

YENGIL ATLETIKA BO`YICHA MUSOBAQALARNI

TASHKIL ETISH VA O`TKAZISH

Ismoilov Husniddin

Asia International University Physical Culture Department lecturer

Email: ismoilovhusniddin@oxu.uz

Anotatsiya: Musobaqalar o`quv-mashq protsessining asosiy formalardan biri hisoblanadi. Dars jarayonida sportchining barcha sifatlarini yuqori darajada namoyish etish sharoitlarini tug`dirib berish imkon bo`lmaydi. Musobaqalarda xar qaysisi birinchi bo`lishga intiladi. Bu intilish sportchidan barcha kuchdan foydalanishga undaydi. Musobaqalarning vazifalari bo`lib, yengil atletika mashg`ulotlariga doimi qatnashishga yoshlarni jalb qilish va ommaboplashtirish, aniq davr ichidagi o`quv mashg`ulot ishlari natijalarini yakunlash, eng yaxshi sportchini va jamoani aniqlash, sportchilar tomonidan razryad normativlari ham qayd qilinadi. Yurish va yugurishda esa faqat stadioning yugurish yo`lakhasida hisobga olinadi. Yurish va yugurish stadiondan tashqarida o`tqazganda va yengil atletikaning barcha turlari yopiq joylarda o`tqazilganda yuqori ko`rsatkichlar yuqori natijalardek qayt etiladi.

Kalit so`zlar: yengil atletika, o`quvchilar, mashg`ulot, sog`lomlashtirish, guruh jismoniy rivojlanish, jaroxat, yuklama, musobaqa

Kirish

Yengil atletika bo`yicha musabaqalar maqsadi, vazifasi, tashkil etish formasi, ishtirokchilar sostavi masshtabi bilan farq qiladi. Musobaqalar jismoniy madaniyat jamoasining pastki pog`onalarida o`tqazilganidek tuman, shahar, viloyat, respublika, xalqoro masshtablarda ham o`tqaziladi. Ularning oldida turgan vazifalariga ko`ra ommabop, ko`rgazmali, sportcha, mashg`ulotlarga bo`lish mumkin. Ommabop musobaqalar «Alpomish va Barchin» testi kompleksi, kross turlari bo`yicha ochiq startlar va boshqa yoshlarni muntazam yengil atletika bilan shug`ullanishga chaqirish uchun belgilangan mashg`uloti musabaqalar mashg`ulot ishlarini tekshirish va musobaqada ishtirok etish uchun terma jamoaga yaxshi sportchilarni tanlab olish uchun o`tqaziladi. Guruhlar o`rtasida yengil atletika turlari bo`yicha musobaqalar o`tqazib turish yosh yengil atletikachilar uchun foydalidir. Ko`rgazmali musobaqalar yoshlarni jalb qilish va ularni qiziqtirish maqsadida o`tqaziladi. Ularning dasturiga: shahar ko`chalari bo`yicha estafetali. Yugurish, uzoq masofalarga yugurish, bayramlardagi har hil sport turlarida musobaqa o`tqazib turishlar kiradi. Sport musobaqalarida, pastki jamoa, sport jamiyatlari, tumanlar, shaharlar viloyat, respublika, davlat, xalqora uchrashuvlar birinchiligida yengil atletikaning ayrim turlari bo`yicha kuchlilar aniqlanadi, Bu guruxga klassifikatsion va kvalifikatsion musobaqalar kiradi. Klassifikatsion musobaqalar yengil atletika bilan shug`ullanuvchilarga razryad berish imkonini beradi. Agar ishtirokchilar ko`p bo`lsa asosiy musobaqalarga tanlashda kvalifikatsion musobaqalar o`tqaziladi. Asosiy musobaqalarga musobaqa dasturidagi turlari bo`yicha kvalifikatsion normativlarini topshirganlarga ruxsat beriladi. Musobaqalarni tashkil etish formalari bo`yicha ochiq va yopiq bo`linadi. Shaxsiy musobaqalarda har bir ishtirokchining o`rni aniqlanadi. Kamanda musobaqalarida barcha ishtirokchilarning texnik natijalari qo`shib hisoblanadi. Shaxsiy-kamanda musobaqalarida shaxsiy o`rinlar aniqlanadi va kamanda o`rni aniqlanadi. Musobaqa ishtirokchilari tarkibi bo`yicha jinsi yoshi va jismonon tayorgarligidan farqlanadi.

Musobaqalarni rejalashtirish, tayyorlash va o`tkazish.

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

Bu xujjatlar musobaqani o'tqazuvchi tashkilotlar tomonidan tuziladi va tastiqlanadi. Kalendar rejani ishlab chiqishda qo'yidagi talablar hisobga olinadi: anbanaviyligi, (mavsumning ochilish, yugurishlar, estafetalar, jamoa birinchiligi va boshqalar) dasturlarning va muddatlarning doimiyligi, barcha gurux ishtirokchilarini qamrab olishi, jinsi, yoshi, tayyorgarlik malakasi buyicha dasturlarning har xilligi va turlarning yil moboyinida 15-20 marataba takrorlanishi hisobga olinadi. Kalendar reja qo'yidagi forma buyicha tuziladi.

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

Hakamlar kengashi

Yengil atletika bo'yicha musobaqa o'tkazishda xakamlar kengashi tuziladi. Bosh xakam kengashi bosh xakamdan, uning urinbosari va bosh kotibdan tashkil topadi. Bosh xakam musoboka o'tkazayotgan tashkilot tomonidan tasiklangan bo'lishi kerak. Xakamlar sonini aniklashda musoboka masshtabi, ishtirokchilar soniga, musoboka o'tkaziladigan kunlarga va boshkalarga kura belgilanadi. Topshirik olgandan sung bosh xakam musoboka boshlanishdan oldin bir necha savollarni yechish kerak. Buning uchun u reja tuzib chiqadi. Bu reja quyidagilarni o'z ichiga oladi.

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

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

Mandat komissiyasi ishtirokchilarni qaysi tashkilotlarga qarashli ekanligini aniqlaydi. Bosh kotib vrach bilan birga- likda xatlarni. (zayavkalarni) qabul qiladi. Adminastrativ xujalik komissiyasi uzokdan kelganlarni ovqat va yotok joy bilan ta'minlaydi. Bosh xakam oldindan «musobaqa haqidagi nizom»ni o'rganib chiqadi va barcha qo'shimchalarni «Musobaqa reglamentida»

keltiradi. Bosh hakam kengashi yig'ilish joyi va vaqtini, kotibiyat joyi hamda ish tartibini joylashtirishga qaratilgan bo'ladi. Xatlar qabul qilinib ishtirokchilar joylashgandan so'ng bosh hakam yig'in o'tqazadi. Unda musobaqa reqlaminiti tarqatiladi. Kotibiyat ishi o'ch etapga bulinadi: tayorlov musobaqani o'tgazish va yokuniy hisobot tyyorlash. Tyyorlov etapi musobaqa boshlanishdan oldin. Unda musobaqa nizomi o'rganiladi kotibiyatning eng muhim ishi bo'lib. Hatlar (zayavkalar) musobaqa qonuniga kura tuldirilgan bo'lishi kirak. Bosh kotib virachbilan birgalikda barcha xatlarni musobaqaga ruxsat etlganligini tekshirib chiqadi. Borcha jamoalardan hatlar (zayava) qabulqilinib bo'lgandan keyin, bosh kotb ishtirokchilar sonini hisoblab chiqadi. Har bir tur bo'yicha qancha sportchi qatnashganligini hisoblab oladi. Bu ma'lumatlar esa, bosh hakamga jadval tuzish uchun kerak buladi. Katibiyatning keyingi etapi-yuguruvchilar, sakrovchilar, o'loqtiruvchilarni ro'yxatini olishga va ishtirokchilar navbitini aniqlanganda so'ng qaytnamalarga yozishga biriladi va bir necha nuxsada: startga, finishga, E'lonlar daskasiga osib qo'yiladi. Musobaqa davrida bosh hakam va uning yordamchisi musobaqa kun tartibining bajarilishining ko'zatadi. Qayitnoma (protokol) muxum xujjat hisoblanadi. Jamoa natijalari yengil atletika musobaqalarida «Musobaqa nizomi»da kursatilgan tizimi(sistema) buyicha baxolanadi.

Musobaqalarning oxirgi turi o'tgandan sung kotibiyat tezlikda jamoa natijalarini hisoblab chiqishi kerak va hakam yig'inda o'tkazilgan musobaqalar natijalarini taqsimlash kerak .

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

Xulosa

Yengil atletika bu- eng ommaviy sport turlaridan hisoblanib harakat qobiliyatlari va texnik tayyorgarligini oshirishni ta'minlaydigan sport turidir, jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish uchun o'yin usullarini shakllantirish va muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirishga birgalikda ta'sir qilish vositalarini joriy etish zarur. Yengil atletikachilarining taktik tayyorgarligi sport o'yinlarida mashg'ulot jarayonini takomillashtirishning asosiy usullaridan biri bu yo'naltirilgan jismoniy faollikdir mehnat qobiliyati va almashinuv jarayonlariga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadigan kuch, tezlik, chidamlilik (aerob va anaerob) namoyon bo'lishi bilan bog'liq. Jismoniy tayyorgarlik har bir tanada qancha yuqori bo'lsa natijaga erishish shuncha oson bo'ladi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Ayubovna, S. M. (2023). Physical education lessons in the process of umumpedagogik methods. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 345-354.
2. Ayubovna, S. M. (2023). Physical downloads and the rest of fulfilling exercise mutual dependence. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 394-409.
3. Ayubovna, S. M. (2024). Principles and models of physical education. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 149-156.
4. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical attributes (capabilities) of development of the main legality. Research Journal of Trauma and Disability Studies, 2(12), 373–380. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1712>
5. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy tarbiyaning vositalariga va jismoniy mashqlar xarakteristikasi. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 370–378.

6. Xayrulloevich, S. H. (2024). Gimnastikada himoya yordam berish va o'zini o'zi straxovka (himoya) qilish, jarohatlanishni oldini olish choralari sifatida." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 116–124. XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2(1), 116-124.
7. Xayrullayevich, S. H. (2023). Use of Acrobatic Exercises and Their Terms In The Process of Teaching Gymnastics. *Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies* (2993-2599), 1 (9), 80–86.
8. Sayfiyev, H. (2023). PEDAGOGICAL INSTRUCTIONS AND METHODS OF CONDUCTING EXERCISES IN A GYMNASTICS LESSON. *Modern Science and Research*, 2(10), 255–259. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24329>
9. Xayrullayevich, S. H. (2023). Gimnastika zallarining talablari va sport zallar xususiyatlari. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 435-441.
10. Xayrullayevich, S. H. (2024). Gimnastikaning-ta'limni rivojlantiruvchi turlari. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2 (2), 77–83.
11. Yarasheva, D. (2024). FUNCTIONAL MOVEMENT ANALYSIS IN HANDBALL. *Modern Science and Research*, 3(2), 456–461. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/31113>
12. Yarasheva, D. (2024). DETERMINING THE SKILL LEVEL OF CHILDREN IN HANDBALL. *Modern Science and Research*, 3(2), 471–478. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/31115>
13. Yarasheva, D. (2024). TYPES AND EFFECTIVENESS OF FITNESS TRAINING. *Modern Science and Research*, 3(1), 299–307. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/28041>
14. Yarasheva, D. (2024). SUBJECTIVE AND SPORT. *Modern Science and Research*, 3(1). Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/28960>
15. Yarasheva, D. (2024). SPONSORSHIP RELATIONSHIPS IN SPORTS MARKETING. *Modern Science and Research*, 3(2), 337–345. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/29029>