soni hakamlar xay`ati tomnidan musobaqalar boshlanguniga qadar masofaning uzoqligi va xususiyatiga qarab belgilanadi.

Poygalarda marafoncha yugurish va yurishda hamma ishtirokchilar bir yo`li (bir urinishdan) start oladilar.

20 km dan ortiq masofalarga yugurish va yurish musobaqalariga yashash joyidagi shifokorlik – jismoniy tarbiya dispanserlarining tibbiy ma`lumotnoma ko`rinishidagi maxsus ruxsatnomasiga ega bo`lgan sportchilar qo`yiladi. Bu ma`lumotnoma start boshlanishigacha 30 kun ichida olingan bo`lishi shart.

Agar musobaqalar davomida maxsus farqlovchi bog`lami (nishoni) bo`lgan rasmiy tayinoangan tibbiyot xodimlaridan birortasining fikriga u yoki bu ishtirokchining musobaqalarni davom ettirishi mumkin bo`lmasa (sog`ligi uchun xavfli bo`lsa), uning ko`rsatmasi bilan ishtirokchi shu zaxotiy oq musobaqani to`xtatishi lozim.

Yugurish yoki yurish ishtirokchisi faqat maxsus tashkil etilgan punktlardagina ovqatlanishi mumkin. Ishtirokchilarga zarur oziq – ovqatlarni punktning xizmat ko`rsatuvchi xodimi beradi. Sport tashkilotlar poyga shifokorining ro`xsati bilan ovqatlanish punktlariga o`z ishtirokchilari uchun mahsulotlar jo`natishi mumkin. Alohida oziq - ovqat stollari ortida jamoaning bir ikki vakili turishiga ijozat berilish mumkin, ammo shaxslarning trassaga chiqishi, ishtirokchi ovqatlanayotgan vaqtda u bilan yonma – yon yurishi yoki yugurishi mumkin emas.

20 km va undan ortiq masofalarga yugurish yoki yurishning barcha ishtirokchilariga start berilganidan keyin o`tgan vaqt haqida faqat haqamlar hay`ati masofa boshidan keyingi har 5 km da ma`lumot berib turishi kerak.

Shosseda o`tkaziladigan sportga yurish musobaqalari uchun:

- o`lchamlar bo`yicha to`la ma`lumotlarga hamda haritalarga ega bo`lgan, trassani sertifikatlangan o`lchovi yoki “A” yoki “B” toifali o`lchovchi musobaqa chog`ida o`lchangan trassadan foydalanganligini (butun masofani kuzatuvchi mashinada yurib o`tib) tasdiqlashlari kerak;

- musobaqa davomida shosseda orliq masofalarda o`rnatilgan jaxon rekordlari 12,2 bandda bayon etilgan shartlariga muvofiq ravishda qayd etilish lozim. Oraliq masofalar trassani o`lchash vaqtida o`lchanib, belgilab chiqilgan bo`lishi zarur.

- shosseda o`tkaziladigan estafetali yugurishlar epidem deb ataladi va ko`proq start berish joyi hamda marrasi stadionda joylashadi. Estafeta yuguruvchilari bo`yinlariga denta osib olishadi va bir – birlariga uzatishadi. Estafetaning umumiy uzunligi har xil bo`lishi mumkin va asosiy bosqichlari 5 km, 10 km , 5 km, 7,195 km (jami 42,195 km)ga taqsimlanishan;

- trassa “A” yoki “B” toifadagi I.A.A F/AIMSning tasdiqlangan o`lchovchi tomonidan o`lchangan bo`lishi lozim;

- aylana 2 km dan qisqa, 2,5 km dan uzun bo`lmasligi, sport va marra imkon qadar stadiondan tashkil etilgan bo`lishi kerak;

- trassani sertifikatlangan o`lchovchi musobaqa vaqtida o`lchangan trassadan foydalanganligini (butun masofani kuzatuvsi mashinada yurib o`tib) tasdiqlash lozim.

Izoh: Milliy raxbar tashkilotlari va qit`a assotsiatsiyalari o`z rekordlarning tan olinishi va shuncha o`xshash qoidalarni tavsiya etiladi.

Estafetali yugurish.

Estafetali yugurish o`tkazilgan barcha hollarda ishtirokchilar estafeta tayoqchasini qo`llarida tutib borishlari va bosqich almashayotgan vaqtda uni belgilangan joyda qo`ldan – qo`lga berishlari zarur. Tayoqchani dumalatib yuborishyoki otish mumkin emas.

Estafeta topshirilayotgan vaqtda jamoaning bir ishtirokchisi tomonidan boshqaishtirokchiga har qanday yordam berilishi, masalan, itarib yuborish taqiqlanadi.

So`ngi bosqichda yugurayotgan ishtirokchilar marra tekasligini estafeta tayoqchasi bilan kesib o`tishlari kerak.

Jamoaning har bir a`zosi faqat bitta bosqichni yugurib o`tishga xaqlidir.

Bitta bosqichda ishtirokchi yo`qligi tufayli masofani tugata olmagan jamoa startga kelmaganlikka tenglashtiriladi.

Estafetani topshirgan ishtirokchi yo`lkani boshqa jamoalarning ishtirokchilariga halaqit bermaydigan ravishda tark etishi kerak.

Bosqichlari 200 m dan bo`lgan estafeta(dan)li yugurishda har bir jamoa butun masofani alohida yo`lkalar bo`ylab yugurib o`tadi.

4 x 200, 4 x 400 m va 400-300-200-100 m estafetali yugurish o`tkazilganda, har bir jamoa alohida yo`lkalar bo`ylab dastlabchi uch burilishini yugurib o`tadi, keyin yugurishni umumiy yo`lkada davom ettiradi.

Birinchi darajali musobaqalarda 4 x 200 m estafetali yushurishda jamoalar har to`rt bosqichni alohida yo`lkalar bo`ylab yugurib o`tadilar.

Ayrim 4 x 400 m yoki 400-300-200-100 m estafetali yugurishda, agar poygada uchtdan ortiq jamoa qatnashmayotgan bo`lsa menejerning varori bilan alohida yo`lkalar bo`ylab birinchi burilishning ohirigacha yugurib borishga ro`xsat etiladi. Bunda har bir yo`lkaning start chiziqlari tegishli ravishda, ayrim hollarda esa umumiy yo`lka bo`ylab, (umumiy startdan) belgilangan bo`lishi lozim.

Bosqichlari uzunroq bo`lgan estafetalani yugurishda, butun masofa umumiy yo`lka bo`ylab o`tkaziladi, ammo burilishdagi startda alohida yo`lkalar bo`ylab birinchi burilishning oxirigacha yugurib borish tavsiya etiladi.

Estafeta tayoqchasi 20 m li uzatish zonasida topshirilishi kerak. Estafetani vabul qilib olayotgan ishtirokchi yugurishni (start olishni) uzatish zonasi chegarasida boshlashi lozim, tayoqcha uni qabul qilib olayotgan sportchi(da)ning qo`liga o`tgan lahzada uzatish nihoyasiga yetgan hisoblanadi. 200 m li va undan qisqa bosqichlarda alohida yo`lkalar bo`ylab yuguriganda, estafetani qabul qilib oluvchilarga uzatish zonasidan 10 m beridan yugura boshlashga (start olishga) ro`xsat etiladi.

Alohida yo`lkalar bo`ylab o`tkaziladigan estafetali yugurishda ishtirokchilar o`z yo`lkalariga belgi qo`yishlari mumkin. Buning uchun yopishqoq tasmadan foydalanishga ro`xsat beriladi. Bir yoki bo`yoq qo`llash ta`qiqlanadi. Estafetali yugurishning qolganqolgan turlarida ishtirokchilar hech qanday belgi qo`yishi mumkin emas. 4 x 400 m estafetada estafetani qabul qiluvchi yuguruvchilar III va IV – bosqichlarida hakam rahbarligida dastlabki holatni egallab joylashishlari, 200 m ga yugurish starti oldidagi yo`lka belgisidan yugurib o`ta turib qanday tartibda joylashgan bo`lsalar, o`sha tartibda turishlari hamda to estafeta qabul qilish boshlanguncha o`z holatlarini o`zgartirmasliklari kerak.

Estafeta tayoqchasi yerga, jumladan, alohida yo`lkalar bo`ylab yugurganda, qo`shni yo`lkaga tushib ketgan hollarda, tushirib yuborgan ishtirokchi uni boshqa jamoa a`zolariga halaqit bermay ko`tarib olishi va tayoqchani olgan joydan yugurishni davom ettirishi lozim (uzatish paytida uni uzatuvchi ko`tarib oladi).

Estafetali yugurig bo`yicha musobaqalar uchun jamoa tarkibidan toshqari yana ko`pi bilan ikkita zaxiradagisportchi talabnomma berishi mumkin musobaqalarning alohida davrasidava istalgan bosqichda talabnoma bergan ishtirokchilardan har biri qatnashishga haqli. Jamoaning aniq tarkibi hamda ishtirokchiining bosqichlardagi joylashuvi tartibi start oldidan rasmiy ravishda e`lon qilishi kerak. Avvalgi davrada startga qatnashayotgan ishtirokchi almashtirilgan bo`lsa, u jamoa tarkibiga fayta olinmayd.

Sportcha yurishda sportchi quyidagi ikkita shartni bajarishi zarur:

- har bir qadamda tayaniladigan oyoqning tizzasi tana vertikal holatga kelganda to`g`rilanishi kerak;

- yurish o`tkazilayotgan yo`l sirtidan oyoq kaftlari uzilmasligi, ya`ni oldingatashlanishi oyoq ikkinchisi yo`l sirtidan oyoq ikkinchisi yo`l sirtidan (oyoq kaftlari) uzilmasdan ilgariroq yo`l sirtiga qo`yilishi kerak.

Agar ishtirokchi o`z harakatlarini usuli bilan sportcha yurish qoidasini buzgan bo`lsa, hamam unga ogoxlantirish beradi, ammo hakamning ikkinchi

marta xuddi shunday sabab bilan o'gohlantirish berishga haqqi yo`q. Bunda hakam ishtirokchi raqamini baland ovozda `lon qiladi, unga qanday qoida buzilganligi belgi orqali ifodalangan oq kartochkani ko`rsatadi, yerdan uzilishi sodir bo`lgan bo`lsa – “~”, vertikalidan o`tish lahzasida oyoq bukilgan bo`lsa – “>>” . qoidani ikkinchi marta buzganlik yoki birinchi marta qo`pol buzganlik (ochiqdan – ochiq yugurish) uchun hakam ishtirokchiga sariq kartochka ko`rsatadi, katta hakamga bu haqida maxlumot yozib junatadi (“diskvaliyaikatsiya”ga). Bir necha hakamdan uchta shunday haqamlik ma`lumotini olgan katta hakam ishtirokchini diskvaliyaikatsiya qilish uchun qaror chiqaradi.

“Ogohlantirish” yoki “diskvaliyaikatsiya” uchun kartochka ko`rsatilgan ish ishtirokchi qo`lini ko`tarib, hakam signalini tushunganligi tasdiqlash lozim.

M o d d i y b o y l i k l a r - xilma-xil sport inshootlari, maxsus anjomlar, uskunalar, mablaglar, jamiyat a`zolarining jismoniy kamo loti darajasi(sport yutuklari) demakdir.

M a ` n a v i y b o y l i k - esa tarbiya tizimi yaratgan, shakllan tirgan goyaviy, ilmiy, tashkiliy, amaliy va maxsus ilmiy yutuklar hisoblanadi. Jismoniy tarbiya orkali har kanday inson uziga munosib jismoniy madaniyat mazmunini uzlashtiradi, shu soxa yutugi uning shaxsi mulkiga (boyligiga) aylanadi.

Jismoniy madaniyat jamiyatning rivojlanishida *ma`lum xizmat larni* bajaradi:

- inson harakat faoliyatini r a s i o n a l m y e ` y e r i (n o r m a l a r i) n i b y e l g i l a s h ;

- fizkulturaga oid m a d a n i y a x b o r o t n i t u p l a s h (axboriylik) xizmati va uni avloddan avlodga uzatish va tarkatishga vositachilik kiladi;

- shaxslararo mulokot, uzaro aloka (k o m u n i k a t i v l i k) munosabatlarni shakllantiridi;

- shaxsning x a r a k a t e s t y e t i k a s i t a l a b i n i kondirish bilan boglik (estetikaga oid) xizmati;

- insonning doimiy xarakat kilishga bulgan tabiiy talabini kondirish bilan boglik bulgan va uning kundalik turmush uchun lozim darajadagi jisman - yaroqlik xolatini ta`minlash (biologik) xizmati.

Boshka xizmatlari fizkulturani bazasi - sport, amaliy soglom lashtirish fizkulturasi deb atalmish jismoniy madaniyat klassifika siyasining asosida yetadi.

Jamiyat a`zosining jismoniy bilimi, jisman rivojlanganligi, jismoniy tayergarligi evaziga aktiv xayetiy faoliyat uchun zarur bulgan jismoniy kamolotga erishishni zaminini yeki *jismoniy madaniyatning poydevorini* yaratadi. Shugullanuvchilarning yeshiga karab jismani rivoj langanlik, tayyorgarlik uzgaruvchan va uziga xos xususiyatlar kasb etadi.

Jismoniy madaniyatning *boshlangich zamini* shartli ravishda “m a k t a b g a c h a va m a k t a b f i z k u l t u r a s i” orkali yaratiladi. Bu bilan maktabgacha yeshdagi bolalar mussasalarida umumta`lim maktablari va boshka o`quv tarbiya muassasalarida fizkultura o`quv predmeti sifati da majburiy mashgulot ekanligining tushunamiz. Bu uz navbatida umumiy jismoniy ma`lumot uchun asos yaratadi, jismoniy kobiliyatlarining har tomonlama rivojlanishi, mustaxkam soglikning bazasaning vujudga keli shiga sababchi buladi. Bu bilan har tomonlama bir shaxsga zarur bulgan jismoniy saloxiyat darajasining asosini yaratishga kafollat vujudga keladi.

Maktab fizkulturasi esa tarbiyalanuvchida fizkulturaning zami nini shakllanishida asosiy poydevordir.

Sport jismoniy madaniyatining tarkibiy kismidir. Sport, xususan, ahamiyatli darajada jismoniy va unga boglik bulgan kobiliyat larning rivojlanishini va usishini ta`minlaydi. Jamiyat fizkultura sining tarkibiy kismi hisoblanga sport, boshlangich ma`noda “kuch sinashaman” , “musobakalashaman” degan ma`noni beradi. XIX asrning oxiri va XX asrning boshlarigacha unga dam olish, kungil ochish, sung , jismonan yukori kursatgichga erishish vositasi, musobakalarda galaba kozonish tarzidagi faoliyat deb karaldi.

Sportning rivojlanishi asosan uch kurinishda - u k u v p r y e d m y e t i s i f a t i d a, o m m a v i y k u n g i l l i s p o r t, “k a t t a “s p o r t” tarzida ruy bermokda.

U k u v p r y e d m y e t i s i f a t i d a sport urta va oliy maktabda, armiyada jismoniy tarbiyaning vositasi bulib xizmat kilmokda.

O m m a v i y k u n g i l l i s p o r t darsdan tashkari va ish vaktidan sung davlat va jamoat tashkilotlari orkali va har bir shaxs ning initsiativi bilan amalga oshirilmokda.

«S p o r t c h i» suzi talaffuz etilganda, kuz ungimizga nafakat kuchli, chidamli va chakkon hamda kaddi komati kelishgan yigit yeki kiz obrazi gavdalanibgina kolmay, irodali, to`g`ri, haqsuzli, xayetga doim yax shi umid bilan karaydigan, optimistik kayfiyatdagi, har kanday kiyin chiliklarni oson yenguvchi, kamtarin va uz yutuklriga xotirjam insonni tushunamiz.

Shunday ekan, sport jamiyat manfaati uchun xizmat kiladigan fao liyat bulib, t a r b i y a v i y, va k o m m u n i k a t i v l i k funksiyasini bajaradi, lekin doimiy kasb emas. Sport ishlab chikarishsiz faoliyat, ya`ni u moddiy ne`mat(boylik) yaratish bilan boglanmagan va o`quv tarbiya jarayeni konuniyatlariga buysundirilgan.

B o l a l a r s p o r t i d a yukorida kayd kilingan ikkala belgi shunday ifodalanganki, o`quvchilarning sport foaliyati darsdan tash karida hisoblanib, o`quv fani sifatida umumta`lim maktablari o`quv rejalari va dasturlariga kisman kiritilgan va sinfdan tashkari ishlar, maktabdan tashkari muossasalaridagi mashgulotlar shaklida aloxida ahamiyat, e`tibor bilan kungilli tarzda yulga kuyiladi. Sportning harak terli alomatlarining barchasi bir butun bulib, bolalar sportida uz aksi ni topgan. Uni bolaning darsdan tashkari faoliyatining turli kuri nishi deb belgilash ham, maxsus tayergarlik, musobakalarda katnashish yoki uzidagi mavjud imkoniyatlarini hisobga olgan xolda, oldindan belgilangan optimal harakat kobiliyatlarini rivojlantirish dan iborat bulgan jarayon deb karash mumkin. Bolalar sporti ularning yeshi bilan chegaralangan, maxsus tayergarlikka kirishishga

ruxsat berilgan muddatdan to'umumta'lim maktabini bitirgungacha bulgan davrni uz ichiga oladi .

Yoshlar sporti . Bu tushunchada aytarli kiska mazmun joylash gan. Uning chegarasi yosh gruppasi bilan belgilanadi: - yoshlar, usmirlar sporti. Yeshlar sporti gruppalari asosan katta maktab yeshidagi o`quvchi lar, studentlardan tashkil topadi. Bu ibora shartli hisoblanib, sportda kizlarning ham ishtiroki nazarda tutiladi.

Maktab sporti shugullanuvchilarning yoshi va boshka belgi lariga karab bolalar sportiga uxshash. Farqi shundaki, bolalar sporti maktablar va maktabdan tashkari muassasalar orkali, maktab sporti esa fakat maktab o`quvchilari bilan maktabda yulga kuyiladi.

Sport jamiyatimz jismoniy madaniyati uchun kursatayotgan tashkari *jismoniy tarbiya* kilish xizmatini ham uzida mujassamlash tirgan. Sportda jismoniy tarbiyaning xususiy tomoni shundan iboratki, jismoniy kamolotga erishishning pedagogik tizimi mutaxassislashtiri ladi va *sportchining tayyergarligi* deb nomlanadi.

Xulosa kilib shuni aytish mumkinki, sport jismoniy madaniyat tar kibiga kiradi va mavjud jamiyat madaniyatining umumiy mulki, sport tayergarligi esa jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan bulagi sifatida tarbiya tizimining manfaatiga xizmat kiladi.

Ommaviy sport ham jismoniy madaniyat tarkibiga kiradi. Katta sport esa inson jismi madaniyatitning eng yukori darajasidir.

Amaliy jismoniy madaniyat - kasbga taalukli amal da kullaniladigan va harbiy-amaliy fizkulturaga bulinadi.

Ular bevosita xunar(kasb) faoliyati soxasida hamda ma`lum kasbdan kelib chikadigan talablar va mexnat sharoitiga boglik maxsus tayergar lik tizimini kiritilishi bilan belgilanadi.

Fizkulturaning amaliy tarlari, ularning organik boglikligi, kasbga oid amaliy tayergarlik va harbiy amaliy jismoniy tayergarlik ning umumiy jismoniy

tayyorgarlik bazasi asosida yulga kuyilishi, shakllanishi, vujudga kelishi bilan ifodalanadi.

2.4. O'zbekistonda ommaviy musobaqalarni o'tkazish

Ommaviy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazishda ularda ko'p sportchilarni qatnashishini hisobga olish muhim, chunki maktablarda ommaviy musobaqalarni uyushtirishga boshqacha yondashish zarurligini ko'rsatmoqda. Maktab o'quv-chilari orasida gimnastikadan ommaviy musobaqalar o'tkazish keng tarqalgan. Ularni birdaniga 3—4 to'da va undan ko'proq to'dada o'tkazish mumkin. Erkin mashqlarni, ertalabki gigiyenik gimnastika shaklidagi mashqlarni bajarish uchun birdaniga butun jamoani (har bir ishtirokchi uchun alohida belgilar bo'lsa, yaxshi bo'ladi) maydonchada joylashtirish kerak. Mashqlarning sifatini baholaydigan hakamlar guruhi sportchilarni mashq bajarishi yaxshi ko'ri-nadigan joyda o'tirishadi.

Jamoa sportchilari musobaqa dasturidagi mashqlar bajarilishini yakunlab, «erkin» holatida bo'ladi va hakamlar ko'rsatkichlar orqali ularni baholarini ko'rsatadilar, kotiblar esa bu baholarni umumiy qaydnomaga ko'chiradi. Musobaqa shunday tashkil qilinganda jamoa mashq bajarish uchun 3—5 minut vaqt sarflaydi, xolos.

Jamoalarni bir turdan ikkinchi turga o'tish tartibini bayonno-malarda ko'rsatish maqsadga muvofiqdir. Bu turlarni almashtirishdagi noaniqlikni bartaraf etadi va unga sarflanadigan vaqtni qisqartiradi.

Zal, gimnastika maydonchasi, o'yingoh kotibi, maktab hovii-sining hajmiga va hokazolarga qarab, u yoki bu to'da uchun musobaqa dasturining turlari (jihozlar)ni sektorlar bo'yicha yoki doira bo'ylab joylashtirishi mumkin.

Ommaviy musobaqalarni boshqarish uchun bonga bo'lishi kerak, bonga urilganda barcha jamoalar joy almashtirish uchun tayyorlanadilar, harakat musiqa jo'rligida amalga oshiriladi, bunda ishtirokchilar jadvalga muvofiq navbatdagi

turga o'tadi. Ommaviy musobaqalar shu tarzda uyushtirilganda har bir jamoa sardorini va kuzatuvchi o'qituvchilarga katta mas'uliyat yuklanadi. Ular ishtirokchilarni uyushtirishlari va o'z vaqtida musobaqaning bir turidan ikkinchisiga almashishlarini ta'minlaydi.

Gimnastika bo'yicha ommaviy musobaqalar tashkilotlar, o'quv maskanlari va boshqa jamoalarda (semestr, yarim yillik va h.k. o'quv musobaqalari), shuningdek, «Alpomish va Barchinoy» sog'lomlash-tirish testining gimnastika talablariga binoan o'tkazilishi mumkin. Musobaqa oxirida kotibiyat (har bir jamoa) har bir qat-nashchi va butun jamoaning erishgan natijalarini (ommaviy musobaqa nizomiga muvofiq) hisoblab chiqadi va bosh hakamlar hay'ati (ko'pincha bosh hakam) aniqlangan ballar yig'indisiga ko'ra qatnashchilarni mukofotlaydi. Undan tashqari, musobaqa oxirida eng kuchli jamoalar va ishtirokchilar (shaxsiy) aniqlanadi, ular muayyan musobaqaning g'oliblari sifatida mukofotlanishadi.

Gimnastikada hakamlik qilish

Gimnastikada hakamlik qilish, har bir hakamdan shu soha bo'yicha yaxshi bilim, malaka va yetarli darajada amaliy tajribani talab qiluvchi murakkab jarayondir. Hatto past toifali gimnastlar ishtirok etayotgan kichik (kollej, litsey, tuman va h.k.) tashkilotlarda «Alpomish va Barchinoy» sog'liq darajasini aniqlaydigan testlar mezonlarini topshirish osonlashtirilgan o'quv dasturlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda hakamlik qilish uchun ham muayyan malakaga ega bo'lishi zarur.

Adolatli baholash mas'uliyati (hakamlik qilish) uchun o'tkazilishi aniq musobaqaga oldindan tayyorgarlik ko'rish zarur. Shu maqsadda hakamlar guruhlar uchun maxsus seminarlar uyush-tiriladi. Sinash uchun hakamlik qilib ko'riladi (guruhlar bilan). Hakam nimani baholaydi? U mashq (majburiy dastur) mazmu-

niiii. sportchini mashqlarni bajansh mahoratini va bosh hakamning qo'shimcha ko'rsatmalarini yaxshi bilishi shart.

Qoida esa ishtirokchilar bajaradigan mashqlar yozilganiga mos kelishini, mashqlarni xatosiz, elementlarning tuzilishini buzmas-dan, qomatni to'g'ri tutib, katta ko'lamdagi harakatlar bilan aniq, ishonchli hamda nafis bajarilishini talab qiladi va uni oqilona baholaydi.

Mayda (ahamiyatsiz) xato uchun 0,90 ball; o'rtacha xato uchun (muhimroq xato uchun) 1,10 ball, qo'pol xato (buzib bajarish) uchun esa 1,20 ball kamaytiriladi.

Hakam gimnastlar yo'l qo'ygan hamma xatolarni ko'rishi shart. Hakam (ayniqsa, hakamlik faoliyatining boshida) xatolarni mayda, o'rta va qo'pol xatolarga mos keladigan shartli belgilardan foydalanib ifodalashi, agar element birikmasi tushirib qoldirilgani yoki buzib bajarilganini sezib qolganda, uni qaydnomada yozib, belgilab borish kerak. Bularning hammasi butun mashqni yodda yaxshiroq tiklash va uning qaysi qismlarida qanday xatoga yo'l qo'yilganligini aniqlash imkonini beradi, to'g'ri baholash, ayniqsa, hakamlar bergan baholar orasida katta farq yuz berganda muhimdir. Yuqoridagi ma'lumotlarga asoslanib, hakam ballarda yakuniy bahoni qo'yadi va uni ko'rgazma kitobcha yordamida katta hakamga ko'rsatadi.

Har bir mashqning bajarilishini baholashda mumkin qadar, obyektiv bahoga erishish uchun amalda quyidagilar qo'llaniladi:

- har bir turga 4—6 (6—8) hakamdan iborat guruh tuziladi;
- har bir hakam mustaqil baho chiqaradi;
- hakamlar guruhi teng huquqlilik asosida tuziladi;
- hakamlar orasidagi kelishmovchiliklarni joylardagi katta

hakam bartaraf etadi.

Hakamlik qilish sifati hakam (nufuzli musobaqalarda) va uning o'rinbosarlari, kuzatuvchi hay'at tomonidan nazorat qilib boriladi. Nazorat qiluvchi hay'at a'zolari o'z ishi jarayonida hakamlik qilish qoidasida kamchiliklar aniqlasa, uni o'z vaqtida bosh hakamning o'rinbosariga ma'lum qiladi.

Gimnastika musobaqalar hakami gimnastika mashqlari texnikasini bajarilishini yaxshi bilishi, musobaqa qoidalarining barcha ikir-chikirlarini

farqlashi, yetarli darajada tartibli, intizomli, xotirjam bo'lishi va ko'rish xotirasi yaxshi bo'lishi lozim.

Hakamlik asoslarini faqat o'qituvchi, murabbiy bilib qolmasdan, har bir gimnast ham bilishi kerak, chunki bu bilimlar uning sport mahoratining oshishiga ko'maklashadi va musobaqada yuqori natijaga erishishiga yordam beradi.

XULOSA

Mustaqillikka qadar O`zbekiston xalqaro sport jamoatchiligi uchun qariyb yopiq edi. Futbol va tennis bo`yicha o`smirlar o`rtasida sobiq socialistik davlatlar sportchilari ishtirokida utkazilgan turnirlarni hisobga olmaganda, mamlakatimizda boshqa xalqaro musobaqalar deyarli o`tkazilmadi.

Mustabid siyosat jismoniy sport sohasida ham o`z asoratlarini qoldirib, bular ayniqsa qo`yidagilarda namoyon bo`ldi.

1 O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sport ishlari markaziy respublikalarga nibatan past darajada yo`lga qo`yildi, sport harakatiga yerli aholi ommaviy ravishda jalb qilinmadi, ular orasidan yuqori malakali sportchilarni tayyorlash borasida esa, aniq va maqsadli ishlar olib borilmadi, oqibatda aksariyat yoshlarning jismonan sog`lomligi talab darajasida bo`lmay, ular orasidan katta sportga sanoqli sportchilar chiqa oldilar;

2.Sport tarmoqlarini rivojlantirish, sport inshootlarini qurish, umuman sportning moddiy-tehnikaviy bazasini kenaytirish va moliyalashtirish ishlari faqat markaz roziligi bilan, cheklangan tarzda amalga oshirildi;

3.Soha uchun oliy va o`rta ma`lumotli kadrlar tayyorlash yo`lga qo`yilgan bo`lsada, musobaqalarda milliy sportchi kadrlar turli suniy to`siq va saralashdardan o`tishga majbur edi. Milliy kadrlarni tayyorlash va mahalliy sportchilar iqtidorini ro`yobga chiqarishdagi bunday noxolis siyosat asorati mustaqillikning birinchi yillarida ko`pchilik sportchi va murabbiylarning boshqa joylarga ketib qolishida o`z aksini topdi;

4.O`zbekiston sportiga adolatiz munosabat tufayli juda ko`p sportchilarimiz Yevropa, Jahon va Olimpiya musobaqalarida ishtirok etish imkoniyatidan mahrum yetildi;

5.O`zbekiston sportchilarini jahon miqyosiga mustaqil chiqa olmaganligi mazkur sohaning zamon talablariga mos ravishda rivojlanib borishiga ham katta to`sqinlik qildi.

O`zbekistonda mavjud muammolarni bartaraf qilish maqsadida mustaqillikning birinchi kunlaridanoq mamlakat rahbarining tashabbusi bilan

jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan tegishli qonunlar, prezident farmonlari va Vazirlar Mahkamasining qarorlari bosqichma-bosqich qabul qilinib, ular joriy etildi.

Qisqa muddatda:

- jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning tashkiliy asoslari takomillashtirildi;

- O`zbekiston Milliy Olimpiya qo`mitasi, sport turlari bo`yicha federasiyalar tashkil qilindi;

- jismoniy tarbiya-sog`lomashtirish, ommaviy sport ishlari va sportning milliy turlari rivojlantirildi; jismoniy tarbiya va sport sohasini mablag` bilan taminlash tizimi takomillashtirildi, nodavlat sektor rivojlantirildi;

Jismoniy tarbiya va sportning moddiy-texnik bazasi mustahkamlandi; milliy ta`lim dasturiga binoan jismoniy tarbiya va sport sohasiga kadrlarni tayyorlash va qayta o`qitish ishlari amalga oshirilmoqda.

ADABIYOTLAR RO`YXATI

1. Karimov I.A. «O`zbekistonning o`z istiqlol va taraqqiyot yo`li». T.: O`zbekiston, 1992. 1-tom 36-b.
2. Karimov I.A. «Buyuk kelajagimizning huquqiy kafolati» T.: Sharq, 1993. 2-tom 92-b.
3. Karimov I.A. «Bizdan ozod va obod Vatan qolsin». - T.: O`zbekiston, 1994. 2-tom. 300 b.
4. Karimov. I.A. «Istiqlol va manaviyat». - T.: O`zbekiston, 1994.165-b.
5. Karimov I.A. «Jamiyatimiz mafkurasi xalqni xalq, millatni millat qilishga xizmat yesin». T.: O`zbekiston ,1998. 7-tom. 84-b.
6. Karimov I.A. «Tarixiy xotirasiz kelajak yo`q». T.: O`zbekiston.1998.132-b. 7-tom.
7. Karimov I.A. «O`zbekiston XXI asrga intilmoqda». T., 1999. 7-tom. 370-b.
8. Karimov I. A. «O`zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining XIV sessiyasi materiallarning ta`lim muassasalarining o`quv dasturlariga kiritish to`g`risida». T., 1999. 7-tom 396-bet.
9. O`zbekiston Prezidenti I.A.Karimovning «Sog`lom avlod uchun ordenini topshirish marosimida so`zlagan nutqi». T.: O`zbekiston 1994.2-tom.207-b.
10. Barkamol avlod - O`zbekiston taraqqiyotining poydevori. (Respublika prezidenti Islom Karimovning «Universiada-2000» sport anjumani qatnashchilariga tabrigi) Toshkent-2000 y.
11. Barkamol avlod - O`zbekiston taraqqiyotining poydevori. (Respublika prezidenti Islom Karimovning O`zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi IX sessiyasida so`zlagan nutqi Toshkent, 1979 y.
12. O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Davlatga qarashli bo`lmagan maktabgacha bolalar muassasalari tarmog`ini tashkil etish va rivojlantirish chora-tadbirlar to`g`risida» gi qarori. 1999, 30 iyun.

- 13.O`zbekiston Respublikasi «Talim to`g`risida»gi qonuni.
- 14.O`zbekiston Respublikasi «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» qonuni.
- 15.O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida"gi qonuni. 2000.
- 16.«Manaviyat va marifat» jamoatchilik markazi faoliyatini yanada takomillashtirish va samaradorligini oshirish to`g`risida O`zbekiston
- 17.O`zbekiston Prezidentining «O`zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasini tuzish to`g`risida»gi Farmoni 24 sentyabr 2002 yil.
- 18.O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 28 may 1999 yil qarori «O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida»gi 271- qarori.
- 19.O`zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 31 oktyabr 2002 y. «O`zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasi faoliyatini tashkil etish to`g`risida»gi 374- sonli qarori.
- 20.«O`quvchi va talaba yoshlarni sportta jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to`g`risida»gi 244 sonli qarori.
- 21.Abdumalikov R.A., Alibekov Sh., Norkulov Sh. «Halq milliy uyinlari mazmunida ma`naviyat masalalari». Toshkent, 1995. B.9.
- 22.O`zbekiston Respublikasining “Barkamol avlod Davlat dasturi” 2010 y.
- 23.O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Ommaviy sport targ`ibotini yanada kengaytirish chora-tadbirlari to`g`risida”gi qarori 4 noyabr 2003 yil.
- 24.I.A.Karimov “Yuksak ma`naviyat-yengilmas kuch”. T., “O`zbekiston” 2008 yil
- 25.Abdullayev A, Xonkeldiyev Sh.H. jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, darslik. Farg`ona-2005 y 270 b.
- 26.Abdullayev A. Jismoniy tarbiya vositalari. O`quv qo`llanma. Farg`ona-1998 y 80 b.

27. Akramov A.K. "O`zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi" o`quv qo`llanma. T. O`zDJTI 1997 yil 168 b.
28. Axmatov M.S. Uzluksiz ta`lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish, monografiya. T., O`zDJTI, 2005, 279 b.
29. Xoldarov T.X, Abdumalikov R, Qurbonov S. «Barkamol avlod» sport klubi, o`quv-uslubiy qo`llanma, T-2004 y 47 b.