

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA
TAYYORLASH VA ULARNI MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

YENGIL ATLETIKA TURLARINI O‘RGATISH

(Yengil atletika sporti murabbiylari uchun)

Toshkent – 2021

Yengil atletika turlarini urgatish uslubiyatlari

Ushbu darslik yengil atletika sport turlari murabbiylari, boshlang'ich ta'lim, maktab va o'rta maxsus, oliy ta'lim jismoniy tarbiya o'qituvchilari hamda yengil atletika murabbiylari uchun tayyorlangan bo'lib, o'z ichiga yengil atletika sport turlarining qisqacha tarixi, O'zbekiston Respublikasidagi rivoji, yengil atletika turlarining ta'rifi va uni o'rgatish uslubiyatlarini qamrab olgan.

Mualliflar o'z amaliy faoliyatlarida yosh sportchilarni tayyorlashda respublikamizda yyetarli darajada yuqori darajali ilmiy salohiyati bo'lmagan uslubiy qo'llanmalar yo'qligidan kelib chiqib, ushbu darslikni murabbiylar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari e'tiboriga havola qilmoqdalar.

Biz yengil atletika sporti mashg'ulotlarini kunlik, oylik va istiqbol rejalarini hamda rejalar jadvallarini berdik. Shu borada biz umid qilamizki, ushbu kitob oz bo'lsa ham respublikada yengil atletika sportining ommaviy turlari tariqasida yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash turlari bo'yicha O'zbekistonda, Osiyoda hamda qit'a mmiqyosida yyetuk sportchilarni tayyorlashda murabbiylarimizga yordam beradi. Jismoniy tarbiya o'qituchiariga esa darslarni yuqori uslubiy darajada olib borishga imkon yaratadi..

Muallif: A.N.Normuradov JTBMQTMOI dotsenti

Taqrizchilar:

Olimov M. S. – O'zD JTSU Yengil atletika kafedراسi mudiri, p.f.n., dotsent

To'xtaboyev N. T. – O'zD JTSU p.f.n., dotsent.

Darslik jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi ta'lim muassasalari faoliyatini takomillashtirish bo'yicha vazirlik huzuridagi muvofiqlashtiruvchi kengashida muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan. (2019-yil, 15-sentabr, 1-son bayonnoma).

MUQADDIMA

Bugungi kunda insonning hech bir faoliyati olimlarni, davlat rahbarlarini jismoniy tarbiya va sportdek e'tiborini o'ziga jalb etmaydi, chunki u millatning sog'lik darajasi, Vatan xavfsizligi va qolaversa, odamzod naslining kelajagi.

Sportchilarning jahon sport maydonlarida erishgan yutug'i omillari mamlakatni boshqa mamlakatlarga nisbatan intellektual, texnik, ijtimoiy, iqtisodiy taraqqiyotidan ustunligini ko'rsatadi.

Olimpiada o'yinlarida erishilgan yutuqlar mamlakatni boshqa mamlakatlarga nisbatan kuchliligi va taraqqiy etganligidan xabar berar ekan.

Bundan kelib chiqadiki Olimpiada o'yinlarida, jahon chempionatlarida medalalarni yutib olish iqtisodi yuqori darajada rivojlangan mamlakatlar sportchilarini professional burchidir.

Shuning uchun ham davlat O'zbekiston olimpia harakatini va olimpia g'oyasini o'zining xudidida qo'llab-quvvatlashni o'z burchi deb biladi.

O'zbekiston Respublikasida hozirgi kunda yuqori darajali sportni falsafiy g'oyasini ochib beradigan va targ'ibot, tashviqot etadigan innovatsion ilmiy-pedagogik o'quv uslubiy qo'llanmalar tayyorlanmoqda.

Qo'lingizdagi kitob ham shulardan bittasi desak, adashmaymiz.

O'rta va uzoq masofalarga yugurish jahonda eng ko'p tarqalgan yengil atletika turi bo'lib, uning muxlislari – millionlabyoshu qarilar. Yer sharidagi hamma katta shaharlarda muntazam ravishda turli ko'rinishda o'rta va uzoq masofalarda musobaqalar – marafonlar, yarim marafonlar, kross musobaqalari va turli ko'rinishda estafetalar o'tkaziladi.

Murabbiylar tomonidan yuqori natija ko'rsata oladigan sportchilarni tayyorlash muammosi olimlar, sport rahbarlarini qiziqishi bugungi kunda dolzarbdir, chunki zamonaviy Olimpiada o'yinlarida 48 dan ortiq medallar jamlamasi uchun yengil atletikachilar (stayerlar) kurashmoqdalar.

Bugungi kunda shu sport yo'nalishi bo'yicha murabbiylar malakasini oshirish uchun bir talay ilmiy-uslubiy materiallar to'plangan, ular yuqori toifali sportchilarni tayyorlashda, boshqarishda va uni ijrosini qabul qilishda ma'lumot omillari tarzida xizmat qiladilar. Yuqori sport natijalariga erishish omillari soni ko'payishi bir necha qiyinchiliklarning yechimini to'liq inobatga olishni taqozo etmoqda.

Ushbu kitobni tayyorlashdan maqsad – sportchilar mashg'ulotlarini boshqarishni tizimli yondashish, shu bilan bizning faoliyatimiz boshqa kitoblardan ajralib turadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari mashqlaridan foydalanish bizning hayotimizda nafaqat yuqori natijalarga erishish, balki mamlakat fuqarolar ommasini sog'lomlashtirish, ommaviy sportni yanada takomillashtirish, ularni sog'liq darajasini, mehnat unumdorligi darajasini yanada ko'tarish uchun xizmat qiladi.

Avvalam bor sport musobaqalari ushbu global muammolarni yechimini topishda eng katta vosita bo'lib xizmat qiladi.

O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport modeli respublika millatlarining dunyoqarashining, milliy urf-odatining, o'zbekistonlik millatlarning qadriyati, turmushining mazmuni, ularga xos ma'naviy-ma'rifiy, bilimga chanqoqlik, oliyanoblik, mehmondo'stlik, o'z raqibiga nisbatan hurmat-ehtirom, ularni jismoniy barkamollik bilan mujassamlanishini ifodalaydi.

Millatni ma'naviy tiklanishi o'zining jismoniy tarbiya va sport modelini yaratmasdan bo'lmaydi. Ikkinchi tomoni, jismoniy tarbiya va sport esa o'z o'rnida millatni ma'naviy, iqtisodiy va siyosiy rivojlanishi bilan bevosita bog'liq bo'ladi.

“Ommaviy sportdan yuqori darajali sportga yoki ommalashishdan Olimpiada medallarigacha” shior bu nafaqat shior, bu hozirgi zamon talabi, bu hayotimiz zaruriyatidir.

Yengil atletika turlari yer shari aholisi o'rtasida eng ko'p tarqalgan sport turlaridan biri.

Murabbiylar, olimlar, sport rahbarlari tomonidan yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga bo'lgan qiziqish bugungi kunimizda dolzarbdir, chunki sportchilar olimpiada o'yinlarida 144 dan ortiq medallar uchun kurash olib boradilar.

Yuqoridagi dalillarni inobatga olgan holda, sizlarga yengil atletika sport mashg'ulotlarini tizimli boshqarish to'g'risida ma'lumot bermoqchimiz.

Sportchilarni tayyorgarligini boshqarish tizimi quyidagi qismlardan tashkil topadi:

- sport natijalarini bashorat qilish (umumiy sport yutuqlari (rekordlardan) tashqari alohida aniq sportchilar natijalari to'g'risida);

- yuqori sport natijasiga erisha olish qobiliyatiga ega bo'lgan yengil atletika sport turi sportchilari modeli to'g'risida ma'lumot;

- o'z oldiga qo'ygan yuqori sport natijalariga erishish uchun, sport mashg'ulotlari uslubiyati, musobaqalarda ishtirok etish tartibi va zo'riqishdan chiqarib olish, tiklash usul va uslubiyatlari (organizmni katta yuklamalardan so'ng tiklash vositalari);

- kompleks nazorat, tayyorgarlik jarayonini boshqarishda o'zgartirishlar kiritishga qaror qabul qilish.

Ushbu ilmiy-uslubiy qo'llanmada mualliflar mavjud bo'lgan hozirgi zamon ilg'or ilmiy-uslubiy materiallarni tahlil qilib, umumlashtirib mashg'ulotlarda sport mashqlari yuklamalari, testlarini qo'llashda ilmiy-uslubiy yondoshib o'z fikr-mulohazalari bilan siz, azizlar bilan o'rtoqlashish maqsadida tayyorladilar.

Albatta ushbu kitobda yengil atletikaga oid hamma muammolarni yoritishni imkoniyati bo'lmadi, chunki biz sizning e'tiboringizga havola qilgan mavzu ko'p qirrali, har birini mukammal ko'rib chiqishga hozircha imkoniyatimiz cheklangan.

Kitob yengil atletika murabbiylari sportchilari va sport ishqibozlariga mo'ljallangan. U muxlislarda, yengil atletikadan tahsil oladigan talabalarda, olimlarga qiziqish uyg'otadi, deb umid qilamiz.

Mualliflar yengil atletika sporti muxlislari uchun juda ko'p ma'lumotlar to'plagan.

I-BOB Yengil atletika turlarining tasnifi

Sportlar qirolchasi yengil atletika – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlaridan tarkib topgan sport turidir.

Qadimiy yunon soʻzi “atletika” oʻzbek tilida kurash, mashq degan maʼnoni bildiradi. Qadimiy Yunonistonda kuchlilik va chaqqonlikda bellashgan odamlarni atletlar, yaʼni kuchlilar deb atar edilar. Hozir esa jismoniy kamolga yetgan kuchli shaxslarni-atletlar deydilar.

Yengil atletika degan nom shartli boʻlib, sirtidan qaraganda, yengil atletika mashqlarining ogʻir atletika mashqlariga nisbatan yengil bajarilishiga asoslangan. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani “atletika” (Fransiya) yoki “yoʻlak va maydondagi mashqlar” (AQSh, Buyuk Britaniyada) deb ataydilar.

Oʻzbekistonda birinchi bor yengil atletika sportidan rasmiy musobaqa 1885 yil may oyida Margʻilon shahrida oʻtkazilgan. Rekord natija Oʻzbekistonda 1926 yildan boshlab qayd etiladi.

Oʻzbekiston yengil atletika federatsiyasi IAAFga 1993 yilda aʼzo boʻlgan, ungacha Oʻzbekiston yengil atletika federatsiyasi sobiq SSSR yengil atletika federatsiyasi tarkibida faoliyat koʻrsatgan. IAAF (hozirgi nomi WA, yani Jahon Atletlari) 1912 yilda tashkil topgan. Xalqaro Yengil atletika Federatsiyasi – IAAF 2018 yil yanvar oyigacha 211 mamlakat federatsiyalarini oʻz tarkibida birlashtiradi.

Yengil atletika besh boʻlimdan (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va koʻpkurash) iborat boʻlib, ularning har biri xilma-xil turlarga taqsimlanadi.

Sportcha yurish – odamning bir joydan ikkinchi joyga koʻchishidagi tabiiy usul boʻlib bir yoshdan inson umrining oxirigacha boʻladigan jarayon hisoblanadi. Uzoq vaqt va bir teks tezlikda yurganda inson organizmidagi barcha mushaklar, yurak-qon tomirlari, nafas olish organlari faoliyatining kuchayishi natijasida organizmda sodir boʻladigan modda almashinishi ortadi. Bu jarayon oʻz oʻrnida odam organizmini sogʻlomlashtirishga, uning tashqi muhit taʼsiriga qarshilik koʻrsatishiga – immunitetini oshishiga olib keladi.

Oddiy yurishdan tashqari uni sayyohlik, safda va sportcha yurish xillari boʻladi. Texnik jihatdan yurishning eng qiyini va eng foydalisi boʻlgan sportcha yurishdan turli miqyosda musobaqalar oʻtkaziladi.

Sportcha yurish boʻyicha oʻyingoh yoʻlaklarida (soat koʻrsatkich harakatiga qarshi yoʻnalishda) va yoʻlaklarda (shosse, shahar koʻchalari va soʻqmoqlarda) 3 km, 5 km, 10 km, 20 km, 30 km va 50 km gacha masofada musobaqalar oʻtkaziladi.

Yugurish – odamning bir joydan ikkinchi joyga tez-shiddatli koʻchishining tabiiy usuli hisoblanib, jismoniy mashqlarni bajarishdagi sportning hamma turlarida uchraydi.

Yugurganda yurishga nisbatan odam organizmida sodir boʻladigan jarayon ikki-uch marta tez va shiddatli kechadi, bu oʻz oʻrnida odam organizmini chidamliligini, tezkorligi va boshqa fazilatlarini rivojlanishiga va kamol topishiga ijobiy taʼsir etadi. Yugurish bilan shugʻullanish jarayonida odam irodasi mustahkamlanadi, oʻz kuchini taqsimlay olish, toʻsiqlardan oʻta bilish, ochiq joyda moʻljal oʻla bilish qobiliyati hosil boʻladi.

Yugurish har tomonlama jismoniy barkamollikning asosiy vositalaridan biridir. Barcha mutaxassislikdagi yengil atletikachilarning, boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarida yugurishga katta e'tibor beriladi. Shuningdek, yugurish mashg'ulotlari faol dam olishda, sog'lomlashtirish va ishlab chiqarish qobiliyatini saqlash va oshirish vositasi sifatida ulushi katta.

Yengil atletikada yugurishning tekis joyda, to'siqlar osha, estafetali va tabiiy joy sharoitida (kross) yugurish turlari bo'ladi. Yengil atletikani asosiy turlaridan biri hisoblangan tekis joyda yugurish:

- **qisqa masofalarga yugurish – sprints'ha** 60 m, 100 m, 200 m, 400 m, 4x100 m, 4 x 200 m, 4 x 400 m va 4 x 400 m aralash (2020 y – Tokio Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi) estafetali yugurishlar kiradi.

Shu bilan birga 60 m, 100 m, 110 m, 200 m va 400 m ga to'siqlar osha yugurishlar ham qisqa masofaga yugurish – sprint bo'limiga kiradi.

Sprint – qisqa masofaga yugurish past shaylanish (shaylanish) usuli bilan boshlanadi.

O'rta masofa bo'limiga 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m va 3000 metr masofaga yugurish, hamda turli masofalarga shved estafetali (1500 x 800 x 400 x 300 x 200 x 100 m), yugurish, 880 yard, bir milya-1604 m 1500 m g'o, 2000m g'o yugurishlar kiradi.

Uzoq va o'ta uzoq masofalarga (stayer) 5000 m, 10 000 m, 15 000 m 20 000 m, 3000m masofalarga g'ovlar osha yugurish, bir soatlik yugurish, yarim marafon (21097,5 m), marafon (42 km 195 m), ekidem (42,195 m) estafeta yugurish, 50 km, 100 km masofalarga, bir kun davomida, haftalik va bir oy davomida yugurishlar kiradi. O'rta va uzoq masofalarga yugurish yuqori shaylanish (shaylanish) usuli bilan boshlanadi.

Tabiiy sharoitda yugurish – kross bunda past-baland tabiiy (ko'proq tabiatda) joylarda yugurishda turli toifadagi musobaqalar (tuman, shahar, hududiy, viloyat, respublika, Osiyo va jahon mmiqyosida) 500 m, 1000 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m, 8000 m, 12000 m masofalarda o'tkaziladi. Kross yuqori shaylanish (shaylanish) usuli bilan boshlanadi.

Sakrashlar – havo qarshiliklarini yyechib o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab-mushak kuchini maksimal zo'riqtirish bilan ifodalanadi. Sakrash-oyoq va badan mushaklarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish uchun eng zarur mashqlardan hisoblanib, faqat yengil atletlar uchun emas balki (sport o'yinlarida) basketbolchilarga, voleybolchilarga, gandbol o'yinchilariga va futbolchilar uchun ham zarur deb bilamiz.

Yengil atletikada sakrashlar ikki turga bo'linadi:

Vertikal sakrashlar – yugurib kelib balandlikka, joyidan turib balandlikka sakrash, langarcho'pga tayanib sakrash.

Gorizontal sakrashlar – yugurib kelib uzunlikka, joyidan turib uzunlikka, uch hatlab uzunlikka sakrash turlari mavjud.

Balandlikka sakrashda – “oshih o'tish”, ”qaychisimon” o'tish va “fosberi flop” usullari qo'llaniladi (Amerikalik sportchi Richerd Fosberi 1968 y Mexikoda Olimpiada o'yinlarida shu usulda sakrab g'alaba qozongan).

Uzunlikka sakrash – joyidan turib sakrash, yugurib kelib uzunlikka sakrash (“oyoqlarni bukkan”, “qaychisimon” va “egilib” uslublari) va uch hatlab sakrash usullari mavjud.

Uloqtirish – maxsus uloqtirish, snaryadlarni uzoqlikka itqitish va uloqtirish mashqlari. Uloqtirish asab-mushak kuchlanishi qisqa vaqtda maksimal bilan ifodalanadi. Bunda qo‘l, yelka kamari va badan mushaklarigina emas, balki oyoq mushaklari ham faol ishtirok etadi. Snaryadlarni uzoqqa uloqtirish uchun kuch, tezlik, chaqqonlik yuqori darajada rivojlangan bo‘lishi kerak. Uloqtirish bilan shug‘ullangan odamlar bu muhim fazilatlarni o‘ziga mujassamlashtiradi.

Uloqtirishlar bajarish usuliga qarab uch turga bo‘linadi:

1) bosh ortidan boshlab uloqtirish (nayza va granata);

2) aylanib uloqtirish (lappak, bosqon);

3) itqitish – yadro. Uloqtirish usullarining farqi snaryadlarni shakli va og‘irligiga bog‘liq. Nayza, granata tennis koptoklarini to‘g‘ridan yugurib kelib, bosh orqasidan boshlab uzoqqa uloqtirish, og‘irroq snaryadlar (lappak, bosqon)ni sportchi o‘z o‘qi atrofida aylanib uloqtirishi qulay; maxsus ushlagichi bo‘lmagan yadro itqitiladi.

Granatani vazni maktab yoshidagilar uchun 500 gr, kattalar uchun 700 gr, nayza erkaklar uchun 800 gr, ayollar uchun 600 gr, lappak erkaklar uchun 2 kg, ayollar uchun 1,5 kg, bosqon erkaklar uchun 7,260 kg, o‘smirlar uchun 6 kg, ayollar uchun 4 kg, yadroni vazni erkaklar uchun 7,260 kg, o‘smirlar uchun 6 kg, ayollar uchun 4 kg, qizlar uchun 4 -3 kg bo‘ladi.

Ko‘pkurash – yugurish, sakrash va uloqtirishni har xil turlarini o‘z ichiga mujassamlashtirgan bo‘ladi. Ko‘pkurash tarkibidagi turlar miqdoriga qarab nomlanadi (uch kurash, besh kurash, yetti kurash, o‘n kurash va h.k.) Ko‘pkurashning asosiy turlari: erkaklar uchun – o‘n kurash va ayollar uchun-etti kurash, o‘smirlar va o‘spirinlar uchun olti va sakkiz kurash. Ayrim hollarda musobaqa nizomida, musobaqa sharoitiga qarab, ko‘pkurash turlari kamaytirib beriladi. Ko‘pkurash bilan shug‘ullanuvchilar oldiga juda yuqori talablar qo‘yiladi. Ular texnik jihatdan yuqori mahoratli, tezkor, uloqtiruvchilardek kuchli, sakrovchan va chaqqon, to‘siqlar osha yugurishda mahoratli, chidamkor bo‘lishlari shart. Ko‘pkurash dasturini to‘la bajarish sportchidan a‘lo darajada chidamli bo‘lishni, yuqori darajada kamol topgan irodaviy fazilatlarni talab qiladi.

Ko‘pkurash bilan shug‘ullanish – yengil atletika bilan endigina shug‘ullana boshlagan sportchilar uchun organizmni har tomonlama jismoniy rivojlantirish va kamol toptirishning eng yaxshi yo‘lidir. Ko‘pkurash bilan shug‘ullanish sportchilar organizmiga har tomonlama ijobiy ta‘sir ko‘rsatish bilan birga, yengil atletikaning alohida turlaridan mashg‘ulotlar o‘tkazish uchun yaxshi zamin yaratadi.

YENGIL ATLETIKA TURLARINING TASNIFI

1-jadval

Turning nomlanishi	O'tkazilish joyi	Erkak-lar	Yoshlar	O'g'il bolalar				Ayol-lar	Qiz-lar	Qiz bolalar			
		20 va undan katta	16-19 yosh	14-15 yosh	13 yosh	12 yosh	11 yosh	20 va undan katta	16-19 yosh	14-15 yosh	13 yosh	12 yosh	11 yosh
Yugurish													
30 m	U, B	—	+	+	+	+	+	—	+	+	+	+	+
50 m	U, B	K	K	K	+	+	+	K	K	K	+	+	+
60 m	U, B	K	K	K	+	+	+	K	K	K	+	+	+
100 m	U, B	R	R	K	+	+	+	R	R	K	+	+	+
200 m	U, B	R	R	K	+	+		R	R	K	+	+	
300 m	U, B	K	K	K	+	+		K	K	K	+	+	
400 m	U, B	R	R	K	+	+		R	R	K	+	+	
500 m	U, B	K	K	K	+	+		K	K	K	+	+	
600 m	U, B	K	K	K	+	+		K	K	K	+	+	
800 m	U, B	R	R	K	+	+		R	R	K	+	+	
1000 m	U, B	R	R	K	+	+		R	R	K	+	+	
1500 m	U, B	R	R	K	+	+		R	R	K	+	+	
2000 m	U, B	R	R	K	+			R	R	K	+		
3000 m	U, B	R	R	K	+			R	R	K	+		
5000 m	U, B	R	R	+				R	R				
10000 m	U	R	+					R					
20000 m	U	R											
25000 m	U	R											
30000 m	U	R											

bir soatli	U	R	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ikki soatli	U	R	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
50 m to'siqlar osha	B	K	K	K	+	+	+	K	K	K	+	+	+
55 m to'siqlar osha	B	K	K	K	+	+	+	K	K	K	+	+	+
60 m to'siqlar osha	U, B	K	K	K	+	+	+	K	K	K	+	+	+
100 m to'siqlar osha	U, B	—	—	—	—	—	—	R	R	K	+	—	—
110 m to'siqlar osha	U, B	R	R	K	+	—	—	—	—	—	—	—	—
300 m to'siqlar osha	U	—	R	K	—	—	—	K	K	+	—	—	—
400 m to'siqlar osha	U	R	R	R	—	—	—	R	+	—	—	—	—
1500 m to'siqlar osha	U, B	—	K	K	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2000 m to'siqlar osha	U, B	K	K	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
3000 m to'siqlar osha	U	R	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Kross													
300 m	D	—	—	—	—	—	—	—	—	+	+	+	+
500 m	D	—	—	—	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1000 m	D	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1500 m	D	—	—	—	—	+	+	+	+	+	+	+	+
2000 m	D	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3000 m	D	+	+	+	+	—	—	+	+	+	+	—	—
5000 m	D	+	+	+	—	—	—	+	+	+	—	—	—
6000 m	D	+	+	+	—	—	—	—	—	—	—	—	—
8000 m	D	+	+	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
10000 m	D	+	+	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
12000 m	D	+	+	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
14000 m	D	+	+	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Shosse bo'ylab yugurish													
5 km	Sh	—	+	+	—	—	—	+	+	—	—	—	—
10 km	Sh	K	+	—	—	—	—	K	+	—	—	—	—
15 km	Sh	K	K	—	—	—	—	K	K	—	—	—	—

20 km	Sh	K	K	—	—	—	—	K	—	—	—	—	—
30 km	Sh	K	—	—	—	—	—	K	—	—	—	—	—
42 km 195 m (marafon)	Sh	K	—	—	—	—	—	K	—	—	—	—	—
Estafetali yugurish													
4x60 m	U	—	—	+	+	+	+	—	—	+	+	+	+
4x100 m	U	R	R	K	+	—	—	R	R	K	+	—	—
4x200 m	U, B	R	R	K	+	—	—	R	R	K	+	—	—
4x300 m	U	—	—	+	+	+	—	—	—	+	+	+	—
4x400 m	U, B	R	R	K	—	—	—	R	R	K	—	—	—
3x800 m	U, B	—	—	—	—	—	—	R	R	—	—	—	—
4x1000 m	U	+	+	+	—	—	—	+	+	+	—	—	—
4x800 m	U, B	R	R	+	—	—	—	R	R	+	—	—	—
10x1000 m	U	K	K	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
4x1500 m	U	R	R	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
400 300 200 100 m	U, B	K	K	K	+	—	—	K	K	K	+	—	—
800 400 200 100 m	U, B	K	K	+	—	—	—	K	K	+	—	—	—
Sportcha yurish													
1 km	U,Sh,B	—	—	—	—	+	+	—	—	—	—	+	+
2 km	U,Sh,B	—	—	—	—	+	—	—	—	—	—	+	—
3 km	U,Sh,B	—	+	+	+	—	—	K	K	K	+	+	—
5 km	U,Sh,B	K	K	K	+	—	—	R,K	R,K	K	—	—	—
10 km	U,Sh,B	R,K	R,K	+	—	—	—	R,K	R,K	—	—	—	—
20 km	U,Sh	R,K	—	—	—	—	—	+	—	—	—	—	—
30 km	U,Sh	R,K	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
50 km	U,Sh	R,K	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
bir soatli	U	R	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ikki soatli	U	R	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Yugurib kelib sakrashlar:	U, B	R	R	K	+	+	+	R	R	K	+	+	+
Balandlikka	U, B	R	R	K	+	+	—	—	—	—	—	—	—

Langarcho'p bilan	U, B	R	R	K	+	+	+	R	R	K	+	+	+
Uzunlikka	U, B	R	R	K	+	+	—	—	—	—	—	—	—
Uch hatlab													
Turgan joydan sakrash													
Balandlikka	U, B	K	K	+	+	+	+	K	K	+	+	+	+
Uzunlikka	U, B	K	K	+	+	+	+	K	K	+	+	+	+
Uch hatlab	U, B	K	K	+	+	—	—	K	K	+	—	—	—
Uloqtirish													
Lappak	U	R	R	K	+	+	+	R	R	K	+	+	+
Bosqon	U	R	R	K	+	+	+	—	—	—	—	—	—
Nayza	U	R	R	K	+	—	—	R	R	K	+	—	—
Granata	U	K	K	K	+	+	+	K	K	K	+	+	—
Koptok (tennis to'pi)	U	—	—	+	+	+	+	—	—	—	—	—	—
Yadro itqitish	U, B	R	R	K	+	+	+	R	R	+	+	+	+
Ko'p kurash													
O'n kurash (100 m ga yugurish, uzunlikka sakrash, yadro itqitish, balandlikka sakrash, 400 m ga yugurish, 110 m to'siqlar osha yugurish, lappak uloqtirish, langarcho'p bilan sakrash, nayza uloqtirish, 1500 m ga yugurish)	U	—	R	K	—	—	—	—	—	—	—	—	—
To'qqiz kurash (100 m ga yugurish, uzunlikka sakrash, yadro itqitish, balandlikka sakrash, 60 m ga to'siqlar osha yugurish,	U	—	R	K	—	—	—	—	—	—	—	—	—

langarcho'p bilan sakrash, 1000 m ga yugurish													
Ettikurash (100 m to'siqlar osha yugurish, balandlikka sakrash, yadro itqitish, 200m yugurish, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 800m yugurish)	U	—	—	—	—	—	—	R	R	R	—	—	—
Oltikurash (100 m yugurish, uzunlikka sakrash, yadro itqitish, 110 m to'siqlar osha yugurish, lappak uloqtirish, langarcho'p bilan sakrash)	U	—	K	K	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Oltikurash (60 m to'siqlar osha yugurish, balandlikka sakrash, yadro itqitish, 200 m yugurish, uzunlikka sakrash, 600 m yugurish)	B	—	—	—	—	—	—	K	K	K	—	—	—
Beshkurash (uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 200 m yugurish, lappak uloqtirish, 1500 m yugurish)	U	R	R	K	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Beshkurash (60 m yugurish, uzunlikka sakrash, yadro uloqtirish, balandlikka sakrash, 1000 m yugurish)	U,B	—	—	—	+	+	—	—	—	—	—	—	—

Beshkurash (100 m to'siqlar osha yugurish, yadro itqitish, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 800 m yugurish)	U	—	—	—	+	+	+	—	—	—	+	+	+
To'rtkurash (60 m yugurish, balandlikka sakrash, koptok uloqtirish, qiz bolalarga 500 m yugurish, o'smirlar 800 m yugurish)	U	—	—	—	+	+	+	—	—	—	+	+	+
To'rtkurash (to'siqlar osha 60 m yugurish, balandlikka sakrash, yadro uloqtirish, 600 m yugurish)	B	—	—	—	—	—	—	—	+	+	+	—	—
Uchkurash (yugurish, sakrash, uloqtirish ko'pkurashlar tarkibiga kiruvchi turlardan tanlab olinadi)	U,B	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

II- BOB. Yengil atletika sport mashg'ulotlarining asosiy vositalari va uslubiyatlari

Sport turlarini, uning texnikasini, sport taktikasini o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish, nazariy bilimlar berishdan iborat besh xil o'zaro bog'liq jarayon sportchining mashq bajarishdagi yagona jarayonini tashkil etadi.

Yengil atletika bilan shug'ullanuvchining yoshiga va tayyorgarlik darajasiga, sport turining xususiyatlariga, mashg'ulotlar mashqlarining qaysi davri va bosqichida bajarilayotganiga qarab, mashg'ulotlarning ayrim tomonlariga ko'proq, ayrim tomonlariga kamroq ahamiyat beriladi. Masalan, sport bilan shug'ullanishni endi boshlagan sportchi yengil atletika maxsus mashqlariga ko'proq e'tibor berishi, umumiy jismoniy tayyorgarligini yanada yuqori bosqichga ko'tarishga to'g'ri kelsa, yuqori toifaga ega bo'lgan yengil atletikachi o'z tayyorgarligida ko'proq texnik, taktik mahoratni va maxsus tayyorgarlikni tarbiyalashga qaratadi. Tayyorlov davrida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalashga ko'proq vaqt ajratsa, musobaqa davrida maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash mashg'ulotlariga e'tibor beriladi.

Bir xil mashqlarni bajarish jarayonida turli jismoniy sifatlarni rivojlantirish mumkin. Masalan, yengil atletika turini (qisqa masofaga yugurish) texnikasini o'rgatishda jismoniy sifat va irodaviy hislatlar tarbiyalanadi va rivojlanadi. Ushbu mashg'ulotlarda mashqlarni bajarishdan asosiy maqsad sport texnikasini egallash bo'lgani uchun, sportchining harakatni boshqara bilish imkoniyatlariga ko'proq talab qo'yiladi. Demak, bu mashqlarni ko'proq o'rgatishga qaratilgan ekan. Shunday qilib, qaysi bir jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ko'proq qaratiladigan bo'lsa, e'tiborni mashg'ulotlarning beshta tomoni – yo'nalishi ham aytib o'tildi.

Mashg'ulotlarni rejalashtirish va tashkillashtirish paytida mashqlarning faqat asosiy ta'sirini emas, balki qo'shimcha ta'sirlarini ham nazarda tutish kerak.

Texnika, taktika, jismoniy va irodaviy hislatlarni takomillashtirishga mashg'ulotning bosh vositalari bo'lib xizmat qiladigan jismoniy mashqlarni ketma-ket bajarib turish yo'li bilan erishiladi. Jismoniy mashqlar uchta asosiy guruhga bo'linadi:

Sportchi yengil atletikaning qaysi turidan ixtisos olayotgan bo'lsa, shu turga va shu turning barcha elementlari va variantlariga xos mashqlar (qisqa masofaga yugurishdan, ixtisos olayotganda, yengil atletikaning shu turiga, barcha qisqa masofalarga yugurish, estafetali yugurish, tezlanishli yugurish, tezlikni o'zgartirib yugurish, yurgan holatdan yugurishga o'tish va hokazo).

Umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar

Bular ikkita kichik guruhlariga bo'linadi:

– boshqa sport turlaridan: (gimnastika, yengil atletika turlari, og'ir atletika, sport o'yinlari va boshqa) umumiy jismoniy rivojlanish uchun qo'llanadigan mashqlar. Bunda o'z sport turining xususiyatlari ham hisobga olinadi. Masalan,

uloqtiruvchi ko'proq og'ir atletikadan, qisqa masofaga yugurishdan, uzunlikka sakrashdan, basketbol va voleybol o'yinlari maxsus mashqlaridan foydalansa, uzoq masofaga yuguruvchi og'irliklar ko'tarib mashq bajarishga kamroq e'tibor beradilar.

Biroq ayrim mashqlar hamma yengil atletikachilar uchun shart. Umumiy chidamlilik va sog'liqni mustahkamlash uchun kross yuguradilar; mushaklarni rivojlantirish va mustahkamlash uchun – og'irliklar bilan mashq qiladilar; tezkorlik hosil qilish uchun – qisqa masofaga yuguradilar; chaqqonlik va harakatni boshqara bilishni o'stirish uchun – basketbol, gandbol o'yinlari elementlari va gimnastika jihozlarida mashq bajaradilar;

– turli buyumlar (gimnastik tayoqchalar, arg'amchi, cho'qmorlar, gantellar) bilan yoki buyumsiz umumiy jismoniy rivojlanish uchun qo'llaniladigan mashqlar bajaradilar. Bunga engashish, burilish, tebranish, aylanish, oyoq-qo'lni bukish, sakrash kabi juda ko'p harakatlar kiradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar birinchi navbatda mashg'ulotni yangi boshlayotgan va sust tayyorlangan yengil atletikachilarni umumiy jismoniy rivojlantirishga mo'ljallangan. Shuningdek, ular harakat-tayanch apparatini harakatchanligini oshiradi va sportchi o'z harakatlarini boshqara olishini ta'minlaydi. Bu mashqlardan qomat nuqsonligidagi va jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni tuzatishda ham foydalanila di.

Tanlab olingan sport turiga moslab jismoniy va irodaviy hislatlarni tarbiyalash va rivojlantirishga, shuningdek, texnika va taktikani o'rgatishga mo'ljallangan maxsus mashqlar, tanlab olingan sport turi maxsus mashqlarini takrorlash bilan kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, bo'g'imlar harakatchanligini, chaqqonlikni maxsus mashqlarsiz rivojlantirib bo'lmaydi.

Ma'lumki, jismoniy mashqlar sportchilarning organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu ko'pincha sport mashg'ulotlarida birdaniga bir necha vazifalarni hal etishga imkon beradi. Masalan, kross yugurish ichki organlar va yurak-qon tarmoqlarini mustahkamlaydi, chidamlilik, qiyinchilikni yyengishda, irodani tarbiyalaydi, mushaklarni cho'zilib-qisqaruvchanligini oshiradi, yugurish texnikasini takomillashtiradi. Lekin bu vazifalar sportchi uchun hamma mashqlarni bajarishda uni oldiga qo'yilgan vazifani bir xilda hal eta olmaydi. Masalan, shtanga bilan bajarilgan mashqlar ko'proq kuchni, uzoq masofaga yugurish chidamlilikni, akrobatik sakrashlar chaqqonlikni rivojlantirib, boshqa jismoniy sifatlarni esa kamroq rivojlantiradi.

Shunday qilib, har qaysi jismoniy mashq muayyan jismoniy sifatlarni boshqa sifatlarga qaraganda ko'proq rivojlantiradi. Kerakli jismoniy sifatlarni mana shu darajada tanlab rivojlantirish uchun maxsus mashqlar qo'llaniladi. Ular tanlab olingan yengil atletika turiga moslab ayrim mushak guruhlari kuchini, tayanch-harakat apparatlarini, bo'g'imlar harakatchanligini, harakat tezkorligini, harakatlantiruvchi reaksiya tezligini, sakrovchanlikni takomillashtirish imkonini beradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus jismoniy mashqlarni qo'llash yordamida yo'l-yo'lakay sport texnikasining ayrim elementlarini takomillashtirish ham mumkin. Sport texnikasini egallab olishga mo'ljallangan

maxsus mashqlarni ko'p marta takrorlash natijasida yo'l-yo'lakay jismoniy sifatlar ham rivojlantiriladi.

Maxsus mashqlar odatda mazkur yengil atletika turidan olingan bir nechta harakatlarning bir elementi, qismi yoki "bog'lovchisi" bo'lishi mumkin. Ular jihozlar (to'ldirma to'plar, qum to'ldirilgan xaltalar, gantellar, shtanga, toshlar, blokdaagi yuklar va boshqalar) bilan, jihozlarda, gimnastik to'siqlarda, arqonda, gimnastik jihozlar ustiga chiqib va jihozlarsiz bajariladi.

Tanlab olingan yengil atletika turi va maxsus mashqlar murakkab sharoitda (yumshoq yo'lakchada, shamol qarshidan esayotganda, yomg'ir yog'ayotganda) va musobaqa maydoni sharoitida bajariladi. Bu yengil atletikachilarni psixologik tomondan g'alaba qozonishga tayyorlash, ularda irodaviy hislatlarni tarbiyalash, jismoniy sifatlar darajasini oshirish uchun qo'llaniladi. Mashqlarning qanday qilib va qanday sharoitda bajarilishiga qarab, ularning maqsadga muvofiqligi va sportchi organizmiga bo'lgan ta'siri har xil bo'lishi mumkin. Masalan, mashg'ulotni qancha davom etishiga, tezligiga, harakat shakliga (tizzani baland ko'tarib yugurish, oyoqdan oyoqqa sakrab – kiyikcha yugurish va hokazo) qarab, shuningdek, musobaqa joyining qoplamasiga (qattiqligi yoki yumshoqligiga, past-baland, ochiq joy va hokazo) qarab, yugurish, ko'proq tezkorlikni yoki ayrim mushaklar kuchini rivojlantirishi yoki ayrim mushak guruhlari cho'ziluvchanligini oshirishi mumkin.

Gigienik rejim (ovqatlanish, uyqu, kun tartibi, uqalash va hakazo) va tabiiy omillar (quyosh, havo, suv) markaziy asab tarmog'ini faollashtirish, sog'liqni mustahkamlash va chiniqish uchun eng yaxshi vositalardir. Ular yengil atletikachining mehnat faolligini oshiradi, unga ko'proq va mashq bajarishda unumli shug'ullanish yuqori sport natijalariga erishish, mashg'ulotlardan keyin organizmda quvvatni tezroq tiklay oladigan imkonini beradi.

Mashg'ulot tizimida jismoniy mashqlar bajarishning, irodaviy hislatlarni tarbiyalashning, sport texnikasi va taktikasini o'rganishning turli usullarini ishlatish juda zarurdir.

Sport mashg'ulotining asosiy usuli mashq bajarish uslubidir, ya'ni harakatni takror bajarish usulidir. Sport texnikasi va taktikasini tarbiyalashda va jismoniy sifatlarni rivojlantirishda bu usulning eng katta ahamiyati, sport mashg'uloti vositalari qanday (jismoniy sifat, texnik va taktik tayyorgarlik) ekaniga qarab, mashq bajarish usullarining shakllari har xil (takroriy, o'zgaruvchan va boshqalar) bo'ladi. Yengil atletikachilar mashg'ulotining usublari va vositalari bir-biri bilan organik bog'liqdir. Muayyan uslub bilan bajarilayotgan har qanday mashq ma'lum muhlat davomida davom etadi va sportchi organizmiga quvvat beradigan ta'sir ko'rsatadi. Bu quvvat mashqning hajmi (miqdori, davom etish vaqti), qanday jadallikda bajarilishi (asab-mushak kuchlanishi) va murakkabligi (boshqarishning murakkabligi)ning umumiy yig'indisidir. Demak, quvvatni aniqlashda, uni hosil qiladigan uch manba hisobga olinar ekan.

III. BOB. YENGIL ATLETIKACHILARNING ASOSIY MAXSUS JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Jismoniy kamolotga erishish, sog'liqni mustahkamlash va sportda yuqori natijaga erishish uchun jismoniy va ma'naviy-irodaviy hislatlarning asoslarini tarbiyalash va rivojlantirish zarur. Ana shu jismoniy va ma'naviy-irodaviy hislatlarning asosiy tarbiyalash va rivojlantirish yengil atletikachilar tayyorgarligining muhim qismidir.

Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish, ya'ni jismoniy tayyorgarlik, eng avvalo, sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir. Shunga asosan jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda yengil atletikachining kamol topishi, ya'ni uni harakat mushaklarini rivojlantirish, organizm organlari va uning tarmoqlarini mustahkamlash, funksional imkoniyatlarini orttirish, uni boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutiladi. Bunga erishish uchun turli xil harakat faoliyatida ishtirok etuvchi organlar va tarmoqlar bilan hamma tana qismlariga jismoniy mashqlar yordamida muntazam ta'sir etib turish zarur. Buning uchun esa yuqorida zikr etilgan uch guruhdagi mashqlardan, ayniqsa, umumiy rivojlanishga mo'ljallangan mashqlardan turli xillarini qo'llash kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun qanaqa vosita talab qilishiga qarab, sportchi organizmining hamma funksional imkoniyatlarini, hamma organlar va tizimlarini yuqori darajada rivojlantirishga qaratilgan. Tabiiyki, tanlab olingan yengil atletika turining mashqlari va maxsus mashqlardan foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ko'pincha sportchi organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatadigan mashqlar to'plamidan, maxsus tayyorgarlik uchun esa, aniq maqsadga yo'naltirilgan mashqlardan foydalaniladi.

Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikda ham jismoniy rivojlanish, tana tuzilishi, qomat nuqsoni va shunga o'xshashlardagi ayrim kamchiliklarni bartaraf etish uchun, aniq yo'naltirilgan mashqlar to'plami qo'llanadi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuchni, tezlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlik, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar asosiy rol o'ynaydi. Xuddi shu jismoniy sifatlarda yengil atletikachining butun organizmidagi organlar va tarmoqlar ish qobiliyatini rivojlantirish va takomillashtirishga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyati aks etadi.

Kuch jismoniy sifatini rivojlantirish. Kuch sportchi organizmida ko'paymasa sport mahoratiga erishib bo'lmaydi. Harakat tezligi hamda chidamlilik va chaqqonlik ko'p jihatdan mushaklar kuchiga bog'liq. Mushaklar kuchi bosh miya qobig'i faoliyatiga mos keladigan markaziy asab tizimining

qo'zg'aluvchanligiga, mushaklarning fiziologik ko'ndalang kesimiga, mushaklarda bo'ladigan bioximik jarayonlarga, mushaklar qo'zg'aluvchanligining o'zgarishiga, organizmning charchash darajasiga va boshqa sabablarga bog'liq bo'ladi. Bosh miya qobig'idagi harakatlantiruvchi zonaning asab to'qimalaridan chiqadigan asab impulslari orqa miyaning harakatlantiruvchi asab tolalari orqali mushaklarga kelgandagina mushak kuchi sodir bo'ladi. Bu asab tizimining funksional imkoniyatlarini hal qiluvchi roli bor ekanini ko'rsatadi.

Mashg'ulotlarni endi boshlagan yengil atletikachilarda mushak kuchini rivojlantirish birinchi navbatda mushaklarni ish bajarishini boshqara bilish, ularni qisqartira olish va ko'proq kuch berib kuchlantira olish (asab-mushak koordinatsiyasini yaxshilash) hisobiga bo'ladi. Shu bilan bir vaqtda, katta iroda kuchi ko'rsata bilishni tarbiyalab borilishi ham zarurdir. Bundan tashqari mushak kuchini namoyon qila olish, asab to'qimalarining funksional imkoniyatini oshirish yo'li bilan rivojlantiriladi. Mushak kuchi uning fiziologik ko'ndalang kesimiga to'g'ri proporsional bo'lgani uchun, jismoniy mashqlar ta'sirida mushakning hajmi ortgan sari mushak kuchi ham ko'paya boradi, shu bilan birga mushaklarda qon aylanish kuchayadi, modda almashinishi yaxshilanadi, energiya beradigan moddalar ko'payadi.

Mushak kuchining asosiy tomonlari o'zaro uzviy bog'liqdir. Biroq mashq va uni bajarish uslublarni, mushak massasini ko'proq oshiradigan yoki asab to'qimalarining tegishli funksional imkoniyatlari darajasini oshirib, kuchni namoyon qila olishni yaxshilaydigan qilib tanlash mumkin.

Yengil atletikachilar tanasidagi hamma mushaklar kuchli, garmonik rivojlangan bo'lishi kerak. Lekin tana mushaklarining rivojlanish darajasiga bo'lgan talab yengil atletikaning turiga bog'liqdir. Uloqtiruvchilarga kuchni boshqa sport turi bilan shug'ullanuvchilarga nisbatan ko'proq rivojlantirish kerak bo'lsa, marafonchilarga bunaqa kuch kerak emas.

Har qanday yengil atletikachi mashg'ulotida albatta maxsus kuch jismoniy sifatini rivojlantiruvchi mashqlar qo'llaniladi. Lekin asosan yengil atletikaning mazkur turi uchun eng muhim bo'lgan mushaklar guruhini rivojlantirishga ko'proq e'tibor beriladi. Ko'proq mushak kuchini namoyon qila olishni tarbiyalash uchun katta va maksimal kuchlanish uslublari qo'llaniladi. Bu maxsus tanlab olingan mashqlarni katta va maksimal kuch bilan (maksimaldan 75-100%) bir necha bor takror bajarish demakdir.

Bunday mashqlarda yengil atletikaning qaysi turida mumkin qadar ko'p kuch sarflashni tarbiyalash kerak bo'lsa, shu turning yoki shu tur elementining koordinatsion tuzilmasining yaxlitligi saqlab qolinadi. Mashqni bajarishni takomillashtira borish (shtanga va jihozlar og'irligini, sakrash balandligini, yugurish tezligini oshira borish) ham bu mashqlarga xos xususiyatdir.

Mushaklar hajmini oshirish uchun, mashqlar harakat tuzilishi buziladigan darajada mushaklar charchaguncha to'xtovsiz bajariladi ("maqsadgacha" usuli). Bunday mushaklar tuzilishi jihatidan, odatda sportchi ixtisos olayotgan yengil atletika turining elementlariga o'xshaydi. Bunda quvvat o'rtacha yoki katta (maksimaldan 50-70%) bo'lishi kerak. Kuch jismoniy sifatini rivojlantirish

uchun oddiy mashqlardan tortib, to murakkab yaxlit yengil atletika turiga (sakrash, uloqtirish, shaylanishdan chiqish) qadar har xil dinamik mashqlardan foydalaniladi. Kuchni rivojlantirishda yuk ko'tarish mashqlari, o'z vaznidan foydalanib yoki sherigi qarshiligini yengib bajariladigan mashqlar eng ko'p qo'llaniladi. Bundan tashqari, kuchni statik holatda bajarish qo'llaniladi.

Og'irligi 2,5 kgdan ortiq gantellar, 10-15 kg gacha qum bilan to'ldirilgan xaltalar, 2-5 kglik to'ldirma to'plar, 16 va 32kglik toshlar va shtangalar yuk tariqasida foydalaniladi.

Og'ir yuk bilan, masalan, shtanga bilan bajariladigan mashqlar tananing hamma mushaklariga, ayniqsa yirik va baquvvat mushak guruhlariga, yengil yuk (to'ldirma to'plar, gantellar) bilan bajariladigan mashqlar esa ayrim mushak guruhlariga ta'sir qiladi. Yengil atletikachi mashq bajarayotganda og'ir yuk ko'tarish, ba'zan nafas olish ma'romini buzadi yoki butunlay nafas olmaydi. To'g'ri nafas olishga juda katta e'tibor berish, maksimal og'irlik bilan bajariladigan mashqlarni bir martagina bajarib, keyingisini boshlash oldidan 2-5 daqiqa nafasni rostlab dam olishni taqozo etadi.

Yengil yuk bilan bajariladigan mashqlarni 2-3 marta takrorlash (ayrim vaqtda kamroq) kerak. Og'irlik qancha kam bo'lsa, mashqni shuncha ko'p to'xtovsiz bajarish mumkin. Mushak hajmini oshirish uchun bajarilayotgan mashqlarni har doim mushaklarda charchoq, sezilgunga qadar takrorlash kerak. Yuk ko'tarish bajariladigan mashqlarni birinchi marta asta-sekin, keyinchalik og'irlik imkon byerganicha tez bajarish tavsiya etiladi.

O'z og'irligini ko'tarish hamda sherigi qarshiligini yyengish mashqlari yuk ko'tarish mashqlarini bajarishga yaqin. Bulardan tashqari – o'z gavda og'irligidan foydalanib bajaradigan o'tirib-turish (asosan, bir oyoqda), sakrash, jumladan, pastga sakrab tushib, shu zahoti depsinish, yakka cho'pda osilgan holatdan tortilish, tayanib yotgan holatdan qo'llarni bukib-to'g'rilash kabi mashqlardir. Yuk ko'tarish mashqlari singari bu mashqlar ham qanchalik kichik mushak guruhleri ishlaydigan bo'lsa, tananing harakat yo'li qancha qisqa bo'lsa, mashq shuncha ko'p takrorlanadi. Bora-bora sekinroq harakatlardan tezroq harakatlarga, yengillaridan qiyinroqlariga o'tish kerak. Keyinchalik esa, maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlarga ko'proq e'tibor beriladi.

Sherigini ko'tarish, qarshilikni yyengib, tortishib va yuk ko'tarib bajariladigan mashqlar mushaklarga umumiy va tanlangan ta'sir ko'rsatish imkonini beradi. Kuchdan foydalana olishda musobaqada ishtirok etuvchi atletlarning iroda kuchini ko'rsata olishlarining ko'rinishini ahamiyati kattadir.

Mashg'ulotda qo'shimcha og'irlik qo'shib bajariladigan yengil atletikani maxsus mashqlardan ham – og'irroq asboblarni uloqtirish, yelkaga qum to'ldirilgan (6-12 kg) xalta olib sakrash mashqlari, og'ir (5-6 kg) belbog' bilan yuqoriga sakrash kabi mashqlardan ham foydalaniladi. Bunaqa mashqlar harakatning tuzilmasini deyarli o'zgartirmaydi, lekin atlet odatdagidan ko'proq, kuch sarflashi kerak bo'ladi. Kuch atlet uchun zarur sharoitga, yaqin taraqqiy etadi.

Bu usulni og'ir jihozlar bilan shug'ullanadigan uloqtiruvchilar ko'proq qo'llaydilar. Lekin og'irlik qo'shib bajariladigan mashqlarni boshqa yengil

atletikachilar ham muvaffaqiyat bilan qo'llashlari mumkin. Masalan, ilmiy tekshirishlar sakrash mashqlarida og'irliklardan foydalanganlarning sakrovchanligi, undan foydalanmaganlarga nisbatan ko'proq ortganini ko'rsatdi. Mashg'ulotning tayyorlov davrida yengil atletikachilar og'ir poyabzal kiyib yoki 5-6 kg.li belbog' (qo'rg'oshin bo'lakchalari yoki qipiq solingan brezent belbog') bog'lab, maxsus mashqlar bajaradilar.

Og'irliklar bilan bajariladigan yengil atletika maxsus mashqlari yordamida ma'lum mushak guruhlari hajmini oshirish emas, balki juda katta iroda kuchi namoyish qila bilish qobiliyati ham tarbiyalanadi. Bunda mashqlarni mumkin qadar maksimal tezlikda bajarish kerak.

Og'irliklar bilan bajariladigan yengil atletika mashqlarini xuddi shu mashqlarning og'irliksiz bajarish bilan almashtirib turish kerak. Odatda mashq oldin og'irliksiz, keyin og'irlik bilan bajariladi.

Yengil atletikachilarni tayyorgarligida statik kuchlanish mashqlaridan ham ("izometrik" usul) foydalaniladi. Yengil atletikachi, masalan, yelkasi bilan past yakka cho'pga tiranib yoki juda ham og'ir shtangani yerdan o'zish uchun, yarim bukilgan oyoqlarini to'g'rilashga harakat qilib, mumkin qadar maksimal kuchlanadi. Bunday natijaga yetib turgan statik kuchlanishda, bosh miyaning kuch kelayotgan mushak guruhlari o'z asab to'qimalariga katta talab qo'yiladi. Tabiiyki, bunda kuchlanishga javoban asab to'qimalarining funksional imkoniyatlari ortadi, yengil atletikachi yana ham ko'proq kuch sarflash qobiliyatga ega bo'ladi. Asab to'qimalarining funksional imkoniyatlari oshganligi dinamik harakatlarda ham ko'proq kuchlanish imkoniyatini beradi.

Katta va maksimal statik kuchlanishli har bir mashq; bir mashg'ulot mobaynida 5-6 sekunddan 2-4 marta takrorlanadi. Bu usul faqat katta yoshdagilarga va jismoniy tomondan yaxshi tayyorlangan yengil atletikachilarni tayyorlash uchun tavsiya qilinadi.

Mashg'ulotlarni endi boshlagan yengil atletikachilar gavdasidagi hamma mushaklarni rivojlantirish uchun ular ko'proq kuch beradigan xilma-xil jismoniy mashqlarni bajarishlari kerak. Sport mahorati yuqori bo'lgan sportchilar o'zlari tanlab olgan sport turlarida yuqori natijaga erishishga qaysi mushak guruhlari kuchini rivojlantirishni talab qilsa, o'sha mushak guruhlari rivojlantirishi shart. Albatta, ular kuchni rivojlantiruvchi mashqlar bilan o'zlarining umumiy jismoniy tayyorlik darajalarini saqlab borishlari kerak.

Kuchni rivojlantiradigan mashqlar mashg'ulotlarning tayyorlov davrida ko'proq, musobaqa davrida esa kamroq qo'llaniladi. Lekin musobaqa davrida ham kuch (ko'pincha maksimal kuchlanish talab qiladigan) maxsus mashqlar y yetarli darajada rejalashtiriladi. Bunda kuch jismoniy sifati erishilgan natijani saqlab qolish uchunгина emas, balki uni yanada rivojlantirish uchun ham kerak bo'ladi.

Katta kuchlanish va zo'riqish talab qiladigan kuch jismoniy sifati organizmni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlarning asosiylari haftada 3 marta, ozroq zo'riqish beradigan mashqlar esa har mashg'ulotda bir marta rejalashtiriladi. Qaysi mashqda mushak guruhlari kam qatnasha, o'sha

mashqni ko'proq takrorlash kerak. Eng kuchli mushaklarga ta'sir etish uchun faqat shtanga yoki maxsus mashqlar bajarish bilan chegaralanib bo'lmaydi.

Katta va o'rtacha zo'riqish talab qiluvchi dinamik mashqlarning ko'p qismini me'yorlashning umumiy qoidasi – mashqni atlet mushaklari charchoqni sezguncha va mashqni davom ettirish qiyinlashib qolguncha bajarish kerak. Bunda sportchi charchoqni yyengib davom ettirishi mumkin bo'lsa mashq bajarishni to'xtatish lozim.

Ayrim mushak guruhlaridagi rivojlangan kuchdan yugurish, sakrash va uloqtirishda foydalanish uchun, asab-mushak faoliyati nihoyatda yuqori moslashgan bo'lishi kerak. Bu faoliyat esa ma'lum bir harakatni to'lig'icha bajarish paytida ko'proq takomillashadi.

Tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirish. Qisqa vaqt ichida qo'yilgan vazifani bajara olish qobiliyati tezkorlik deyiladi. Yengil atletikada uchraydigan harakatlarni tez va ma'lum cheklangan vaqtda bajara olish qobiliyati tezkorlik deb ataladi, u yengil atletikachining muhim jismoniy sifatlaridan biridir.

Tezkorlik sakrovchining depsinishi, uloqtiruvchilarning siltashi, qisqa masofaga yuguruvchilarni yugurishi uchun zarur bo'libgina qolmay, balki tezkorlik asosiy jismoniy sifat hisoblanmagan sportchilarga ham zarurdir. Yuqori darajadagi tezkorlik kam harakatlarni osonroq bajarishga imkon yaratadi. Bu esa mashqning ko'proq vaqt davom etishiga yordam beradi.

Sportchining harakat tezligiga birinchi navbatda mushaklarning tez cho'zilib qisqarishi va harakatlarni yo'lga solish va boshqarib turadigan bosh miya qobig'ining tegishli asab faoliyati boshqaradi. Bu faoliyat ko'p jihatdan sportchi, mashqlarni bajarish jarayonida texnikani qanchalik takomillashganiga, mushaklarining kuchi va cho'ziluvchanligiga, harakat-tayanch apparatining harakatchanligiga, uzoq davom etgan mashq bajarish jarayonida esa uning chidamliligiga, sportchining harakat tezligini oshirishga, uning mushak kuchini tarbiyalash va rivojlantirish yo'li bilan ancha takomillashtirishga bog'liq. Ma'lumki, sportchini harakatlariga tashqi qarshilik qancha kam ta'sir etsa, bu harakatlar shuncha oson va tez bajariladi. Sportchining kuchini oshirish mumkin. Kuch ko'paysa, u tashqi qarshiliklarni osonroq yyengadi, demak tezroq harakat qila oladi.

Mushak kuchini oshirish harakat tezligi darajasini ko'tarish juda katta kuch berish qobiliyatini yaxshilash hisobiga bajariladi.

Sportchini mushak kuchini sarflay olish qobiliyati qancha yuqori bo'lsa, asab-mushak koordinatsiyasi, shuncha kuchli harakatlarni tez bajara oladi. Musobaqalarda qatnashish jarayonida ko'pincha yuguruvchilarning bir qadami nafas olishga, bir qadami nafas chiqarishga to'g'ri keladi. Tezlik kerakli darajada rivojlantirilmasa qisqa masofalarga ham, to'siqlar osha yugurishda, sakrashda va uloqtirishda yuqori natijaga erishib bo'lmaydi.

Kuch jismoniy sifatini oshirish to'g'risida yuqorida qayd etilgan edi. Kuch jismoniy sifatini oshirish uchun maxsus mashqlarni mumkin qadar tez bajarish zarur ekanini ko'rsatib o'tish zarur deb topdik. Buning uchun sakrash mashqlari, jumladan, yuk ko'tarib sakrash mashqlari nihoyatda foydalidir.

Harakat tezligini mushaklarning cho'ziluvchanlik xususiyatidan foydalanish orqali erishish mumkin, chunki kerakli me'yorda cho'zilgan mushak katta kuch bilan va tez qisqaradi. Mushaklarning cho'ziluvchanligini tarbiyalash uchun, ularni cho'zadigai maxsus mashqlar bajarish zarur. Mushaklarning cho'ziluvchanligini tarbiyalash va rivojlantirish bilan birga harakat tayanch bo'g'inlarida harakatchanlik ortadi, qarama-qarshi harakat qiladigan mushaklarning harakat amplito'dasi kattaroq bo'lishiga mushaklarni qarshiligi kamayadi, harakat texnikasi tejimli va tezroq bajariladi.

Tezkorlik jismoniy sifati harakatlarni, ayniqsa siklik mashqlar harakatlarini bajarish paytida, mashq bajarishda faol ishtirok etmayotgan qarama-qarshi harakat qiladigan mushaklarni bo'shata olish muhimdir.

Yengil atletikaning ayrim turlarida eng yuqori tezlik, oz vaqt davom etsa kifoya. Buning uchun ham maxsus chidamlilik zarur. Chidamlilikning oshishi esa, sportchining yanada tezroq harakat qila olishiga zamin yaratib beradi.

Tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirish – tug'ma jismoniy sifatdir, masalan, tug'ma qobiliyat bo'lmasa, qisqa masofada yuguruvchi bo'lish mumkin emas, degan fikrlar ham uchrab turadi. Tabiiy moyillik va tug'ma imkoniyatning muayyan ahamiyati bor, tug'ma fazilatga qo'shimcha –mehnatsevarlik, tarbiya, o'rganish va katta iroda sport cho'qqilarini egallashda juda katta ahamiyat kasb etadi. Muntazam ko'p yillik mashg'ulot jarayonida har qanday sportchi tezkorlik jismoniy sifatini nihoyat yuqori darajada tarbiyalashi mumkin. Harakat tezligini sport va milliy o'yinlar yordamida 10-12 yoshdan tarbiyalash va rivojlantirish kerak. Shundagina sportchi 18-20 yoshga yetganda harakat tezligini takomillashtirishda yuqori darajaga erishish va sport ustasi me'yoriy talablarini bajarish mumkin bo'ladi.

Harakat tezligini oshirishning eng muhim tomoni – yugurish, sakrash va uloqtirish texnikasini mukammal egallashdir. Bunga faqat mashg'ulot jarayonidagina erishib bo'lmaydi. Maxsus mashqlarni ko'proq takrorlash, hatto mashqlar texnikasini to'la o'zlashtirib olgandan so'ng ham ularni takrorlash zarur. Takrorlash, masalan, 100-150 x10-15 marta, 30-60 marta yadro itqitish, lappakni 30-40 marta uloqtirish, langarcho'p bilan 30 marta sakrash, tezlik maksimaldan pastroq urinishning 9/10 qismigacha zo'riqishda bajariladi. Bunaqa takrorlashlar qisqa masofaga yuguruvchilar va to'siqlar osha yuguruvchilar uchun zarurdir. Ularda yugurish tezligining ortishi, avvalo, faqat harakat texnikasidagi murakkab asab-mushak koordinatsiya qaror topgani va ruhiy ishtiyoq natijasidagina emas, balki yuqori darajada mustahkam bo'lgan takdirdagina ro'y beradi. Bunga esa bir mashg'ulotda 30-60-80-100-110-150-200 m ni maksimal tezlikda bir necha bor takrorlab yugurish natijasida erishiladi.

Mashg'ulotlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash, rivojlantirish va texnikani yaxshilash uchun zarur vositalar va usullar qo'llanilmagani sababli ko'pincha sportchilarda tezkorlikni rivojlanishi to'xtab qoladi.

Jismoniy sifatlarning va texnikaning taraqqiyot darajasi o'zgarmay qolishi natijasida tezlikni yuqori saviyaga yetkazish darajasida tezkorlik jismoniy sifat harakatlarni takrorlashda bir xillik paydo bo'ladigan, harakatlar bir xil maqomda

bajariladigan sharoit tug'ilib qoladi. Bu, asosan, siklik harakatlarga taalluqli. Bir xil maksimal maqomda ko'p marta takrorlash natijasida, harakatning bosh miya qobig'ida ma'lum stereotip hosil bo'lishiga asoslangan odatiyligi, avtomatlashish paydo bo'ladi. Bunda jismoniy va irodaviy hislatlar darajasi oshgan takdirda ham, tezkorlik ortishiga to'sqinlik qiladi. Hosil bo'lib qolgan reflektor aloqalarni "uzib" tashlab, dinamik stereotipni o'zgartirib, yangi sur'atga o'tishi hamma vaqt sportchining qo'lidan kelmaydi.

Yosh sportchining shakllanish yillarida jismoniy sifatlar rivojlanishi va texnikasini tez o'sishi munosabati bilan tezkorlik turg'unlashib qoladi. Lekin keyinchalik boshqa jismoniy sifatlar va texnika taraqqiyot darajasi o'sgan sari, ularni takomillashtirish qiyinlashadi, tezkorlik jismoniy sifati turg'unlashib qolishi uchun muhim bir ritm hosil bo'lib qolishiga sharoit yaratiladi.

Qisqa masofaga yuguruvchilarning, sakrovchi va uloqtiruvchilarning sport natijalari, texnik bajarilishi turg'unlashib qolishiga ko'pincha sabab bo'lgan dinamik stereotipini o'zgartirib, harakat tezligini oshirib olish uchun sportchi oldin bajarmagan yangi mashqlarni bajarishga majbur bo'ladi. Stereotipni o'zgartirib, harakat tezligini oshirish uchun atlet yangi harakatlarni mumkin qadar tezroq bajarishga o'zini majbur qilishi zarur. Bunga erishish uchun sakrash, yugurish yoki uloqtirishni turg'unlashib qolganidan tezlik va texnikani oldingiga nisbatan tezroq bajarishga imkon yaratib beradigan sharoitda bajarish shart. Masalan, uloqtiruvchilar yengilroq sport jihozlari bilan mashq bajarganda turtki berish harakati tezroq bo'ladi. Bunga faqat asta-sekinlik bilan erishish mumkin. Buning uchun depsinish texnikasini maksimal tezlikda takrorlab bajarish bilan erishish mumkin.

Balandlikka, uzunlikka sakrashda, yugurib kelish uzunligi optimal darajadan kamaysa, depsinishning davom etish vaqti ortadi, depsinish tezligi esa pasayadi. Demak, sakrashda depsinish tezligini mashq bajarish va texnikani takomillashtirish uchun ko'proq yugurib kelishning optimal uzunligini qo'llash kerak ekan. Biroq bir mashg'ulotda to'la masofadan yugurib kelib sakrashni ko'p takrorlab bo'lmaydi, chunki charchash sababli yugurish tezligi va depsinish tezligi susayadi. Shuning uchun tajribali murabbiylar sal qiya yo'l kadan yugurib kelishni tavsiya etadilar (qiyalik 2-3°, oxirgi to'rt qadam qo'yiladigan qismi gorizont). Bunday qiya yo'lakchada qisqa masofaga yugurib borish, ko'proq yugurib kelish o'rniga o'tadi, uzunlikka, uch hatlab va langarcho'p bilan sakrashdagi yugurish va depsinishni maksimal tezlikda bajarishga imkoniyat beradi.

Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning harakat tezligini oshirish uchun mashg'ulot guruh usulida o'tkaziladi. Bir vaqtda shaylanish olgan, tezlanish mashqlarini bajarayotgan, yugurayotgan paytda maksimal tezlikdagi harakatni bajarishga intilib, qisqa masofaga yuguruvchilar katta kuch sarflaydilar, bu yyerda ular xohlasa xohlamasa albatta bir-birlari bilan musobaqalashadilar. Bundan tashqari, yuguruvchilarga harakatni tez bajarishga imkon beradigan yengillashtirilgan sharoit yaratib berish kerak. Buning uchun "bedana qadam" bilan yugurish (mayda-mayda va tez-tez

qadamlar bilan yugurish), tezlanish bilan yugurish, qiya yo'lakchadan pastga yugurish qo'llaniladi. "Bedana qadamlab" yugurish takror bajariladi.

Tezlanib yugurish keng tarqalgan bo'lib, yuguruvchi turg'unlashib qolgan maksimal tezlikni shuning yordamida oshirishga harakat qiladi. Tezlanishli yugurishda (odatda 60-80 m ga) sportchi tezlikni asta-sekin oshirib, uni maksimal darajagacha yetkazadi. Bunday tezlanishlarda yuguruvchi belgilangan (marra) chegaradan yugurib o'tib ketishga va qisqa bir masofani oldingidan ham katta tezlikka erishishga harakat qiladi. Ana shunda sportchi bajara olgan yangi, oldingisidan tezroq harakatlar organizmda tegishli o'zgarishlar sodir bo'lishiga sabab bo'ladi. Lekin tezlanishlarni bajarish jarayonida hosil bo'lgan maksimal tezlikni juda oz miqdorda va qisqa vaqtda oshirish mumkin. Organizm ga juda qisqa vaqt davomida yangicha talablar qo'yiladi. Shuning uchun bunday tezlanishlar ko'p marta va tez-tez takrorlansa ularning ta'siri ijobiy bo'ladi.

Qisqa masofaga yuguruvchilar uchun 30-50-60 metrli qiya ($2-3^\circ$) yo'lakchadan yugurish samaraliroqdir. Tekislikdan so'ng 30-50 m ga qiya yo'lakchadan yugurib ketganda turg'unlashib qolgan maksimal tezlik ortadi. Yuguruvchi tezroq deqsinishga o'rganadi, burilishdan, to'g'ri yo'lakchadan chiqishda jadal qadam tashlashga majbur bo'ladi. Yengillashtirilgan sharoitda bajariladigan qiya yo'lakchadan yugurish gorizonttal yo'lakchadan yugurishga o'xshamaydi. Shuning uchun u sprinter mashg'ulotining oz qismini tashkil etadi.

Yuqorida ta'kidlaganidek, maksimal darajaga yetmagan zo'riqish sharoitida tanlangan sport turi texnikasida yengil atletikachini asab-mushak ishini boshqarilishi mustahkamlanib qolishi uchun mashg'ulotda mashqlarni juda ko'p takrorlashi zarur bo'ladi. Shu bilan birga, harakatlarni maksimal kuch bilan imkoniyat boricha tez bajarish qobiliyatini yanada oshirishga mo'ljallangan mashg'ulot mashqlarini takrorlash ko'p bo'lmasligi kerak. Uning boisi shuki, markaziy asab tizimiga katta talablar qo'yib, irodaviy kuch sarflaganda mumkin bo'ladigan eng yuqori tezlikda harakatlar organizm ga yuqori darajada ta'sir etadi. Bunday harakatlar bir necha marta takrorlanishidan so'ng organizmda bir oz charchaganlik seziladi, harakat tezligi susayadi, tezlikni oshirish uchun berilgan mashqlarning foydasi kamayadi.

Atletning sub'ektiv kayfiyati yoki sekundomerning maksimal natija ko'rsatishi yoki belgilangan tezlik pasayganidan darak byergan zahoti tezlikni oshirishga qaratilgan mashg'ulot mashqlari to'xtatilishi kerak.

Chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirish. Qisqa vaqt ichida bir joydan ikkinchi joyga, ya'ni gavda muvozanatni saqlab qolib harakat yo'nalishini o'zgartirish chaqqonlik jismoniy sifati deb ataladi. Chaqqon harakat qilish, harakat vazifalarini tez va to'g'ri yecha olish uchun kuchli, tezkor, va chidamli va mustahkam irodali bo'lish kerak. Kuchlilik, tezkorlik va boshqa jismoniy sifatlarsiz harakatlarda chaqqonlik bo'lishi mumkin emas. Harakat yoki faoliyat qanchalik notanish, murakkab bo'lsa, tez chaqqonlik jismoniy sifatini ko'rsatish kerak bo'lsa, chaqqonlik shunchalik takomillashgan bo'ladi.

Berilgan vazifani bajarishda tez bajara olish va to'xtatmasdan bajarishni talab qiladigan harakat vazifasi to'satdan paydo bo'lgan jarayonda chaqqonlik jismoniy sifati kerak bo'ladi.

Ba'zan odatdagi harakat juda keskin o'zgarib qoladigan paytlarda. Masalan, bosqon uloqtirishda tortilish kuchi 300 kg dan ortiq, sim uzilsa, uloqtiruvchi xavfdan qutulish uchun juda katta chaqqonlik qilish kerak bo'ladi.

To'siqlar osha yugurishda yiqilish, balandlikka sakrashda yerga noqulay tushish, langarcho'pning sinishi kabi hollarda jarohat olmaslik uchun ham yengil atletikachi chaqqon bo'lishi kerak. Bu misollardagi chaqqonlik, ya'ni yiqilish yoki noqulay harakat sodir bo'lganda atletga chaqqonlik jismoniy sifati – boshqa sport turida ham nihoyatda zarur bo'lgan.

Mashg'ulotlar jarayonida va musobaqada har xil tashqi ta'sir texnika turg'unligini buzilishiga olib keladi. Agar atletning chaqqonligi rivojlangan bo'lsa, unda u muvozanat holatini tiklab yoki harakatini to'g'rilab olib, sport natijasini rejalashtirilgan darajaga yyetkazadi.

Sportchini favqulodda tez va samarali harakat bilan shu vaziyatdan chiqib ketishga xizmat qiladigan mashqlar foydalidir. Yengil atletikachilarda chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirish uchun estafetali yugurish, mokisimon yugurish, basketbol, futbol, gandbol va boshqa sport va milliy o'yinlardan foydalanishni tavsiya etamiz.

Ko'pgina yengil atletika turlari bilan shug'ullanish, to'siqlar osha yugurish, har xil to'siqlar osha estafetali yugurish bilan shug'ullanish faqat tezkorlik, chidamlilik va boshqa shu kabi jismoniy sifatlarnigina emas, balki, chaqqonlikni ham rivojlantirishga yordam beradi. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirishga ko'proq e'tibor berish kerak. Masalan, sakrovchini havoda mo'ljal olishiga va uchish fazasi harakatlariga o'zgarishlar kirita olishga o'rgatish kerak. Uloqtirish, to'siqlar osha yugurish, langarcho'p bilan sakrashdagi maxsus chaqqonlik jismoniy sifatining o'ziga xos xususiyatlari bor, uning rivojlanishi uchun, yengil atletikaning tanlangan turidagi harakat tuzilmasiga yaqin faoliyatdagi turli mashqlar yordam beradi. Ular atletga ma'lum, lekin odatdan tashqari sharoitda bajariladigan mashqlardir. Masalan, nayza uloqtirishda, uzunlikka sakrashda va langarcho'p bilan sakrashda yugurib kelish masofasi va tezligini o'zgartirilsa, atlet uchun o'rganilmagan sharoit yaratilib, unga moslab harakatni o'zgartiradi, ya'ni chaqqonlik ko'rsatadi. Masalan, langarcho'p bilan sakrovchiga sakrash uchun ozroq vaqt faqat qisqartirilgan masofadan yugurib kelib mashq bajarib yurgandan keyin, birdaniga maksimal tez yugurib kelib sakrash oson emas.

Odatda sport jihozining og'irligini kamaytirish yoki ko'paytirish bilan ham sharoit o'zgaradi. Sport jihozi og'irligi kamaytirilsa, harakat tezlashadi, natijada harakatni bajarish boshqacha bo'ladi. Jihoz og'irligi ko'payganda harakat birmuncha o'zgaradi. Turli og'irlikdagi jihozlar ishlatish tezkorlik va kuchnigina emas, balki chaqqonlikni ham rivojlantirishga ko'maklashadi.

Chaqqonlikni rivojlantirishga mashg'ulotning tayyorlov davrida ko'proq e'tibor berish kerak. Qishda gimnastik jihozlarda turli mashqlar, to'siqlarni oshib o'tish estafetalari, mokisimon yugurish, sakrash o'yinlari va boshqa chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalanish maqsadga

muvofiqdir. Qishda kross yugurish va ochiq joylardagi mashqlardan foydalanish mumkin, bahorgi mashg'ulot ham chaqqonlikni rivojlantirishga yordam beradi. Yozda va musobaqa davrida, chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan maxsus mashqlar uchun vaqt ajratilmaydi. Bu paytda chaqqonlik yengil atletikaning ixtisos olinayotgan turi bilan birga yo'l-yo'lakay takomillashtiriladi.

Egiluvchanlik jismoniy sifatini rivojlantirish. Organizmni katta amplituda ish bajarish qobiliyati egiluvchanlik deyiladi. Sport amaliyotida egiluvchanlik deb ataladigan bo'g'imlardagi yuqori harakatchanlik yengil atletikachilarga harakatlarni katta amplituda bilan bajara olish uchun kerak. Yengil atletikachi maxsus mashqlar yordamida tanlab olingan yengil atletik maxsus mashqni bajarish vaqtida kerak bo'lganga nisbatan ancha yuqori egiluvchanlikka erishadi. Go'yo egiluvchanlik jismoniy sifati "zahirasi" hosil qilinadi. Agarda "zahira" bo'lmaganda egiluvchanlikdan foydalanilsa, maksimal tezlik samaraligi va bemalol harakat qilishga erishib bo'lmaydi. Masalan, balandlikka sakrovchi oyog'ini sakrash vaqtidagiga nisbatan ancha yuqori ko'tara olishi kerak, to'siqlardan yugurib o'tuvchi, garchi to'siq ustida bunday holat bo'lmasa ham shpagat bajara olishi kerak.

Yengil atletikachining egiluvchanligi bo'g'inlarning shakliga, umurtqa pog'anasining harakatchanligiga, paylar, suyaklar va mushaklarning cho'ziluvchanligiga, shuningdek, mushaklar tonusiga bog'liqdir. Yengil atletika mashqlarida bo'g'inlarning shakli harakat amplitudasi katta bo'lishiga to'sqinlik qilmaydi. Lekin bo'g'inlar yo'l qo'yadigan maksimal amplituda pay va mushaklarga bog'liq. Bo'g'inlar yuzasini mustahkamlaydigan paylar, bo'g'inlar harakatchanligini chegaralab turadi. Paylar qancha cho'ziluvchan bo'lsa, bunda cheklanish shuncha oz bo'ladi. M. F. Ivanitskiy, doim mashq bajarish yo'li bilan paylar cho'ziluvchanligini oshirish, bo'g'inlar harakatchanligini ham bir qadar oshirish mumkin deb hisoblaydi.

Umurtqa pog'anasining egiluvchanligi har qanday jismoniy mashqlar uchun to'la yetarlidir. Lekin umurtqa paylari, tanadagi va tos atrofidagi son-sanoqsiz kapellyarlar va mushaklar bu egiluvchanlikni ancha kamaytiradi. Agar mashg'ulot vositasida kapellyarlarni va xususan mushaklarning cho'ziluvchanligi oshirilsa, tabiiyki, umurtqa pog'anasining harakatlanish darajasi ham ortadi.

Mashqlarni katta amplituda ish bajarish vaqtida, bo'g'inlardagi harakatchanlikni ular oldidan o'tgan mushaklar cheklab turadi. Insonning har qanday harakatida faol ishlayotgai mushaklarning qisqarishi, qarama-qarshi harakat qiladigan mushaklarning bo'shashi va cho'zilishi bilan bir vaqtda bo'ladi. Inson oddiy harakatlar bajarganda amplituda kichik bo'lib, qarama-qarshi harakat qiladigan mushaklar osongina cho'ziladi. Lekin maksimal amplitudali harakatdan iborat ayrim sport mashqlarida qarama-qarshi harakat qiladigan mushaklarning bo'shashi yetarli bo'lmagani sababli, bo'g'inlar harakatchanligi cheklanib qoladi. Bu tos-son bo'g'inidan o'tgan mushaklarga taalluqlidir. Qarama-qarshi harakat qiladigan mushaklarning cho'zilish

qobiliyati qancha yaxshi bo'lsa, ular harakatga shuncha oz qarshilik ko'rsatadi, harakatni bajarish shuncha yengillik tug'diradi.

Yengil atletikachining egiluvchanligi turli tashqi sharoitga va organizmning ahvoriga qarab o'zgaradi. Masalan, uyqudan va ovqat egandan keyin mushaklar sovib qolganda va sportchi charchaganida egiluvchanlik susayadi. Bunday omillar ta'sirini kun davomida egiluvchanlikning o'zgarishida kuzatish mumkin. Og'ir mashg'ulotdan keyin egiluvchanlik kamayib ketishi mushaklarni tonusi ortib ketishiga bog'liq bo'lsa kerak.

Markaziy asab tizimi ahvolini o'zgarishi mushaklarning tonusiga so'zsiz ta'sir ko'rsatadi. Bu egiluvchanlikka ta'sir qiladi.

Har tomonlama jismoiiy tayyorgarlikka mo'ljallangan son-sanoqsiz mashqlar egiluvchanlikni rivojlanish va takomillashtirishga ham yordam beradi. Bunda egiluvchanlik cho'zilishiga mo'ljallangan maxsus mashqlar bilan emas, balki turli amplito'dada bajariladigan hamma harakatlar bilan ham rivojlantiriladi. Biroq ko'p yengil atletikachilarga bu kamlik qiladi. Shuning uchun cho'ziluvchanlikka, egiluvchanlikka qaratilgan maxsus mashqlar bajariladi. Ular odatda katta amplito'da mashq bajarish uchun kerak bo'ladigan harakatlarga o'xshash bo'ladi. Ushbu mashqlarda harakatlar yanada kattaroq amplito'dada bajariladi.

Pay va mushaklarning egiluvchanligini faollashtirish uchun ketma-ket (amplito'dasini asta-sekin oshira bora, 3-5 marta ritmik takrorlab) bajariladigan mashqlar tavsiya etiladi. Mushaklar jarohatlanmasin uchun, mashqlar oldin sekin, keyin esa tezroq bajariladi, amplito'da ham asta-sekin oshiriladi.

Har bir mashg'ulotda o'zi uchun eng katta harakat amplito'dasiga erishish uchun kerak bo'lgan me'yor ketma-ket aniqlanadi, harakat amplito'dasining kundalik chegarasi, mashqlarni bajarish darajasi ortgan sari, egiluvchanlik ham orta boradi.

Bu chegarani esa sportchi cho'ziladigan mushaklarda, ayniqsa, mushaklar kapellyarlarga aylanadigan joylarda og'riq paydo bo'lishidan sezishi mumkin. Birinchi bor og'riq sezilishi bilanoq mashqni darhol to'xtatish kerak. Egiluvchanlik o'sgan sari mashqlarni takrorlash soni ortib boradi. Katta yoshdagi yengil atletikachilar ko'proq egiluvchan bo'lishlari uchun mashqlarni har kuni bir- ikki marta bajarishlari lozim.

Har qaysi yengil atletikachi o'zi tanlagan yengil atletika turining qaysi harakatida ko'proq egiluvchanlik kerakligini aniqlab olishi zarur. Har bir yengil atletikachi uchun kerak bo'ladigan bunday mashqlar unchalik ko'p emas, odatda 3-5 tadan oshmaydi. Masalan, to'siqlarni o'tish uchun egiluvchanlik, ayniqsa oyoqni yonga uzatish va bir oyoqni oldinga, ikkinchisini orqaga cho'zish uchun, shuningdek, tanani oldinga egish uchun kerak. Bu harakatlarning har biri uchun egiluvchanlikni o'stiradigan bir guruh mashqlar tanlanadi. Ularning yo'nalishi harakat yo'nalishiga o'xshash bo'ladi.

Har bir guruhdagi mashqlar birin-ketin uzluksiz yoki kichik tanaffus (2-3 daqiqqa) bilan bajariladi. Har bir guruhdagi mashqlarni takrorlashning soni asta-sekin ko'payib borishi kerak; birinchi mashg'ulotda 10 marta mashq bajarish doim 1,5-2 oy, takrorlansa, oyni oxirida 50-80 martaga etishi kerak. Agar

egiluvchanlik mashqlari bir kunda ikki marta bajarilsa, har ikkala mashg'ulotda mezonni kamaytirish mumkin, lekin ikki martaning yig'indisi yuqorida ko'rsatilganicha bo'lishi kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashg'ulotlarning tayyorlov davrida qo'shimcha vaqt ajratish kerak. Bu davrda harakat amplito'dasi sekin-asta ortib boradigan maxsus mashqlar ko'p marta takrorlanadi.

Kerakli darajada egiluvchanlikka erishilgandan keyin katta mezonga zaruriyat qolmaydi. Yuqori darajada rivojlantirilgan va takomillash-tirilgan egiluvchanlik yetarli darajada bo'ladi, mashqlarni bajarish natijasida uni erishilgan darajada saqlab turish mumkin. Buning uchun mashg'ulotning musobaqa davrida me'yorini kamaytirib, haftada 2-3 marta mashq bajarish kifoya bo'ladi. Agarda maxsus mashqlarni bajarishni to'xtatib qo'yilsa, egiluvchanlik asta-sekin susayib, dastlabki holiga qaytadi.

Chidamlilik jismoniy sifatini rivojlantirish.

Uzoq vaqt davomida ogranizmni ish bajarish qobiliyati – chidamlilik deyiladi. Chidamlilikni rivojlantirish yengil atletikachilarga faqat musobaqalarda qatnashish vaqtida emas, balki katta hajmdagi mashg'ulotni bajarish uchun ham kerak bo'ladi. U organ va organizm tarmoqlarining (ayniqsa markaziy asab tarmog'ini, yurak-tomir, nafas olish tarmoqlari va mushak apparatining) tayyorlik darajasiga, sport texnikasining takomillashtirish darajasiga va harakatlarni tejamli bajara olishga bog'liqdir.

Chidamlilik jismoniy sifati umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik har qanday sportchining umumiy jismoniy rivojlanishining tarkibiy qismi bo'lib, avvalo markaziy asab tizimidagi yurak-tomir, nafas olish va boshqa tarmoqlardagi jiddiy ijobiy o'zgarishlarning natijasidir. Yengil atletikaning ayrim turlari xususiyatiga qarab sportchiga maxsus chidamlilik kerak. Ma'lumki, qisqa masofaga yuguruvchi, marafon yugurishda, marafonchi esa 400 m tez yugurishda chidamliligi har xil bo'ladi. Ko'p soatli musobaqaga bardosh bera oladigan langarcho'pga tayanib sakrovchi, 1500 m ga yugurishda chidamlisiz bo'lishi mumkin. Yengil atletikaning har bir turidagi maxsus chidamlilikning o'ziga xosligi shu qadar yuqoriki, uning har biri uchun o'z uslubi bo'lishi shart.

Umumiy chidamlilik yillik mashg'ulotga rejalashtirilgan jismoniy mashqlarning deyarli hammasi vosita sifatida qo'llaniladi. Albatta, yengil atletikaning ayrim turidagi maxsus mashg'ulotlar ham umumiy chidamlilikni oshiradi. Lekin umumiy chidamlilikni oshirishning eng yaxshi vositasi unchalik jadal bo'lmagan uzoq vaqt yugurish (kross).

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun organizmdagi jarayonlarning mashg'ulotlar tugaganidan keyin yuz beradiganlaridan ko'ra, mashg'ulot davomida sodir bo'ladiganlarini ahamiyati kattaroq. Mashq bajarayotgan vaqtda bosh miya qobig'ida organlar va uning tarmoqlari funksiyalarini boshqaradigan, dinamik steriotip hosil qiladigan, yengil atletikachining ayni shu faoliyatiga sabab bo'ladigan asab jarayonlari takomillashadi. Mana shunday davom etadigan mashg'ulot vaqtida yurak-tomir va nafas olish tarmoqlarining ish qobiliyati ham ancha yaxshilanadi.

Chidamlilik jismoniy sifatini rivojlantirish uchun har doim mashqlarni uzoq vaqt davomida katta shiddatda bajarish zarur, ularni jadallashtirmay bajarganda (ayniqsa dastlabki vaqtlarda) susayishi mumkin. Bu talab yurak-tomir tizimi ish qobiliyatini yaxshilashga qaratilgan mashqlarda kuch jismoniy sifatini rivojlantirishni asta-sekin va ehtiyotkorlik bilan oshirib borish kerakligi, shuningdek, oyoq mushaklarini dastlabki paytlarda uzoq bajariladigan, lekin jadalligi sust mashqlar bilan mustahkamlash kerakligi talabga javob beradi.

Albatta, umumiy chidamlilikni oshirishda “yugurish vositalari” bir me’yorda yugurishdangina iborat emas, balki bu hamma vaqt, ayniqsa shug’ullanishni endi boshlayotgan va chidamligi yetarli bo’lmagan yengil atletikachilar uchun asosiy vosita bo’lib qoladi. Mashg’ulotni endi boshlovchilar bir me’yorda yugurishni yengillashtirish uchun, bir necha vaqt aralash mashq (yurish + lo’killab yugurish + yurish + lo’killab yugurish va hokazo) ish bajarishlari kerak. Keyinchalik bir me’yorda yugurishga o’tib, yugurish vaqtini asta-sekin ko’paytiradilar.

Tayyorgarliklari o’rtacha bo’lgan yengil atletikachilar o’zgaruvchan sur’atli yugurishni qo’llab umumiy chidamliliklarini oshirishlari mumkin (masalan, o’rtacha tezlik bilan 200-400 m ga yugurish, keyin 100-200 m sekin, keyin yana o’rtacha tezlik bilan yugurish va hokazo). Bunday yugurishga qisqa masofadagi tezlanishlarni kiritish ham mumkin.

Birinchi mashg’ulotda yugurish ko’p davom etmaydi: shug’ullanuvchilar uchun 5-8 daqiqadan oshmaydi. Yugurish masofasini yengil atletikachining ixtisosiga va yugurishdagi tayyorgarlik darajasiga qarab belgilash kerak.

Umumiy chidamlilik jismoniy sifatini rivojlantiradigan va takomillashtiradigan yugurishning tezligi yurak-tomir va nafas olish tizimlariga og’irligi tushmaydigan darajada bo’lishi kerak. Shug’ullanishni yaqinda boshlagan yengil atletikachilar 1000 m ni 4-5 min da, qizlar esa 5-6 min da yugurib o’tishlari kerak. Keyinchalik shunday tezlik bilan masofada 25-30 daqiqa davomida to’xtamasdan yugursa bo’ladi. Umumiy chidamlilikni oshirishning dastlabki vaqtda yugurish tezligi bir xil bo’lib, faqat uning davomiyligi oshirilib boriladi. Tayyorgarlik darajasi o’sishi bilan yuguruvchiga sezilmasdan tabiiy ravishda chidamlilik ortib borishi mumkin.

Tayyorgarlik darajasi o’rtacha sportchilarning yugurish tezligi shiddatliroq bo’lishi kerak (masalan, 1000 m masofani langarcho’p bilan sakrovchilar va qisqa masofaga yuguruvchilar 5 daqiqada, 400 m ga, o’rta va uzoq masofaga yuguruvchilar esa 4 daqiqa30 sekundda va undan tez yugurib o’tishlari shart).

Tayyorgarlik darajasi yuqori bo’lgan yuguruvchilar va tayyorgarligi past bo’lgan yuguruvchilar umumiy chidamlilikni oshirish uchun yugurish masofalarini 20-30 km gacha yetkazadilar. Bunda masofadagi tezlik katta bo’lmasligi kerak. Shu tezlikda yugurish rejalashtirilgan mashg’ulotlar haftada 2 marta, eng kuchli stayerlarda esa tayyorlov davrining 3-5 oy davomida haftada 3-4 marta o’tkaziladi. Umumiy chidamlilik asosan tayyorlov davrida rivojlantiriladi, musobaqa davrida esa umumiy chidamlilik jismoniy sifati faqat saqlab boriladi.

Umumiy chidamlilik, yengil atletikachilarning umumiy ish qobiliyati va ularning sog'liq darajasini belgilash bilan birga, maxsus chidamlilikni rivojlantirish va takomillashtirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Chidamkorlik qancha yuqori bo'lsa, uning asosida maxsus chidamlilik ham yaxshi rivojlanadi.

Chidamkorlik jismoniy sifatini ma'lum bir tartibda tarbiyalash va rivojlantirish kerak. Tayyorlov davrida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga, musobaqa davrida maxsus chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq e'tibor beriladi. Shu bilan birga, tayyorlov davrida ham maxsus chidamlilik rivojlantiriladi, musobaqa davrida esa umumiy chidamlilik saqlab qolinadi.

Sakrovchilar va uloqtiruvchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirishning asosiy yo'li tanlab olingan yengil atletika turini, qisman esa maxsus mashqlarni ko'proq bajarishdir.

Ko'p kurashchilarning maxsus chidamlilik jismoniy sifati a'lo darajadagi umumiy chidamlilikka, qisqa masofaga yugurishdagi maxsus chidamlilikka, shuningdek, ko'p kurash dasturidagi hamma mashqlar texnikasining mukammalligiga asoslanadi.

Sportcha yurishdagi va ayniqsa uzoq masofaga yugurishdagi maxsus chidamkorlik yengil atletikaning boshqa har qanday turidagidan ko'ra ko'proq harakat texnikasining mukammalligiga bog'liq. Agar 100 m ga yugurishda texnika ko'proq yugurish tezligiga xizmat qilishi kerak bo'lib, kuch jismoniy sifatini tejashga ahamiyat berilmasa, o'rta, uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurishda va sportcha yurishda avvalo kuchni tejimli sarflash uchun kerak bo'ladi.

Maxsus chidamlilik yengil atletikaning hamma turida sportchining organizm va uning tarmoqlari maxsus tayyorlik darajasi bilan fiziologik va psixik imkoniyatlari qanchalik yuqori ekanligi bilan ta'riflanadi.

Turli masofalarga yuguruvchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish uslubiyatida farq bor. U avvalo organlar va tarmoqlaridagi va butun organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlar yugurish jadalligi va yugurish qancha davom etishiga bog'liq, ular fiziologik xususiyatlar bilan ifodalanadi. Bunda kislorodga bo'lgan ehtiyojning, uni iste'mol qilinishiga nisbatini hisobga olish ayniqsa muhimdir. Ma'lumki, organizmning va ayniqsa bosh miya asab tizimi to'qimalarining ish qobiliyati kislorod bilan ta'minlanishiga bog'liq. Yugurish jarayonida organizm kislorod bilan ta'minlanmasa (ayniqsa uzoq davom etadigan ish paytida), mashqni bajarish qobiliyati susayib ketadi. Shuning uchun ham organizmni kislorod bilan ta'minlaydigan nafas olish va yurak-tomir tarmoqlarining faoliyati uzoq vaqt davomida ishlashi juda katta rol o'ynaydi. Mashg'ulotlar uslubiyati ko'p jihatdan mana shu tizimlarni takomillashtirishga qaratilgan.

Fiziologlarning fikricha, tez yuruvchilar bilan uzoq va o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilarning maxsus chidamkorligi ko'p jihatdan organizmning uzoq vaqtgacha kislorodga bo'lgan talab va uni iste'mol qilishda muvozanat saqlay olish imkoniyati ("turg'unlik holati") bilan belgilanadi. Sportcha yurish, uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish vaqtida kislorod iste'mol qilish, qon tomir urish tezligi, qonning daqiqalik hajmi uzoq vaqt

davomida bir xil darajada saqlanishida ham ko'rinadi. Mana shunday "turg'unlik holati"ga qaramasdan, organizmda charchash asta-sekin orta borib, sportchi masofani qattiq charchoq alomatlari bilan tugallaydi. Buning sabablari ko'p, lekin asosiy sabab bosh miyadagi yurish va yugurishni boshqarib boradigan asab tizim to'qimalari faoliyatining vaqtincha susayishidir.

Tabiiyki, sportchi yugurishni o'z imkoniyatidan ortiq tezlik bilan boshlasa, charchash tez sodir bo'lib, u tezlikni susaytirishga yoki yugurishni to'xtatishga majbur bo'ladi.

Bunda kislorodga bo'lgan talab iste'mol qilish darajasidan ortib ketadi, mushaklarga emas, balki bosh miyaning asab to'qimalari ham kislorod bilan yetarli ta'minlanmaydi. Bu esa o'z o'rnida sportchining ish bajarish qobiliyatini susaytiradi.

Uzoq yoki o'ta uzoq masofalarni yaxshi natijalar bilan yugurib o'tish uchun, sportchi nafas olish va yurak-tomir tarmoqlarining funksional imkoniyatini oshirishi kerak. Mashg'ulot paytida organizmga ko'proq talab qo'yish va harakat tezligini oshirish natijasida kislorodga bo'lgan talab ortiqroq bo'lganda "turg'unlik holati"ni saqlab qolishga erishish mumkin.

Mashg'ulotlarda avvalo sportchi o'z vaqtida butun masofani oxirigacha tezlikni susaytirmay o'tadigan tezlikda, keyin oldingiga nisbatan 10-15% ortiqroq tezlikda yugurishni rejalashtirishi shart. Albatta, sportchi bunday tezlik bilan musobaqada o'tiladigan masofaning hammasini emas, balki bir qismini yugurib o'ta oladi. Shuning uchun mashg'ulotda tegishli organ va uning tarmoqlariga kuchliroq ta'sir ko'rsatish uchun, jadalligi yuqoriroq, lekin davomiyligi kamroq mashg'ulotni rejalashtirmoq kerak. Bunday jadalli ishning organizmga ta'sir ettirish uslublari har xil bo'lishi mumkin.

Boshlang'ich davrda faol dam olish bir yarim-ikki daqiqa bo'lishi mumkin. Keyinchalik bu oraliqni kamaytirish va unga aniq rioya qilish kerak.

O'zgaruvchan va takroriy mashqlar bajarish usuli bilan organizmga yuqori talab qo'yish asosida erishilgan darajasi jadalligi kamroq mashqni uzoqroq va osonroq bajara olishga imkon beradi. Lekin faqat shu ikki usul bilan stayerning maxsus chidamliligini to'la rivojlantirib bo'lmaydi. Masofa davomida turg'un holat saqlanib qolishi mumkin albatta, marraga 100-200 m qolgandagi tezlanish bundan mustasnodir. Buning uchun mashg'ulotlarda test usulidan, ya'ni musobaqadagi masofadan bir qismini (50%) masofani musobaqa tezligida yugurib o'tish usulidan foydalanishni tavsiya etamiz.

Lekin yuguruvchining irodasi, musobaqada qiyin bo'lsa ham, sur'atni pasaytirmasdan, ba'zan esa yanada tezroq sur'at bilan harakat qilishga intilishi charchoqqa qarshi kurashning kuchli vositasi bo'lib, sportda g'alaba qozonishning garovi bo'ladi.

Shuning uchun ham maxsus chidamlilikni rivojlantirishda qiyinchiliklarni yengish uchun irodali bo'lishni, charchash asta-sekin ortib borayotganda mashqni bajarishni davom ettira olishni rivojlantirish stayer uchun muhimdir.

O'rta masofalarga yuguruvchilarning asosiy vazifasi-maxsus chidamlilikni tarbiyalash, unga moslab organ va uning tarmoqlarini rivojlantirib, ular funksiyalarini takomillashtirish, shuningdek, organizmni kisloroddan tejamli va

samarali foydalanishga o'rgatishdir. Bunga esa musobaqa masofasidan qisqartirilgan masofaga musobaqada rejalashtirilgan tezlikdan yuqori tezlikda yugurishni takrorlash bilan erishiladi. Bunday takrorlashda ko'p "kislrod qarzi" hosil bo'ladi, organizm va uning tarmoqlariga kislrodga bo'lgan talab ortadi. Yetarli darajada uzoq vaqt mashqlarni bajargandan keyin yugurish tezligi yuqori bo'lishi natijasida organizmda paydo bo'ladigan keskin charchashga qarshi kurash qobiliyatini o'stirgan yuguruvchi, mashg'ulotdagidan uzoqroq davom etsa ham, jadalligi sustroq. ishni yengil bajaradi.

Tajribadan ma'lum bo'lishicha, agar mashg'ulotdagi yugurish tezligi musobaqadagidan yuqori bo'lsa, o'zgaruvchan yugurish 800-1500 m ga yugurish mashg'ulotida katta foydali ekan. Lekin o'rta masofaga yugurishda maxsus chidamlilikni oshirish uchun takrorlash usulini (masalan, 800m ga yuguruvchilar odatda 400-600 m ga yugurishni, 1500 m ga yuguruvchilar esa 1000-1200mni) qo'llaydilar. Takror yugurishlar o'rtasida 10-20 daqiqa dam olishni tavsiya etamiz, bu usul keyingi takroriy yugurishni ham yuqori tezlikda o'tishga imkon beradi.

O'rta masofalarga yuguruvchilar yugurish vaqtida hosil bo'ladigan qiyinchiliklarga bardosh berishni, irodani tarbiyalashlari lozimdir.

400m ga yuguruvchilarda chidamkorlikni rivojlantirishniig boshqa masofalarga yuguruvchilardan farqi juda katta. Bu masofaga yugurishda kislrod iste'mol qilish chegarasiga yetgan bo'lsa ham unga bo'lgan talab qondirilmasdan, juda katta shiddatda. Shuning uchun 400 m ga yuguruvchilar qanday qiyinchiliklarni eng olishlari kerakligi sportchilarga ma'lumdir.

Ularning chidamliligi dastlab takroriy yugurishlar vositasida tarbiyalanadi (masalan, 3-5marta 200metr masofaga mumkin qadar yuqori tezlikda yuguriladi). Lekin keyinchalik 300-450 m masofaga mumkin qadar katta tezlikda, takroriy yugurishlar, shuningdek, 300-400 m ga bir marta eng tez natija bilan yugurish chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi bo'lib qoladi.

100 va 200 m ga yuguruvchi sportchilar uchun maxsus chidamkorlikning o'ziga xos tomonlari ko'p. Bu masofalarda yugurish jadalligi maksimal jismoniy mashqlar bajarish bilan ifodalanadi. Masofani eng yuqori tezlikda yugurib o'tish uchun, sportchi maksimal darajada zo'riqishi kerak. Ma'lumki, bunda sportchining kislrod iste'mol qilishi yuqori darajada emas (A. N. Krestovnikov ko'rsatishicha, kislrodga bo'lgan umumiy talabi 6%-13% ga yaqin). Buning sababi shundaki, 100 va 200 m ga yugurish vaqtida nafas olish va yurak-tomir tizimlari o'z faoliyatini, ishlayotgan mushaklarga kerakli darajasida kislrod yetkazib berishni yetarli darajada yyetkazib ulgurmaydilar. Kislrod qarzi juda ko'payib ketib, mushaklarda modda almashinish mahsulotlari tez yemirila boshlaydi. Natijada mushaklar charchashi jadal orta boradi, yugurish tezligi susayib ketadi.

100 va 200 m yugurishda chidamlilikka erishmoq uchun, shu masofalarni mashg'ulot paytida imkoniyat boricha maksimal tezlikda takrorlab yugurish kerak. Bu usulda yugurish ta'sirini oshirish uchun, masofani 25-50m ga o'zaytirib, uning oxirigacha tezlik shiddatini pasaytirmasdan yugurishga erishishni tavsiya etamiz. Maxsus chidamlilikni 200m yugurishga moslab

tarbiyalash va rivojlantirish kifoya. Bunda qisqa masofalar uchun chidamlilik ham hosil bo'ladi. Takroriy yugurish oldidan, to yugurishni takrorlashga sportchi organizmini tayyor ekanligini his etmaguncha dam olish kerak (tiklanish davri R-100-120 gacha). Maxsus chidamlilikni tarbiyalash va rivojlantirish uchun qisqa masofaga yuguruvchi sportchi ham musobaqalarda tez-tez qatnashib turishi zarurligini qayd etamiz. Turli masofalarga yugurishda maxsus chidamlilik darajasini aniqlash uchun faqat yugurish jadalligi va davomiyligini emas, balki yuguruvchining tayyorgarlik darajasini ham inobatga olish kerak.

Mashg'ulotni endi boshlayotgan qisqa masofaga yuguruvchi sportchi 200m.ni o'rta masofaga yuguruvchilar tezligida, 1000 m.ni esa marafonchidan sekin kattadi. Shuning uchun maxsus chidamlilikni tarbiyalash va rivojlantirishda masofa uzunligiga emas, balki yugurish tezligiga e'tibor berish kerak.

Odatda nafas olish vaqti nafas chiqarish vaqtdan uzunroq bo'ladi. Shug'ullanishni endi boshlagan sportchilar 3-4 qadamda nafas oladilar va 2-3 qadamda nafas chiqaradilar.

Tayyorgarligi yaxshi bo'lgan yuguruvchilarning ko'pchiligining nafas olishi unchalik uzun va chuqur bo'lmaydi. Sportdagi tajriba va ilmiy tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, qachon kislorod iste'mol qilish ko'paysa, nafas olish ham tezlashadi. Yugurish qancha tez bo'lsa, nafas olish shuncha kam bo'ladi. Nafas olish chuqur va sekin bo'ladi (nafas olish tezligi o'pka sig'imini hajmiga bog'liq bo'ladi).

Mashg'ulotlarda, ayniqsa, musobaqalarda (400 m va undan yuqori masofalarda) hamma yuguruvchilar birinchi qadamdanoq shu masofada odat bo'lib qolgan tezlikda, ma'lum chuqurlikda nafas ola boshlaydilar.

Yuqorida keltirilgan dalilardan ko'rinib turibdiki, sportda yuqori natijaga erishish uchun sportchilar, albatta, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga va takomillashtirishga katta e'tibor berishlari kerak ekan. Jismoniy sifatlarni mukammal tarbiyalamasdan sport mahoratiga erishib bo'lmasligini, Osiyo va Olimpiada o'yinlari musobaqalarida g'alabaga erisha olmaslikni sportchilar yoddan chiqarmasliklari kerak.

IV-BOB. YENGIL ATLETIKA TURLARINING TEXNIKASINI O'RGATISH ASOSLARI

Yengil atletika turlarining texnikasini o'rgatish va uni takomillashtirish – mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismidir. Yengil atletika ayrim turlari texnikasini o'rgatish uslubiyatining umumiy asoslari quyida bayon etilgan. Ulardan eng muhimlari – o'rgatilayotgan texnika to'g'risida tasavvur hosil qilishning, to'g'ri harakat qilish va to'g'ri faoliyat ko'rsatishni amalda bilishning, bajara olishni baholashning, xatolarni aniqlash va ularni tuzatishning usublari va vositalaridir.

O'rgatish uslublari. Sport texnikasini o'rgatish uchun murabbiy uchta asosiy usuldan foydalanadi: tushuntirish, ko'rsatish va bevosita (jismoniy) yordam. Bu usullarning asosiy vazifasi to'g'ri harakat tasavvurini hosil qilish, harakatni bilib olishga yordam berish, xatolarni ko'rsatish va ularni tuzatishdir.

Sport texnikasini o'rgatish usulbarining har qaysisi, o'zining ijobiy tomonlari borligiga qaramasdan, tez va samarali o'rgatishni to'la-to'kis ta'minlay olmaydi. Shuning uchun amalda hamma usullar ayrim-ayrim ham, bir vaqtning o'zida birga ham qo'llanadi. Masalan, murabbiy kerakli harakatni tushuntirayotib, bir vaqtning o'zida ko'rsatadi ham, sportchi faoliyatini tuzatayotib, shu bilan birga qanday tuzatish kerakligini aytib ham beradi. Quyida ko'rsatilgan usullarni qulayroq bayon qilish uchun ular alohida-alohida tasvirlangan.

So'z usuli va undan foydalanish. Sport texnikasini o'rgatishda so'zning roli juda katta. Lekin so'z bilan murakkab faoliyat haqida, harakat tezligi haqida, qancha kuch sarflash haqida, inersiya vaqtlari va boshqalar haqida tasavvur hosil qilish qiyin.

Bu yerda asosiy rol o'ynaydigani – amaliy mashg'ulotlar vaqtidagi tushuntirishdir. Bunda sportchi u yoki bu harakatni bajarishga intiladi, keyin ko'rsatma olib, kerakli harakatni qayta bajarishga urinib ko'radi va hokazo. Ko'p so'zli, uzundan-uzoq tushuntirishdan qochish kerak.

Tushuntirishda ildamlab ketib qolmay, o'rgatishning ayni paytida nima kerak bo'lsa, shu narsa to'g'risida gapirish kerak. O'rgatish boshlarida qisqa, aniq tushuntirish kerak. Sport texnikasini o'zlashtira borgan sari tushuntirish tobora ko'proq, detallarni o'z ichiga olib, yanada chuqurroq bo'la boradi.

Oddiy tushuntirish bilan birga, obrazli tushuntirish ham qo'llaniladi. Bunda sportchiga tanish bo'lgan obraz va tasavvurlardan foydalaniladi. Masalan, yugurib kelib balandlikka "perekidnoy" usuli bilan sakrashni o'rgatish paytida, ko'pgina sportchilar rejaka ustidan gorizontol holatga o'tishni bilib olishlari juda qiyin bo'ladi. Bu qiyinchilikni yengish uchun, mana bunday obrazli tushuntirish qo'llaniladi: "Siz kattadigan rejakani baland gimnastik stolga sakrab, uning ustiga qorin bilan yotib olish kerak, deb faraz qiling".

Masalan, yurish va yugurishda odatda sanoq yoki kerakli ritmda bajariladigan boshqa tovush signallari yordamida ritm o'rgatiladi.

Texnikani o'rgatish va takomillashtirish jarayonida o'rganilayotgan mashqni bajarishdan oldin va uni bajarish paytida, eslatish va aytib turish

muvaqqiyatli qo'llaniladi. Sportchiga ma'lum, lekin yaxshi xotirlab qolinmagan yoki bajarish paytida esidan chiqib qolayotgan joylarinigina aytib turish mumkin. Aytib turish vasiylikka aylanib ketmasligi kerak. Ayniqsa musobaqalar vaqtida bunga o'rgatish yaramaydi.

Nihoyat, sport texnikasini o'rgatish natijasini tahlil qilish kerak. Murabbiyning sportchi bilan suhbat, o'rgatish natijasini baholashga, sportchining harakat to'g'risidagi tasavvurini amalda bajarishi bilan takqoslashga, uning texnikasini qanday tushunishini tekshirishga, kelgusi mashg'ulotlar uchun vazifalar belgilashga imkon beradi. Tahlil har mashg'ulotda o'rgatish jarayonida va ayniqsa mashg'ulot oxirida o'tkaziladi.

Ko'rsatish usuli va undan foydalanish. Sport texnikasini o'rgatishda namuna ko'rsatish muhim rol o'ynaydi. Ko'rsatilayotganni kuzatib, sportchi sport texnikasining yaxlit ko'rinishini qamrab olishi, ijroning oson yoki qiyinligi va boshqa ko'p narsalar to'g'risida tasavvur hosil qilishi mumkin. O'rgatishda ko'rsatishning muhim roli yana shundaki, namoyish qilinayotgan texnikani ko'z bilan ko'rganda, u sportchilar ongida eng ob'ektiv aks etadi, harakat davomida hosil bo'lgan tasavvur to'g'ri bo'ladi.

Odatda mashq bajarishda yoki uni texnikasini yaxshi sportchi ko'rsatadi. Shuningdek, videofilmlar, kinokoltsovkalar, kinogrammalar, plakatlar, fotosuratlar, rasmlar, maketlarni namoyish qilish kerak.

Texnikaning detallari to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun murabbiy ko'pincha alohida elementlarni ko'rsatib beradi. Masalan, jihozni qanday ushlashni yoki yadro irqitishda panjalarning eng oxirgi harakatini yoki depsinish joyiga oyoqni qanday qo'yilishini va shu kabilarni alohida-alohida ko'rsatadi.

Sport texnikasini namoyish qilishda harakatning tez bo'lishini ko'rib, idrok qilib olishni qiyinlashtiradi. Ba'zan, masalan, lappak, nayza uloqtirish va yadro itqitishda murabbiy sekinlashtirib ko'rsatishdan foydalanishi mumkin.

Juda murakkab yengil atletika turlaridagi ayrim elementlarni joydan turib ko'rsatish yengilroq. Masalan, yakka cho'pda xalqalarda osilib turib, uzunlikka "qaychi" usulida sakrashdagi oyoq harakatlarini sekin ko'rsatish mumkin. Yugurib kelib "perekidnoy" usulida balandlikka sakrashda rejaka ustidan o'tish paytini gimnastik otda (kundalang qo'yib) ko'rsatish mumkin. Gimnastik otda to'siqlar osha yugurishdagi to'siq ustidan o'tishni ko'rsatsa ham bo'ladi. Ammo o'rgatishda sekin "ko'rsatishga" juda berilib ketish yaramaydi. U faqat tushuntirish uchun kerak, harakatlarni tez va yaxshi bilib olishga va ularni tushunishga yordam beradi.

Ko'rsatishni kuzatayotganda harakat mazmuniga e'tibor berish lozim. Sportchi ko'rsatilayotgan harakat yoki faoliyatni mayda-chuyda detallariga e'tiborli bo'lmay, harakat vazifasi qanday hal etilayotganiga e'tibor qilishi kerak. Unda yaxlit faoliyat haqida, uning asosiy strukturasi va "bajarish tezligi" to'g'risida tasavvur hosil bo'lishi kerak. Shuning bilan birga mazkur faoliyat boshdan oxir qanday shiddatda bajarilishini ham tasavvur etmoq kerak. Keyinchalik sportchining kuzatishi detallasha boradi, uning e'tibori alohida harakatlarga, ijrodagi "nozik" tomonlarga jalb qilinadi. Lekin mashg'ulotlar

jarayonida goh faoliyatning yaxlit ijrosiga e'tibor berish kerak bo'lsa, goh detallarni "hijjalab" tushuntirish kerak bo'ladi.

Murabbiyning bevosita yordami usuli va undan foydalanish. Murabbiy sport texnikasini o'rganayotgan paytda, sportchiga kerakli holatni egallashga yoki zarur harakat qilishga yordam berishi mumkin. Murabbiyning jismoniy yordami – bevosita ko'rsatish bilan sportchida o'rgatilayotgan texnikasi to'g'risida kinestetik hissiyot asosida tasavvur hosil bo'ladi. Bu sportchi tomonidan mustaqil ijro paytidagi hissiyotga ozmi-ko'p-mi o'xshash bo'ladi. Murabbiy hammadan ham ko'proq dastlabki holatlarni, gavda to'tishni va texnika elementlarini o'rgatish paytida yordam berib yuboradi. Masalan, yadro itqitishni o'rganayotganda, sportchining gavdasini engashtiradi, jihoz to'tgan qo'lining holatini to'g'rilab quyadi va hokazo.

Sportchi mashqni yaxlit bajarayotganda yoki uning elementini bajarayotganda ham murabbiy yordam berib yubora oladi. O'rgatish paytida bu juda foydali bo'lishi mumkin, lekin buning uchun murabbiy malakali bo'lishi, yordam berishning tegishli yo'llarini bilishi kerak.

Sport texnikasini egallash. Harakatni va faoliyat haqidagi tasavvurini amalga oshirish bilan sportchi sport texnikasini egallaydi. Bunga erishish o'rgatish samarasini oshiradigan turli uslubiyatlar, usullar, yo'llar bilan bo'ladi. Bular ichida mashqni boshdan-oxir yaxlit o'rgatish usuli (yaxlit usul) va bo'lak-bo'lak o'rgatish usuli (bo'laklash usuli) birinchi o'rinda turadi.

Mashqni yaxlit o'rgatish usuli. Bu – o'rgatilayotgan harakat yoki faoliyatni (mashqni), qanday ko'rsatilgan va tushuntirilgan bo'lsa, xuddi shunday yaxlit takrorlash demakdir. Yugurish, sakrash, uloqtirishni o'rgatishda bu usul, shug'ullanuvchilarning shaxsiy qobiliyatiga mos keladigan harakat malakalari hosil qilishga yordam beradi.

Juda murakkab texnikani yaxlit usul bilan o'rgatishda oldingi o'rgatilayotgan harakatning mohiyatini o'zgartirmasdan oddiylashtirish kerak. Masalan, uloqtirishning mohiyati, jihozni tashlab yuborishdan iborat. Nayza turgan joydan uloqtirilsa ham, yugurib kelib tashlansa ham uloqtirish bari bir uloqtirishligicha qolaveradi-yu, faqat faoliyat murakkabligi o'zgaradi. Mashq asta-sekin murakkablashtira boriladi. Har gal mashq oldingisidan murakkablasha borib, o'rgatilayotgan texnikaning to'liq bajarilishiga asta-sekin etib olinadi.

Texnika xususiyatlari qanday ekaniga qarab, mashqlarning murakkablasha borish tartibi yengil atletika har qaysi turining o'ziga xos belgilanadi. Yengil atletika turlari texnikasini soddalashtirish ham har xil bo'ladi. Masalan, uloqtirishni o'rganishni joydan turib uloqtirishdan boshlaganda, ana shu turgan joydan uloqtiruvchining o'zi ham soddalashtiradi. Sakrash texnikasini o'rgatishda, faoliyatni murakkablashtiradigan harakatlar istisno qilinadi: birinchi mashq elementar sakrashdan iborat bo'ladi.

Yugurish harakatlari niqoyatda tabiiy va inson harakatlariga xos bo'lgani uchun, yugurishni o'rgatish boshqacha bo'ladi. Yugurish texnikasini yaxlit usul bilan o'rgatish mumkin. Birinchi mashq kichik tezlikda yugurishdan iborat

bo'ladi. Keyingi mashqlarga harakat amplitudasini oshirishga, deppinish to'lik bo'lishiga erishish uchun, har xil tezlikdagi yugurishlar kiritiladi.

Mashqni bo'laklab o'rgatish usuli. Bu usul yaxlit mashqning ayrim qismlari to'g'risida tasavvur hosil qilish, ularni o'rganish, tuzatish, takomillashtirish va mustahkamlash uchun qo'llaniladi. Sportchi birmuncha vaqt mashqning bir elementini, detalni o'zlashtiradi. Ayrim harakat yetarli darajada mustahkam o'zlashtirilgandan keyin, u yaxlit faoliyat bilan bog'lanadi. Buning uchun sportchi tuzatilgan detalni to'g'ri bajarilishiga e'tibor berib, yaxlit faoliyatni qaytadan bajaradi. Shuni nazarda tutish kerakki, alohida o'zlashtirilgan harakat yaxlit faoliyatning tuzilmasini o'zgartirmasagina u bilan oson bog'lana oladi.

Bo'laklab o'rgatish usuli bilan yaxlit o'rgatish usuli bir-birini to'ldiradi. O'rgatish jarayonida ular navbatma-navbat qo'llaniladi. Oldin harakat yaxlit o'rgatiladi, keyin bo'laklab o'rgatiladi, keyin yana yaxlit o'rgatiladi va hokazo.

Texnikaning amaliy bajarishni o'rgatish usullari va yo'llari. Ko'rsatilgan usullar bilan sport texnikasini o'rgatish jarayonida mashqni birinchi bor bajarishga va to'g'ri bajarishga yordam beradigan turli xil usullar va yo'llar qo'llaniladi. Odatda, bu usullar va yo'llar o'rgatilayotgan mashqni bajarish sharoitini yengillashtirishga asoslangan.

Mashqni to'g'ri bajarish uchun, ayniqsa birinchi gal to'g'ri bajarish uchun tashqi sharoitni yengillashtirish, ya'ni uloqtiruvchilar uchun jihoz og'irligini kamaytirish, to'siqlar osha yuguruvchilar va sakrovchilar uchun to'siq balandligini pasaytirish, langarcho'p bilan sakrovchilar uchun langarcho'pni ushlab balandligini pasaytirish, yuguruvchilar uchun masofani qisqartirish va hokazolar tavsiya etiladi. O'rganish sharoitni yengillashtirish, unchalik to'g'ri bo'lmagan malaka mustahkamlanib qolmasin uchun, vaqtincha bo'lishi kerak.

Bir qator hollarda mashqning dastlabki ijrosi to'g'riroq bo'lsin uchun, uni sekin bajariladi. Lekin past tezlikda ko'p mashq bajarish shart emas, chunki noto'g'ri malaka hosil bo'lib qolishi mumkin. O'rgatilayotgan harakat yoki faoliyatni sekin bajarish ta'lim berish uchunгина kerak. U harakatlarni birinchi gal o'rganayotganda to'g'riroq bajarish va xatolarni tuzatish uchunгина qo'llaniladi.

Mashq bajarishni dastlabki sekin ijrosining to'g'ri o'tishiga murabbiy bilan bir vaqtda bajarish bilan erishish mumkin. "Men bilan birga bajaring" – deb, murabbiyning o'zi harakatni sekin bajaradi, sportchi esa, unga qarab harakatni takrorlaydi. Shu usul bilan ayrim harakatlarni ham bajarish mumkin. Masalan, sportchi, oldinga parallel yugurayotgan murabbiy bilan birga, ikki qadamli yugurnishni, langarcho'pni "qayta ushlab", uni tayaich holatiga o'tkazadi.

O'rgatishning boshlang'ich davrida ko'proq, alohida-alohida ketma-ket tushuntirish va ijro etish usuli qo'llaniladi. Bu usuldan texnikani elementar dastlabki holatini, gavdani tutishni ayrim bo'laklarini o'rgatish paytida foydalaniladi. Ayrim holatni yoki harakatni qisqa tushuntirishdan keyin sportchi shu mashqni ijro etadi, keyin yana yangi mashqni murabbiy tushuntirib, uni sportchi ijro etadi va hokazo. Toki talab qilingan harakatni sportchi alohida-alohida, ketma-ket to'liq to'g'ri bajaradigan bo'lgunicha shunday qilaveradi.

Yengillashtirilgan sharoitda sport texnikasini to'liq yoki uning ayrim qismlariga o'xshatib bajariladigan imitatsiya (taqlid qilish) mashqlari ham foydalidir. Mashqlarni bajarishni talab qilinayotgan darajada, odatdagi sharoitda bajarayotgandek bajarish kerak.

Imitatsiya ko'proq uloqtirish texnikasini o'rganishda qo'llaniladi. Uloqtiruvchi bunday mashqlarda ko'p kuch sarflamasdan, faqat harakat to'g'ri bo'lishiga e'tibor berib, uni ko'p marta takrorlay oladi. Yengil atletikaning boshqa turlarini o'rganishda ham texnikaning ayrim elementlari imitatsiya bilan bajariladi.

Tajriba shuni ko'rsatadiki, imitatsiya mashqlari, faqat endi boshlovchi sportchilarga emas, balki sport ustalariga, yuqori malakali sportchilarga ham texnikani o'rganishda va uni takomillashtirishga yordam beradi.

Mashqlarni to'g'ri bajarish tashqi mo'ljallar qo'yish bilan yangilanadi. Bunday mo'ljallar har xil bo'lishi mumkin. Bu avvalo harakat yo'nalishini mo'ljallab olishdir. Masalan, jihazning yuqori traektoriyada uchishiga erishish va oyoq kuchidan maksimal foydalanish uchun, yadroni baland qo'yilgan rejaka yoki daraxt shoxi ustidan kattadigan qilib itqitish tavsiya qilinadi. Yengil atletikada yerga chizilgan har xil chiziqlar keng qo'llanadi (to'g'ri yo'nalishda yugurish, uch hatlab sakrash, yugurib kelish va boshqalar uchun). Mo'ljallar harakat amplitudasini oshirishga ham yordam berishi mumkin. Masalan, balandlikka sakrovchilarga texnikani o'rgatish paytida balandlikka sakrab osib qo'yilgan to'pga siltovchi oyoq tagini tikizish tavsiya qilinadi. To'siq ustidan o'tishda tanani oldinga egilishini oshirish uchun, sportchi to'siqning narigi tomonida murabbiy ushlab turgan ro'molchaga oldindagi qo'lini tekkiza olishi kerak.

Yugurish yo'laklaridagi mo'ljallar yugurish paytida qadamning uzunligi va chastotasini o'zgartirishga yordam beradi. Masalan, qadam chastotasini oshirish uchun yo'lakchada bir-biridan 150 sm masofada qo'yilgan tayoqchalar ustidan to'xtamasdan balandroq yugurib o'tish qo'llaniladi. Yo'lakchadagi mo'ljallar to'siqlar osha yugurishda, uzunlikka, balandlikka va uch hatlab sakrashda yugurib kelishda qadam ritmini bilib olishga yordam beradi. Masalan, yangi shug'ullanuvchi qayerdan depsinishni, qayerga qo'nishni va to'siqlar o'rtasida necha qadam tashlashni ko'rib tursa, to'siqlardan oshish unga osonroq bo'ladi. Nayza uloqtirishda qadamlar "tashlash" ritmini, tashlashni va boshqalarni o'rgatishda ham belgilar qo'yishdan foydalanish kerak.

Sport texnikasini o'rgatishda boshqa yo'llardan ham foydalaniladi.

Bir tahlilni yaxshi ishlatish uchun, ikkinchisini vaqtincha ishdan chiqarib qo'yish ham mumkin. Masalan, sportchiga lappak uloqtirish texnikasini o'rganayotganda, ko'zni yumib aylanish tavsiya qilish mumkin. Ko'zni yumish, vestibulyar apparatning aylanish paytida muvozanatni saqlashdagi rolini oshiradi.

Bunday yo'l oddiy sharoitda aylana oladigan shug'ullanuvchilarga beriladi.

Sport mashqlarini ortiqcha mushak kuchisiz, erkin bajarish imkonini beradigan o'rgatish usullariga alohida to'xtalish kerak. Asosiy maqsad -

harakatlarni to'liq ortiqcha kuch sarflamay bajarib, sekin-asta maksimumiga yetkazish yo'lidir. Sport texnikasini o'rganishda ko'pincha shug'ullanuvchilar maksimal kuch sarflashga, tezroq yugurishga, uzoqroqqa uloqtirishga, balandroq sakrashga intiladilar. Xuddi ana shu harakatlarni zo'riqmasdan erkin bajarishni o'rganishga to'sqinlik qiladi. Sportchi e'tiborini boshqa narsaga jalb qilish yo'li bilan ortiqcha zo'riqishga yo'l qo'ymasligi kerak. Ortiqcha zo'riqishdai qutulish uchun, mashqni bajarish vaqtida, masalan, shaylanish tezlanishidan masofa bo'ylab yugurishga o'tish paytida 2-3 qadam va 200 m masofaga yugurishda burilishdan chiqdandan keyin 5 qadam ko'zni yumib yugurish mumkin. Kuchlanishni bo'shatishga o'rgatishning eng samarali usullaridan biri – mashqlarni goh maksimal jadallikda, goh sust jadallikda bajarishdir. Buning o'xshash misoli – o'zgaruvchan sur'atda yugurishdir.

Ko'rsatilgan hamma usullar va uslublarning faqat o'rgatish ahamiyati bor xolos. Sportchi ortiqcha zo'riqmasdan, maksimal kuch sarflay oladigan bo'lib olgandan keyin bunga ehtiyoj qolmaydi.

O'rgatish jarayonida texnikani takomillashtirishga mo'ljallangan maxsus mashqlardan ko'proq foydalaniladi. Shuningdek, o'rgatilayotgan mashqlarni o'yin jarayonida bajarish (ayniqsa yosh sportchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda) ham qo'llaniladi. Bunda shug'ullanuvchilar o'rganganlarini mustaqamlaydilar hamda harakatlarni va faoliyatni ortiqcha kuch sarflamasdan, erkin bajaradigan bo'ladilar.

To'g'ri bajarishni baholash, xatolarni tuzatish. Sport texnikasini o'rgatish va takomillashtirish jarayonida to'g'ri bajarilishni muttasil baholab, xatolarni aniqlab va ularni tuzatib borish muhimdir. Shug'ullanuvchilar o'z xato va kamchiliklarini ko'ra bilishlari muvaffaqiyatli o'rgatishning muhim sharti hisoblanadi.

Mashqlarni to'g'ri bajarishni baholashda aniq seza bilishning muhim ahamiyati bor. Bu esa shug'ullanuvchilarning mashg'ulot jarayonida texnikani egallashi yaxshilana boradi.

Yengil atletikka mashqlari texnikasining to'g'ri bajarilishini tahlil qilishda ikkita analizator – ko'rish va harakatlantirish analizatorlari hal qiluvchi ahamiyatga egadir. O'z harakatlarini va texnika elementlarini nazorat qilishning eng yaxshi yo'li kuzatish bilan nazorat qilishdir. Video tasvirlarni ko'rib chiqish to'g'ri bajarishni nazorat qilishning juda yaxshi vositasi hisoblanadi. O'z harakatlarini ekranda ko'p martalab kuzatish natijasida sportchilar takomillashgan texnikaga tezroq erishadilar.

Yo'lakchada qoldirilgan izdan harakatning qancha to'g'ri bajarilganini ma'lum darajada bilish mumkin. Masalan, yuguruvchi, depsinish kuchi har xil bo'lishi natijasida qadamlar uzunligi o'zgarishini, qadamlarning simmetrikligini, oyoqni yerga quyganda oyoq tagi qanday qo'yilganligini aniqlay olishi mumkin. Yo'lakchada qoldirilgan izdan to'siqlar osha yuguruvchilar ham, sakrovchilar ham, uloqtiruvchilar ham ko'p narsalarni bilib olishlari mumkin.

Ayrim texnika kamchiliklarini, ayniqsa kuch jismoniy sifatlarini rivojlantirishda texnika kamchiliklarini ko'rsatishga mansub aniqlashda sportchi mashqlarni har xil bajarganda (maksimal kuch byerganda, unchalik kuch

bermay va hokazo), uning harakati natijalarini yugurish tezligini, uloqtirish masofasini va hokazo) o'lchashda rol o'ynaydi.

Mashq bajarish to'g'riligini avvalo sportchining o'zi baholashi kerak. O'z fikrini aytishi kerakligini oldindan bilgani uchun, sportchi harakatlarning bajarilishiga va ularning tahliliga e'tibor bilan karaydi. Bu bilan shug'ullanuvchilarning faolligi ham ortadi. Lekin hal qiluvchi rol baribir murabbiyning pedagogik mahoratida, uning o'rgatishni tashkil qila olishi, eng yaxshi vosita va usullarni qo'llashi, xatolarni oldinroq bilib, ularni bartaraf qila olish qobiliyatidadir. Murabbiy mashqni bajarish to'g'riligini 10-15 m masofadan kuzatib boradi. Bu unga harakatni yaxshiroq ko'ra olish imkonini beradi.

Sportchilar harakatining to'g'riligini aniq baholash uchun, undagi xatolarni topish uchun, ko'p martalab kuzatish kerak. Avvalo bor harakatning umumiy tuzilmasi to'g'rimi-yo'qmi ekanini aniqlab, keyingi kuzatishlarda esa elementlarning to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish kerak. Keyinchalik texnikaning ayrim detallariga e'tibor qilinadi.

Xatolarni ko'rganda, ularning sababini aniqlash kerak. Xatolar birinchi galdagi harakat haqidagi tasavvur noto'g'ri, noaniq bo'lganidan kelib chiqishi mumkin. Buni aniqlash qiyin emas. Buning uchun sportchidan noto'g'ri bajarayotgan harakatlarini qanday tasavvur qilayotganligi so'ralsa kifoya. Odatda avtomatlashgan tarzda kattadigan harakat elementlariga sportchining ongli ravishda aralashishi ham xatolarga sabab bo'ladi.

Shuningdek, o'rganuvchining ortiqcha hayajonlanishi hatto yetarli darajada mustahkam o'zlashtirilgan harakatda ham xatoga olib kelishi ma'lum.

Bu ko'proq tomoshabinlar oldida hamda sportchi maksimal natija ko'rsatishga intilishi natijasida bo'ladi. Ayrim harakatlardagi xatolar, harakatning oldingi qismi noto'g'ri bajarilgani sababli ham hosil bo'ladi. Masalan, yadro itqitish noto'g'ri boshlanishi yadroni turtib yuborish vaqtida xatoga yo'l qo'yiladi, langarcho'p bilan sakrashda rejaka ustidagi xato harakatlar ko'pincha yugurib kelish masofasini noto'g'ri belgilanganligi uchun hosil bo'ladi.

Agarda bir vaqtda yo'l qo'yilgan 2-3 xato sezilib qolsa, asosiy xatoni aniqlash kerak bo'ladi, chunki uni tuzatish bilan kamchiliklar ham bartaraf bo'lishi mumkin.

Nihoyat, shug'ullanuvchilarning charchashi, shuningdek, jismoniy tayyorgarlik darajasi yetarli emasligi natijasida ham harakatlar noto'g'ri bajarilishi mumkin.

Sportchilarning harakatlaridagi xatolarni tuzatish uchun quyidagi usullardan foydalanish mumkin. Avvalo xatolarni tuzatishning tabiiy usulini esda saqlash kerak. Bu usul bilan odatda o'zining tabiiyligi tufayli to'g'ri bajariladigan, lekin ayrim sabablarga ko'ra vaqtincha xato bajarilayotgan harakatlar to'g'rilanadi. Masalan, yugurish texnikasini buzgan yosh shug'ullanuvchilarga 300-500 m ga sekin sur'atda yugurishni davom ettirish tavsiya qilinadi. Bir oz charchash natijasida qolgan sportchilar ko'prok, tejamli va ancha to'g'ri harakat qila boshlaydilar.

Xatolarni tuzatish uchun yaxlit harakatdan noto'g'ri bajarilayogan harakatni (mashqni) ajratib olib, uni bir necha marta to'g'ri bajarishni tavsiya etamiz. O'rganayotganda xatolarni tuzatish uchun katta e'tibor bilan bajarishni ham qo'llash mumkin. Xatolarni to'g'irlashda ma'lum harakatni katta amplitudada, yuqori tezlikda ortiqcha kuchlanish bilan, ortiqcha bo'shashish bilan va boshqa vositalar orqali bajarish bilan tuzatiladi. Masalan, o'rtacha tezlik bilan yugurish vaqtida, yo'lakchaga oyoqni sust qo'yishni yo'qotish uchun "sudraluvchi" harakatga katta e'tibor berishni tavsiya qilamiz; yadroni uchib chiqish kichik burchagi hosil qilib itqitish odat bo'lib qolsa, uni tuzatish uchun yadro ataylab yuqoriga itqitiladi; yugurish vaqtida sportchi qo'lini butunlay to'g'ri tutib yugurmasligi uchun, qo'llarni ortiq darajada bukib yuguriladi; harakatlar bemalol bajarilishiga erishmok uchun mashqlar juda ham bemalol bajariladi. Bu yerda gan texnikaning bir elementini boshqasi bilan to'la almashtirish ustida emas, balki noto'g'ri harakatni tuzatish haqida. Mashqlarni katta e'tibor bilan bajarishda mustahkam malaka hosil qilib bo'lmaydi.

O'rgatish va takomillashtirish jarayoni. Sport mashqlarini yangitdan bajaruvchilar yuqori malakali sport ustalari bo'lguncha sport texnikasini o'rganish jarayoni uzluksiz davom etadi. Odatda bu jarayon shartli suratda o'rganish va takomillashtirishga bo'linadi. Bunday bo'linish yosh sportchining oldiga qo'yilgan vazifani rejalashtirishga imkon beradi. O'rgatish vaqtida shug'ullanuvchilar mashqlarni bajarish texnikasi asosan to'g'ri bo'lishiga erishadilar. Takomillashtirish jarayonida texnika mahoratiga erishishni yaxshilash, ayrim harakatlarni takomillashtirish, jismoniy va irodaviy fazilatlarini yanada rivojlantirish hisobiga texnik mahorat o'sadi. Sport texnikasini o'rganib olish muddati ko'proq shug'ullanuvchining qobiliyati va jismoniy tayyorlik darajasiga, uning funksional imkoniyatlarining darajasiga, harakat tajribasiga va o'rgatilayotgan sport texnikasining murakkabligiga bog'liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi jihatdan yetarli darajada tayyor sportchilar-yengil atletikaning biror turi texnikasini o'rta hisobda ikki yilda to'g'ri bajarishni bilib oladilar.

Takomillashtirish jarayoni qancha davom etishini belgilab bo'lmaydi, chunki sportchilar tanlangan yengil atletika turining texnikasini mashg'ulotlar jarayonida yillar davomida takomillashtira boradilar. Ayrim sport ustalarining texnikalarida uchraydigan kamchiliklar ko'proq oldingi o'rgatish vaqtida yo'l qo'yilgan xatolar natijasi bo'ladi.

Endi boshlayotganlar bilan birinchi mashg'ulotlar aslida faqat sport texnikasini o'rgatishga qaratilishi kerak. O'rgatilayotgan texnika malakaga aylanmaguncha, o'rgatishga mashg'ulotlar vaqtida ko'proq vaqt ajratish maqsadga muvofiq bo'ladi. Shug'ullanuvchilar mashqlar bajarganda o'z turi texnikasini bo'sh vaqtlarida mustaqil o'rganishlari ham mumkin. Sportchi mustaqil mashg'ulotlarda murabbiyning topshirig'iga binoan darsda paytida bajarganlarini takrorlashi mumkin. Ba'zan murabbiy uyga maxsus vazifa beradi, texnikaning ayrim qismlarini to'g'ri bajarishni yaxshilash, o'zlashtirilgan harakatni mustahkamlash. Ularni ertalabki chigalyozdi mashg'ulotlarida ham bajarish mumkin.

Sport texnikasini o'rgatish jarayonida har xil vazifalarni (ketma-ket va parallel) hal etishga to'g'ri keladi. Masalan, o'rgatilayotgan harakatni bajara oladigan bo'lgandan keyin, uni mustaqamlash kerak; undan keyin boshqa harakat o'zlashtirilib, keyin ular bir-biri bilan yoki yaxlit harakat bilan bog'lanadi. Ba'zan o'rgatishdagi bir vazifadan ikkinchisiga o'tish uchun ayrim jismoniy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash zarur bo'ladi. Masalan, yangi to'siqlar osha yugurishda dadilligi etishmagani uchun to'siqlar ustidan o'tishda uchish fazasining traektoriyasi past bo'lishidan cho'chiydigan bo'lsa, shunday qilishga to'g'ri keladi. Ko'pincha texnikani yaxshiroq egallashda kuch, tezkorlik, chidamlilik, bo'g'inlardagi harakatchanlik yetarli rivojlanmaganligi to'sqinlik qiladi. Natijada ma'lum texnikani egallash va uni mustahkamlash vazifasi etishmaydigan sifatlarni rivojlantirish vazifasiga almashtirilishi mumkin bo'ladi. Shu bilan birga, bu vazifalarni parallel hal etish mumkin. Masalan, darsni boshida texnikani o'rgatib, keyin esa kerak sifatlarni rivojlantirish mumkin. Boshqa mashg'ulotlarda ham shunday qilsa bo'laveradi. Masalan, birinchi mashg'ulotni o'rgatishga, ikkinchisini – sifatlarni rivojlantirishga bag'ishlash mumkin. Imkoniyat boricha o'rgatilayotgan mashqni yoki uning elementini bajarish yo'li bilan o'rgatish va sifatlarni rivojlantirish bir vaqtda o'tishi kerak. Masalan, sprint texnikasini o'zlashtirish odatda kuchni, tezkorlikni va maxsus tezkor chidamlilikni rivojlantirish bilan birga rivojlantirish mumkin.

Sport mashg'ulotlarini yangi boshlovchilar bilan shug'ullanishda birinchi mashg'ulotlarning bosh vazifasi oddiy va to'g'ri texnikani o'rgatishdir: Keyinchalik uni qayta o'rganmasdan, faqat harakat yo'nalishini aniqlab, ularni tezligini oshirib, oyoq harakatlari amplitudasini oshirib, yangi elementlar qo'shib rivojlantirib borish mumkin.

Yangi boshlayotganlar o'zlariga yoqdan yengil atletika turi bilan shug'ullana boshlaganlari ma'qul. Ularda birinchi mashg'ulotdan boshlab sport mashqlariga qiziqishni hosil qilish keyinchalik sport mashg'ulotlari jarayonining muvaffaqiyatli o'tishi garovidir.

Lekin endi boshlovchi yengil atletikachilarning har bir mashg'ulotda sportcha yurish va sekin yugurish (badan qizdirish mashqlari), qisqa masofaga yugurish yoki to'siqlar osha yugurish kiritiladi. Keyin bularga uloqtirishning bir turi, so'ng sakrashning bir turi qo'shiladi va oxirida sekin sur'atda yugurish bilan yakunlanadi. Shunday qilib, shug'ullanuvchilar bir mashg'ulotda bir necha yengil atletika turining texnikasini bila boradilar. Asta-sekin, mashg'ulotdan-mashg'ulotga o'tgan sari ular yengil atletikani asosiy turlarining hammasidagi elementar texnikasini o'zlashtira boradilar. Bu har tomonlama jismoniy rivoj topishga yordam beradi, harakatlarni boshqara olish qobiliyatini oshiradi va sport ixtisosini to'g'ri tanlash uchun imkon beradi. 2-jadvalda o'rgatish vaqtida qanday ketma-ketlikka amal qilish ko'rsatilgan.

Elementar texnikani o'rgatish jadvalda ko'rsatilganga ko'ra kamroq turlardan iborat bo'lishi ham mumkin. Bu avvalom bor yangi boshlayotgan yengil atletikachilarning boshqa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida yaxshi tayyorgarlik qo'rganlariga taalluqlidir.

Yengil atletika turlari texnikasini egallash, har bir yengil atletika turiga xos bo'lgan o'rgatish usuli asosida amalga oshiriladi (bu usullar yengil atletikaning alohida turlariga bag'ishlangan satriklarda berilgan).

Yengil atletikaning asosiy turlari elementlari texnikasini o'rgatishdagi ketma-ketlik.

Yengil atletika turlarini tanlash 2-jadval

№	Yugurish	Sakrash	Uloqtirish
1.	Uzoq masofalarga yugurish	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	Yadro itqitish
2.	O'rta masofalarga yugurish	Yugurib kelib balandlikka sakrash	Lappak uloqtirish
3	Qisqa masofalarga yugurish	Yugurib kelib uch xatlab sakrash	Granata uloqtirish
4.	Qisqa masofalarga va estafetali yugurishlar	Langarcho'p bilan sakrash	Nayza uloqtirish
5.	To'siqlar osha yugurish		Bosqon uloqtirish
6.	3000 m.ga to'siqlar osha yugurish		

Sportchilar o'rganishga yanada ongli va faol munosabatda bo'lishlari uchun, avvalo ularni o'rgatilayotgan yengil atletika turi bilan tanishtirish, sportchining organizmiga mashg'ulotlardagi mashqlar qanday ta'sir ko'rsatishini, mazkur mashqdagi rekordlar va razryad me'yorlari to'g'risida gapirib berish tavsiya qilinadi.

Birinchi mashq bilan (keyingilari bilan ham) tanishtirish uchun uni ko'rsatish, u to'g'risida gapirib berish va bevosita yordam ko'rsatish bilan bo'lishi mumkin. Murakkab bo'lmagan texnik harakatlarni o'rgatish odatda ko'rsatish bilan boshlanadi. Masalan, murabbiy bunday deydi: "...Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasining "perekidnoy" usulini o'zlashtirishni quyidagi mashqdan boshlaymiz... qaranglar..." Keyin u oddiy sakrashni ko'rsatadi. Shundan keyin aytadi: "E'tibor qiling, depsinish rejaka yaqinidagi oyoq bilan bajariladi. Demak, kim chap oyog'i bilan depsinadigan bo'lsa, chap tomondan yugurib keladi va aksincha. Qani, hammalaring o'zlaringga qulay kerakli tomonga o'tinglar. Endi qarab turinglar, chap tomondan sakraydiganlar uchun yana bir marta ko'rsataman". Shundan keyin murabbiy o'ng tomondan sakrovchilar uchun ham xuddi shu mashqni ko'rsatadi.

Shug'ullanuvchilar o'rgatilayotgan mashq bilan tanishgandan keyin, uni xayolan tasviriy takrorlab chiqishi, undan keyin amalda bajarishi kerak. Texnikalar elementlarini yaxshi o'rganib olish uchun, o'rgatilayotgan mashqni yetarli darajada ko'p marta takrorlash kerak. O'rganishning boshlang'ich davrida mashqni takrorlash soni oz, urinishlar o'rtasidagi dam olish vaqti esa ko'p bo'ladi. Mashqlarni takrorlash sonini aniqlashda, mashqlar bajarishda qanchalik kuch sarflashini va yengil atletikachilar har qaysi mashg'ulotda bir emas, bir necha mashq texnikasining bajarishni o'rganishlarini hisobga olish

kerak. Shuning uchun yangi boshlayotganlar, masalan, past shaylanish olib olg'a intilishni 6-8 marta, yadroni irqitishni 12-15 marta, balandlikka sakrashni 12-15 marta bajarishlari shart. Unchalik kuch sarflanmaydigan oddiy harakat yoki faoliyatni ko'proq takrorlash ham mumkin. Bu, masalan, langarcho'p bilan sakrash texnikasi elementlarini –langarcho'pni qutichaga tirab olish, langarcho'pga tayanib oyoqlarni yuqoriga ko'tara olish kabilarni rejalashtirishda zarur bo'ladi. Avtomat tarzda ijro etishga erishmoq kerak bo'lganda, texnika elementlarini ko'proq, takrorlash ayniqsa muhim ahamiyatni kasb etadi. Biroq, charchab qolib, harakatlarni bajarish qiyinlashib-qolgan paytlarda mashqlarni takrorlamagan ma'qul.

Mashqlarni mashg'ulotlarga taqsimlashda, quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak. Murakkab bo'lmagan, u qadar kuch sarflanmaydigan mashqlarni har kun o'rgatish mumkin. Bu texnikaning elementlarini, masalan: nayzani uloqtirish oldidan orqaga mumkin qadar ko'proq uzatishni o'zlashtirayotganda zarur. Ayrim elementlarni mustahkamlash va avtomatlashtirishga erishish uchun ham tez-tez takrorlash kerak. Ushbu texnik mashqlarni bajarganda jismoniy va asab kuchi ko'p talab qilinmasa, ancha murakkab bo'lgan harakatlarni egallashda ham doimo o'rganish yaxshi natijalarni beradi. Anchagina ko'p kuch talab qiladigan mashqlarni texnik to'g'ri bajarishni boshlang'ich paytlarida haftada faqat uch mashg'ulotni dasturiga kiritish kerak.

Elementlarning bajarish mahoratini hosil qilishga odatda 5-8 mashg'ulot kerak bo'ladi. Lekin tez hosil bo'lgan mahorat juda mustahkam malaka bo'lib uzoq esda qolmaydi. Odatda shug'ullanishni yangi boshlayotganlarni o'rgatishdagi bir haftalik tanaffus ularning o'zlashtirilgan texnika sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun o'rganishning boshlang'ich bosqichida mashg'ulotlarda tanaffus bo'lib qolishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Texnikalarning elementlarini bajara olish boshida yanada takomillashtirish zamini sifatida mustahkamlash kerak. Buning uchun o'zlashtirilgan texnika elementlari bir necha mashg'ulotlar davomida ketma-ket ko'p martalab takrorlash shart.

Yengil atletikaning asosiy turlaridagi texnika elementlarini o'zlashtirgandan so'ng, tanlab olingan yengil atletika turining hozirgi zamon texnikasini egallash bilan birgalikda ixtisoslashtirilgan mashqda tayyorlanishga yordam beradigan turlar texnikasini takomillashtirishni davom ettirish kerak. Masalan, uzunlikka sakrovchi yoki to'siqlar osha yuguruvchi yugurishda qo'shimcha ravishda sprint texnikasini takomillashtiradi.

Agarda shug'ullanuvchilarga birinchi bor texnika to'g'ri o'rgatilgan bo'lsa, keyinchalik faqat texnik elementlarni tuzatish kerak bo'ladi. Birinchi navbatda boshqa harakatlarga ham ijobiy ta'sir qiladigan texnik elementlarning bajarilishini to'g'ri bajarib, uni egallash kerak. Masalan, qisqa masofaga yugurishda oyoqning harakatini takomillashtirish, texnikaning ko'p bo'laklarini yaxshilashga olib keladi: oyoq tagining yo'lakchaga tegish nuqtasi yuguruvchi tanasini umumiy og'irlik markazining proeksiyasiga yaqinlashadi, depsinish tez oshadi, depsinish burchagi kichrayadi, son va boldirning harakat amplito'dasi ortadi, oyoq tagining roli kuchayadi.

Texnikani yanada mukammalroq bilib olish faqat harakatlar strukturasi emas, balki ularni ortiqcha kuch va vaqt sarflamasdan, erkin bajara olishni o'rgatishga ham bog'liq. Shu bilan bir qatorda, irodaviy va jismoniy sifatlarni yanada rivojlantirish talab qilinadi.

Sport texnikasini individual mashg'ulotlarda, guruh mashg'ulotlarida o'rgatsa bo'ladi. Murabbiyni o'zi boshchiligida o'tkazilgan individual mashg'ulotda texnikani o'rgatish va takomillashtirish muvaffaqiyatliroq bo'ladi. Lekin sport shu'balarida murabbiylar ko'pincha 20-25 kishidan iborat guruh bilan mashg'ulot olib boradi, shuning uchun murabbiy o'ziga shu sohada malakali sportchilardan yordamchilar tayinlashi kerak. Guruhli o'rgatish har doim yakka o'rgatish bilan birga olib boriladi. Murabbiy o'rgatilayotgan mashq texnikasini butun guruhga, kerak bo'lgan paytda esa, ayrim sportchilarga tushuntiradi va ko'rsatadi. To'g'ri bajarilishini nazorat qilganda, murabbiy imkoniyati boricha, bir sportchiga alohida ko'rsatma berishi kerak.

V - BOB. YUGURISHNING UMUMIY TAVSIFI

Yugurish – insonning tabiiy, siklik, lokomotor harakatidir. Yugurish harakatining asosi qadam hisoblanadi. Bir oyoqda yyerdan depsinib, yuguruvchi bir muncha masofani boshqa oyoq yerga qo'yilgan vaqtgacha havoda bosib o'tadi. Bu vaqti-vaqti bilan takrorlanadigan tayanchli va tayanchsiz holatlar yugurishning siklik mashq deb atalishiga asos bo'lgan.

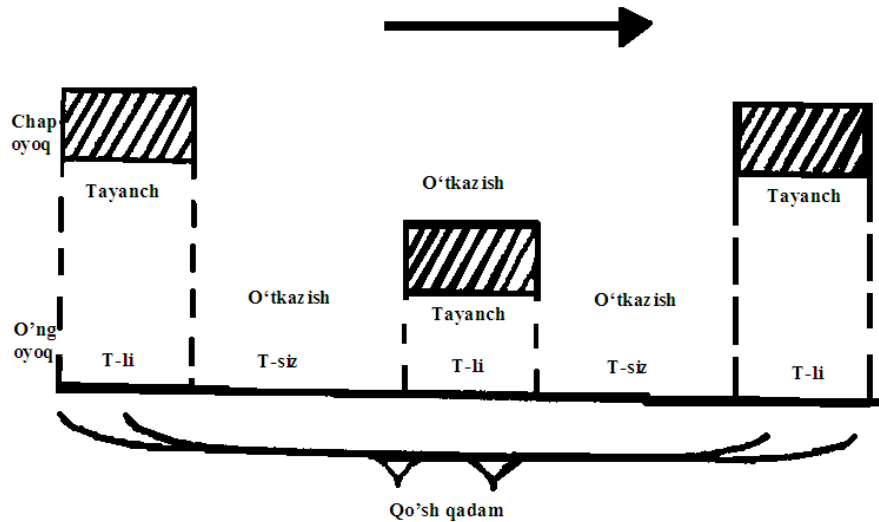
Yugurish va barcha lokomatsiyalar (yurish, suzish va boshqalar) shu bilan ifodalanadiki, tananing ayrim a'zolari (tananing o'zi ham) harakat jarayonida dastlabki holatga ko'p marta qaytadi, ya'ni harakatning bir xil tsikllari ko'p marta takrorlanadi. Yugurishda sikl deganda har qanday holatdan boshlab, tana a'zolari erkin tanlangan harakatdan to dastlabki holatga qaytguncha va butun tananing barcha harakatlari yig'indisini tushunish lozim.

Yugurish yengil atletikaning boshqa turlari kabi yaxlit mashq hisoblanadi, lekin harakatlarni tahlil qilishda qulay bo'lishi uchun harakatlarni alohida davrlarga, fazalarga, pallalarga bo'lish qabul qilingan. Yugurish siklik mashq bo'lganligi tufayli tuzilmali birlik sifatida ikki qadamdan iborat (o'ng va chap oyoqdan qadam tashlash, 1-rasm) bitta sikl qabul qilinadi.

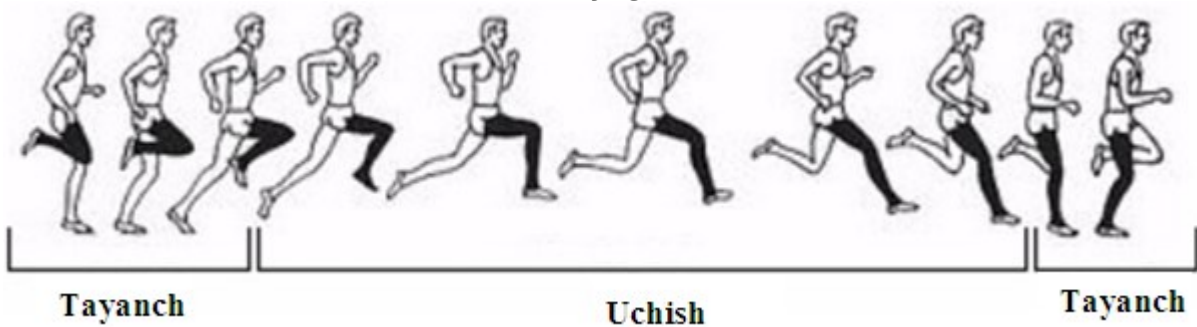
Yugurishda harakatlar sikli (qo'shaloq qadam) va ikkinchi oyoqda bittalik tayanchning ikkita davridan va ikkita uchish davridan iborat (1, 2-rasmlar). Har bir oyoqning harakatlari yurishdagidek xuddi o'sha fazalarga ega. Tayanch vaqtida old va orqa tayanch fazalari, oyoqlarni o'tkazish vaqtida orqa hamda oldingi oyoq fazalari farqlanadi. Ular oyoqni yerga qo'yish va yyerdan uzish pallalariga, vertikal pallaga bo'linadi.

Tayanch vaqtida amortizatsiya va depsinish fazalari ajratiladi, ular oyoqning tizza bo'g'imidan ko'p bukilish pallasiga bo'linadi, oyoqni o'tkazish davrida – tezlashgan va sekinlashgan o'tkazish fazalari hamda oyoqni tayanchga tushirish fazasi farqlanadi. Bu fazalar mos ravishda tormozlanishning boshlanishi pallasiga bo'linadi. Bu fazalarning chegaralari doimiy emas va vertikal pallas kelganda kamaymaydi.

Yugurish vaqtida qo'llarning harakatlari bilan (chalishtirma kombinatsiya) yelka kamari va tosning qarshi harakatlari qadamning uzayishiga yordam beradi hamda mushaklar ishini kuchaytiradi. Tayanch davrida silkinch oyoq tomonidan tosning tushirilishi depsinishning amortizatsiyasini yaxshilaydi va mushaklarning yaxshi bo'shashganidan dalolat beradi (3-rasm). Yugurish vaqtida tanani tik (vertikal) holatda ushlab yoki bir oz oldinga egish zarur. Tananing vertikal holati boldir kaft bo'oiplarining old va orqa mushaklari ishi (tayanch oyoqda depsinish va silkinch oyoqni oldinga uzatish) uchun qulay sharoitlar yaratadi. Tanani oldinga egish depsinishni yengillashtiradi, lekin shu bilan birga oyoqni oldinga chiqarishni qiyinlashtiradi (tezlik oshishi bilan tananing oldinga egilishi ortishi mumkin). Tananing orqaga egishi oyoqni oldinga chiqarishga yordam beradi, biroq depsinish burchagini oshiradi (yugurishda 45-55° atrofida bo'ladi).

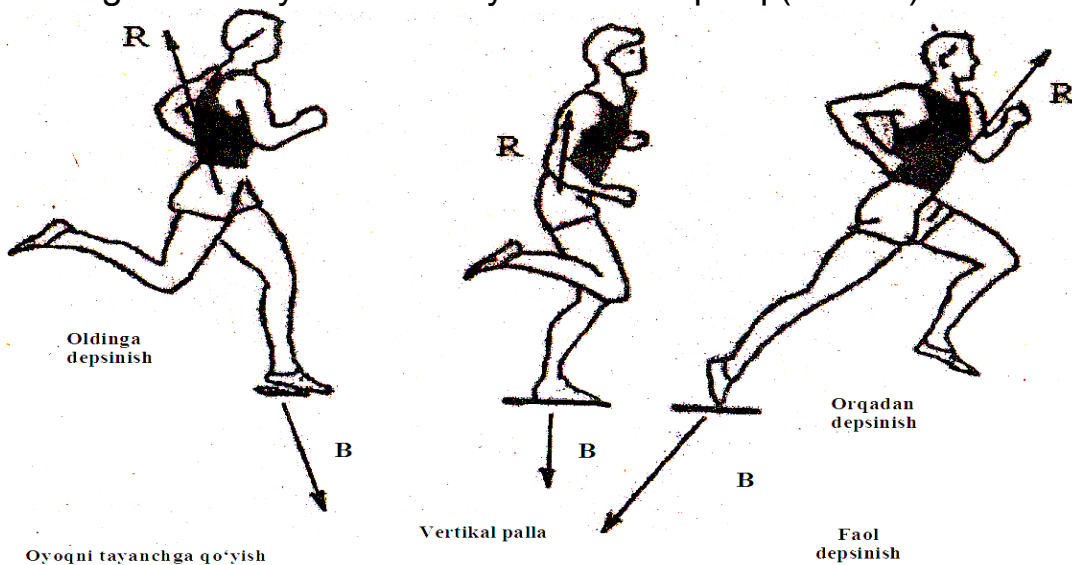


1-rasm. Yugurish vaqtida tayanchli (T-li) va tayanchsiz (T-siz) davrlarning davomiyligi.



2-rasm. Yugurish qadamlari davrlari va fazalari.

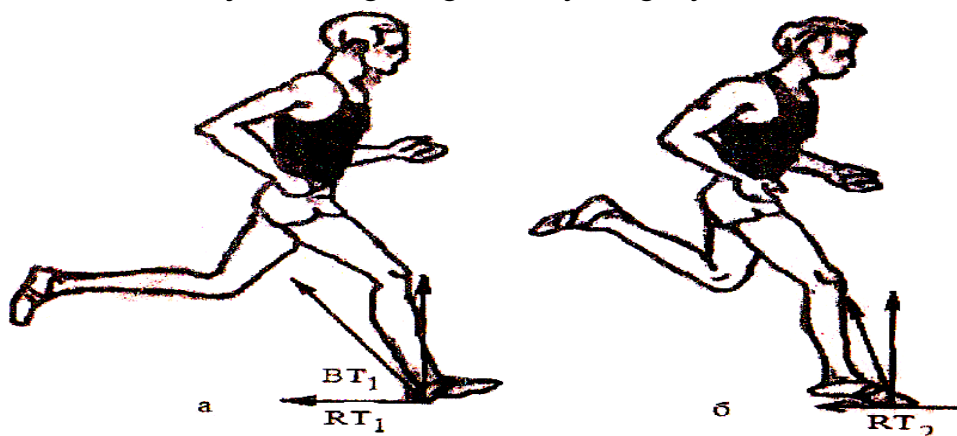
Yugurish vaqtida tayanch davri siltanish davriga qaraganda kam vaqt egallaydi. Bitta oyoqning siltanish davri vaqt bo'yicha ikkinchi oyoqning siltanish davriga to'g'ri keladi. Bu uchish fazasini belgilab beradi. Tayanch reaksiyasi vaqti-vaqti bilan yuzaga keladi, u uchish fazasi bilan bo'linadi. Tayanch davrida oyoqning yerga bosim kuchi yurishdagiga qaraganda ko'proq bo'ladi, shuning uchun tayanch reaksiyasi ham ko'proq (3-rasm).



3-rasm. Yugurishda tayanch oyoqning yerga bosimi (B) va tayanch reaksiyasi (R).

Tayanch reaksiyalari yugurish tezligi oshishi bilan ortadi. Tezlik qadamlar sur'atiga va uzunligiga bog'liq. Tirnoqli oyoq qiyim tezlikni oshirishga yordam beradi, chunki tirnoqlar tayanchdan itarilishni yaxshilaydi va o'tkirq burchak ostida depsinishga yordam beradi. Zero ishqalanish ortadi va sirpanish bo'lmaydi. Yugurish tezligiga qarab depsinish burchagi o'zgaradi. Tez yugurganda depsinish fazasida tayanch reaksiyalari katta bo'ladi va sekin yugurishga nisbatan tayanchga o'tkirq burchak ostida yo'naltirilgan bo'ladi. Buning oqibatida tayanch reaksiyasining gorizontalk tarkibi o'sadi, zero depsinishda jismning tezlanishi unga bog'liq.

Tezlik oshganda tayanch reaksiyasining tormozlovchi roli oshadi. Tormozlanishni bo'shashtirish uchun tayanch reaksiyasining gorizontalk tarkibini kamaytirish lozim. Bunga mushaklarni cho'ziltirish va yerga tushish burchagini oshirish orqali erishiladi. Agar oyoqni tana UOM proeksiyasiga yaqinroq qo'yilsa, yerga tushish burchagini oshirish mumkin (bunda tormozlovchi kuchning ta'sir qilish vaqti qisqaradi) (4-rasm). Oyoq tayanch oyoq uchidan tovonga yumshoq eshishli harakat yordamida tushiriladi. Biroq tormozlanishdan to'liq qutilish mumkin emas. Shu bilan birga, old tayanch reaksiyasi tortishish kuchi ta'sirida tanani keyinchalik tushirishga to'sqinlik qiladi va qadam tashlab siljish tezligining kamayishiga yordam beradi.



4-rasm. Oyoqni ko'proq vertikal qo'yishda depsinuvchi kuchning (TR) kamayishi.

Oyoq kaftini yerga qo'yishda tayanch oyoq mushaklari (masalan, tizza bo'g'imini bukuvchi mushaklar) tanani pastga tushirish bilan tezlikni so'ndiradilar, mushaklar cho'ziladi, zo'riqadi va depsinish fazasida qisqarishga tayyor turadilar. Oldindan tayanch fazasida oyoq kafti yumalab, uning tanyach nuqtalari ketma-ket tayanch bilan to'qnashadi. Yugurishda oyoq kaftini turlicha qo'yish mumkin: tovonga qo'yib oyoq uchida yumalab o'tish, tashqi qirrasiga qo'yib tovonga tushish. Bu oyoq kaftining yerga tushish joyi va tananing UOM proeksiyasi orasidagi masofaga bog'liq (masofa qancha kam bo'lsa – oyoq kaftining tashqi qirrasiga yoki oyoq uchiga tushish ehtimoli shuncha yuqori bo'ladi).

Oyoq kafti qanday usulda yerga tushmasin, vertikal pallada oyoq butun tagi bilan tayanadi. Oyoq kafti tashqi qirrasiga yoki uchi bilan qo'yilgan paytda

boldir oldinga egilganda oyoq kafti tagini bukuvchilar (uchshoxli mushak, ilik, oyoq kaftining chuqur yerga bukuvchilari va kichik bertsovie mushaklar) cho'zilib, amortizatsiyalaydilar va depsinishdagi keyingi qisqarishga tayyorlanadilar. Agar oyoq kafti tovondan yerga qo'yilsa, oyoq tagi bukuvchilari amortizator bo'lolmaydi va depsinishga kamroq tayyor bo'ladi. Depsinish kuchi depsinishda qatnashuvchi bo'g'imlardagi harakatlar amplito'dasiga va tezligiga bog'liq. To'g'ri depsinish texnikasi depsinuvchi oyoq bo'g'imlaridagi harakatlar amplito'dasidan to'liq foydalanish bilan ifodalanadi, bunda bo'g'imlar quyidagi ketma-ketlikda ishga tushadi: boldir-kaft bo'g'imidan yozilish, keyin tizza bo'g'imidan yozilishi va nafaqat oyoq kafti tagini va barmoqlarini bukish. To'g'ri depsinish texnikasida depsinish oyoq bo'g'imlaridagi harakatlar amplito'dasidan to'liq foydalaniladi.

Depsinish fazasi – yuguruvchining qadamma-qadam harakatlaridagi hal qiluvchi faza bo'lib, bu vaqtda old tayanch fazasida tormozlanishdan so'ng tezlik yana oshiriladi.

Uchish fazasi – depsinish kuchiga va yo'nalishiga bog'liq. Orqa qadam avval (depsinishdan keyin) butun oyoqning orqaga va yuqoriga harakatini, so'ngra uni oldinga vertikal pallaga o'tkazish boshlanishini o'z ichiga oladi. Silkinch oyoq verikal palladan o'tishi bilanoq, odingi qadam fazasi boshlanadi, u oyoq kaftini tayanchga qo'ygunga qadar davom etadi. Tananing oldinga samarali harakatlantirish uchun sonlarning uchishdagi harakatlari katta ahamiyatga ega. Tez yugurganda sonlarni ochish burchagi oshadi, buning natijasida antagenist mushaklar cho'ziladi va to'g'rilanadi, bu keyin sonlarning tez birlashtirilishiga yordam beradi. Bunda oldinga qadam tashlashni bajaradigan oyoq yerga tezroq qo'yiladi, ikkinchi oyoq esa shunday kuchli tarzda oldinga chiqariladi.

Sonlarning bunday qarshi harakatlari keyingi fazada tanani yanada faolroq oldinga siljitishga va silkinch oyoqni tez chiqarishga yordam beradi. Demak, bu harakatlar yugurish sur'ati va tezligini o'zgartirishi mumkin.

Yugurish vaqtida tirsak bo'g'imlaridan bukilgan qo'llar yelka qismidan oldinga va orqaga harakatlanadi (qisqa masofalarda katta quloch bilan yugurish tezligi kamayganda sekinlashadi va yo'nalishi bir oz o'zgaradi). Qo'l oldinga tananing o'rta chizig'iga qarab harakatlanadi, orqaga harakatlanganda esa tashqariga uzatiladi.

Yugurish texnikasini quyidagi qismlarga ajratish mumkin:

1) yuguruvchining shaylanishdagi holati; 2) shaylanish (shaylanishdan chiqish); 3) masofaning asosiy qismi bo'ylab yugurish; 4) marrani bosib o'tish (yugurishning yakunlanishi); 5) marra chizig'idan o'tib to'xtash.

“Shaylanishga!” buyrug'i bilan yuguruvchilar shaylanish chizig'idaeng qulay holatni egallaydilar. Qisqa masofalarga yugurishda, harbiqatnashchi alohida yo'lka bo'ylab yugurayotgan paytda past shaylanish qo'llaniladi va bunda sportchi yo'lkada turgan oyoqlariga va qo'llariga yoki maxsus stanok-tirgakka tayanadilar.

“Diqqat!” buyrug'i bilan qisqa masofaga yugurishda va estafetada yuguruvchi yugurishni boshlash uchun qulay sharoit hosil qilish maqsadida

shaylanishda o'z holatini bir oz o'zgartirishi mumkin. Past shaylanishda u oyoqlarini bir oz bukadi. Shu orqali u tanasini oldinga – yuqoriga ko'taradi va bir vaqtning o'zida tana og'irligini ko'proq qo'lga o'tkazadi. Yuqori shaylanishda oyoqlar bukiladi va tana oldinga egiladi. Pastki shaylanishda yuqori shaylanishga nisbatan harakatlar amplito'dasi katta, depsinish burchagi kichikroq va oyoqlar mushaklari yugurish oldidan ko'proq statik yuklamadan bo'shroq.

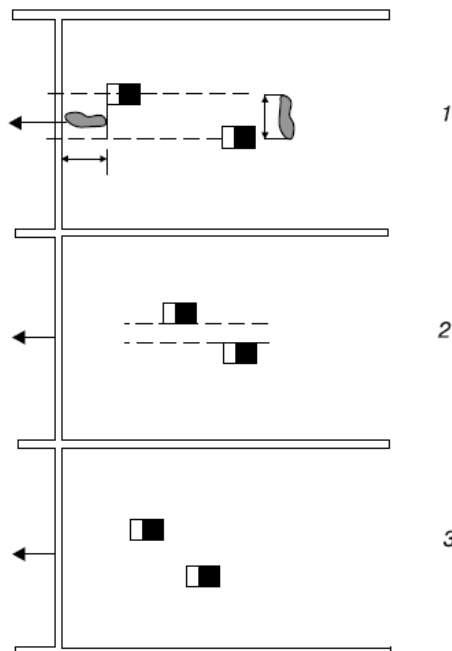
“Olg'a!” buyrug'i berilishi bilan yugurishni boshlab, buyruq berilgandan so'ng sportchilar masofa uzunligiga, o'zlarining tayyorgarlik darajalariga va taktikalariga qarab tezlikni rivojlantiradilar.

Tezlikni oshirish uchun “shaylanish qadamlarini” bajaradilar, unda oldingi tayanch fazasida tormozlanish deyarli yo'q va uning yuqori kattaligi keyingi qadamlarda 3-4 qadamdan so'ng paydo bo'ladi. Depsinish fazasi tanani oldinga asta-sekin egishni ko'paytirish, oyoq kaftini UOMning proeksiyasigacha tez keltirish hamda harakatlarning kengroq amplito'dasi bilan kuchaytiriladi. Qadamlarni asta-sekin uzunlashtirib oyoq uchida yugurish va mushaklarning juda shiddatli ishi “star qadamlari”ga xosdir.

VI - BOB. SHAYLANISHDAN CHIQISH TEXNIKASINI O'RGATISH

Shaylanish texnikasi turlari (umumiy sharh). Shaylanish olish samaradorligi quyidagi harakatlar bilan ta'minlaydi: "Shaylanishga!" buyrug'i bilan egallangan o'rinda diqqatni to'liq jamlash va barcha tashqi qo'zg'atuvchilardan chalg'ish, "Diqqat!" buyrug'i bilan egallangan o'rinda tegishli holatni qabul qilish. Ikkala oyoqda shaylanishdagi oyoq tirgaklaridan yo'lkaga optimal burchak ostida kuch bilan depsinish.

Sport amaliyotining ko'rsatishicha, sportchi tomonidan shaylanishda hosil qilinadigan eng katta kuch depsinish burchagi 45°ga yaqin bo'lganda erishiladi. Eng tez reaksiya qilishidan so'ng tananing tez tezlanishi boshlanishi kerak va birinchi yugurish qadamlari yugurish tezligini mumkin qadar maksimal oshirishiga yordam berishi zarur.



**5-rasm. Shaylanishdagi oyoq tirgaklarining uch xil variantdagi joylashishi:
1. Uzaytirilgan holat, 2. Oddiy odatdagi holat, 3. Yaqinlashtirilgan holat**

Shaylanishdagi oyoq tirgaklari holati. Amaliyotda past shaylanishning uchta variantidan bittasi qo'llaniladi, ularning har biri shaylanishdagi oyoq tirgaklarining shaylanish chizig'i oldidagi holati bilan bog'liq.

- yaqinlashtirilgan, bunda oyoq tirgaklari orasidagi masofa 20-30sm.dan kamroq;
- odatdagi, bunda oyoq tirgaklari bir-biridan 40 sm atrofida yoki boldir uzunligicha narida joylashadi;
- uzaytirilgan, bunda bu masofa 50-65 sm.dan ko'proq (5-rasm).

Shaylanish chizig'idan birinchi oyoq tirgagigacha bo'lgan masofa shaylanish olishning tanlangan variantiga bog'liq. Odatdagi Shaylanish olishda oldingi oyoq tirgagi shaylanish chizig'idan 30-45 sm narida qo'yiladi, yaqinlashtirilgan shaylanish olishda – shaylanish chizig'idan uzoqroqda, uzaytirilgan shaylanishda – yaqinroqda qo'yiladi.

shaylanishdagi oyoq tiringaklarini yaqin joylashtirish boshlanishi uchun ikkala oyoqning deyarli bir vaqtda kuch berishni ta'minlaydi va birinchi qadamda yuguruvchiga ko'proq tezlanish yaratadi, biroq oyoq tiringaklarining yaqinlashtirilgan holati oyoqlar bilan keyingi qadamlarda navbatma-navbat depsinishga o'tishni qiyinlashtiradi va ritmni buzadi, chunki odatda birinchi qadam ikkinchisiga qaraganda uzunroq bo'ladi.

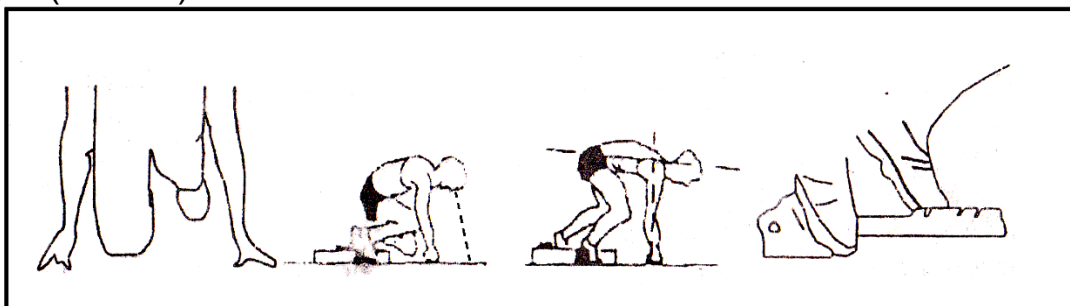
Uzaytirilgan oyoq tiringaklaridan shaylanish olish oldinda turgan oyoq harakati hisobiga bajariladi, shuning uchun birinchi harakat bir oz sekinlashgan bo'ladi.

Odatdagi shaylanish olish ko'proq tarqalgan, chunki u sportchiga butun depsinish fazasi davomida kuch qo'shib borishga imkon beradi. Uzaytirilgan shaylanish juda tez, biroq o'ta kuchli emas, yaqinlashtirilgan shaylanish juda kuchli depsinishni talab qiladi. Shunday qilib, past shaylanish texnikasini o'rganishni odatdagi olishdan boshlash kerak.

Shaylanishda buyruqlar berish. "Shaylanishga!" buyrug'i bilan yuguruvchi oyoq tiringaklari oldiga turadi, cho'kkalaydi va qo'lini shaylanish chizig'iga qo'yadi, keyin oyoqlarini shaylanishdagi oyoq tiringaklariga mahkam o'rnatadi va oldinda turgan oyoq tizzasiga turayotib, qo'llarini shaylanish chizig'iga yaqin qo'yadi. Bunda bosh barmoq va bir-biriga qisilgan barmoqlar orasida egiluvchan qubba hosil bo'lishi kerak. Qo'llar yelka kengligida va bir oz kengroq qo'yiladi. Tana va bosh tabiiy holatda turishi zarur. Tana og'irligi qo'llar va oyoqlarga bir tekis taqsimlanadi.

Sprinter "Shaylanishga!" buyrug'i bilan boshlang'ich holatni egallagan paytda ko'pincha kuchli oyoq oldingi oyoq tiringagining qiya yuzasida joylashadi (6-rasm). Orqada turgan oyoq orqadagi oyoq tiringagining vertikal yuzasiga tayanadi. Nigoh oldinga va yerga qaratiladi. Bo'yin mushaklari bo'shashtirilgan, sportchi tanasi bir chiziqda turadi (8-rasm).

"Diqqat!" buyrug'i bilan shaylanishdagi oyoq tiringaklaridagi oyoqlarni faol yozish natijasida tana yuqoriga – odinga ko'tarilib, mustahkam muvozanat hosil qilinadi, bunda oldinda turgan oyoq tizzasiga yo'lkadan ko'tariladi, ayni paytda yelkalar taxminan 10 sm.ga shaylanish chizig'idan oldinga "chiqariladi". Oyoq kafti oyoq tiringaklari tizzasiga to'liq tegib turadi. Tos o'qi yelka o'qiga nisbatan bir oz yuqoriroq turadi. Oldindagi oyoq 90° teng gaburchak xosil qilidi, orqada turgan oyoqning egilish burchagi 110°-130° ni tashkil qilidi. Oyoqlarni tekislash kaftlarining tiringaklar bilan to'liq to'qnashib turishi hisobiga sodir bo'ladi, bu kuchli portlovchan kuchlanish uchun kerak bo'lgan oyoq mushaklari zo'riqishini ta'minlaydi (6-rasm).



6-rasm. Pastki Shaylanishda to'g'ri turish xolati

“Olg’a!” buyrug’i (o’q uzish). Shaylanish uchun o’q ovozi eshitilgan zahoti, sportchi bir vaqtning o’zida ikkala oyoq bilan oyoq tirtaklaridan va qo’llari bilan yo’lkadan deysinadi. Muhimi, oldindagi oyoq tirtakdagi oyoqni tekislash orqali hosil bo’lgan kuch vektori tananing umumiy og’irlik markazi orqali yo’naltirilishi kerak. Orqadagi oyoq va tana to’g’ri chiziq (yugurish yo’lkasi yuzasi bilan 42° - 45° ga yaqin burchak) hosil qilishi zarur.

Qo’llar bilan tez, faol siltanishlar va orqada turgan oyoqni faol oldinga siltab harakatlantirish shaylanish kuchlarnishlari samaradorligini oshiradi hamda birinchi qadamning tez bajarilishiga yordam beradi.

Birinchi ikkita yugurish qadamlari vaqtida oyoq kafti tana UOM proeksiyasidan orqaroqda yerga ko’yiladi, tana oldinga egilgan. Keyingi qadamlarda oyoq kafti yo’lka bilan tez, qisqa to’qnashuvni ta’minlagach, tana UOMning oldinda yerga qo’yiladi, tana 20-25 m gacha optimal holatga erishish uchun asta-sekin tekislanadi.

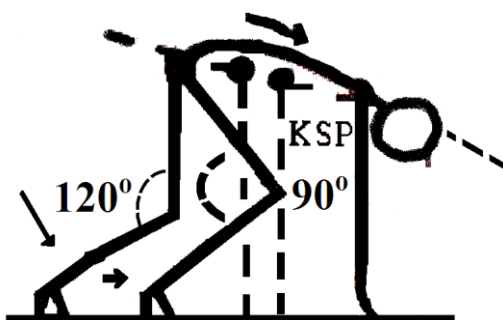
Boshlang’ich holatning biomexanikaga oid jihatlari. (“Shaylanishga!”, “Diqqat!” Shaylanishdan chiqish harakatlari).

“Shaylanishga!” holatining quyidagi jihatlari juda muxim:

- Shaylanishdagi oyoq tirtaklari orasidagi masofa;
- Oldindagi oyoq tirtagi va shaylanish chizig’i orasidagi masofa;
- Tana OUM proeksiyasi nuqtasidan shaylanish chizig’igacha bo’lgan gorizantal masofa;
- Ikkala oyoqning boldir-kaft, tizza va tos-son bo’g’imlaridan bukilish burchaklari;
- Tananing yerga nisbatan egilish burchagi.

Sportchining “Diqqat!” buyrug’i bilan egallagan holati ahamiyatga ega, bu har bir oyoqning optimal bukilish burchagini hamda oyoqlarni to’g’irlash oyoqlar mushaklarining portlovchan qisqarishi uchun zarur bo’lgan zo’riqishni hosil qilgan paytda tana UOM ning tegishli holatini kafolatlaydi. Shaylanishdagi oyoq tirtaklari orasidagi masofani aniqlash jismoniy qobiliyatlariga ko’ra, ko’proq tana o’lchamlari va oyoqlar uzunligiga bog’liq. Ular shaylanishdagi oyoq tirtaklarning shaylanish chizig’iga nisbatan holatini aniqlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

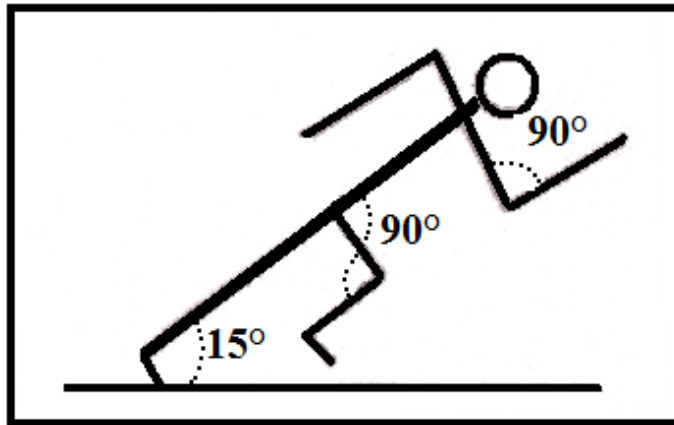
Uzaytirilgan	Tana og’irligi ko’proq oyoqlarga tayanadi; Ikkala oyoq deyarli to’liq tekislangan.	Tananing vertikal o’qi tekislanish pallasida shaylanishdan so’ng juda tez vertikal holatga o’tishga intiladi. Past boshlang’ich tezlanish.
--------------	--	--



7-rasm “Diqqat!” holati.

Shaylanishdagi harakat. Shaylanish olishda oyoqlar bilan deysinish jarayonida shaylanishdagi oyoq tirtaklarga o’rnatilgan maxsus tagliklar tufayli

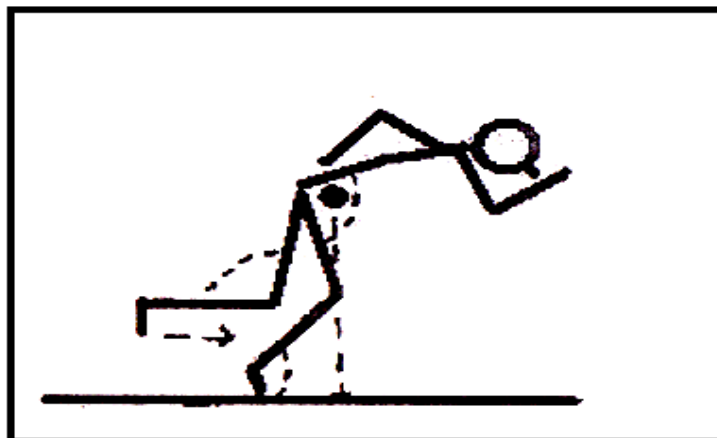
tahlil qilinishi mumkin. Oyoq kaftining shaylanish vaqtida oyoq tirgaklariga ta'siri, har bir oyoqda depsinish vaqti va yo'nalishi asboblari yordamida yozib olinishi mumkin.



8-rasm. Oldindagi oyoq tirgagidan depsinish pallasidagi holat.

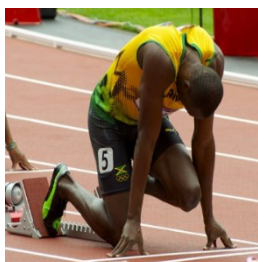
Shaylanishdagi optimal harakatlarning asosiy pallalari quyidagilar:

- tovushga reaksiya qilish qisqa vaqti – o'q uzish;
- ikkala oyoq yozuvchi mushaklarining kuchi imkon qadar tez harakat qiladi;
- ikkala oyoqlar harakatlarining bir-biriga mosligi;
- depsinish burchagi yugurish yo'lkasi sirtiga nisbatan 42-45°;
- faol siltash harakatlari (orqadagi oyoq tirgagida qo'llar va oyoq bilan) va ayni vaqtda to'g'ri burchak ostida tizzadan bukilgan oyoqlarni va tanani tekislash;
- orqadagi oyoq sonining oldinga faol harakati, bu oyoq kaftini tana UOMning vertikal proeksiyasidan bir oz orqaroqqa qo'yish bilan tez birinchi qadamni tashlashga yordam beradi.



9-rasm. Pastki shaylanishning fazaviy tuzilmasi
Past shaylanish texnikasini taqlid qilishda quyidagi elementlarga e'tibor qaratish joiz:

“Shaylanish-ga!” holati



- Shaylanish holatini egallash;
- oyoq tirtaklarini samarali joylashtirish;
- orqadagi oyoq tirtagi deyarli vertikal holatda, oldingisi burchak ostida turadi;
- ikkala oyoq uchlari yugurish yo'lkasiga tegib turadi;
- tana og'irligini barcha tayanib turilgan nuqtalarga taqsimlanishi;
- qo'llar tekislangan;
- qo'llar yugurish yo'lkasiga nisbatan perpendikulyar holatda turadi;
- bosh yugurish yo'lkasi bo'ylab qaratilgan;
- umumiy bo'shashtirilgan holat.

“Diqqat!” holati



- toсни dastlab ko'tarish;
- ikkala oyoq tirtaklariga nisbatan shunday joylashtirilganki, oyoq tagi ularni bosib turadi va oyoq tirtaklariga to'liq yopishib turadi;
- tizzadan bukilish burchagi (odatdagi shaylanish: oldindagisi-90°, orqadagisi-110-120°);
- tos o'qi yelka o'qidan balandroq;
- yelkalar qo'l panjalaridan bir oz oldinroqda;
- qo'llar tekislangan;
- sportchi tanasi yo'lka bilan parallel holda bir to'g'ri chiziqni hosil qiladi (nigoh yugurish yo'lkasiga qaratilgan);
- ikkala oyoqda dinamik depsinish;
- ko'proq gorizontaal yo'nalishda depsinishga intilish;
- qo'llar depsinayotib yerga tegmaydi, oyoqlarga qarshi harakatlarni bajaradi.

Shaylanishdagi harakat. Shaylanishdagi chiqishning birinchi fazasi



- silkinch oyoq to'g'ri burchak ostida bukiladi va oldinga harakatlanadi;
- silkinch oyoq soni tanaga nisbatan to'g'ri burchak ostida turadi;
- depsinish burchagi 45°ga yaqin;
- sportchi tana bilan bir chiziq hosil qiladi (nigoh yugurish yo'lkasiga 2-3 m oldinga qaratilgan);
- qo'llar katta amplituda harakatlanadi;
- oldinga va orqaga maksimal siltishlar.

Depsinishdan keyingi harakat



- silkinch oyoqda oldinga to'liq siltanish;
- depsinayotgan oyoq tagi tizzadan orqada qoladi;
- oyoq tagi bir oz tekislangan;
- tana yaqqol oldinga egilgan;
- depsinish qo'llarning harakati bilan qo'llab-quvvatlab turiladi;
- sportchi tanasi bilan bir chiziq hosil qiladi;
- silkinch oyoqni tayanchdan olib tezda oyoq uchiga tushirish;
- silkinch oyoq soni vertikal o'qqa mos keladi;
- silkinch oyoq tagi tortiladi. Tana orqasidagi depsinuvchi oyoqni optimal tekislash;
- keng amplito'dada qo'llar bilan siltanishlar;

Shaylanishda n tezlanish, yugurish va ikkinchi yugurish qadamlari



- oyoq tagi tana UOMa yaqinroq olib o'tiladi;
- oyoq kaftini oldinga olib o'tilayotganida qo'yish;
- tizzani yuqori ko'tarish;
- yuqori sur'atda qadamlar tashlash;
- har bir navbatdagi yugurish qadami oldingisidan uzunroq;
- tananing asta-sekin va to'xtovsiz vertikal holatga qaytishi.

Masofa bo'ylab yugurish

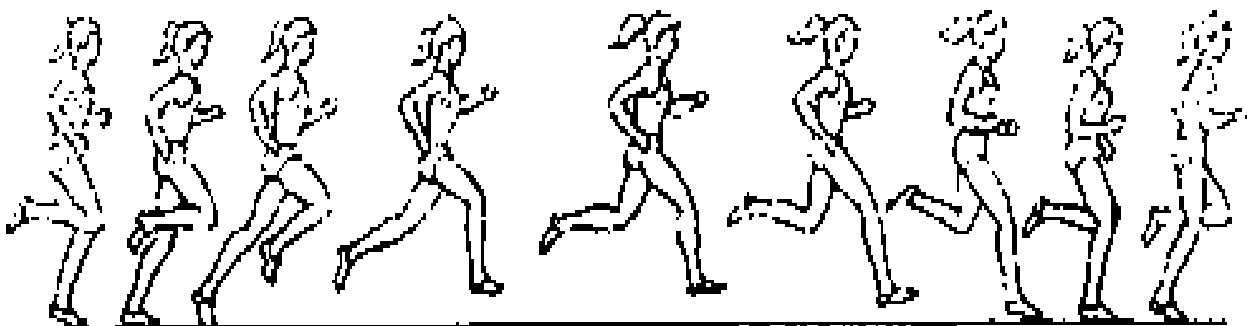


- Sprinterlik yugurishi texnikasi tahlili (umumiy sharh).
100 m ga yugurish quyidagi fazalarga bo'linishi mumkin:
- Shaylanish;
 - Shaylanishdan tezlanish;
 - masofa bo'ylab yugurish;
 - maksimal tezlikka erishish;
 - tezlikni saqlab qolish.

Boshqa sprinterlik masofalarni xuddi shunday fazalarga bo'lish mumkin, lekin fazalar uzunligi xamda axamiyati tezlik dinamikasiga muvofiq o'zgarib turadi.

Masofa bo'ylab yugurish va marrani kesib o'tish texnikasini o'rgatish

Yugurish texnikasi yuqori natijaga erishish uchun muhim ahamiyatga ega. Texnikaga qo'yiladigan talab masofa uzunligiga qarab o'zgaradi, chunki sportchining ish rejimi va mushaklar energiya ta'minoti o'zgaradi. Shaylanishdan yugurib chopish (tezlanish) va masofa bo'ylab yugurishning asosiy maqsadi kerakli tezlikni rivojlantirishdan iborat. Samarali texnika uchun kuch qobiliyatlari muhim ahamiyatga ega. Maksimal tezligiga erishish va uni saqlab qolish fazasida mushaklararo va mushaklar ichki koordinasiyasi bosh omil hisoblanadi. Maksimal tezlikni saqlab qolish fazasida eng asosiy vazifa – uning ko'p pasayib ketishiga (mushak va asab tizimi toliqishi oqibatida) yo'l qo'ymaslik.



10-rasm. Masofa bo'ylab yugurishda harakatlar tavsifi

Masofa bo'ylab yugurishda orqadagi qadam fazasida depsinishni ta'minlovchi mushaklar, jumladan, yengib o'tuvchi rejimda ishlaydigan tos-son, tizza bo'g'imlarini yozuvchi hamda boldir-kaft bo'g'imini bukuvchi mushaklar ishga tushadi. Oyoq tagining bukilishi orqadagi depsinish vaqtida asosan boldirning uch shoxli mushagi tomonidan amalga oshiriladi.

Tos-son bo'g'imi atrofidagi harakatlarni ta'minlashda dumba mushaklari hamda son bukuvchilari – ikki boshli mushakning yarim pay, yarim ko'ndalang va uzun boshchasiga asosiy yuklama tushadi.

Uchish fazasida tos-son bo'g'imi atrofida joylashgan mushaklar katta ish bajaradi. Orqadagi qadam boshlanishi bilan (oyoqni o'tkazish boshi) tos-son bo'g'imining oldindagi mushaklar guruhi ancha cho'ziladi, ular zo'riqib, oyoqning orqaga harakatlanishini to'xtatadi va sonning tos-son bo'g'imidan bukilishini boshlab beradi. Uchish fazasida oyoqlarni birlashtirish uchun nafaqat yozuvchilar (oldinda turgan oyoqning) va bukuvchilar (orqada turgan oyoqning), balki ikkala oyoq mushaklarini bir-biriga olib keluvchi guruhlar ham faol ishlaydi. Bu mushaklar, yaqinga olib kelishdan tashqari, tos-son bo'g'imidan bukilishlarni ham (uzunasiga o'q bo'ylab) ta'minlaydi.

Uchish fazasida silkinch oyoq vertikal palladan o'tishi bilan oq, oldindagi qadam fazasi boshlanadi. Sonning tos-son bo'g'imidan sekin bukilishi va keyinchalik to'xtash boldirning songa nisbatan harakatlari tezlanishini keltirib chiqaradi.

Yelka bo'g'imlaridagi qo'llarning harakatlarini yelka, ko'krak qafasi va orqa-katta ko'krak, deltasimon, o'mrov-yelka, shuningdek, orqa keng mushaklari hamda yozuvchilari keltirib chiqaradi.

Yugurishda tana, qadamma-qadam harakatlanishdan tashqari, bo'y o'qi atrofida aylanma harakatni amalga oshiradi. Bu yerda qorinning tashqi va ichki egri (qiya) mushaklari katta ahamiyatga ega. Tananing burilishida, qorinning egri (qiya) mushaklaridan tashqari, bel kvadrat mushaklari va umumiy orqa yozuvchining ustki qatlami lateral bog'lamlari qatnashadi.

Marrani kesib o'tish. Doherty (2007) ma'lum qilishicha, marrani kesib o'tish texnikasini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlar XX asr boshidan o'tkazib kelingan. Ingliz Artur Deffi tasmaga tashlanish metodini qo'llagan, ya'ni tanani oldinga keskin engashtirib, qo'llarni pastga-orqaga uzatgan holda tasmaga tashlanishni bajargan. Amerikalik Berni Veferis marra chizig'i yo'nalishiga qarab bir yelkasini burib va bir vaqtning o'zida qo'lini yuqoriga ko'tarib marrani kesib o'tgan. Bunday harakatlar raqiblaridan 12 sm.gacha yutishga imkon byergan.

1904 yilda amerikalik Morton marraga 20 yard qolganda marra tasmaga tashlanish metodini qo'llab ko'rgan. U chuqur nafas olib, oldinga past egilgan holda tasmaga tashlangan.

1920 yilda Charli Paddock sprinterlik masofasini sakrash bilan yakunlaganligi tufayli mashhurlikka erishdi. Sprinterning masofa marrasi oldida noto'g'ri harakat qilishi uning mag'lubiyatga uchrashga sabab bo'lishi mumkin. Frye (2002) atletlarga marrani kesib o'tishda quyidagilarni bajarishni tavsiya qiladi:

- marraga yaqinlashayotganda va uni kesib o'tayotganda tana holatini hamda qadam uzunligini bir me'yorda saqlab qolish kerak;
- qadamlar uzunligi masofa o'rtasidagidek bo'lishi lozim;
- silkinch oyoq tagi tana tayanch UOM proeksiyasiga yaqinroq qo'yiladi;
- qadamlarni uzunroq emas, balki tezroq bajarishga intilishi zarur;
- sprinter marra chizig'ining o'zida bir oz uzunlikka ega bo'lishi uchun yelkasini oldinga-pastga engashtiradi (bu atlet oxirgi qadamni marra chizig'i orqasiga qo'ygan taqdirda bajarilishi kerak).

So'ngi yillarda sprintyerda marrani kesib o'tishning ikki xil modeli mavjud:

a) sprinter qo'llarini orqaga uzatib boshini egadi, yelkalarini tez oldinga chiqaradi;

b) atlet qarama-qarshi qo'llarini orqaga uzatib tanasini buradi, bu unga yelkasini tezroq burishga yordam beradi.

Masofani oxirigacha maksimal tezlikni saqlab bo'lmaydi. Inson ish shiddatini 6 sek.gacha oshirishiga, keyin 1-3 sek shu shiddatni saqlab turishga qodir, so'ngra ish qobiliyati muqarrar pasayib boradi. Marragacha taxminan 20-15 m qolganda tezlik odatda 3-8% ga qolmayadi. Marra chizig'ini kesib o'tish maqsadi shundan iboratki, maksimal tezlikni masofa oxirigacha saqlab qolishga yoki unga ta'sir salbiy omillarning etishishning kamaytirilishiga harakat qilish kerak.

Toliqish boshlanishi bilan depsinishda qatnashayotgan mushaklarning kuchi kamyadi, yugurish qadami uzunligi kamayadi, demak, tezlik tushib ketadi. Tezlikni saqlab turish uchun yugurish qadamlari suratini oshirish zarur, buni esa yuqorida aytib o'tganimizdek, qo'llarning harakati xisobiga qilish mumkin. Masofada yugurish atlet marra ustuniga, ya'ni marra chizig'i ustidan o'tadigan tasavvuridagi vertikal tekkislikka tegishi bilan yakunlanadi.

Unga tezroq tegish uchun yuguruvchilar oxirgi qadamda tanani keskin pastga engashtiradilar va bir vaqtning o'zida qo'llarini orqaga uzatadilar.

Bu usul "Ko'krak bilan tashlanish" deb ataladi (11-rasm).



11-rasm. Marrani chizig'ini kesib o'tish va marraga tashlanish.

Boshqacha usul ham qo'llaniladi: yuguruvchi oldinga engashib, bir vaqtning o'zida marradagi tasmaga o'ng yelkasi bilan tegish uchun yon tomoni bilan buriladi. Bu ikkala usul deyarli bir xil.

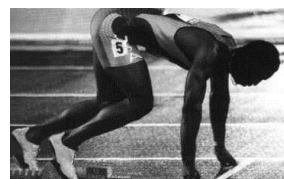
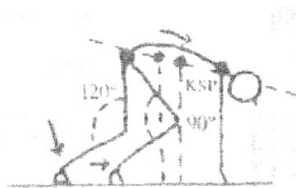
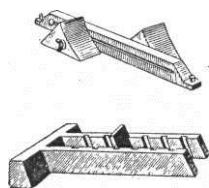
Ular yugurish tezligini oshirmaydi, balki yuguruvchining tasmaga tegishini tezlashtiradi. Bu bir nechta yuguruvchi birgalikda marra chizig'ini kesib o'tgan paytda juda muhim. Faqat shunday harakat bilangina g'alaba qozonish mumkin. Fotofinish yuqori texnika bilan marra chizig'ini kesib o'tgan yuguruvchini aniqlab beradi. Marrani kesib o'tish texnikasini hali o'zlashtirmagan yuguruvchilarga, tasmaga tashlanish to'g'risida o'ylab o'tirmay, marra chizig'ini to'liq tezlikda chopib o'tish tavsiya qilinadi.

Past shaylanish holati

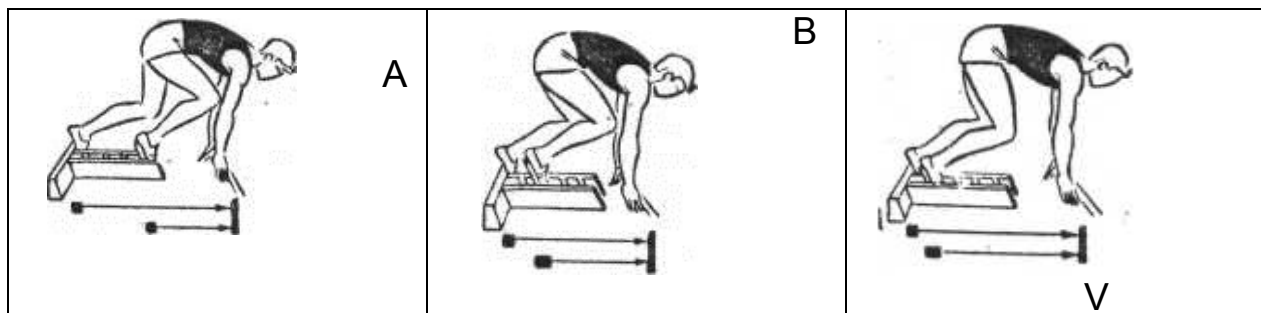
Asosiy tavsiflari

Sprinterlik yugurishi qisqa estafeta va to'siqlar osha yugurish musobaqalarida shaylanishdan yugurib chiqishda tezlanishlar uchun sharoitlarni optimallashtirish shaylanishning asosiy maqsadi hisoblanadi. Sportchi shaylanish tirgaklaridan depsinishda maksimum kuch byergan holda qarshilikni yengib o'tishi va mumkin qadar o'q ovozigacha tezroq reaksiya qilishi

lozim. Sprinterning shaylanish olishi sifati to'laqonli depsinish va shaylanishdan yugurib chiqishga o'tish bilan bog'liq.



17-rasm. Shaylanish tirgagi. Shaylanish holati. Shaylanishdan chiqish



18-rasm. Pastki shaylanish turlari

A – odatdagi, B – yaqinlashtirilgan, V – uzaytirilgan.

11-jadval

Shaylanish holatida sportchilarning shaylanishni qabul qilish

Shaylanish holati	Shaylanish tirgakchalari/oyoqlar	Shaylanish tirgakchalarining og'ish burchagi (°)	Son va boldir orasidagi burchak, "Diqqat" holati
Yaqinlashtirilgan	Oldindagi	45-55	60-70
	Orqadagi	75-80	100-120
Odatdagi	Oldindagi	45-55	80-90
	Orqadagi	75-80	120-130
Cho'zilgan	Oldindagi	45-55	90-100
	Orqadagi	75-80	140-150

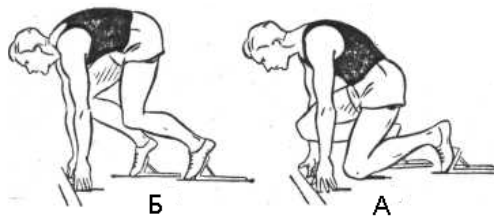
Shaylanish holatida sportchilarning shaylanishni qabul qilish

12-jadval

Shaylanish holati	"Diqqat" holatidagi turish	Shaylanishdan yugurib chiqishdagi holat
Yaqinlashtirilgan	Gavda og'irligi qo'llarga (panjalardan yelkagacha) o'tkaziladi: oyoqlar bukilgan	Gavdaning vertikal o'qi to'g'rilanish paytida ancha oldinga egilgan, xuddi "yerga yopishib qo'layotgandek", qisqa yugurish qadamlari. Kichik boshlang'ich tezlanish
Odatdagi	Gavda og'irligi oyoqlar va qo'llar o'rtasida	Gavdaning vertikal o'qi to'g'rilanish paytida 45° atrofida burchak ostida

	taqsimlangan: oldingi oyoqning "ishchi burchagi"; oyoqlar optimal burchaklar ostida bukilgan	turadi (gavdaning optimal egilishi); gavda massasining umumiy markazi (GMUM); holatiga bog'liq holda ancha keng qadamlar. Yaxshi boshlang'ich tezlanish
Cho'zilgan	Gavda og'irligi ko'p jihatdan oyoqlarga tayanadi; ikkala oyoq deyarli to'liq to'g'rilangan	Gavdaning vertikal o'qi to'g'rilanish paytida shaylanishdan so'ng haddan ortiq tez vertikal holatga intiladi. Past boshlang'ich tezlanish

Shaylanish harakati



19 rasm.- "Diqqat" buyrug'i vaqtida i boshlash uchun dastlabki holatga yugurishni o'tish.

Shaylanishdagi optimal harakatning asosiy qirralari quyidagicha:
Reaksiyaning qisqa vaqti.

Ikkala oyoq yozuvchilarining kuchi qancha mumkin bo'lsa, shuncha harakat qiladi.

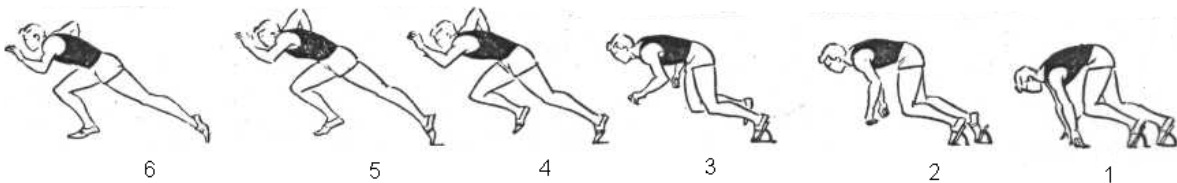
Ikkala oyoqning muvofiqlashgan harakatlari.

Mushaklarning katta zo'riqishi va oyoqlar bilan depsinish kuchi.

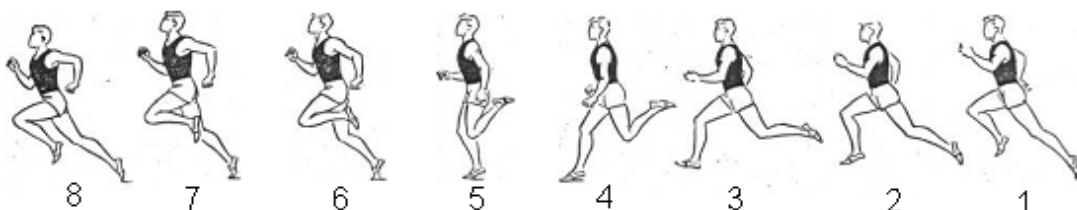
Yugurish yo'l-kasi sirtiga nisbatan 42-45° depsinish burchagi.

Gavdani va to'g'ri burchak ostida tizzalardan bukilgan oyoqlarni to'g'rilash bilan (qo'llar va orqada turgan oyoq bilan) faol siltanish harakatlari.

Orqada turgan oyoq sonining oldinga faol harakatlanishi. U oyoq kaftini gavda massasining umumiy markazining (GMUM) vertikal proeksiyasidan birmuncha orqaroqda qo'ygan holda tezda birinchi qadamni ta'minlaydi, shu tariqa qandaydir to'xtatuvchi harakatning oldi olinadi.



20-rasm. Shaylanishdan keyingi dastlabki qadamlar



Sprinterning masofa bo'ylab yugurishi

200 va 400 m ga yugurish texnikasining xususiyatlari burilish bo'ylab yugurish bilan bog'liq.

Burilish bo'ylab yugurishda eng asosiysi – bu yuguruvchi tanasining chap tomonga, yo'lkacha qirg'og'i tomonga og'ishi bo'lib, shu tufayli burilish bo'ylab yugurganda rivojlanadigan hamda o'ng tomonga ta'sir ko'rsatadigan markazga intiluvchi kuchga faol qarshilik yuzaga keladi.



21-rasm. Burilishda yugurish.

Yuguruvchi burilishga bir tekisda, ravon kiradi va undan xuddi shu tariqa chiqadi. Burilishga kirish vaqtida chapga – ichkariga og'ish darajasi ortadi. Burilishdan chiqayotganda og'ish burchagi asta-sekin kamayadi. Burilishning eng katta qismi doimiy og'ish bilan yugurib o'tiladi.

Uloqtirish turlarida texnik holatlarni o'rgatish. texnika va koordinasiya

Uloqtiruvchilar tor joyda katta tezlikka erishilari kerak, va bunda 3 turdagi o'lchovni nazorat qilishlari kerak bo'ladi: bir tomondan, snaryad uchun to'g'ri uchib chiqish burchagida shuningdek, to'g'ri yo'nalish bo'ylab uchishida imkon qadar yuqori tezligiga erishishi, boshqa tomondan esa, gavda shunday nazorat qilinishi kerakki, u muvozanatni yo'qotmasin. Bularning barchasiga qisqa vaqtda erishish uchun yaxshi harakat texnikasiga ega bo'lish kerak. Bunday texnika atletga har qanday sharoitda ham (havo harorati, shamol, na m garchilik yoki qurg'oqchilik, doira ichidagi erning holati yoki u yerdagi tezlik oladigan yo'lak), harakatlar ketma-ketligida o'zi tomonidan chetga chiqish holatlari yuzaga kelganda ham (ozgina farqlanuvchi oxirgi kuch berish balandligi, sirpanish, burilish yoki yugirish masofalarining turlicha bo'lib ketish holati, radius bo'ylab va burchakdagi tezliklarning o'zgarib ketishi) moslashish imkonlarini o'rgatadi. Shu sababdan ham texnik ta'lim birinchi darajadagi ahamiyatga ega. Texnikaning umumiy shakllari ertaroq, 10 va 13 yosh oraliqida yaxshi o'zlashtiriladi. Keyinchalik esa mashg'ulotlar natijasida uloqtirish texnikasiga oid bilimlar mukammallashtirilib boriladi va mustahkamlanadi (3 dan 6 gacha boblarga qarang).

Muvozanat saqlash

Texnikaning turli variantlari o'zlashtirilganligini sinab ko'rish maqsadida, uloqtirishdagi baland ko'rsatkichlar atletning koordinativ qobiliyatlariga yuqori talablar qo'yadi. Koordinativ qobiliyatlarni atlet umumiy mashg'ulotlar vaqtida, ayniqsa, uloqtirish snaryadlari bilash ishlash vaqtida shakllantirib, yuzaga chiqarishi kerak. Shu sababdan ham uloqtirish maktablari va umumiy uloqtirishlar sportchi uchun katta ahamiyatga ega. Murabbiydan ham o'z navbatida maqsadga yo'naltirilgan holda ishlashni va koordinativ ustunlikka erishish uchun va yengil atletikaning umumiy asoslarini yanada yaxshilash uchun, turli mashqlardan foydalanishi talab etiladi.



12-rasm. Uloqtiruvchi - “hunarmand”. Chap tomondagi rasm nayza uloqtirishdagi qo‘lning holati, o‘rtadagi rasmda esa Lappakni qo‘lda to‘tish, va o‘ng tomondagi rasm esa bosqonni ushlab tasvirlagan.

Uloqtiruvchi sportchi uchun yelka, qo‘l va panjalar yaxshi natija uchun muhim ahamiyatga ega, shu sababdan ham maxsus mashg‘ulotlarga va parvarishga ehtiyoj tug‘iladi. (chap tomondagi rasm maxsus mashg‘ulot snaryadiga misol bo‘la oladi).

Teridagi arzimagan qisqa lat eyish ham snaryad bilan ishlash jarayonida kuchli og‘riq keltirib chiqarishi, va bu bilan ko‘rsatkichlarning tushib ketishiga, musobaqalarda ishtirok etishni to‘xtashiga, qo‘l, oyoq va yelka sohasidagi muntazam og‘riqlar sabab baxtsiz hodisalarga, va shu tariqa sportchi kaerasining tugatilishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun ham qo‘llar parvarishiga e‘tibor qilish juda muhimdir, ayniqsa mexanik kuch talab qiluvchi og‘ir snaryadlar bilan ishlagandan so‘ng, albatta qo‘lga maxsus parvarish kremlari surkash doimiy holatga aylanishi kerak.

Sakrovchi atlet o‘z harakatlari ketma-ketligini kuchli oyoqqa yo‘naltirgan vaqtda, uloqtiruvchi atlet ko‘proq qaysi qo‘li kuchliroq va epchilroq ekanligiga, chap qo‘l bilanmi yoki o‘ng qo‘l bilan uloqtirishi kerakligiga e‘tibor qaratadi. Yadro uloqtirish, Lappak itqitish va bosqon otishda shuningdek, to‘g‘ri burilish ham muhim rol o‘ynaydi. Bunda o‘ng qo‘llilik va chappa burilish yoki chapaqaylik va o‘ngga burilish almashingan holda kelishi ham mumkin.

Texnik koordinativ ustunlik

Uloqtiruvchi m‘yorida yuqori bo‘lgan texnik koordinativ ustunlikka ega bo‘lishi kerak. Shundagina nafaqat u tor joydan turib optimal tezlikka erisha oladi, balki uni boshqarib kerakli tomonga yo‘naltira oladi ham. U harakatlanish ketma-ketliklarni yaxshi o‘zlashtirgan bo‘lishi, ularni to‘g‘ri qo‘llay olishi va vaziyatga qarab harakatlana olishi kerak.

Yadro itqitish asoslari (Biomexanik tizimlar)

Uchib chiqish tezligi

Uloqtirishning boshqa turlaridagi kabi yadro itqitishda ham yaxshi ko'rsatkich birinchi navbatda yadroning uchib chiqish tezligi, ikkinchidan esa uchib chiqish burchagi va uchib chiqish balandligiga bog'liqdir.

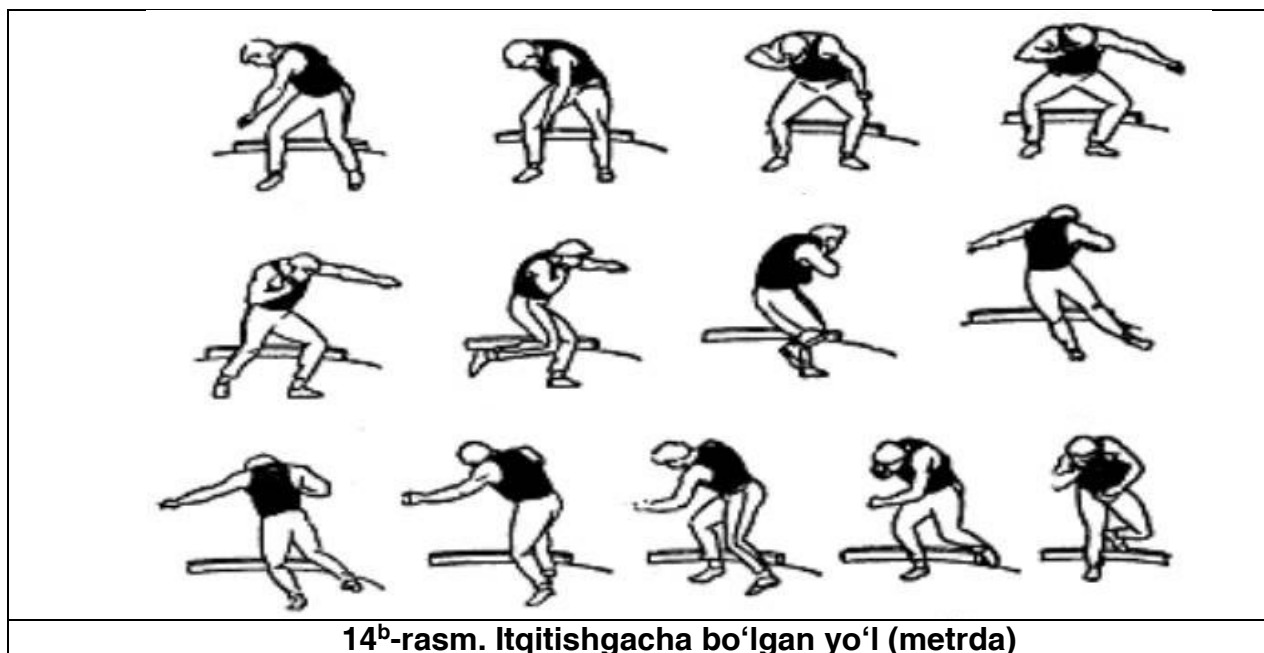
Dastlabki komponentlar maksimal darajaga etishi va keyingilari optimallashtirishi uchun, tezlik olish yo'li imkon boricha uzoqroq, itqitishdan avvalgi buralish va dastlabki kuchlanish esa kattaroq bo'lishi kerak. Shu tariqa, yadro itqitishdagi texnikaning shakllanish tarixini keng ma'noda tezlik olish yo'lining uzayishi sifatida ko'rish mumkin, bu holda yadro itqitish doirasi chegaralovchi ahamiyatga ega bo'ladi. Turgan joydan yon tomondan itqitish texnikasi, shu holatdan keyin beldan itqitish texnikasi kelib chiqqan. Bu texnikada yadro qulay vaziyatda ortdan-pastdan, gavda yuqori qismining doiradan chetga egilishi, qo'llarning doira chegarasidan chiqmagan holda cho'zilishi orqali oldinga – yuqoriga yo'naltiriladi va tezlashtiriladi.

Buralib itqitish texnikasida holat butunlay boshqacha tus oladi. Lappak uloqtirishda snaryad qo'l orqali tezlashtiriladi.



13-rasm. Yelkadan bel negizi orqali itqitish holatiga olib keluvchi va uzoq davom etuvchi tezlik olish yo'li

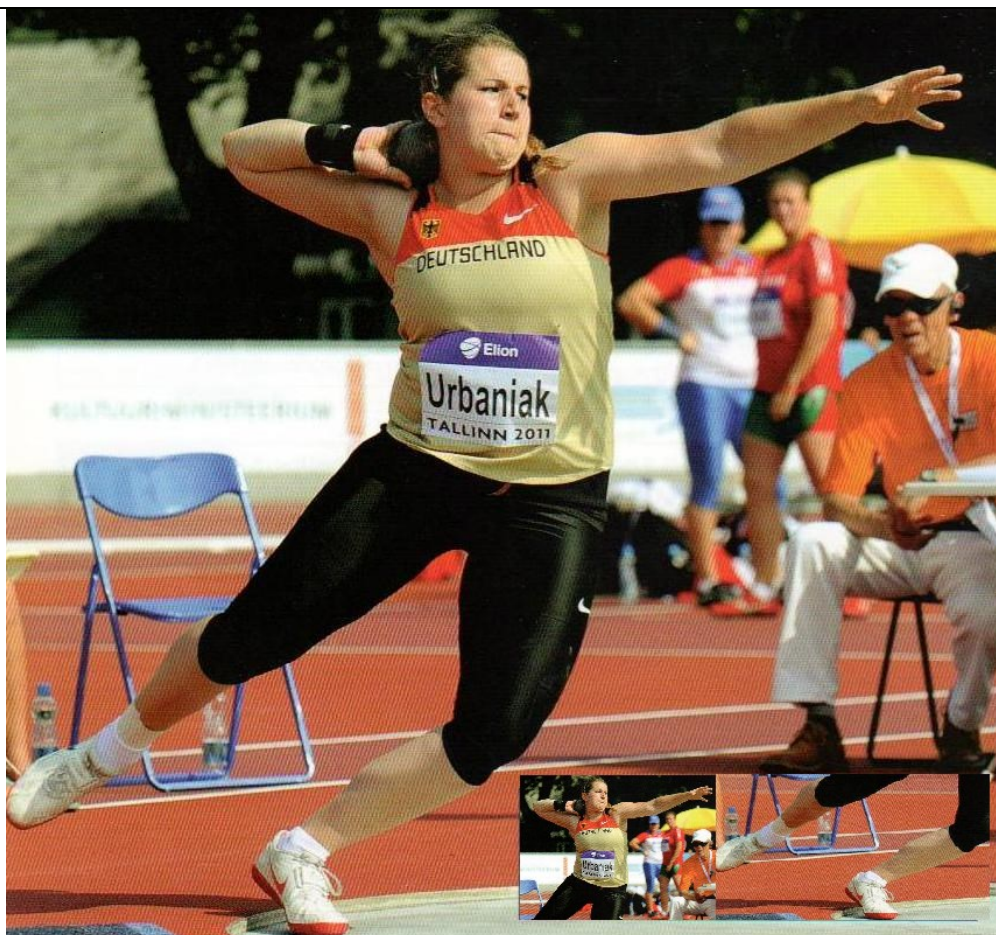
Balandlik (metrda)	Doira markazidan chetga chiqish (metrda)
Sapchib itqitish	
14^a-rasm. Aylanib itqitish	



3-jadval

Sirpanish va buralib itqitish texnikasini taqqoslash

	Sirpanib itqitish	Buralib itqitish
Shaylanish fazasida yadro balandligi	< 60% (gavda balandligining)	< 60% (gavda balandligining)
Tezlashish yo'li	3,0 metr	2,9 metr
Yadroning shaylanishdagi maksimal tezligi	2,5 metr/sekund	3,5 metr/sekund
“Yadroning asosiy tezlashish fazasi”dan oldingi tezligi	2,5 metr/sekund	0,5- 1,5 metr/sekund
Yadroning so'nggi tezlashishi	13 metr/sekund	13 metr/sekund
Itqitishda yelkaning burchakdagi tezligi	800°/ sekund	1000°/ sekund



15-rasm. Agarda aylanish boshlanishida vazn gavdaning chap tomoniga tushsa, bemalol bir oyoqda aylanishni amalga oshirish mumkin.

Undan farqli ravishda, yadroni burilish negiziga yaqin holda tor doirada harakatga keltirish, tezlashish yo'lini uzaytirmaydi; yadro itqitishda ko'proq aylanish orqali qattiq kuchlanish yuzaga keladi va bu bilan uning tarqashi davomida yuqori burchak tezligi xosil bo'ladi va yadro eng so'nggi fazada katta tezlikka ega bo'ladi.

Turgan joydan itqitish va harakatlanish chog'ida itqitish

Turgan joydan itqitish natijaga erishish uchun boshlang'ich nuqta hisoblanadi, ayniqsa gavdaning keskin harakat qila olishi uchun. Bir tomondan turgan joydan itqitish orasidagi va boshqa tomondan esa sirpanish, o'zgaruvchan qadam, aylanib itqitish texnikasi orasidagi farq sportchi uloqtirish texnikasini qay darajada o'zlashtirganlik darajasini ko'rsatadi (farq qanchalik katta bo'lsa, texnika shu darajada yaxshi bo'ladi), ammo shu bilan birga shiddatkorlikdan kelib chiquvchi reaktivlik darajasini ham (u itqitish jarayoni boshlanishida, to'qnashish tezligi va gavdaning buralishi orqali yuzaga keladi). Turli texnikalarda farq ham katta bo'ladi. Sirpanish va o'zgaruvchan qadamlar orqali itqitishda masofa turgan joydan itqitishga qaraganda 1,5 dan 2 metrgacha farq qiladi (taxminan 10 foiz atrofida). Yosh yadro itqituvchilar o'zgaruvchan qadamlar texnikasi bilan turgan joydan itqitish texnikasiga qaraganda hattoki 15 foiz ko'proq natija ko'rsatadilar. Aylanib itqitish texnikasida eng yaxshi atletlar turgan joydan itqitish texnikasiga qaraganda

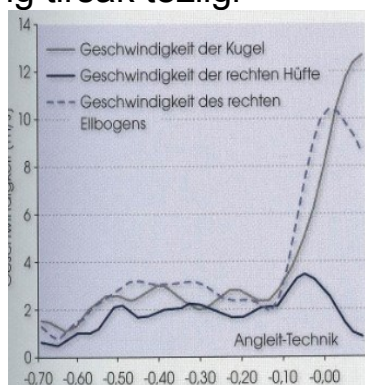
to'rt metrdan yuqori ko'tarilishga erishadilar (taxminan 25 foiz). Ehtimol aylanib itqitish texnikasida yadro sakrab chiqqach va bir oyoqda o'ng tomonga suyanish orqali sezilarli sekinlashuvga duch kelsa kerak – bu texnikada gavda, yelka va qo'l mushaklarining cho'zilish-qisqarish sikli boshqa texnikalarga qaraganda yaxshiroq ishlatiladi.

Sirpanib va aylanib itqitish texnikasiga qo'yiladigan yuqori talablar

Sirpanish yuzaga kelgach, atlet yadro tizimi 2,5 metr/sekund tezlikka ega bo'lgach, o'ng oyoq "faollashadi". Bu bilan oyoqda reaktiv kuchlar harakatga keladi va bu bilan uning shiddatkor va keskin harakatlanish xususiyatiga, shuningdek, uning koordinativ xususiyatiga, ayniqsa muvozanatni saqlash qobiliyatiga talablar kuchayadi. Agar u yo'qotilsa, atlet sirpanish jarayonida muvozanatni qayta tiklab olishi kerak, albatta bunday vaziyatda harakatlanish dinamikasiga putur etadi.

- Yadronek tezligi
- Belning o'ng tomonini tezlashishi
- O'ng tirsak tezligi

Tezlik (metr/sekund)

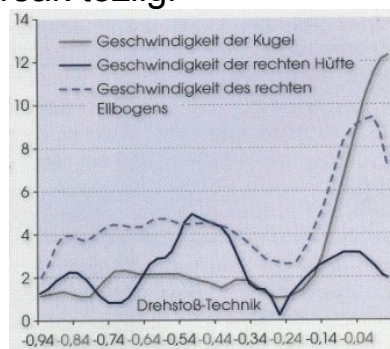


Sapchib texnikasi

Vaqt (sekundda)

- Yadronek tezligi
- Belning o'ng tomonini tezlashishi
- O'ng tirsak tezligi

Tezlik (metr/sekund)



Aylanib itqitish texnikasi

Vaqt (sekundda)

16-rasm. Tezlikning amalga oshishi (sirpanish va aylanib itqitish texnikasi)

Qanday atlet uchun qaysi texnika?

Yuqorida keltirilgandek, o'z ishining ustasi sirpanish orqali o'zining turgan joydan itqitish bo'yicha natijasiga sezilarli ta'sir ko'rsata olsa, qo'lidan kelmaydigan sportchi sirpanish orqali deyarli hech qanday natija ko'rsata olmaydi. U aksincha, gavdaning yuqori qismini sirpanish jarayonidayoq to'g'ri tutib oladi va buning natijasida eng so'nggi tezlanish yo'lini qisqartiradi yoki hattoki itqitishni itqitish doirasida ham ushlab qola olmaydi.

Aylanib itqitish texnikasida aylanish orqali avvaliga birinchi, keyin esa ikkinchi oyoqqa muvozanatni saqlab qolish va joyda mo'ljal olish uchun alohida talablar yuzaga keladi. Itqitish fazasida aylanishdagi katta tezlik tufayli chap oyoqdan reaktivlik talab qilinadi. Aylanishda yo'l qo'yilgan xatolik yoki oyoqda yuzaga kelgan noqulaylik tufayli nafaqat dinamika (shu tariqa itqitish masofasi)

hisobidan harakatni yetkazib olish muammosi yuzaga keladi, balki itqitish doirasidan chiqib ketish holati ham sodir bo'lishi mumkin.

O'zgaruvchan qadamlar texnikasida tabiiy harakatlar

Ayniqsa sirpanib va aylanib itqitish texnikasiga qo'yiladigan atletik va koordinativ talablarni (hali) o'zlashtira olmagan sportchilarga oyoqlarning almashishiga qaratilgan o'zgaruvchan qadamlar texnikasi mos kelishi mumkin. Eng oddiy holatda qo'shimcha qadam tashlash, ortga yurish elementlariga ega ushbu texnikada, muvozanatni saqlab qola olmaslik xavfi kamroqdir. Oyoqlarning reflektor ravishda chalkashib ketishi mumkinligi qadam tashlashda yelka negiziga mos ravishda oldin o'ng oyoq keyin chap oyoq tashlanadi (chap qo'l va chap yelka orqada qoladi), shu tariqa endi sport turi bilan shug'ullanayotgan atlet ham yaxshi itqitish nuqtasiga ega bo'ladi. Agar o'zgaruvchan qadam, o'zgaruvchan sakrashga o'tib ketsa, harakat ketma-ketligi saqlanadi, ammo koordinativ texnik talablar kuchayadi.

O'zgaruvchan qadamlar texnikasi

O'zgaruvchan qadamlar texnikasi yadro itqitish bo'yicha musobaqalarda eng oddiy shakl hisoblanadi: u yosh atletlarning tabiiy qadam tashlashiga yaqin keladi va bajarishda ortiqcha kuch talab qilmaydi. O'zgaruvchan qadamlar texnikasi shu sababdan ham ko'pgina yosh atletlar tomonidan, ayniqsa ko'p kurashchilar tomonidan (xalqaro darajalarda ham) ko'p qo'llanadi. Ushbu texnika bilan eng zo'r atletlar tomonidan allaqachon jahon mmiqyosidagi natijalarga erishilgan. Masalan, Petra Lammert 20 metrdan ziyod masofaga yadro itqitib, eng yuqori natijalarni ko'rsatdi. Ammo shuni ham aytish kerakki, o'zgaruvchan qadamlar texnikasi eng yaxshi atletlarda kamdan-kam, erkak sportchilarda esa butunlay qo'llanmaydi. Buning sababi, ehtimol o'zgaruvchan qadamlar texnikasi natija ko'rsatish imkoniyati chegaralangan holatda tayanch oyoq mushaklarining jami dinamikasi, reaktivligini ko'rsatib bera olmaydi va shu sabab yuqori tezlikka erishish imkonini bermaydi. Boshlovchi atletlar uchun o'zgaruvchan qadamlar texnikasi nafaqat "soddaligi uchun" musobaqa texnikasi sifatida qo'l keladi, balki sirpanib va aylanib itqitish texnikasi asosini aynan o'zgaruvchan qadamlar texnikasi tashkil qiladi.

Murabbiyning mahorati

Iqtidorli sportchilarning optimal darajada rivojlanib borishi uchun murabbiyning mahorati o'ta muhim omildir. Murabbiy quyidagi soxalarda o'ta yuqori bilim darajasiga ega bo'lishi kerak:

- murabbiylik bilimi va sportdagi natijalarning rivojlanish jarayoni;
- texnika bo'yicha namunaviy illyustratsiyalar, texnikaning mashg'uloti va biomexanika,
- kuch va egiluvchanlikni rivojlantirish,
- uloqtirishga xos bo'lgan mashg'ulot vositalari;
- mashg'ulotlar o'tkazishning metodikasi va didaktikasi;
- mashg'ulot va shaklga keltirish jarayonini muntazamlashtirish;

- insonlarni alohida va guruhlarda boshqara olish qobiliyati.

O'zining ta'limi va tajribasiga asoslanib, murabbiy alohida sportchilarda yuqori ko'rsatkichlarning turli elementlarini rivojlantirishi va mashg'ulot jarayonlariga qo'shishi mumkin. Maqsadga yo'naltirilgan boshqaruvsiz, uloqtirishda iqtidorli bo'lgan yosh sportchiga yuqori natijalarga erishish qiyinlik qiladi. Aynan maktab va o'smirlik davrida mas'uliyatli murabbiy ko'rsatmalarining o'rnini hech narsa bosa olmaydi! Yuqori boschiqlarda mashg'ulotning ma'lum qismlarini atletlar o'z mas'uliyat bilan o'z bo'ynilariga olishlari mumkin (chidamlilik, umumiy atletika yoki kuchni ko'paytirishga qaratilgan mashqlarda).

MASHG'ULOTNING ASOSIY VOSITALARI VA USLUBLARI

Sport texnikasini o'rgatish, sport taktikasini o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ma'naviy va irodaviy hislatlarni tarbiyalash va nazariy bilimlar berishdan iborat besh xil o'zaro uzviy borliq jarayon sportchini mashq bajarish yagona jarayonining besh tomonini tashkil etadi.

Yengil atletikachining yoshiga va tayyorgarlik darajasiga, yengil atletika turining xususiyatlariga, mashg'ulotning qaysi davri va bosqichi ekaniga qarab, mashg'ulotning ayrim tomonlariga ko'proq, ayrim tomonlariga esa ozroq ahamiyat beriladi. Masalan, endi boshlayotgan sportchi yengil atletik va boshqa mashqlar texnikasini o'zlashtirishga ko'proq e'tibor berishi, umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilab olishi kerak bo'lsa, sport ustasi ko'proq yuqori taktik mahoratga va maxsus jismoniy tayyorlikka ahamiyat berishi kerak. Tayyorlov davrida umumiy va maxsus asos hosil qilishga ko'proq vaqt ajratilsa, musobaqalashish davrida maxsus mashg'ulotga ko'proq vaqt beriladi.

Bir xil mashq bajara turib, tayyorgarlikning turli tomonlarini bilib olish mumkin, lekin qaysidir bir tomonini tiklantiriladi. Bu misolda.

4-jadval

Turli bosqichdagi uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun masofalarni o'tish me'yorlari (soniya va metrda)

Masofalar	100 m	400 m	1500 m	3000 m	5000 m	10 000 m	15 km	3000 m 2000 t/o
SU (20-23yo)								
5000m	11,2	49,0	3.45,0	8.00,0	13.50,0	29.30,0	47.30,0	-
	11,6	51,0	3.49,0	8.10,0			49.00,0	
10 000m	11,4	50,0	3.46,0	8.05,0	13.50,0	29.00,0	47.00,0	-
	11,8	51,0	3.50,0	8.15,0	14.10,0		48.30,0	
3000m s/pr	11,2	49,0	3.45,0	8.00,0	14.00,0	30.00,0	48.00,0	8.40,0
	11,6	50,0	3.49,0	8.15,0	14.20,0	30.30,0	50.00,0	
SUN 19-22								
5000m	11,4	51,0	3.47,0	8.10,0	14.10,0	30.00,0	48.30,0	-
	11,9	52,5	3.51,0	8.25,0		31.00,0	50.00,0	
10 000m	11,6	52,0	3.49,0	8.15,0	14.10,0	30.00,0	48.00,0	-
	12,0	53,5	3.53,0	8.30,0	14.25,0		49.30,0	
3000m t/o	11,2	50,5	3.47,0	8.10,0	14.20,0	30.30,0	49.00,0	8.55,0
	11,8	52,0	3.51,0	8.25,0	14.35,0	31.20,0	51.00,0	
1 razryad 17-18								
5000m	11,8	11,8		8.40,0	15.00,0	32.00,0	51.00,0	
	12,0	12,2		8.50,0		32.40,0	52.00,0	
10 000m	12,0	53,0		8.45,0	15.00,0	32.00,0	50.30,0	
	12,5	54,5		8.55,0	15.20,0		51.00,0	
3000m t/o	11,7	52,5		8.45,0	15.10,0			6.05,0
	12,2	54,0		8.55,0	15.40,0			6.15,0

VII - BOB. TEXNIK, TAKTIK VA NAZARIY TAYYORGARLIK VA MA'NAVIY VA IRODAVIY HISLATLARNI TARBIYALASH

Taktik tayyorgarlik

Sport taktikasi raqib bilan musobaqada g'olib chiqish san'atidir. Uning bosh vazifasi o'z raqibi ustidan g'alabaga erishmoq uchun sportchining kuch va imkoniyatlaridan mumkin qadar samarali foydalanishdir.

Taktika san'ati yengil atletikaning barcha turlarida ham zarurdir. Lekin turli sport turlaridagi yengil atletikachilarda bunga ehtiyoj bir xil emas. Taktika san'ati sportcha yurishda, o'rta, uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurishda ko'proq va raqib bilan bevosita aloqada bo'lmasdan musobaqalashadigan turlarda (sakrash, uloqtirish) ozroq qo'llaniladi.

Taktik san'at sportchiga o'z sport texnikasidan, jismoniy va ma'naviy-irodaviy tayyorligidan, turli sharoitda tayyorgarlik darajasi har xil raqiblar bilan kurasha olish tajribasidan va bilimidan samarali foydalana olish imkoniyatini beradi.

Hozirgi vaqtda turli mamlakatlardagi eng kuchli yengil atle-tikachilarning texnik, jismoniy va irodaviy tayyorliklari nihoyatda yuqori darajada. Shuning uchun ham xalqaro musobaqalarda boshqa hamma tayyorgarlik jihatdan bir xil bo'lgan sharoitda taktika san'ati yetukligi hisobiga g'alaba qozoniladi.

Taktik tayyorlik taktika sohasidagi yuqori darajadagi bilimlar bilan o'zining yengil atletika turiga moslab amalda taktikani ishlata bilishidan tashkil topadi. Musobaqalashishning maqsadga muvofiq usul va yo'llarini ishlab chiqish ham, bo'lajak musobaqadagi aniq raqiblarning imkoniyatlarini hisobga olib rejalar, variantlar, chizmalar tuzish ham maxsus taktik tayyorlikka kiradi.

Umuman taktik mahorat mo'ljallangan rejani aniq bajarishga, to'g'ri kelmay qolganda esa, vaziyatni tezgina baholab, ayni paytda eng yuqori samarali qarorga kelish imkon beradigan bilim, tajriba va malaka boyligiga asoslanadi.

Taktik tayyorgarlik vazifalari quyidagilardan iborat:

- 1) taktikaning umumiy qoidalarini o'rganish;
- 2) sport musobaqalarining, ayniqsa yengil atletika turi musobaqalaridan kutiladigan natijani mohiyati va qonuniyatlarini o'rganish;
- 3) tanlab olingan yengil atletika turidagi taktika yo'llari, vositalari va imkoniyatlarini o'rganish;
- 4) o'z turidagi malakali va kuchli sportchilarning taktik tajribalarini o'rganish;
- 5) mashg'ulotlardagi chamalashlarda va musobaqalarda taktika elementlarini, usullarini, yo'llarini, variantlarini amalda qo'llashni o'rganish ("taktik o'qish, o'rganish, video tasvir");
- 6) vaziyat va boshqa tanshqi sharoitlarni nazarda tutib, raqiblar kuchini, ularning taktik, jismoniy va irodaviy tayyorgarliklarini, ularning taktik usullari, turli variantlari va musobaqalashish tizimlarini o'rganish. Bularning hammasini

o'rgangandan keyin, sportchi aniq raqibini hisobga olib bo'lajak musobaqadagi taktikasini ishlab chiqishi (musobaqalashishning eng qulay, samarali, maqsadga muvofiq taktik yo'lini tanlashi, ayrim vazifalarni hal etish variantlari va usullarini topishi, rejalarni belgilab olishi va hokazo) kerak. Musobaqa tugagandan so'ng musobaqani, taktika va uni tashkil etgan element va variantlarning samarali darajasini tahlil qilib, bo'lajak musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish uchun xulosa chiqarish kerak.

Taktika sohasidagi bilimlar maxsus adabiyotlar o'qish, ma'ruzlar, suhbatlar tinglash, musobaqalarni kuzatish yo'li bilan hamda amaliy mashg'ulotlar va tahlil qilish jarayonida hosil bo'ladi.

Taktikani o'rgatishning asosiy vositasi – mo'ljallangan reja bo'yicha mashq yoki harakatlarni (tezlikii ma'lum shiddatda o'zgartira borib yugurish;

- belgilangan balandlikdan sakrashni boshlash;

- taktik sxemani o'zgartirish;

- nazarda tutilgan vaziyatga javoban o'rganilgan variantlardan birini qo'llash va boshqalar) takroran bajarishdir.

Taktik mahorat jismoniy va irodaviy qobiliyatlarning rivoj topishi bilan chambarchas bog'liqdir. Yetarli bo'lmagan tezlik va chidamlilik ko'pincha taktik mahoratni yaxshilashga to'sqinlik qiladi. Masalan, o'zgaruvchan sur'atda yugurish taktik tomondan juda samarali bo'lsa ham, sportchi 5 yoki 10 km masofa davomida ko'p marta tezlanishga chiday olmaydigan bo'lsa, uni qo'llash mumkin emas. Melburndagi Olimpiada o'yinlarida 5000, 10000m masofada g'olib chiqqan V. Kuts shunday taktikani katta mahorat bilan qo'llagan. Lekin V. Kuts bundan oldin juda ko'p mashg'ulotlarda ushbu taktika bo'yicha tayyorgarlik ko'rgan edi.

Ko'pincha mo'ljaldagi taktik kombinatsiyalarni amalga oshirishga urinishdan oldin, sportchining funksional imkoniyatlarini oshirish kerak bo'ladi.

Taktikani o'quv-mashg'ulotlarda, nazorat mashg'ulotlarda, bevosita musobaqaning o'zida o'rganiladi. Ayniqsa musobaqa oldi bosqichlarda taktikani o'rgatish jismoniy va irodaviy tayyorlik vazifalarini hal qilish bilan bir vaqtda bo'lishi kerak. Mashqni (turni) to'la kuch bilan bajarayotganda taktika o'rgatish – muvaffaqiyatning muhim shartidir.

“Taktik mashg'ulotlar”ga, ya'ni ixtisoslanayotgan sport turini mashg'ulotlarda musobaqa sharoitidagidek bajarishga alohida e'tibor beriladi.

Taktikani o'rgatish va uni takomillashtirishda quyidagi asosiy usullar qo'llaniladi:

- taktik element va harakatlarni bo'laklab va bularni bir-biriga bog'lab o'rganish, yaxlit o'rganish, so'z bilan tushuntirish, harakatlarni (o'zining va raqibning) tahlil qilish, elementlarni, bog'lamlarni, harakatlarni takrorlash, taktik harakat variantlarini ishlab chiqish, mashg'ulot va musobaqa jarayonida ijodiy topshiriqlar berish, taktik mashg'ulotlar o'tkazish.

Nazariy tayyorgarlik

Yengil atletikachilar tayyorgarligida ularning nazariy tayyorgarligi nihoyatda muhim rol o'ynaydi.

Nazariy tayyorgarlik vazifalari quyidagilardan iborat:

- 1) O'z Vatanga sodiq bo'lish va uni himoya qilishga har doim tayyor turish;
- 2) sport nazariyasi va uslubiyati sohasida, shu jumladan, sport ixtisosi sohasida bilim olish;
- 3) sport gigienasi, o'z-o'zini nazorat qila olish va shifokor nazorati masalalarini o'rganish.

Nazariy tayyorgarlik dasturini O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimi, jismoniy tarbiya va sportning yangi Qonuniga binoan, professional sport hamda ommaviy sportni yanada rivojlanishi haqidagi umumiy tushunchalarii, insoniy ahloq doirasida sportchilarni tarbiyalash masalalarini o'z ichiga oladi. Nazariy tayyorgarlikda sportchi tomonidan tanlangan yengil atletika turidagi texnika va taktikani ilmiy asoslash, shuningdek, ularni tahlil qilish (jumladan, mustaqil o'rganish) kerak. Sportchilarni sport texnikasini o'rgatish uslubiyati va uni kamol toptirish yo'llari bilan, ayniqsa sport mashg'ulotini sport va ommaviy jismoniy tizim bilan tanishtirish.

Tabiiyki, nazariy tayyorgarlik dasturida yengil atletika turidagi tanlangan sport mashg'uloti uslubiyatiga keng o'rin berilgan bo'lishi kerak. Quyidagi masalalarga to'xtalib o'tish juda muhim deb o'ylaymiz.

- a) kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni rivojlantirish va irodaviy sifatlarni tarbiyalash vazifalari, vositalari va uslublari;
- b) mashg'ulotlarning shakllari va ularning davrlarini rejalashtirish;
- d) yil bo'yi tanlangan sport turi (engil atletika) (mashg'ulot mazmunini davrlar va bosqichlar buyicha davrlashtirish va rejalashtirish);
- ye) ko'p yillik istiqbolli mashg'ulotni rejalashtirish;
- j) sport musobaqalarining turlari va ularga bevosita tayyorlanishning xususiyatlari; musobaqalarga qatnashish;
- z) mashg'ulotlar yuklamasi kundaligini doimo olib borish; nazorat mashqlar va musobaqa natijalari; sportchi ko'rsatkichlarini tahlil qilish;

Mashg'ulot kundaligi

Nazariy tayyorgarlik dasturiga sportchining psixologik tayyorgarligi, gigienik tartibi muammolari (kun tartibi, ovqatlanish, uyqu, ertalabki badantarbiya mashqlari", yuvinish, chiniqish, o'z-o'zini uqalash) ham kiritilishi zarur. Bundan tashqari, sportchilarni shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat qilish asoslari bilan, shuningdek, tanlangan yengil atletika turida shikastlanish profilaktikasi bilan tanishtirish kerak.

Ko'rsatilgan dastur bo'yicha yengil atletikachilarni tayyorlash uchun, maxsus tashkil qilingan mashg'ulotlarda ma'ruza va suhbatlar o'tkaziladi. Shuningdek, texnika va taktikaning ayrim masalalarini mashg'ulotlar jarayonida tushuntirish yo'li bilan ham nazariy bilimlar hosil qilinadi. Shug'ullanuvchilarga sport nazariyasi va uslubiyatdan maxsus adabiyotlar o'qish tavsiya qilinadi.

Ma'naviy va irodaviy xislatlarni rivojlantirish

Yengil atletikachilarni tayyorlash jarayonida ularning ma'naviy va irodaviy sifatlari tarbiyalanadi. Sportchilarni o'z Vatanga sodiq bo'lish ruhida, kuchli iroda va mustahkam harakterli qilib tarbiyalashning ahamiyati bebahodir. Axlok, o'z raqiblarini izzat-hurmat qiladigan, o'ziga, o'z mutaxassisligiga mos ravishda O'zbekiston sporti sharafini va respublika bayrog'ini yuqori ko'tarishga qodir bo'lgan inson qilib tarbiyalashda vosita bo'lib xizmat qiladi.

Tarbiyaviy ishlar birinchi qadamdan to sport ustasi, jahon rekordchisi bo'lgunga qadar ham reja-ahloq asosida davom etaveradi. Bu tarbiyaviy ish mashg'ulotlarida ham, undai tashqari vaqtda ham o'tkazilaveradi.

Jismoniy tarbiya jamoasi va klublarida, yengil atletika shu'balarida, yengil atletikachilar terma jamoalarida tarbiyaviy ishlarni birinchi navbatda murabbiylar, olib boradilar.

Ayrim turlarda yengil atletikachilar mashg'ulotining bunday rejalarida nazariy tayyorgarlikning, shuningdek, ma'naviy va irodaviy xislatlarni tarbiyalashning kengaytirilgan usullari berilmagan. Shuning uchun ayrim turlarda ham shu bo'lim materiallaridan foydalanish kerak.

Ishchilar korxonalarida, o'quv muassasalarda, respublika yoshlari ittifoqi jamiyatida harbiy qo'shinlar tarmog'ida, ko'ngilli sport jamiyatlarida yoshlar bilan o'tkaziladigan tarbiyaviy ishlarda ularning yordami juda katta bo'lishi mumkin. Murabbiy o'zining guruhdagi tarbiyaviy ishlarini mazkur jismoniy tarbiya jamoalarini ham o'z ichiga olgan tashkilotning umumiy tarbiyaviy ishlarining tarkibiy qismi deb hisoblagandagina bunga zrisa oladi.

Qaysi bir murabbiy faqat sport texnikasini o'rgatish kifoya deb o'ylasa, faqat musobaqalarga tayyorlash kerak, deb o'ylasa, chuqur xato kilgan bo'ladi. Bunday nuqtai nazarni keskin rad etmoq kerak. Siyosiy-g'oyaviy, ahloqiy va jismoniy tarbiya o'rtasidagi uzilish sport mashg'ulotidagi muvaffakiyatni kamaytiradi, irodaviy fazilatlarini rivojlantirish uchun asos yaratmaydi, mamlakat jismoniy tarbiya tizimining asosiy tamoyilini - uning har tomonlama yondashishligini buzadi va eng yomon tomoni shundaki, ma'naviy boylikni, ahloqiy poklikni va jismoniy kamolotni o'zida garmonik mujassamlashtirgan yangi avlodni tarbiyalashga imkon bermaydi.

Murabbiy o'z sportchilarini muvaffaqiyatli tarbiyalashi uchun, ularni yaxshi bilishi, faqat ularning jismoniy va texnik tayyorgarligiga e'tibor berib qolmasdan, balki oiladagi hayoti, xizmat qiladigan joyi va o'qishi bilan ham qiziqishi kerak. Murabbiy o'z sportchilarining irodaviy hislatlari qanday ekanligini aniqlab olishi shart, chunki ayni shu hislatlarni tarbiyalash uchun individual yondoshish ayniqsa zarur bo'ladi.

Ahloqiy va irodaviy hislatlarni tarbiyalashning asosiy usuli – ishontirish, tushuntirish usulidir. Faqat so'z bilan emas, balki ko'rgazmali misollar bilan ham tushuntirish mumkin. Namuna ko'rsatish ayniqsa irodaviy hislatlarni tarbiyalashda muhim rol uynaydi.

Sportchini tarbiyalashda har doim talabchan bo'lish kerak. Zarurat bo'lganda majbur etish usulini ham qo'llash kerak. Sportchiga turli choralar

bilan ta'sir etish mumkin: nasihat qilish, jamoa, jamoatchilik tanbehi berish, mashg'ulot va musobaqalardan chetlatish va h. k.

Sportchilarga nisbatan qattik, talabchan bo'lish bilan birga, rag'batlantirishni ham unutish kerak emas. Tayyorgarligi sust sportchilar bunga ayniqsa ko'proq muhtoj bo'ladilar.

Sportchilarga kuchli ta'sir etadigan bunday vositadan ustalik va odob bilan foydalanish kerak, haddan tashqari maqtab yuborish ham to'g'ri kelmasa kerak. Bo'lmasa yosh sportchida kibr va manmanlik paydo bo'lishi mumkin.

Irodaviy hislatlarni tarbiyalashda sportchilarning mashg'ulotlarda va musobaqalarda uchraydigan qiyinchiliklarni asta-sekin tarbiyalab borish usuli katta ahamiyatga ega. Bunda sportchilar musobaqalarda uchraydigan qiyinchiliklarga nisbatan kattaroq qiyinchiliklarni yengishga o'rganishlari shart. Musobaqalashuv usuli juda katta rol o'ynaydi. Mashg'ulotlarda har xil mashqlarni musobaqa tarzida bajarish va ayniqsa rasmiy musobaqalarda qatnashish – irodaviy hislatlarni tarbiyalashdagi eng yaxshi yo'llardan biridir.

Aхлоqiy hislatlarni tarbiyalash. Axloqiy hislatlarni tarbiyalash –yoshlar bilan ish olib boradigan hamma tashkilotlarning muhim vazifasidir. O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti o'z nutqida tarbiya sohasidagi vazifalarni mana bunday belgilab bergan edi: “hozirgi zamon yoshlarini tarbiyalash, o'rgatish va ta'lim berish ishlarining hammasi ularni o'z Vataniga sodiq inson qilib tarbiyalashdan iborat bo'lsin”.

Yengil atletikachilarning ahloq fazilatlarida allaqanday maxsus sport hislatlari yo'q. Mamlakatimiz sportchisining ahloqiy qiyofasi – bu, O'zbekistonga sodiq inson ruhida tarbiyalangan respublika fuqarosining qiyofasidir. O'zbekiston sportchilarida ahloqiy hislatlarni tarbiyalash, ularni g'oyaviy-siyosiy tayyorlash, barcha o'zbekistonlik xalqidagi singari, butun davlat tuzumi ta'sirida, g'oyaviy ta'sir etish vositalari bilan amalga oshiriladi. Sport mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish jarayonida, shuningdek jismoniy tarbiya jamoasidagi boshqa tadbirlar vositasi bilan uni dunyoqarashini shakllantirishga, vatanparvarlik, ahloqni tarbiyalashga qaratilgan tarbiyaviy ishlar olib boriladi.

Sportchilar ahloqiy tarbiyaning mehnat, o'qish, sport, butun hayot uchun katta ahamiyati borligini anglashlari muhimdir.

Murabbiy shug'ullanuvchilarga O'zbekistonlari jismoniy tarbiya tizimining yuqori darajada g'oyaviylikka qaratilganini, uning katta davlat ahamiyatini ko'rsatishi va tushuntirishi, O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda Prezident va hukumatning kundalik g'amxo'rligini ta'kidlab turishi kerak.

Yengil atletikachilarni respublikamiz sportchilarining xalqaro musobaqalar (Osiyo chempionati, Osiyo o'yinlari, Jahon chempionati va Olimpiada o'yinlari)idagi sportda erishgan g'alabalari tarixi bilan tanishtirish, sportchilarning Olimpiya o'yinlaridagi ishtirokining yakunlari to'g'risida batafsil so'zlab berish, sportchilarimizning yuqori daraja ahloqiy va irodaviy hislatlaridan misollar keltirish kerak.

Mashg'ulotlar jarayonida ahloqiy hislatlarni tarbiyalash nazardan chiqmasligi kerak. Avvalo sportchilar o'zaro to'g'ri insoniy ruhiga mos munosabatda bo'lishlarini talab qilish kerak. Ahloqiy hislatlarni tarbiyalashda yuqori darajali sportchilarning o'zini pedagogik faoliyatlari katta rol o'ynaydi. Mamlakatimizda juda ko'p sport ustalari mashg'ulotni jamoatchi pedagoglik faoliyati bilan bog'lab olib borib, o'z bilim va tajribalarini sportchilarga o'rgatmoqdalar. Bunday jamoatchilik ishini rag'batlantirish kerak.

Murabbiy o'z jamoasini tashkil qilishga, unda ilg'or an'analarni shakllatirishga alohida e'tibor berishi kerak. Bu muhim vazifani hal etish sportchilarni o'z Vataniga sodiq inson bo'lish ruhida tarbiyalashga, ularning yuqori sport mahoratiga erishishlariga yordam beradi. Jamoa manfaati birligi samimiy do'stlik, o'rtoqlik bilan chambarchas bog'langan bo'lishi kerak.

Sport jamoasi a'zolarida mamlakat va jamiyat manfaatlari shaxsiy manfaatlardan yuqori turishi kerak. Sportchilarning jamoaga va o'rtoqlariga bo'lgan munosabati, mamlakat intizomi va ahloq og'ishmas g'oyaviy iroda va vatanparvarlik mana shundan kelib chiqadi.

Har qaysi sport to'garak qatnashuvchisiga g'amxo'rlik qiladigan, uning kayfiyati yaxshi, ruhi yengil bo'lishiga yordam beradigan do'stona, ahil jamoa qatnashayotgan musobaqalarda jamoa roli yaqqol namoyon bo'ladi.

Jamoda o'z an'alarini yaratish kerak: guruhga qabul qilish, yuqori tabaqali bo'limlarga o'tkazish, musobaqada g'olib chiqqan yoki tabaqa nishoni olganlarni tabriklash, chempionlarni hurmat kitobiga kiritish va hokazolar.

Murabbiy jamoani tez-tez yig'ib turishi, mashg'ulot va dam olish uchun, birgalikda shahardan tashqariga chiqib turishi kerak; sayohatlar tashkil qilib, teatr, kinolarga tushib turishi kerak. Bunday chiqish va sayohatlarni sportchilarning ahloqiy hislatlari, mashg'ulot usuli va texnika, o'tgan musobaqalar va hokazolar to'g'risidagi suhbatlar bilan to'ldira borish kerak.

Jamoaning tarbiyaviy roli juda katta. Yangi boshlayotganlar, yosh sportchilar jamoaning eng yaxshi a'zolariga qarab, ulardan namuna oladilar, shunday yuqori sport natijalariga erishishga intiladilar.

Ayrim vaqtlarda intizomni buzish, ahloqsiz hatti-harakat kabi voqealar sodir bo'lganda, uni jamoda muhokama qilish har bir sportchiga ham, butun jamoaga ham katta tarbiyaviy ta'sir ko'rsatadi.

Irodaviy hislatlarni tarbiyalash. Irodaviy hislatlar ahloq bilan uzviy borliqdir. O'z Vataniga shuhrat keltirishga intilish, mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlanish ishtiyoqi, jamoa oldidagi burch sportchilarga raqnamolik qiladigan asosiy g'oyaviy va ahloqiy kuchlardir. Bu hislatlar sportchilarning maqsadga intilishlarini, ularning g'alabaga bo'lgan irodasini mustahkamlaydi, benihoyat kuch sarflash ishlariga, matonat va tirishqoqlik ko'rsatishlariga yordam beradi.

Yengil atletikachilarning asosiy irodaviy hislatlari: intizomlilik, kiyinchiliklarni yengishda, mashg'ulotlarda maksimal kuch sarflashda irodali bo'lish, o'ziga ishonch, tirishqoqlik, g'alabaga intilish irodasi.

Sportchilar bilan birinchi mashg'ulotdan boshlab intizomlilikni tarbiyalash kerak. Murabbiyning dona-dona jamoasi, uning xush qiyofaligi,

mashg'ulotlarning vaqtida boshlanishi ana shulardan boshlab guruhda intizom o'rnatila boshlanadi.

Sportchilar belgilangan qoidalarga qattiq rioya qilishlarini, murabbiy jamoasi va ko'rsatmalarini aniq bajarishlari, nixoyat, faqat sport mashtulotlarida emas, balki maktabda, ishda va uyda intizomli bo'lishlarini kuzatib borish muhimdir. Irodaviy hislatlarni tarbiyalash uchun, gigienik rejimga rioya qilish, chekish va spirtli ichimliklardan iste'mol qilmaslik katta ahamiyatga ega.

Talabchanlikni pasaytirmaslik, xush va tartib me'yorlari buzilganda biron marta ham beparvolik qilmaslik muhimdir. Shuning bilan birga, murabbiyning o'zi ham intizom namunasi bo'lishi kerak.

Maqsadga erishishda matonatli, tirishqoq bo'lishni tarbiyalash – yengil atletikachi tayyorlashdagi eng muhim vazifalardan biridir. Avvalom bor shug'ullanuvchilar aniq maqsadga intilishlari kerak. Yengil atletika shu'basiga yangi kelganlarning qiziqishlari har xil bo'ladi. Lekin ular mashg'ulotlarga qatnaganlari sari, musobaqalarga qatnashganlari sari, yuqori sport natijalari ko'rsatishni tobora ko'p istaydilar. Qiyin bo'lsa ham – “mamlakat rekordchisi bo'laman” – degan niyat yosh yengil atletikachini ruhlantirishi mumkin. Lekin kuchli, chaqqon bo'lish, razryad me'yorlarini bajarish kabi yaqindagi maqsad ko'pincha tuzukroq ta'sir qiladi. Mashg'ulotda matonat, tirishqoqlikni tarbiyalash uchun faqat maksadga intilish emas, balki unga erisha olishga ishonish ham kerak. Yaqin maqsadga tezroq erishiladi. Aniq muvaffaqiyatlar o'z kuchiga ishonchni, uzoqroqdagi maqsadga erisha olishga ham ishonchni mustahkamlaydi.

Yengil atletika mashg'ulotlariga qiziqish va o'z kuchiga ishonchi mehnatsevarlik bilan mustahkamlanib borishi kerak. Sportchilarga mashg'ulotda kiyinchiliklarini yengmasdan, nihoyatda mehnatsevar bo'lmasdan sportda muvaffaqiyat qozonib bo'lmasligini tinmay tushuntirish kerak. Murabbiy mashg'ulotda vazifalar berish bilan (mashqlarni kerak bo'lganicha bajarish, masofani belgilangan vaqtda o'tish, texnika elementini bilib olish) sportchilarda mehnatga muhabbat uyg'ota borishi kerak. Qo'lidan keladigan vazifani bajarish o'z kuchiga ishonchni mustahkamlaydi, mehnatsevarlikni tarbiyalaydi. Muvaffaqiyatsizliklar, ayniqsa boshlang'ich davrdagi muvaffaqiyatsizlik bola asabiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Charchashga olib keladigan mashg'ulotlar kerakligicha tirishqoq va mehnatsevar bo'lmaganlarga og'ir tushadi. Shuning uchun bunday sportchilarga mashqlarni guruh usuli bilan bajarish ko'proq qo'l keladi. Sportchi kuchliroq sheriklariga yergashib, mashqlar bajarishda ko'p kuch berishga o'rganadi, keyin esa bunday mashqni mustaqil bajara oladigan bo'ladi. Ko'p musobaqalarda qatnashish juda muhimdir. Musobaqalardagi muvaffakiyatsizlikka, qo'rqishga, oxirgi o'ringa beparvo qaraydigan bironta ham sportchi bo'lmaydi. Vaqtinchalik muvaffaqiyatsizlik sportchining irodasini bukmasligi, mashg'ulotlarda uning matonatini va tirishqokligini pasaytirmasligi, aksincha, ularni oshirishi kerak. Matonat, tirishqoklik va mehnatsevarlikni tarbiyalash qiyinchiliklarni eng olishni tarbiyalash bilan borliq.

Avvalo qiyin sharoitlarda mashg'ulot qila oladigan va musobaqalarda qo'rqmasdan qatnasha oladigan, irodali bo'lish kerak. Odatda mashg'ulotlar va musobaqalar qulay sharoitda o'tadi. Lekin sportchi goh-goh qiyin sharoitda mashg'ulotlarda ishlab, irodaviy hislatlarini tarbiyalashi, noqulay ob-havoda, ham va yumshoq "yerda" o'tkaziladigan musobaqalarda ham qatnasha olishga tayyorlash kerak. Mashg'ulotda qiyinchiliklardan qo'rqmaydigan yengil atletikachi musobaqalarda har doim muvaffaqiyatli qatnashadi. Bu borada I. P. Pavlovning aytganlarini eslash kerak: "Ha deganda ehtiyotlab tarbiyalash asab tizimi kuchli bo'lgan kishini ham ayanchli darajada umrbod qo'rqoq qilib qo'yishi mumkin". Garchi bu so'zlar sportchilarga unchalik taalluqli bo'lmasa ham, ayrim vaqtlarda ularni ham haddan tashqari extiyotlab, mashg'ulotlar samarasini keskin pasaytirib yuboradilar, irodaviy hislatlarni tarbiyalashga va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga to'sqinlik qiladilar.

Tashqi muhit qiyinchiliklaridan tashqari, "ichki" qiyinchiliklar ham, birinchi navbatda mashg'ulotda ish bajarish qiyinchiliklari ham bo'ladi. Ma'lumki, yuguruvchilar va sportcha yurishda tez yuruvchilar, ular faoliyati katta chidamlilik talab qilgani uchun, charchash bilan kurashda ko'p qiyinchiliklarga uchraydilar. Ularga mushaklari kuchli, organizmlari baquvvat bo'lishgina kifoya qilmaydi. Orta borayotgan charchash natijasida ishni tugatish istagi paydo bo'lganda ham, ularda mashqlarni davom ettira oladigan iroda bo'lishi kerak. O'zbekiston sport sharafini, xizmat ko'rsatgan sport ustalari G. Shamray, O. Chusavitina, R. Kazakov, R. Risqievlar Olimpiada o'yinlaridagi ajoyib g'alabalari bilan dong chiqardilar. Ular ham musobaqalarda qiynalganlar, ular ham charchaganlar, lekin kuchli iroda V. Kuts va P. Bolotnikovga jahonning eng kuchli yuguruvchilari bilan kurashda Olimpiyada chempioni bo'lishlariga yordam berdi. Ularning irodalari shu qadar kuchli ekani tug'mamikan? Albatta yo'q va ha, hamma gap tarbiyada, mashg'ulotda. Chidamlilikni tarbiyalash, irodani qiyinchiliklarni yengadigan qilib tarbiyalash bilan chambarchas bog'liqdir. Charchoq bilan kurashmasdan, uni iroda kuchi bilan yengmasdan, chidamlilik hosil qilish mumkin emas.

Yengil atletikachining o'z kuchiga ishonchi muhim ahamiyatga ega. Bu unga musobaqalarda yuqori natijaga erishishga va raqiblarini yengishga yordam beradi. Erkin Vohidov yosh yozuvchilarga murojaat qilib bunday degan edi: "Siz o'zingizga, o'z kuchingizga ishonchingizni oshirishingiz kerak, bu ishonchga esa to'siqlarni yengish, irodaviy tarbiyalash, uni "kecha-kunduz ishlash" bilan erishiladi". Bu ajoyib so'zlar yengil atletikachilarga ham mutlaqo taalluqlidir. O'z kuchiga ishonch qat'iyatlik va jasurlikning asosidir, ishonchsizlik sportdagi yutuqlar dushmanidir. Sportchi mazkur sport texnikasini qanchalik yaxshi egallagan bo'lmasin, unda ishonchsizlik, jur'atsizlik paydo bo'lsa, uning harakatlari tanglashib, bu esa o'z o'rnida uni mag'lubiyatga olib keladi. Tajribadan ma'lumki, musobaqalar va mashg'ulotlarda qiyinchiliklar bilan muvaffaqiyatli kurashish uchun u yoki bu mashq oldidan sportchi fikrini yo'lga solib yuborishning katta ahamiyati bor. Rekord balandlikdan o'tish, masofani ancha yuqori sur'atda o'ta olish, jihozni odatdagidan uzogroq uloqtirish mumkinligiga o'z-o'zini ishontirish o'z vazifasini yengillashtirish va uni chindan ham bajarish demakdir. Agarda vazifa og'ir va bajarish mumkin emasligiga

o'zini ishontirsa, unda oldindan taslim bo'lib qo'ya qolgan ma'qul. Sportchi irodaviy kuchini-ishga solib, to'g'ri fikr yurgizib, o'z qobiliyat, imkoniyatlarini yanada yuqori darajada ko'rsata olishi mumkin.

Jismoniy mashg'ulotlarda sidqidildan mehnat qilib ko'rgan sportchi o'z kuchiga ishongan paytdagina yuqori natijaga erisha olishi mumkin. Demak, hech cho'chimasdan eng yuqori jahon rekordlarini ham zabt etishga harakat qilish kerak. Lekin bunga erishish uchun shunday o'z kuchiga ishonch, shunday psixologik muvozanat hosil qilish kerakki, har qanday kuchli raqiblar ham, Olimpiya stadionidagi yuz ming tomoshabin ham, eng noqulay ob-havo ham, har qanday boshqa sabablar ham ularga ta'sir eta olmasin.

Yosh va yoshi katta sportchilar bilan ishlovchi murabbiylar ularni muvaffaqiyatsizlikdan keyin ishonchni yo'qotmaslikka o'rgatishlari kerak. Aksincha, bunday paytda butun irodani yig'ib, alohida e'tibor bilan mashqni muvaffaqiyat bilan bajarish kerak.

O'z kuchiga ishonch ishontirish, namuna ko'rsatish va maxsus tashkil qilingan amaliy mashqlar bilan tarbiyalanadi. Ishonch va psixologik muvozanatni tarbiyalash uchun sportchilarni musobaqalarda ham bo'ladigan sharoitda harakat qilishga o'rgatish kerak. Asosiy usullardan biri – ishonch bilan bajarishni, ayrim paytda esa jasoratni talab qiladigan mashqlar qiyinligini asta-sekin oshira borishdir. Masalan, to'siqlar osha yugurish texnikasini o'rgatishda to'siqlar balandligini asta-sekin oshira boriladi.

Masalan, balandlikka sakrashda qo'lga kiritilmoqchi bo'lgan sport natijasiga psixologik tomondan o'rganish uchun ko'zlangan balandlikni tez-tez zabt etish, uni ko'rib turish, unga o'rgana borish, agarda tayyorgarlik darajasi yo'l qo'ysa, uni zabt etishga intilib ko'rish maqsadga muvofiqdir. Shunday qilinsa, sportchi musobaqalarda ko'proq, ishonch bilan sakraydi.

O'z kuchiga ishonchni tarbiyalash uchun, yengil atletikachilarga jasorat, qat'iyat, yuqori iroda kuchi talab qiladigan mashqlarni tavsiya qilish kerak. Birinchi navbatda turli to'siqlar (chuqurlik, devorcha va boshqalar) ustidan sakrashlar ana shunday mashqlardan hisoblanadi. Masalan, to'siqlar osha yugurishda tayyorlanishda har qanday to'siqlardan o'tish mashqlari jasoratni oshirishga yordam beradi. Balandlikka sakrovchilar va langarcho'p bilan sakrovchilarda sakrash ustunchalarining bir-biriga yaqinlashtirilishi ham dadillikni tarbiyalaydi.

Sportchilarni har qaysi mashqni oxirigacha yetkazishga o'rgatish kerak. Agarda qisqa masofalarga yugurishga tayyorlangan bo'lsa, har qanday to'sqinlikka qaramasdan, yugurib o'tishi kerak. Agarda uzunlikka sakrovchiga, yugurib kelib, belgiga aniq tushmaydigandek tuyulsa ham yoki qarshi shamol esib qolsa ham, u yugurishni oxirigacha yetkazib, albatta sakrashi shart. (har xil bahona bilan yugurib kelishni to'xtataverishga o'rgansa, butun e'tibor va irodani to'plashga o'rganish, zarur darajada qat'iyat va ishonch hosil qilish mumkin emas).

Ba'zan murabbiy shogirdiga "qimirlamay qolgan (o'smay)" chegarasidan o'tib olishiga yordamlashib yuborishi kerak. Sakrovchilar ko'pincha oldingi urinishda hech qiynalmasalar ham shaxsiy rekordlarini oshira olmaydilar.

Bunday chegaradan o'tish uchun, masalan, rejadagi balandlikni, e'lon qilingan balandlikdan yuqoriroq ko'tarish mumkin. Bunday paytda sakrovchi haqiqiy balandlikni bilmasligi kerak.

O'z kuchiga ishonch – doimiy miqdor emas. Emotsional ko'tarinkilik va kayfiyatning qandayligiga qarab, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi o'zgarishiga qarab, ishonch ko'proq yoki ozroq bo'lishi, ba'zan esa butunlay ishonchsizlikka aylanib ketishi mumkin. Bunday paytlarda muvaffaqiyatsizlikka uchrash sportchiga psixik jarohat yetkazadi va birinchi navbatda ulardagi o'z kuchiga ishonchni ancha kamaytirib yuboradi.

Sportchilarda o'z kuchiga ishonch hosil qilish bilan birga, ularda ortiqcha ishonch paydo bo'lib qolishiga yo'l qo'yib bo'lmaydi, chunki bu manmanlikka, tartib va mashg'ulotlarda mashq bajarishni susayishiga sabab bo'lib, musobaqalarda jiddiy muvaffaqiyatsizlikka olib keladi.

Sportchilarda maksimal kuch, tezkorlik va chidamlilikni ko'rsatish qobiliyatiga alohida e'tibor bilan tarbiyalash kerak. Chunki yengil atletikaning ko'p turlarida muvaffaqiyatlar asosan mana shularga bog'liq.

To'plangan energiya zaxirasi hammada ham nihoyatda ko'p bo'ladi. Bu energiya ma'lum darajada emotsional ruhlantirish ta'sirida namoyon bo'ladi.

Yuqori natijaga erishish uchun sportchini bajaradigan mashqga e'tiborni jalb qilishga o'rgatish kerak. Bu ayniqsa musobaqalarda juda zarur, chunki bunda sportchi o'z e'tiborini asosiy maqsaddan chalg'itadigan tashqi taassurotlar ko'p bo'ladi. E'tiborni jalb qilishni birinchi navbatda hamma o'z-o'zida tarbiyalashi kerak. Har qanday ish paytida sportchi faqat hal qiluvchi vazifani o'ylay oladigan bo'lishi kerak. Shu kabi e'tibor jalb qilishni tarbiyalash uchun, masalan, joydan turib uzunlikka sakrash foydalidir. Bunday mashqlarda to'la tinch holatdan maksimal kuchlanishga o'tish, diqqatni bir yo'nalishga jalb qilish uchun sharoit yaratadi, katta kuch bilan juda tez depsinishga intilib, butun kuch, butun iroda bir yerga yiqiladi. Dastlabki buyruq bilan uq uzish o'rtasidagi vaqtni ko'paytirib, past shaylanishdan otilib chiqish ham diqqatni jalb qilishni tarbiyalash uchun juda yaxshi mashqdir. Diqqatni jalb qilish va iroda kuchini ko'rsata olish qobiliyati, shuningdek, sportchiga bitta urinish beriladigan nazorat mashg'ulotlarida ham tarbiyalanadi. Xuddi shu maqsadda balandlikka va langarcho'p bilan sakrovchilarga ayrim musobaqalarda sakrashni odatdagi balandlikdan yuqoriroq balandlikdan boshlash tavsiya qilinadi. Iroda kuchini to'plashni bilish va ko'rsata bilishni tarbiyalashning eng yaxshi yo'li shug'ullanuvchilar oldiga aniq mo'ljal qo'yishdir. Masalan, uzunlikka sakrovchi oddiy sharoitda aniq ko'rinib turgan oraliqdan o'tishni emas, balki faqat "fosberiflop usulida sakrash"ni o'ylaydi. Ayrim murabbiylar oldinga sakrashda tushgan joyga oq qoroz tasmani qo'yib, keyin yana sakrashni tavsiya qiladilar (B. Dyachkov).

Mashg'ulotlarda bir tomoi ikkinchi tomonga imtiyoz berib musobaqalashish natijasida, imtiyozsiz tomon maksimal kuch sarflashga, bor g'ayratini ko'rsatishga majbur bo'ladigan sharoitda sport kurashi o'tkazib turish zarur.

Mashqlarni guruh bo'lib bajarish kerak. Masalan, tez shaylanish olishga, tez oldinga chiqishga faqat guruh bo'lib shaylanish olganda o'rganish mumkin.

Bunda emotsional ruhlanish hosil bo'ladi, orqada qolmaslik ishtiyoqi paydo bo'ladi, maksimal iroda kuchi ko'rsatiladi. Sakrashda, uloqtirishda yoki yugurishda ko'proq kuch sarflashqobiliyatini tarbiyalash uchun, mashqlar odatdagiga nisbatan katta kuch sarflashni talab qiladigan sharoitda bajariladi. Keyin mashqlar osoyishtalik sharoitda takrorlanadi. Mashqlarni qiyinroq sharoitda bajarib, sportchilar katta tezlikka erishadi, chunki osoyishtalik sharoitda ham yuqori kuch ko'rsatish saqlanib qoladi-yu, tashqi sharoit esa yengillashadi. Masalan, qum yoki qipiq ustidai qisqa masofaga yugurgandan keyin shu zahoti o'yingoh yo'lakchada maksimal tezlik bilan yuguriladi; oyoqqa og'irlik ham boylash mumkin yoki og'irlatirilgan oyoq kiyimi kiyib, qisqa masofaga yugurgandai keyin, shu zaxoti odatdagi yengil atletika poyabzalida qisqa masofalarga yuguriladi.

Katta kuch ko'rsata olish qobiliyatini tarbiyalashda musobaqalarning ahamiyati hammadan ham ko'pdir. Unda yengil atletikachilar mashqni maksimal iroda kuchi bilan bajaradilar, erishilgan natija bilan qanoatlanmaydilar, yanada yaxshiroq natija ko'rsatishga harakat qiladilar. Shuning uchun mashg'ulotlarda kuchni, tezkorlikni va chidamlilikni o'stiradigan mashqlarni musobaqa darajasi bilan bajarishni ham qo'llash kerak. Sport kurashi natijasida hosil bo'ladigan emotsional ruhlanish, yanada kuchliroq iroda kuchi ko'rsatishga yordam beradi.

Yengil atletikachilarga g'alabaga intiladigan iroda zarurdir. U matonatga, tirishqoqlikka, g'alabaga va o'z kuchiga ishonchga, jasurlikka tayanadi, yengil atletikachining xarakteriga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun axlokiy va irodaviy hislatlarni tarbiyalash bilan g'alabaga intiladigan iroda ham anchagina rivoj topadi. Shu bilan birga, g'alabaga intiladigan irodani tarbiyalashga maxsus e'tibor ham berish kerak. Yengil atletikachi musobaqada kurash talab bo'lishi, g'alabaga intilishi, oxirigacha jangovar bo'lib qolishi kerak. Sharoit qiyinligi va kuchli raqiblar borligi uni jangovorlik kurashdan qaytara olmasligi kerak. Raqib qanchalik kuchli bo'lsa, kurash ham shunchalik qiziqarli va g'alaba ham shunchalik qimmatliroq bo'ladi. Yengil atletikachilarga ko'proq g'alabaga bo'lgan iroda to'g'risida so'zlab berish, o'z kuchiga ishonmoq kerakligini tushuntirish, eng yaxshi sport ustalarini misol qilib ko'rsatish kerak.

Sportchining bolalik chog'idan boshlab ko'p musobaqalarda qatnashishi - g'alabaga intiladigan irodani tarbiyalashda eng yaxshi maktab hisoblanadi. Yangi boshlayotganlarni birinchi mashg'ulotlardan oq musobaqalarga qiziqtirish, ularni kuchini sinab ko'rish istagini, g'alabaga intilishni uygotmoq kerak. Yangi boshlayotganlar, shuningdek ancha tayyorgarligi yuqori bo'lib qolgan sportchilar ham jamoa musobaqalarida qatnashishi juda muhimdir. Shaxsiy g'alaba uchun kurashish bilan jamoa sharafini himoya qilishning bir-biridan farqi bor. Jamoaning, sport jamoasining sharafi uchun kurash ko'proq ahloqiy hislatlarga asoslangan bo'ladi, hatto tortinchoqroq odam ham ruhlanib, umumiy ishga o'z hissasini qo'shishga intiladi. Bundan tashqari, musobaqa paytida ham, undan oldin ham jamoa a'zolari bir-birlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadilar. Agarda yangi boshlayotgan sportchi faqat shaxsiy birinchilikda ishtirok etib, g'alaba qilishga ko'zi etishi qiyn bo'lsa, uning qiziqishi ham kam

bo'ladi. Jamoa birinchiliklaridagi musobaqalarga tayyorligi kamroq atletlarga ham, sport ustalariga ham bir xil muhimdir.

Ayrim paytlarda mashg'ulotlardagi mashqlarni musobaqada qatnashayotgandek faraz etib bajarish tavsiya qilinadi. Masalan: E. Zatopek mana bunday tayyorgarlik ko'rar edi: "mashg'ulotda, masalan, 20x200 m yugurayotganimda, butun boshli musobaqada qatnashayotganday bo'laman. Men tasavvur qilganim musobaqaga berilib ketaman va raqibdan oldinlab ketishim kerak, deb faraz qilaman. Agar 200 m ga yugurishim buning uchun kam tuyulsa, u paytda 400 m ni tez sur'atda yugurib o'taman".

Irodaviy sifatlari tashqi muhit qiyinchiliklari bilan, o'z-o'zi bilan kurash natijasida hosil bo'ladi. O'z-o'zini tarbiyalash bilan ko'p narsaga erishish mumkin, lekin murabbiy rahbarligi ostida uyushtirilgan tarbiya yanada ko'proq natija beradi.

Yengil atletikadan amaliy mashg'ulotlar vaqtida irodaviy hislatlarni tarbiyalashda va musobaqalarga psixologik tayyorgarlik ko'rishda quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish kerak:

Mashg'ulotlarini ko'proq guruh bo'lib o'tkazish.

Tayyorligi kamroq, shug'ullanuvchilar bilan kuchli yengil atletikachilarning qo'shma mashg'ulotlarini ko'proq tashkil kilib turish kerak.

Mashg'ulotlarda musobaqa usulidan (texnikaviy, tezkorlikni o'stirishga, eng yaxshi natija ko'rsatishga va shu kabilarga mo'ljallangan ayrim mashqlardan, nazorat mashqlar va musobaqalardan) kengroq foydalanish.

Mashg'ulotlarda turli xil gandikaplar qo'llash (turli xil masofaga yugurishda, estafetalarda, sakrashda va uloqtirishda).

Mashg'ulotlarining qariyb hammasiga mashqni bajarishda "qo'yilgan maqsadga etish" vazifasini albatta kiritish (bir oyoqda oldingi mashg'ulotdagiga nisbatan ko'proq o'tirib turish, ma'lum og'irlikdagi shtangani ko'tarish, belnglangan masofani yugurib o'tish, texnika elementini bajarish va bo'qqalar).

Deyarli har bir mashg'ulotda hech bo'lmaganda bitta mashqni qiyin sharoitda bajarish (qum ustidan yoki tepalnkka vaqtni hisoblab yugurish, yumshoq yyerdan depsinib balandlikka sakrash, og'irroq jihozni uloqtirish va h. k.).

Ayniqsa tayyorlov davrida jismoniy mashqlar (mushaklarni mustahkamlash, chidamlilikni tarbiyalash va boshqalar uchun) bajarayotganda "nihoyasigacha" usulini qo'llash, musobaqadagi sharoitga o'xshash sakrash va uloqtirish dasturidan o'rin olgan musobaqalar va bittagina urinishda o'tkazadigan urinishlarini va ichki bo'lgan har qanday rejalarini (bir paytga) mustaqil ravishda o'tkaziladigan yengil atletikachilar – masalan: qisqa masofaga yuguruvchilar shaylanishi) eng yuqori darajaga ishtirok zo'r berish kerak bo'ladi.

Agar bir seriya tez-tez o'tkazilgan mashg'ulotlardan keyin tanaffus (2-4 mashg'ulot o'rnida) qilinsa, texnika va taktikani bilib olish uchun foydaliroq bo'ladi.

Takroriylik tamoyilidan sportchilarning ko'proq musobaqalarda qatnashmog'i zarur ekani kelib chiqadi. Musobaqalarda qayta-qayta

qatnashganda sport texnikasi va taktikasi ravojlanadn, jismoniy va irodaviy hislatlar mustahkamlanadi, jangovor harakter shakllanadi.

Ko'rgazmalilik tamoyili. Bu tamoyilning hammadan ham o'rgatish paytidagi ahamiyati katta. Harakatlarni, fotosuratlarini, kinogrammalarni, o'quv kinokartinalarini namoyish qilish o'rgatishni ancha tezlashtiradi, yengil atletika mashqlarining mukammalrok, texnikasini bilib olishga yordam beradi. Ko'rgazmalilik sportchilarning ma'naviy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash uchun kerak. Bu ularning funksional imkoniyatlarini oshirishga ham ta'sir ko'rsatadi. Masalan, uncha yaxshi tayyorlanmagan sportchi, ko'proq tayyorlanganiga qarab mashlarni tuzukroq bajarishga harakat qiladi, kuchlilarga tenglashishga intiladi. Ko'proq tayyorlanganlarga qarab, shug'ullanuvchilar qiyinchiliklardan ozroq qo'rqadilar, ko'proq, zo'riqishga qodir ekanliklarini ko'rsatadilar, charchoqni osonroq yengadilar. Sportchini tarbiyalashdagi ko'rgazmalilik avvalo namuna kuchi demakdir.

Individuallik (uddalay olish) tamoyili. Bu sportchining shaxsiy xususiyatlarini, uning kuch va imkoniyatlari mashg'ulot paytidagi kuch kelish va talablarga mos bo'lishini hisobga olib mashg'ulot o'tkazishni talab qiladi.

Jismoniy mashqlar, ularning shakli, harakteri, jadalligi va davom etishi, shuningdek, bajarish uslublari shug'ullanuvchilarning jinsiga, yoshiga, jismoniy tayyorgarligiga va sog'ligiga mos bo'lishi kerak. Irodaviy hislatlarni, mehnatsevarlikni va boshqa jihatlarni ham hisobga olmoq darkor. Individual jihatdan yondoshish sportchi organlari va bo'g'imlarini mustaqkamlash uchun, uning kuchini, tezkorligini, chidamliligini va chaqqonligini oshirish uchun jismoniy mashqlarni tanlashda va tatbiq etishda nihoyatda muhimdir. Busiz yuqori sport mahoratiga erishib bo'lmaydi.

Sportchilarning shaxsiy imkoniyatlarini, avvalo vrach nazorati, pedagogik kuzatish, nazorat (kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, egiluvchanlikni, texnikani va boshqalarni sinab ko'rishga mo'ljallangan) mashqlar bilan bilib olinadi. Sportchining sog'ligi to'g'risidagi ma'lumotlar, nazorat mashqlar bajarish yo'li bilan muntazam tekshirib borish natijalari, shuningdek sportda erishilgan yutuqlar sportchining tayyorgarlik darajasidagi kuchli va bo'sh tomonlarini aniqlab, shunga qarab mashg'ulotlar rejalarini tuzish va ularga tegishli o'zgartirishlar kiritish imkonini beradi.

Individuallashtirish tamoyillari ko'p jihatdan mashg'ulotining istiqbol, yillik va oylik rejaları yordamida amalga oshiriladi.

Mashg'ulot tamoyillarining o'zaro bog'likligi. Sport mashg'uloti yuqorida ko'rsatilgan tamoyillarga amal qilib o'tkaziladi. Ularning hammasi bir-biri bilan o'zaro bog'liq va biri ikkinchisi uchun shart. Har tomonlama jismoniy tarbiyalash asta-sekinlik bilan mumkin bo'lmasa, asta-sekinlik takroriyliksiz mumkin emas. Shuning bilan birga, individual xususiyatlarni hisobga olmasdan muvaffaqiyat qozonib bo'lmaydi. Ongliliksiz esa hech qanday mashg'ulot bo'lishi mumkin emas. Shunday qilib, mashg'ulot jarayonida yengil atletikachini tarbiyalash, o'rgatish va uning funksional imkoniyatlarini oshirishdan iborat yagona jarayonning turli tomonlari sifatida barcha tamoyillar bir-biri bilan o'zaro chambarchas bog'likdir.

VIII-BOB YENGIL ATLETIKA SPORT TURLARI UCHUN YILLIK NAMUNAVIY ISHCHI REJA

Muallif qo'llanmaning ushbu qismida o'rta maxsus ta'lim o'quv yurtini tugatuvchilar diqqatiga yengil atletika sportchilarining bir yillik tayyorgarlik namunaviy dasturini tavsiya etishni lozim deb topdi.

Biz o'ylaymizki, o'rta maktab OO'M va kollejni tugatgan talabalar, nafaqat jismoniy tarbiyadan dars berish bilan mashg'ul bo'lishadi, balki sport to'garaklarini olib borish natijasida shu maktablardan iqtidorli sportchilarni topib, yuqori darajali sportga yo'llanma berishadi. Ularni voyaga etkizishadi. O'zbekiston davlat bayrog'ini, sport sharafini nufuzli musobaqalar shoxsupasini yuqori pog'onasiga ko'taradigan sportchilarni tayyorlaydi, degan umid bilan muallif savobli ishga o'z hissasini qo'shishni ma'qul deb topdi.

Ushbu dastur dogma emas, foydalanadiganlar uchun uning shaklini tavsiya etayapmiz, xolos. Vositalar, ko'nikmalar, tashkillashtirish uslubiyatlariga har xil usulda yondashish mumkin. Bular esa o'z o'rnida, OO'M va kollejlarda olingan saboq va ustozlarning bilimi hamda saviyasiga bog'liq. Kitobning oxirida berilayotgan yengil atletika izohli lug'ati ham shu maqsadga xizmat qiladi, degan umiddamiz.

Yuguruvchilar uchun bir haftalik umumiy jismoniy tayyorgarlik rejasi (UJT-1)

1. kun – Bir tezlikda uzoq vaqtga kross yugurish: sprintlar uchun, to'siq ora yuguruvchilar uchun - 40 daqiqa, o'rta masofaga yuguruvchilar uchun- 60 daqiqa, uzoq masofaga yuguruvchilar (stayer) uchun - 90 daqiqa.

2 kun – Sport o'yinlari (gandbol, futbol) - 90 daqiqa.

3 kun –Havzada suzish. Egiluvchanlik va chaqqonlik mashqlari.

4 kun – Dam olish.

5 kun - Bir tezlikda uzoq vaqtga kross yugurish: sprintlar uchun, to'siq ora yuguruvchilar uchun 45-60 daqiqa, o'rta masofaga yuguruvchilar uchun- 60-70 daqiqa, stayerlarga - 70-90 daqiqa.

6 kun – Sport o'yinlari - 90 daqiqa, egiluvchanlik jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

7 kun – dam olish.

100-400 m ga yuguruvchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik haftalik rejasi (UJT-2)

1 kun – uzoq vaqtga kross yugurish 40-45 daqiqa, 3-5 marta 500-800 m ga tezlanishlar bilan. Sakrashlar va umumtayyorgarlik mashqlari, sheriklar bilan kuchni tabiyalash mashqlari - 1soat.

2 kun – Umumiy tayyorgarlik gimnastik uskuna va jihozlarda egiluvchanlik jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi mashqlar.To'ldirma to'pni uloqtirish, turli usullar bilan yadroni uloqtirish.150m 6-10 marta yugurish*. Qadamlarni katta qo'yib yurish va sherikni orqasiga ko'tarish yugurish.

3 kun – Sakrash mashqlari va tezlanishlarni qo'llab kross yugurish-40-45 daqiqa yoki havoda 90-120 daqiqa o'yinlar (futbol, regbi).Suzish.

4 kun – Dam olish.

5 kun – Ikkinchi kun rejasiga asosan.

6 kun – 40-60 daqiqa kross yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar.

7 kun – Dam olish.

Jami haftada: UJT - 8-7soat, shuni ichida 2 soat o'yinlar, 120-150 daqiqa kross yugurish, 4,0-5,5km tezlanishlar.

Ushbu sikl va bundan so'nggisida yugurish hajmi (hajmi bo'yicha) ayollarga –Yu.H 15%. Erkaklarga nisbatan kamroq rejalashtiriladi,

100 m yuguruvchilar uchun haftalik maxsus jismoniy tayyorgarlik rejası (MJT)

1 kun – to'ldirma to'plar bilan mushaklar chigalini echish mashqlari, maxsus tezkorlik – kuchni tarbiyalovchi mashqlar, mushaklarni turli guruhlarini rivojlantiruvchi mashqlar. To'siq osha yuguruvchilar uchun (T) –to'siq osha yuguruvchilarni maxsus mashqlari. 2-3 marta 80-120 m ga tezlanishlar. Gavda, qo'l, oyoqlar uchun tezlanish mashqlari. 300 m ga va 200x2marta takroriy yugurishlar.

2 kun – Sheriklar bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish bilan mushaklar chigalini echish. 80-120 m x 3-4marta tezlanish mashqlari. 30 m ga x 10-15 marta shaylanishdan(3-6 tez), 30m x 2-3 marta harakatdan yugurish, 60 m x 2-3 marta, 40m x 2-3 marta. (T) shaylanishlardan 30 m x 6-8 marta, 5-3 qadamlar bilan to'siqlarni yonidan, o'rtasidan, jami 40-60 to'siqlar osha yugurish. Mushaklarni bo'shashtirish mashqlari.

3 kun – egiluvchanlik mashqlarini qo'llab mushaklar chigalini echish. Maxsus tezkorlik – kuch mashqlari. Takroriy: 400-300-200 m 2seriya takrorlash. Oyoqdan- oyoqqa besh va o'n martalik sakrashlar, bir oyoqqa 2-6 t.q. (to'siq qadam) marta yugurish. Jami 100-120 depsinishlar.

4 kun - dam olish.

5 kun – Mushaklar chigalini echish, sheriklar bilan egiluvchanlik mashqlari. 80-120 m ga 3-4 marta tezlanishlar. 20, 30, 40 m ga 12-15 marta (3-6 tez) shaylanishlar; (T) 20, 30, 40 m shaylanishlar, jami 6 marta, to'siqlarni yonidan, o'rtasidan yugurib o'tish, jami 40-60 to'siqlar. Yengil shtangalar bilan mashqlar, tezkorlikka mashqlar. To'ldirma to'pni, yadroni uloqtirish. 200 m, 150 m va 100 m 2 seriya takroriy yugurishlar: Mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlar.

6 kun – 120 m.ga x 6-8 marta -30 daqiqa tezlanishlar bilan kross yugurish Sherigini yelkaga mindirib yurish va yugurish. Jami 120-180ta depsinib sakrash.

7 kun – Dam olish.

Jami: kross yugurish 30 daqiqa, uzoq masofalar 3,5-4,5 km yugurish (aprel-mayda - 2,8-3,5 km), qisqa masofalarga 1,5-2,3 (2,4-3,4) km, harakatdan yugurish 0,35 km, shaylanishlar 22-30 (34-45) marta, depsinib 200-260 ta sakrashlar. To'siq osha yuguruvchilar uchun - 80-120ta to'siqlardan oshib yugurish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish haftalik rejasining 2 varianti (MJT)

1 kun – egiluvchanlikni tarbiyalovchi maxsus mashqlar. 120 m ga x 2-3 marta tezlanishlar. 20-40 m dan 10-12 marta texnikaga shaylanish. 30-60 m 3 marta va 100 m ga harakatdan. 60 marta depsinib sakrashlar.

2 kun – To'ldirma to'p bilan mushaklar chigalini echish. 120 m ga x 2-3 marta tezlanish. Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 30-60 m ga x 6-8 marta shaylanish (3-4 marta tez, guruhda). 60 m, 100 m x 2 marta harakatdan chiqish. 200 m ga x 2 marta yugurish.

3 kun – Mushaklarni turli guruhlariga ta'sir qiluvchi, maxsus tezkorlik-kuchni rivojlantiruvchi mashqlar (sheriklar bilan bajariladi). Tezlikni oshiruvchi mashqlar. 200 m, 150 m ga, 100 m 2 seriyali takroriy yugurish (oxirgi 50 m ga tezlikni oshirib). 15-20 daqiqa sekin yugurish.

4 kun – Dam olish.

5 kun – Birinchi yoki ikkinchi kun rejasi bilan.

6 kun – Ikkinchi yoki uchinchi kun rejasi bilan.

7 kun – Dam olish.

Jami: sekin yugurish- 30-20 daqiqa, uzoq masofalarga 2-1,6 km, qisqa masofalarga – 1,4-1,0 km, harakatdan yugurish (shaylanishlarda) 1,1-0,7 km, shaylanishlar 40-28 marta. Sakrashlar 120-160 depsinib.

To'siqlar osha yuguruvchilar uchun MJT texnik tayyorgarlik (TT)

1 kun – Maxsus mashqlar bilan mushaklar chigalini echish. Yuqori shaylanishdan to'siqlar osha yugurish, 3-6 to'siqlardan x 6 marta, past shaylanishdan 6-3 to'siqlardan x 8 marta. Yadro, koptoklarni uloqtirish.

150 m ga x 4-3 marta yugurish.

2 kun – Sheriklar ishtirokida mushaklar chigalini echish mashqlari. 100-120 m ga x 6-4 marta qadamlar tezligi va uzunligini o'zgartirib yugurish. 50 m x 3 marta haraktdan yugurish. Sakrash mashqlari. 3-5ta oralari keng qo'yilgan past to'siqlar orasidagi masofani 5 qadam bilan yugurib o'tish. Almashlab yugurish 4-5 marta x 120 m 150 m sekin tezlikda yugurishdan so'ng.

3 kun – To'ldirma to'plar bilan mushaklar chigalini echish.

To'siqlar osha yuguruvchilar maxsus mashqlari. 3x120 m ga tezlanishlar. To'siqlar osha yugurish, 6-8 to'siqlar 5-6 marta. 200 m ga x 2 marta yugurish.

4 kun – dam olish.

5 kun – O'yinlardagi sakrash mashqlari yordamida mushaklar chigalini echish. To'siqlar osha yuguruvchilar maxsus mashqlari va to'siqlar orasidagi masofani 5 qadamda yugurib o'tish. 150-120 m x 4-3 marta tezlikni o'zgartirib yugurish. Yengil vaznli shtanga bilan mashqlar. Mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlar.

6 kun – yegiluvchanlikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar. 8t. x 3-4 marta to'siqlar osha yugurish yoki 150 m ga x 3 marta past to'siqlar osha yugurish. 25-20 daqiqa sekin yugurish.

7 kun – Dam olish. Jami: 2 km uzoq masofalarga yugurish, to'siqlar osha, baland to'siq 160-200, past t.70-50.

400 m ga to'siqlar osha yuguruvchilar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik haftalik rejası (MJT)

1 kun – To'ldirma to'p va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini echish. Sprintlar uchun(qisqa masofalarga yuguruvchilar) (S) 3 marta 80-120 m dan tezlanish. 150 m ga x 3 marta takroriy yugurish

(2 daqiqadan so'ng) 2 seriya (8 daqiqadan so'ng). To'siqlar osha yuguruvchilar uchun (T). To'siq osha yuguruvchilar maxsus mashqlari o'rtabaland to'siqlar osha, 3-4 to'siqni x 6-10 marta. Turli mushak guruhlari uchun. Tezkorlikni oshiruvchi mashqlar. (S) 600-500 m.ga x 3-4 marta yugurish. (T) 400-300 m ni x 4-6 marta yugurib o'tish.

2 kun – Sheriklar bilan egiluvchanlik mashqlari vositasida mushaklar chigalini echish. 80-100 m ga x 6 marta tezlanish. (S) 30 m ga x 8-10 marta shaylanishdan chiqish. (T) 30-50 m ga x 6-8 marta birinchi to'siqqacha bo'lgan tezlik ritmida shaylanishdan chiqishlar. 200 m ga x 3-5 marta takroriy yugurish (2 daqiqadan so'ng) - 2 seriya (8-6 daqiqadan so'ng). Bir oyoqda va oyoqdan oyoqqa o'n sakrashlar, jami 10-12 marta (2-4 t.q. tezlanishda)

3 kun – birinchi kun rejasiga binoan.

4 kun – dam olish.

5 kun – Sheriklar bilan egiluvchanlik mashqlari vositasida mushaklar chigalini echish. (S) 80-120 m x 4 marta tezlanish; 100 m ga x 2 marta harakatdan, 20-30 m ga x 10-12 marta shaylanish. (T) 1-3ta to'siqlar osha x 12-15 marta past shaylanish bilan yugurish. Gimnastik jihozlarda kuchni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar. 300 m, 200 m, 150m takroriy yugurish (2-3 daqiqadan so'ng) - 2 seriya (8-6 daqiqadan so'ng). (T) 300, 400, 500, 600, 500, 400, 300 m (3-6 daqiqadan so'ng) takroriy yugurish.

6- kun – Bir tekis tezlikda kross 40-30 daqiqa. To'ldirma to'p yoki tosh itqitish. Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Sakrash mashqlari. Ko'p sakrashlar – jami 200-300 depsinib.

Jami: Kross 50-40 daqiqa, uzoq masofalarga 7-8 km, qisqa masofalarga 2,6-3,0km, shaylanishlar 18-22 marta, sakrashlar 300-420marta depsinishlar. To'siqlar osha yuguruvchilar 80-120ta to'siq. Sprintlarga shu davrni ikkinchi yarmidan boshlab (aprel-may) mashg'ulotlarni birinchi ikkinchi kunini o'rinlari bilan almashtiring, uchunchi kun (5 daqiqadan so'ng) 600 m o'rniga 4-3 marta 500 m dan yugurish.

Yuguruvchilar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik haftasining 2 varianti (MJT)

1 kun – Sheriklar bilan egiluvchanlik mashqlari vositasida mushaklar chigalini echish.

80-100 m ga x 4 marta tezlanish. 150 m ga x 4-2 marta takroriy (2-3 daqiqadan so'ng) - 2 seriya (6-8 daqiqadan so'ng). Sakrash mashqlari. To'ldirma to'pni uloqtirish.

2 kun – Mushaklar chigalini echish, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 80-120 m ga x 4 marta tezlanish. Shaylanishlar 4x30 m, 4x40 m,

2x50 m; 60, 100 m ga 2 marta harakatdan yugurish. 10 daqiqa tabiiy sharoitda sekin yugurish.

3 kun –To'ldirma to'p yordamida mushaklar chigalini echish. Sheriklar yordamida mushaklarni turli guruhlariga ta'sir qiluvchi maxsus tezkor-kuch mashqlari. 300 m ga x 4-3 marta (4-6 daqiqadan so'ng) yugurish. Sakrash mashqlari.

4 kun – Dam olish.

5 kun – Sheriklar bilan egiluvchanlik mashqlari vositasida mushaklar chigalini echish.

80-100 m ga x 3-4 marta tezlanish. Shaylanish 20-30 m ga x 10 marta (har ikkinchisini vaqti o'lchanadi). 150 m ga x 3-2 marta (3-4 daqiqadan so'ng) - 2 qism (8-10 daqiqadan so'ng)takroriy yugurish.

6 kun – kross 30 daqiqa 150-200 m ga x 4-3 marta, 500 m ga x 2 marta tezlanish. To'ldirma to'pni yoki toshlarni uloqtirish.

7 kun – dam olish.

Jami: 30 daqiqa kross, uzoq masofalarga 5-4 km, qisqa masofalarga 2,2-1,8 km yugurish, shaylanishdan - 20 marta.

To'siqlar osha yuguruvchilar uchun haftalik reja: MJT i TT

1 kun – Sheriklar ishtirokida mushaklar chigalini echish. Tezlanib yugurish, 80-120 m da x 4-3 marta tez yugurish. 1-3 to'siqlarda 8-6 marta shaylanishdan chiqib yugurish (3-4 marta tez). Sakrash mashqlari. 300m, 200 m ga x 2 marta yugurish.

2 kun – egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar vositasida mushaklar chigalini echish. Yugurish maxsus mashqlari 50m x 2 marta,

100 m ga x 2-3 marta harakatdan yugurish. To'ldirma to'p yoki yadroni itqitish. 4-6 x 6-4 marta to'siqlar osha yugurish. 10-12 daqiqa tabiiy sharoitda sekin yugurish.

3 kun – egiluvchanliklik rivojlantiruvchi mashqlar vositasida mushaklar chigalini echish. 200 m ga x 3-6 marta yoki 300m x 3-2 marta to'siqlar osha yugurish. Yengil sakrash mashqlari.

4 kun – dam olish.

5 kun –To'siq osha yugirish mashqlari bilan mushaklar chigalini echish.

60 m ga x 6-4 marta past shaylanishdan yugurish. Shtanga, toshlar yordamida kuch sifatini rivojlantirish, ko'p sakrashlar. Tabiiy sharoitda sekin yugurish.

6 kun – kross 35-40 daqiqa, 200-150 m dan x 4-3 marta tezlanishlar bilan yoki 150-200 m ga x 4-3 marta to'siqlarni, yoki 300 m ni 1-2 marta tez yugurib o'tish. To'ldirma to'pni, toshlarni uloqtirish.

7 kun – Dam olish.

Jami: Uzoq masofalarga 3-3,5km, 120-90 ta to'siqlardan o'tib yugurish.

O'рта va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun haftalik reja (Tayyorlov davri UJT-1. 2)

1 kun – 6-8 km ga bir tezlikda kross (Yurak tomirining qisqarish davri- YuTQ- 160 gacha bir daqiqada), 1km.ni o'tishda yugurish tezligi: o'smirlar uchun- 4.20-4.30, ayollar 4.50-5.00 soniya, umumiy tayyorgarlik mashqlari (UTM) - 20 daqiqa.

2 kun – 30-40 daqiqa havoda o'yin. Sakrash mashqlari (joyidan, belgilan joyda dikkilab sakrashlar) 60-80marta depsinish. Tovon, qorin, bel mushaklari kuchini rivojlantirish uchun mashqlar. Tezlanishlar, to'siqlar osha yugurish va mashqlari- 20daqiqa, egiluvchanlik mashqlari -15 daqiqa.

3 kun – Birinchi kun rejasi bilan.

4 kun – Dam olish.

5 kun – Ikkinchi kun rejasi bilan.

6 kun – Bir tezlikda kross 12-14km (YuTQ) 160 marta/daqiqada, tezlik birinchi kundagidek), umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) - 20 daqiqa.

7 kun – Dam olish.

Har kuni ertalab: Organizmni tiklash rejimida sekin yugurish (YuTQ 140-150 m/daqiqa) 4-6 km, URM 15 daqiqa.

Jami: kross (aerob rejimda) 24-30km. 2 km tezlanishlar. Sakrash mashqlari 120-160marta depsinishlar.

Uzoq masofaga yuguruvchilar, 3000m t/o va marafonchilarni bajaradigan yugurish hajmi 25-30%ga ko'p.

O'рта masofaga yuguruvchilar uchun haftalik (mikrosikl) - tayanch davri UJT-2 i MJT (yo'nalishi rivojlantirish)

1 kun – Bir xil tezlikda kross yugurish 12-14 km (YuTQ –170 m/daqiqagacha). Tezkorli yugurish: 1 km ga o'smirlar 4.10-4.20, ayollar - 30s sekinroq. URM - 20 daqiqa.

2 kun – Mushaklar chigalini echish (yugurish 3-4km, URM - 15 daqiqa). Takroriy yugurish 4x1000m yoki 2x2000 m yoki 3x1200m (YuTQ 170 m/daqiqa). Tezlik 1 km da o'smirlarda 3.20-3.30, ayollar 25-30s sekinroq. Yakuniy tiklanish - yugurish 2 km.

3 kun – Birinchi kun rejasi, bo'yicha.

4 kun – sport o'yinlari 30-40 daqiqa. Sheriklar bilan mushaklar chigalini echish mashqlari 20 daqiqa. Sakrash mashqlari 80-100marta depsinishlar. Tezlanish 10x100 m dan. To'siqlar osha yugurish mashqlari va yugurish - 20 daqiqa. Egiluvchanlik mashqlari - 15 daqiqa. Tovon mushaklari kuchini rivojlantiruvchi mashqlar.

5 kun – Ikkinchi kun rejasiga ko'ra.

6 kun – bir xil tezlikda kross yugurish 16-18 km 100-150 m x 5-6 marta tezlanish (YuTQ 170 marta/daqiqa, yugurish tezligi birinchi kundagidek), URM - 20 daqiqa.

7 kun – Dam olish.

Har kuni ertalab – sekin yugurish 5-7km (YuTQ 140-150m/daqiqa), URM- 20 daqiqa. Tezlanish va sakrash mashqlari haftada 2 marta.

Jami: sekin yugurish (tiklanish rejim) - 35-45 km, kross yugurish (aerob rejim) - 40-46 km, uzoq masofalarga (aralash rejim) - 7-8 km, mushaklarni ishga tayyorlash va yakuniy yugurish - 10 km, tezlanish - 2 km.

Musobaqa davri haftalik mikrosikli (shiddatli yoʻnalish MJT)

1 kun – Mushaklar chigalini echish (yugurish 3-4 km, URM - 15 daqiqa). Tezlanish 5x100 m. Shaylanishdan 5x50 m. 300-600m oraliq(interval) yugurish. Tezlik 90-95%. Hajm 1,5-2,5km. Dam olish masofalar orasida 3-6 daqiqa. Sakrash mashqlari.

2 kun – Bir xil tezlikda kross yugurish 12-14 km (YuTQ-150-170m/daqiqa). Tezlik 1 km oʻsmirlar 4.10-4.20s, ayollar 30s sekinroq. Sheriklar bilan URM - 20 daqiqa.

3 kun – Mushaklar chigalini echish. Tezlanish 5x100 m. Shaylanish 5x30 m. Oraliq yugurish 150-200 m masofaga. Tezlik 85-90%.

Hajm 1,5-2 km. Dam olish 1,5-3 daqiqa. Sekin yugurish 2 km.

4 kun – Cekin yugurish 6-8 km (YuTQ 140-150m /daqiqa). URM- 20 daqiqa.

5 kun – Mushaklar chigalini echish. Tezlanish 5x100m. 800-1000m masofaga almashinuv yugurish (50m tez + 50m loʻkillab). Hajmi- 2-2,5 km. Dam olish 6-8 daqiqa. Sekin yugurish 2 km.

6 kun – Bir xil tezlikda kross yugurish 12-14 km YuTQ tezligi ikkinchi kundagidek.

7 kun – Dam olish.

Har kuni ertalab: sekin kross yugurish (YuTQ 140-150 m/daqiqa) 5-6 km. Tezlanish, sakrash mashqlari haftada 2-3 marta.

Jami: sekin yugurish (tiklanish rejim - 40-50 km, kross yugurish (aerob rejim) - 24-28 km, (anaerob va aralash rejim) - 5-7 km uzoq masofaga, tezlanish - 2-2,5 km.

Uzoq masofalarga va 3000m gʻ/o yuguruvchilar uchun bir haftalik mikrosikli - tayanch davr (UJT-2 va MJT yoʻnalish rivojlantiruvchi)

1 kun – Aralash tezlikda kross yugurish 15 km, 1km dan 4-5 marta 3 daqiqa tezlanishlar bilan. Aprelda mashgʻulotlarni adirlarda oʻtkazishni tavsiya etamiz. Stiplchezistlarni (3000m t/o yuguruvchilar) toʻsiqlar osha yugurish texnikasini takomillashtirishi uchun maxsus mashqlar, URM -15 daqiqa.

2 kun – Bir xil tezlikda kross yugurish 15-18 km (YuTQ 170 m/daqiqada). Tez yugurish 1kmni 4.10-4.20 soniyada. URM - 20 daqiqa.

3 kun – Kross yugurish 14-16 km, yugurish jarayonida 4-5 km har 1 km 3.10-3.20,0 s dan tezroq (YuTQ – 170m /daqiqa). Qolgan masofani har 1 km.4.00-4.10,0 tezlikda. URM -20 daqiqa.

4 kun – (4 kun) oʻrta masofaga yuguruvchilar rejasi bilan .

5 kun – Mushaklar chigalini echish (yugurish 3-4 km, URM - 15 daqiqa). Toʻsiqlar osha yuguruvchilar mashq va yugurishlari. Tezlanish 6x100 m yoki 4x150 m. Takroriy yugurish 1000-300 m ga x 6-3 marta. Aprelda

mashg'ulotlarni pasti baland, ya'ni adirlarda o'tkazilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Sekin yugurish 2 km.

6 kun – Bir xil tezlikda kross yugurish 18-20 km (YuTQ 150-160 m/daqiqqa). Tezlik 1 km da 4.20,0 soniya URM - 20 daqiqa.

7 kun – Dam olish.

Har kuni ertalab: sekin yugurish 8-10 km (YuTQ 140-150 m/ daqiqa). URM - 15 daqiqa. Tezlanish, sakrash mashqlari haftada 2 marta.

Jami: sekin yugurish (tiklanish rejimida) - 50-60 km, kross yugurish (aerob rejimda)- 55-60 km, uzoq masofalarda va tez yugurishlar 15-20 km, mushaklarni osoyishtaga keltirish va yakuniy yugurish- 5km, tezlanish- 1,5 km.

Marafon yuguruvchilar yugurish hajmini 30%ga ko'paytiradilar ularni tayyorgarligida 3-4 haftada 1 marta 30-35 km li masofani yugurib o'tish mo'ljallash shart .

Haftalik mikrosikl – musobaqa davri (MJT – shiddatli yo'nalish)

1 kun – Bir xil tezlikda kross yugurish 15-16 km (YuTQ 170gacham/daqiqqa) Tezlik 1 km da 4.00-4.10s. URM -20 daqiqa.

2 kun – Mushaklar chigalini echish (yugurish 3-4 km, URM - 15 daqiqa). Tezlanish 3x150 m. Almashuv yugurish 200 dan 600 m gacha almashuv yugurish. Hajm 3-4 km. Tezlik 85-90%. Dam olish -1,5-3 daqiqa.

3000 m ga t/o yuguruvchilar, masofani to'siqlar osha va suv to'ldirilgan cho'qurcha bilan yugurishadi. Sekin yugurish 2 km.

3 kun – Birinchi kun rejasi bilan.

4 kun – 8-10km sekin yugurish (YuTQ 140-150 m/daqiqqada).20 daqiqa URM.

5 kun – Mushaklar chigalini echish. Tezlanish 5x100m. Takroriy yugurish 1dan 2 km gacha . Hajm 4-5 km. Tezlik 85-90%. Tez yugurish 150-200m x 2-3 marta. 3000 m. t/o yuguruvchilar mashg'ulotlarida to'siqlar osha va suv to'ldirilgan chuqurchadan yugurishni qo'shadilar. Sekin yugurish 2-3 km.

6 kun – bir xil tezlikda kross yugurish 18-20 km (YuTQ – 150 m/daqiqqa). Tezlik - 4.20-4.30,0. URM - 20 daqiqa.

7 kun – Dam olish.

Har kuni ertalab: sekin yugurish 6-8 km (YuTQ - 140-150 m/daqiqqa). URM- 15 daqiqa. Tezlanish va sakrash mashqlari haftada 2 marta.

Jami: sekin yugurish (tiklanish rejimida) - 50-55 km, kross yugurish (aerob rejimida) - 50-55 km, qisqa masofalarda yugurish (anaerob, aralash rejim) - 7-9 km, mushaklarni osoyishtaga keltirish, yakuniy yugurish - 11-12 km, tezlanish - 2 km.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun haftalik mikrosikl, (musobaqaoldi (MT))

1 kun – Kross yugurish (8-12 km).

2 kun – O'yingohlarda yugurish (Tezlik 90-95%) hajm 1-3 km.

3 kun – Kross yugurish (8-10 km). Tezlanish 5x100 m.

4 kun – Kross yugurish (6-8 km). Tezlanish 3-5x150 m.

5 kun – Kross yugurish (6-8 km) yoki dam olish.

6 kun – Musobaqaoldi mashg'uloti.

7 kun – Musobaqa.

8 kun – Kunduzi kross sekin (tiklanish rejimida) 12-14 km.

Umumiy hajm: 8 kunda aerob va tiklanish rejimida yugurish - 45-80 km.

20 va 50 km sportcha yuruvchilar uchun (qavis ichida m'yorlar). Haftalik mikrosikl umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (UJT-2 va MJT)

1 kun – 4-6 marta 600 m masofaga sportcha yurish (1000 m) texnikaga. Kross yugurish - 8-10 km (14 km)

2 kun – Shosseda sportcha yurish- 18-24 km (30-35 km), temp - sekin.

3 kun – Davomiy kross yugurish - 16-20 km (30 km). URM.

4 kun – Sport o'yinlari, suzish.

5 kun – Shosseda sportcha yurish - 18-20 km (30-35 km). ikkinchi kunga nisbatan temp 1k m ga 5-10s – yuqori.

6 kun – Davomiy kross yugurish - 16-20 km (30 km). Maxsus mashqlar.

7 kun – Dam olish.

Jami: Shosseda sportcha yurish - 36-44 km (60-70 km), masofada- 2,4-3,6 km (4-6 km), kross yugurish - 40-50 km (74 km).

Maxsus jismoniy tayyorgarlik haftaligi (MJT –rivojlantirish yo'nalishi)

1 kun – 400 m; 800-1000 m masofalarni 8-10 marta texnikaga, yuqori tezlikda, 6-8 km (8-12 km) o'rtacha tezlikda sportcha yurishga o'tish.

2 kun – Shosseda 16-24 km (30 km)sportcha yurish, musobaqa tezligida. URM va maxsus mashqlari.

3 kun – 20-25 km (30-35 km) shosseda sportcha yurish, tezlik UJT-2 va MJT mikrosikliga nisbatan 15-20 soniyaga yuqori.

4 kun – Kross 45-60 daqiqa (60-90 daqiqa)

5 kun – 3-4 marta 2 km dan va 2-3 marta 3 km dan (2-3 marta 3 km dan va 2-3 marta 4 km dan) uzoq masofalarga sportcha yurish. URM va maxsus mashqlar. Sekin yugurish 4-6 km (6-10 km).

6 kun – Shosseda 18-24 km (24-30 km) kross, temp uchinchi kunga nisbatan

5-10s yuqori.

7 kun – Dam olish.

Jami: Shosseda - 54-73 km (84-95 km), uzoq masofalarga-15-21 km (20-31) sportcha yurish, yugurish - 20-25 km (26-40).

Sakrovchilar, uloqtiruvchilar, ko'pkurashchilar uchun Umumiy jismoniy tayyorgarlik haftasi (UJT-1)

1 kun – Mushaklar chigalini echish, sport o'yinlari (voleybol, futbol yoki basketbol) 90-120 daqiqa. Hammom (3-4 egiluvchanlik mashqlari).

2 kun – 90-120 daqiqa sayr qilish, sekin yugurish, egiluvchanlik va bo'shashtiruvchi mashqlar.

3 kun – Mushaklar chigalini echish. Sport o'yinlari 90-120 daqiqa, hammom (3-4 egiluvchanlikka mashqlar).

4 kun – Dam olish.

5 kun – Mushaklar chigalini echish. 90 daqiqa sport o'yinlari yoki havzada suzish yoki 30-40 daqiqa bir xil tezlikda kross yugurish va 60 daqiqa o'yin.

6 kun – Ikkinchi kun rejasini takrorlash. egiluvchanlikka va bo'shashtirishga mashqlar, tovon va boldirlarni uqalash.

7kun – Dam olish.

Yugurib kelib uzunlikka va uch hatlab sakrovchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik haftasi (UJT-2)

1 kun – To'siqlar yordamida mushaklar chigalini echish. 80-100 m ga x 6marta tezlanish sakrashlar bilan almashtirilib har bir oyoqlar uchun sheriklarni orqaga mindirib 10 marta 6-yondashish. Balandlikka sakrashlar 10-15 marta. 30 daqiqa koptoklar yoki yadrolarni uloqtirish. Qorin va bel mushaklarini rivojlantirishga mashqlar, har biri 10x 3marta. Sport o'yinlari 40-60 daqiqa.

2 kun – To'ldirma to'p bilan mushaklar chigalini echish mashqlari 30 daqiqa. Tezlanish 80-100 m x 4 marta. Yugurib kelib sakrashlar: uzunlikka sakrovchilar uchun (U) 8 t.q. - 15 marta; 4-6 t.q gacha. siltash mashqlari -8-10 marta; uch hatlab sakrovchilar uchun (Uch) uch hatlab 4-6 t.qdan- 10 marta, uzunlikka 8 t.q.dan. ikkala oyoqlar uchun, 5-6 martadan juftlikda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar, mushaklarning alohida guruhlariga ta'sir etuvchi yugurish, sakrash mashqlari bilan almashinadi 250 m, 200 m, 150 m x 2-3 marta. Sekin yugurish 10-15 daqiqa.

3 kun – Sheriklar yordamida mushaklar chigalini echish (egiluvchanlik mashqlari, sheriklarni qarshiligi bilan, akrobatika).Shtangani ko'krakka, siltab va dars ko'tarish.

Jami – 1,5-2,5 t. sportcha yurish sheriklarni orqaga mindirib 40 m dan 10 marta yoki yugurish orqaga 50 m 8 marta, yoki o'tirib- turish, shtangada sportchini o'z vaznini 80-85% bilan polda o'tirib- turish. Jami shtanga bilan 25-30 marta o'tirib-turish va sakrashlar 10 dikkilab sakrashlar 4-6 marta. (U) - yugurishda depsinish har 3-5 qadamda 8 ta depsinishlar 4-5 seriya, oyoqdan-oyoqqa sakrashlar 40 m dan 2 marta, bir oyoqda - 3 martadan ; (Uch) - sakrashlar 40 m dan oyoqdan oyoqqa 2-3 marta, bir oyoqda- 4 martadan, oyoqdan-oyoqqa - 2-3 marta. 4-6 t.q. bilan yugurib kelib, sakrashlar. Sekin yugurish 10-12 daqiqa tezlanish bilan 150 m x 3-4 marta.

4 kun – Dam olish, o'z- o'zini uqalash.

5 kun – Birinchi kun rejasiga bilan.

6 kun – Uchinchi kun rejasi bilan.

7 kun – Istirohat bog'larida sayr qilish.

Jami: UJT - 6 soat. Sekin yugurish 45-35 daqiqa (10-6 km),

sprint 3-4 km, uzunlikka, balandlikka, uch hatlab sakrashlar 30-40 marta, sakrash mashqlari - 400-800 depsinishlar, shtanga bilan o'tirib-turish, yarim o'tirib turish - 5-8 t, og'irliklar bilan sakrashlar - 320-360 marta.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik hafta rejasi (MJT)

1 kun – To'siqlar va to'siqlar osha yugurish mashqlari bilan mushaklar chigalini echish - 4-5 to'siqlar bilan 4-6 marta. Seriya: sakrashlar sherikni orqaga mindirib har bir oyoqda 10-15 marta, qo'llar va oyoqlar harakati uchun tezlanish mashqlari - 10-15 soniyadan, sheriklar bilan mashqlar oldinga hamla bilan 40 m x 2 marta, shaylanishdan yugurish 40-60m x 2 marta, seriyani 4-6 marta takrorlash. Yugurish, 150 m - 3 marta.

2 kun – Sheriklar bilan egiluvchanlik mashqlarini bajarib mushaklar chigalini echish. 80-100m x 4 marta tezlanish. Yugurib kelib uzunlikka sakrashlar 8 t.q.- 6 marta. (U) - uzunlikka sakrash 10-16 t.q.- 6-9 marta, yugurish, 5-6 marta yugurib kelishni va 4 marta sakrash bilan; uzunlikka sakrashlar silkinch oyoq uchun 8t.q.dan-6 marta; uch hatlab sakrash 4-6t.q. - 6 marta. (Uch)- uch hatlab sakrash 4-6 t.q. dan- 8-10 marta, 8-12 t.q. dan - 5 marta yugurib kelib- 5-6 marta va yugurish yo'lakchasida 2-3 marta sapchib; uzunlikka sakrashlar 10-14 t.q.dan- 6-8 marta (depsinish va silkinishdan). Sekin yugurish 100 m 2-3 marta. Sekin yugurish 9-12 daqiqa.

3 kun – Sheriklar bilan mushaklar chigalini echish (qarshilik ko'rsatish mashqlari, akrobatika), shtangani dars, tortib ko'tarish, jami - 1-2 t. O'tirib-turish, yarim o'tirib-turish, jami 12-20 marta shtangani og'irligi sportchini vaznini 85-95% Seriya: shtanga bilan sakrashlar 6-10 marta, 1-2 yondashish. (U) - maxsus mashqlari- 40 m 1 -2 marta. (Uch) - bir oyoqda o'n sakrashlar - bir martadan har biriga 4-6 t.q. qo'llar tezligini oshirish uchun mashqlar va oyoqlar uchun - 10-20 s.dan. Takrorlash seriyasi 6-4 marta. Yugurish 200m, 150 m x 2 marta.

4 kun – Dam olish. O'z-o'zini uqalash.

5 kun – To'siqlar va to'siqlar osha yugurish mashqlari bilan mushaklar chigalini echish. Ikkinchi kun dasturini takrorlash.

6 kun – Sheriklar bilan mushaklar chigalini echish (to'ldirma to'pdan foydalanib. Tezlanish 100 m x 2 marta. Seriya: sakrashlar sheriklar bilan - 10 martadan har bir oyoqda. Qo'llar va oyoqlar tezligini oshirish uchun mashqlar 10-15s.dan. Shaylanishdan chiqib yugurish 20-40 m -2-3 marta. seriyani 4-6 marta takrorlash. (U) - har 3-5 qadamda depsinish (8-10 depsinishlar) - 4 marta. O'ntalik sakrash, oyoqlardan oyoqlarga- 2 marta, bir oyoqda- 3 martadan (3- 6 martadan); oyoqdan oyoqqa yugurib kelib - 2 marta 4-6 t.q sakrash. Yugurish 200 m, 150 m, 100 m - takrorlash seriyada 1-2 marta. Mashg'ulotni uchinchi kun rejasiga asosan o'tkazish mumkin.

7 kun – Istirohat bog'larida sayr.

Jami: UJT 5-4 soat, sekin yugurish 6-5 km, sprint - 4-3,5 km, shaylanish – 20-30 martaga yugurish, 10-12 marta yugurib kelishdan sakrash, yugurib kelib uzunlikka, uch hatlab- 40-60 marta, yuklar bilan sakrashlar 360-300 marta, shtanga bilan mashqlar- 4-3 t, sakrash mashqlari 350-300marta depsinish.

Texnik tayyorgarlik haftasi (TT)

1 kun – To'siqlar osha yugurish mashqlari bilan mushaklar chigalini echish . yugurib kelish ritmida yugurish (2-4 yugurish qadami bilan) yugurish yo'lakchasida 6-8 marta.(U) - 8 yu.q bilan uzunlikka sakrash. -3 marta, 10-16 yu.q. bilan 9-12 marta, yugurish sektorida 6-8 marta (4-6 marta sakrash bilan), uzunlikka sakrashlar silkinish oyoqida 8 yu.q bilan. -6 marta. (Uch) - uzunlikka sakrashlar 8 yu.q. - 3 marta, uch hatlab sakrash 6 yu.q.bilan- 3-4 marta, 8-10 yu.q.bilan - 4-6 marta, 12-16 yu.q.bilan - 4-6 marta, yugurib kelibdan yugurish 6-8 marta (4-6 marta yo'lakchada dirkillab), siltanish oyoqlar bilan uzunlikka sakrashlar 8-12 yu.q. - 6 marta. Yadro uloqtirish yoki shtangani siltab ko'tarish (maksimal yuk bilan). 8-10 daqiqa sekin yugurish.

2 kun – Sheriklar bilan mushaklar chigalini echish. Yugurish yo'lakchasida yugurish ritmida yugurib kelish 2-4 yu.q. 8-6 marta, sektorda 10-8 marta (4-6 depsinish bilan). (U) - depsinish 3- qadamda, 5 depsinishlar,

6 seriya. (Uch) - o'n yoki beshtalik sakrashlar- 3 marta va bir oyoqda- 2-3 marta har biriga 4-6 yu.q.bilan, yugurib kelib 150 m va 100 m vaqtga yugurish. 5 daqiqa sekin yugurish.

3 kun – Birinchi yoki ikkinchi kunlar rejasiga asosan.

4 kun – Dam olish. O'z o'zini uqalash.

5 kun – Birinchi kun rejasi bilan.

6 kun – Ikkinchi kun rejasi bilan. Yugurish ritmda yugurib kelish o'rnida seriya bajarish mumkin: sheriklar bilan bir oyoqda sakrashlar - 10 marta har biriga; qo'llar va oyoqlar harakati tezligini oshirish uchun mashqlar- 10-15 s dan; shaylanishdan yugurish 20-30 m 3 marta yoki 20-30 m 2 marta yugurib kelib. seriyani 4-2 marta takrorlash.

7 kun – Dam olish.

Jami: yugurib kelib 40-30 marta, sprint - 4,0-3,0 km (yugurib kelishlar), sakrashlar - 50-40 marta, sakrash mashqlari - 200-100 depsinishlar, yuklar bilan sakrashlar 80-40 marta, shtangani siltab ko'tarishlar 25-15 marta, yadroni itqitish 30-20 marta.

Balandlikka sakrovchilar uchun haftalik umumiy jismoniy tayyorgarlik rejasi (UJT-2)

1 kun – Mushaklar chigalini echish uchun egiluvchanlik mashqlaridan foydalanish. Tezlanishlarni 60-80 m x 6 marta sheriklarni orqaga mindirib bir oyoqda sakrashlar bilan almashib turiladi 10 marta x 6 ta har bir oyoqda. Uzunlikka 8 yu.q. bilan - 10-15 marta sakrashlar. Uloqtirish, to'ldirma to'plar yoki yadro bilan 30 daqiqa, qorin va bel mushaklarini rivojlantirish mashqlari, har biriga, har bittasi 10 marta x 3 martada yondashish. 40-60 daqiqa sport o'yinlari.

2 kun – To'ldirma to'p bilan 30 daqiqa mushaklar chigalini echish. Tezlanish 60-80 m x 4 marta. Balandlikka har xil yugurib kelishlardan sakrashlar 20-25 marta. Har bir oyoqdan 8-10 marta uzunlikka sakrashlar.

Juftlikda ayrim mushaklar guruhlar uchun maxsus mashqlar - 30 daqiqa. Yugurish 150 m x 2 marta, 100 m x 3-4 marta. Sekin yugurish 15-10 daqiqa.

3 kun – sheriklar bilan mushaklar chigalini echish (akrobatik, egiluvchanlik, qarshilik ko'rsatuv mashqlari). Shtangada dast, siltab ko'tarishlar, ko'krakka olish, Jami - 1,5-2 t. O'tirib-turish va shtanga bilan yarim o'tirib turish 75-90% shaxsiy natijadan, Jami 30-40 marta shtanga bilan 10x4-5 marta sakrashlar. 40m dan oyoqdan oyoqqa - 2 marta sakrashlar, bir oyoqda- 4 marta, oyoqdan oyoqqa- 2 marta, yugurib kelishdan 2-3 yu.q. bilan. Sekin yugurish 12-10 daqiqa, tezlanishdan 100 m x 4 marta.

4 kun – Dam olish. O'z- o'zini uqalash.

5 kun – Birinchi kun rejasi bilan.

6 kun – Uchinchi kun rejasi bilan.

7 kun – Faol dam olish.

Jami: UJT - 6 soat, sprint 2,0-2,6 km, balandlikka va uzunlikka sakrashlar - 35-45 marta, sakrash mashqlari - 500-800 depsinishlar, shtangani ko'tarish va o'tirib-turish - 8-12 t, og'irliklar bilan sakrashlar - 320-360 marta.

Haftalik maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)

1 kun – To'siqlar va to'siqlar osha yugurishda mushaklar chigalini echish 4-5 to'siqlar 4-6 marta. Sheriklar yoki shtanga bilan seriya:

1.O'tirib-turish tez - 5 marta 2 tadan yondashish;

2. Yarim o'tirishdan 10 marta sakrashlar;

3. Har bir oyoqda -10 martadan sakrashlar;

4. Mushaklarni ayrim guruhlariga maxsus mashqlar.5-6 marta seriyani takrorlash. Oyoqdan-oyoqqa - 2 marta o'ntalik sakrashlar, bir oyoqda, har biriga – 4-6 marta. Yugurib kelishdan oyoqdan-oyoqqa 4 yu.q bilan - 2 marta. egiluvchanlik va mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlar.

2 kun – Sheriklar bilan egiluvchanlik mashqlari bilan mushaklar chigalini echish. Tezlanish 60 m 4 marta. Ayrim imitatsiya mashqlarini elementlari va yugurib kelib depsinishga o'tish. Balandlikka 4 yu.q. va to'liq yugurib kelib o'rtacha balandlikka - 16-20 marta sakrashlar. Yugurish 150, 100 i 60m. seriyani 2-3 marta takrorlash.

3 kun – Sheriklar bilan (egiluvchanlik, qarshilik ko'rsatish va akrobatik mashqlari) mushaklar chigalini echish.

Shtangani yelkaga qo'yib burilishlar, engashishlar, dast ko'tarishlar, tortilishlar, jami - 2 t, o'tirib-turish, jami 20-25 marta o'tirib-turishda eng yaxshi ko'rsatilgan natijani 85-95%, yarim o'tirishdan sakrashlar (og'irligi 75-85%) - 10x6 marta, tovonda (og'irlik 60-80%) - 20x6 marta. Uzunlikka, yugurib kelishdan 6-8 yu.q. bilan uch hatlab - 15-25 marta sakrashlar. 150 m, 100 m x 2 marta vaqtga yugurish.

4 kun – Dam olish. O'z- o'zini uqalash.

5 kun – Ikkinchi kun rejasi bilan.

6 kun – Uchinchi kun rejasi bilan.

7 kun – Istirohat bog'larida faol dam olish.

Jami: UJT - 5-4 soat, sprint - 2,2-2,6 km, balandlikka sakrashlar - 50-60 marta, og'irliklar bilan sakrashlar - 500-400 marta, shtangani ko'tarish, o'tirib turish - 12-18 t, sakrash mashqlari - 500-300 depsinishlar.

Texnik tayyorgarlik haftasi (TT)

1 kun – Egiluvchanlik mashqlaridan tarkib topgan mashqlar bilan mushaklar chigalini echish.

Yugurib kelish va depsinish elementlaridan tarkib topgan imitatsion mashqlar. O'rtacha va yuqori balandlikka - 30-35 marta sakrash. 15-12 marta yugurib kelish ritmini ishlab chiqish. Imitatsiya mashqlari - rejakadan o'tish elementlari. egiluvchanlik mashqlari. 60 m ga x 5-4 marta yugurish.

2 kun – Sheriklar bilan mushaklar chigalini echish. Sheriklarni orqaga mindirib: bir va ikki oyoqqa yarim o'tirishgacha seriyalar bilan sakrash, jami 120-80 marta, shaylanishdan 20-30 m x 6-8 marta, harakatdan 20-30 m x 3-5 marta yugurish. Yadroni uloqtirish. Mushaklar guruhlariga alohida mashqlar, egiluvchanlik va mushaklarni bo'shashtirish mashqlari. 100 m ga 2 marta yengil yugurish.

3 kun – Sheriklar bilan egiluvchanlik mashqlari vositasida mushaklar chigalini echish.

Maksimal vazindan 85% shtanga bilan: burilishlar, engashishlar, siltab, ko'krakkacha tortish, o'tirib turish, jami - 25-35 marta. Sakrashlar 30-20mdan oyoqdan oyoqqa, bir oyoqda jami - 8-10 marta. Yugurish 100, 60, 40 m - takrorlash seriyasi 3-2 marta.

4 kun – Dam olish. O'z o'zini uqalash.

5 kun – Birinchi kun rejasini bilan. O'rtacha balandlik va eng yuqori balandlikka sakrashlar, jami 20-25 marta. Depsinish bilan yugurib kelish ritmini ishlab chiqish(otrabotka) - 15-18 marta.

6 kun – Ikkinchi yoki uchinchi kun rejasini takrorlash.

7 kun – Faol dam olish.

Jami: sprint - 3,0-2,2 km, balandlikka sakrash -60-50 marta, og'irliklar bilan sakrash - 240-120 marta, shtangani har xil usulda ko'tarish, o'tirib-turish - 8-3 t, sakrash mashqlari - 160-100 depsinish.

Langarcho'p bilan sakrovchilar uchun haftalik umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT-2)

1 kun – Sheriklar bilan mushaklar chigalini echish mashqlari (egiluvchanlik, qarshilik ko'rsatib, akrobatik mashqlar). 60-80 m x 6 marta tezlanish. Maxsus mashqlar - 20-25 marta va langarcho'p bilan 15-20 marta sakrash. Sheriklarni orqaga mindirib oyoqdan oyoqqa sakrash, har biriga- 10 marta x 6martadan takrorlash. Sekin yugurish - 12-15 daqiqa.

2 kun – Egiluvchanlikdan tashkil topgan mashqlar bilan mushaklar chigalini echish. Gimnastik jihozlarda bajariladigan maxsus mashqlar - 1 soat. yugurib kelib 40 m oyoqdan oyoqqa- 2-3 marta, har biriga - 4 martadan, oyoqdan oyoqqa- 2-3 marta 2-4 yu.q. sakrash. 200m, 150 m ga x 3-4 martadan yugurish.

3 kun – Gimnastik jihozlarda mushaklar chigalini echish. Tezlanish.

60-100 m x 6 marta. Uzunlikka, balandlikka- 25 marta sakrash. Shtangani dast, siltab, ko'krakka olib, chalqancha yotib siqib ko'tarish, jami - 3-3,5 t, o'tirib-turish, yarim o'tirib-turish - 25-30 marta. Sekin yugurish - 10-12 daqiqa tezlanish bilan 150 m x 3 marta.

4 kun – Dam olish.

5 kun – Birinchi kun rejasi bilan.

6 kun – Ikkinchi yoki uchinchi kun rejasi bilan (sekin yugurish 20 daqiqagacha).

7 kun – Faol dam olish.

Jami: Jihozlarda, akrobatik mashqlar - 2,5-3,5 soat, sprint - 2,5-3,5 km, langarcho'p bilan 30-40 marta sakrashlar, uzunlikka, balandlikka - 25-50 marta, maxsus mashqlar - 40-50 marta, - 200-300 depsinib sakrashlar, shtanga bilan - 10-12 t, og'irliklar bilan - 200-250 marta sakrashlar.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik haftasi (MJT)

1 kun – Sheriklar bilan mushaklar chigalini echish (egiluvchanlikka, qarshilik ko'rsatib). Tezlanish, 60-80 m x 3 marta. sakrashlardan oldin va keyin, langarcho'p bilan maxsus mashqlar, jami 30-40 marta. Langarcho'p bilan 12 yu.q.bilan eng maksimal balandlikka, o'rtacha balandlikka jami - 25 marta sakrash. Shtanga bilan mashqlar: ko'krakka olish, dars, chalqancha yotib siqib ko'tarish va h.k. jami - 3 t (og'irlik 75-95%). Shaylanishdan 60 m x 3 marta yugurish.

2 kun – egiluvchanlik mashqlaridan tarkib topgan mashqlar bilan mushaklar chigalini echish.

Gimnastik jihozlarda maxsus mashqlar, akrobatika - 1 soat. Uzunlikka va balandlikka- 12-15 martadan sakrash yoki 10 talik sakrashlar oyoqdan-oyoqqa, bir oyoqda, jami 2-4 yu.q.bilan - 10-12 marta yugurib kelish. Yugurishni 150 va 100 m 3-4 marta takrorlash.

3 kun – Birinchi kun rejasi bilan. Shtanga bilan: chalqancha yotib siqib va yarim o'tirib – turish mashqlar, Jami - 4 t. tanaga va oyoqlar uchun tezlanish mashqlar yoki ikkinchi kun rejasi bilan.

4 kun – Dam olish.

5 kun – Birinchi kun rejasi bilan. Langarcho'p bilan o'rtacha balandlikka sakrash. Shaylanishdan chiqib 60, 40 va 20 m dan - yugurish 2 marta takrorlash.

6 kun – Ikkinchi kun rejasiga ko'ra. 200, 150 va 100 m x 3-2 marta yugurish.

7 kun – Faol dam olish.

Jami: Sprint 3,3-3,0 km, langarcho'p maxsus mashqlari 80-100 marta, langarcho'p bilan sakrashlar - 50 marta, maxsus gimnastika - 2 soat, shtanga bilan mashqlar 6 t.

Texnik tayyorgarlik haftaligi (TT)

1 kun – egiluvchanlikni tarbiyalovchi mashqlardan tarkib topgan mashqlar bilan mushaklar chigalini echish. Tezlanish 80-100 m x 2 marta. Langarcho'p bilan to'liq yugurib kelib o'rtacha va maksimal balandlikdagi rejakadan sakrab o'tish maxsus mashqlari, Jami -15-20 marta. Gavda va oyoqlar mushaklari uchun tezlanish mashqlari. Shaylanishdan 60, 40 i 20 m 3-2 marta yugurishni takrorlash.

2 kun – Sheriklar bilan mushaklar chigalini echish (egiluvchanlik, qarshilikni echish, akrobatik mashqlar). Tezlanish 80-100 m x 2 marta. jihozlarda maxsus mashqlar - 30 daqiqa. Sakramasdan sektorda va yugurish yo'lakchasida yugurib kelish jami – 10-12 marta yoki harakatdan langarcho'p bilan va langarcho'psiz 20-40 m yugurish, jami - 10-12 marta. Yadro uloqtirish yoki shtanga bilan maxsus mashqlardan foydalanish. 150, 100 i 60m vaqtga yugurish. Sekin yugurish 8-12 daqiqa.

3 kun – Birinchi yoki ikkinchi kun rejasi bilan.

4 kun – Dam olish.

5 kun – Birinchi kun rejasi bilan. Langarcho'p bilan rejakani oshib sakrash(o'rtachadan maksimal balandlikkacha).

6 kun – Ikkinchi kun rejasi bilan.

7 kun – Faol dam olish.

Jami: yugurib kelib- 24-20 marta, sprint - 3,5-2,8 km (yugurib kelish bilan), sakrashlar 45-40 marta.

Yadro itqituvchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT-2)

1 kun – Sheriklar bilan egiluvchanlikdan foydalanib mushaklar chigalini echish. Turli mushaklar guruhlariga ta'sir etuvchi maxsus mashqlar, jami 60-75 marta. Shtanga bilan mashqlar; siltab, chalqancha yotgan holatdan siqib ko'tarish, o'tirib turish 6 tadan takrorlash, jami 20 yondashish (ushbu mashqlar uchun maksimal og'irlikni 65-80%dan). Sakrashlar, joyida bir oyoqda yoki harakatda - 15 martadan, har birida 6-8marta takrorlash. Oralig'ida – yadro itqitish imitatsiya elementlari, jami - 60-80 takrorlash. Sekin yugurish 12-15daqiqa, tezlanish bilan 60-80 m dan 3-5 marta yugurish.

2 kun –To'ldirma to'plar bilan mushaklar chigalini echish. To'ldirma to'pni sheriklarga yoki devorga har xil usullar bilan uloqtirish, jami - 40-60 marta. Kuchlanish bilan imitatsiya 10 martadan -6 yondashish. Og'irlantirilgan yadroni itqitish (6-9 kg) -20-25 marta. Akrobatik mashqlar yoki kurash. Shaylanishdan 6-8 marta yugurish va 100 m.ga x 2-4 marta tezlanish.

3 kun – Gimnastik devorda, qo'shpoyada, yakka cho'pda, bajariladigan mashqlar bilan mushaklar chigalini echish, Shtanga turgan joydan siltab, tortib va hamla qilish holatidan, o'tirib-turish, oyoqni uchiga turgan holatdan 5-8 ko'tarish mashqlarini takrorlash, jami 20-24 yondashish (70-80%). Basketbol 30-40 daqiqa.

4 kun – Dam olish.

5 kun – Birinchi kun rejasi bilan. Imitatsiyani o'rniga og'irlashtirilgan yadroni 20-25 marta (mashg'ulotni boshida) itqitish.

6 kun – Uchinchi kun rejasi bilan.

7 kun – Dam olish.

Jami: Og'irlashtirilgan yadroni - 50 marta, koptokni uloqtirish -40-60 marta, imitatsiya - 170-220 marta, shtanga bilan - 70-80 yondashish (takrorlashlar - 400-500), sakrashlar - 180-240 marta, -60-80 daqiqa sport o'yini.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik haftasi (MJT)

1 kun – Sheriklar ishtirokida egiluvchanlik mashqlari bilan mushaklar chigalini echish.

Shtangani yelkaga qo'yib yoki og'irlik bilan maxsus mashqlar: har tomonga burilishlar, engashishlar, jami 40-60 marta; siltab, tik holatda siqib, mostlamada va u siz chalqancha yotib, tortib siltab, yarim o'tirib turish 6 martadan, jami – 25-30 yondashish (70-85%). Oraliqda yadro itqitish imitatsiya elementlari - 60-80 marta takrorlashlar.

2 kun – To'ldirma to'pni uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini echish. Og'irlashtirilgan mostlamani oldinga va orqaga otish 10-12 marta. Yadroni joyidan va sapchishlar bilan itqitish - 20-30 marta, og'irlashtirilgan yadro sapchishlar bilan itqitish - 20-25 marta. Oyoqdan-oyoqqa va bir oyoqda o'ntalik, sakrash, jami 10 marta. Shaylanishdan yugurish 6-8 marta va tezlanish 100 m ga x 2 marta.

3 kun – gimnastik jihozlarda mushaklar chigalini echish . Shtanga bilan mashqlar; mostlamadan dast, siqib, chalqancha yotib yoki burchak ostida, ko'tarishlar, engashishlar, o'tirib-turish 6 martadan, jami 20-25 yondashishlar (70-85%). Oraliqlarda – imitatsiya mashqlari 60-80 marta. Press mashqlari tez - 4x10 marta. Bir va ikki oyoqda sakrashlar, jami-80-100 marta. Sekin yugurish 15-20 daqiqa, tezlanish bilan 60 m 3-5 marta.

4 kun – Dam olish.

5 kun – Birinchi kun rejasi bilan. Shtanga bilan mashqlarda chalqancha yotib siqib va dars ko'tarishni qisqartirish va tortib ko'tarish, va prujinasimon o'tirib turishni qo'shish.

6 kun – Ikkinchi kun rejasi bilan. Sekin yugurish 12 daqiqa.

Tezlanish bilan 60 m dan x 3-4 marta.

7 kun – Dam olish.

Jami: Og'irlashtirilgan yadroni - 40-50 marta, standart yadroni - 30-50 marta itqitish, imitatsiya - 180-240 marta, maxsus mashqlar - 100-150 marta, shtanga bilan mashqlar- 75-85 yondashish (takrorlashlar - 300-480), sakrashlar -160-180 marta, shaylanish - 12-16 marta, sprint yugurish - 1,0-1,4 km.

Texnik tayyorgarlik haftasi (TT)

1 kun – Sheriklar bilan egiluvchanlik mashqlar yordamida mushaklar chigalini echish. Og'irlashtirilgan yadroni oldinga va orqaga 10 marta uloqtirish. Yengillashtirilgan standart yadroni joyidan - 10-15 marta sapchib-30-35 marta. Shaylanishdan 6 marta va tezlanishdan 80-100 m dan x2 marta yugurish.

2 kun – To‘ldirma to‘pni uloqtirib mushaklar chigalini echish. Shtangani yelkaga qo‘yib maxsus mashqlar; burilish va engashish yoki og‘irliklar bilan, jami -30-40 marta tez bajarish; dast ko‘tarish, chalqancha yotgandan yoki burchak ostida siqib ko‘tarish, o‘tirib-turish va yarim o‘tirib- turish oyoqlar uchiga turish holati bilan 3-6 marta, jami - 18-20 yondashish (80-90%). Oraliqda- 20-25 marta imitatsiya mashqlari. Press mashqlari - 2x10 martadan tez bir va ikki oyoqlarda sakrashlar, jami 60 marta.

3 kun – Birinchi kun rejasi bilan. Sekin yugurish 10-15 daqiqa.

4 kun – Dam olish.

5 kun – Birinchi kun rejasi bilan.

6 kun – Ikkinchi kun rejasi bilan. Sekin yugurish 10 daqiqa, tezlanish bilan 60m x 2-3 marta.

7 kun – Dam olish.

Jami: Standart - 80-100 marta, yengillashtirilgan yadrolarni - 40-50 marta, imitatsiya - 40-50 marta, maxsus mashqlari 120-100 marta, shtanga bilan mashqlar, jami yondashishlar 40-35 marta, takrorlashlar - 150-130 marta, sakrashlar - 120 marta, sprint yugurish - 1,0-0,8 km.

Lappak uloqtiruvchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik haftasi (UJT-2)

1 kun – To‘ldirma to‘p va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini echish, jami -100 gacha turli usullar bilan (sherik bilan yoki devorda). Maxsus mashqlar (5-6) turli guruhlar mushaklarga toshlar bilan (5-15 kg), jami 100-120 marta takrorlash. Shtanga bilan mashqlar: dast ko‘tarish, siltash, chalqancha yotgan holatdan siqib, tortib ko‘tarish, o‘tirib turish 5-8 ta.dan takrorlash, jami 20 yondashish (65-80% maksimal og‘irlikdan). joyida bir oyoqda yoki harakatda- 15 martadan 4-6 marta takrorlab sakrashlar. Oraliqlarda lappaka uloqtirish imitatsiya mashqlari - 4-5 x 8-10 takrorlash.

2 kun – Yakka cho‘pda, qo‘shpoyalarda egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini echish. Akrobatik mashqlar. Yadroni uloqtirish 3-5 kg (setkaga yoki ku m ga) 50-80 martagacha. Basketbol, voleybol - 30-45 daqiqa.

3 kun – Birinchi kun rejasiga doir. Sekin yugurish 30 daqiqa, tezlanish 60-80 m ga x 3-5 marta.

4 kun – Dam olish.

5 kun – Birinchi kun rejasiga doir, turli maxsus mashqlardan foydalanish.

6 kun – Ikkinchi kun rejasiga doir.

7 kun – Dam olish.

Jami: koptoklarni - 240-300 marta, yadroni - 100-160 marta uloqtirish, maxsus mashqlar - 300-360 marta, shtanga bilan mashqlar- 50-60 yondashish (300-360 takrorlash), sakrashlar - 225-270 marta, sport o‘yinlari- 60-90 daqiqa.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik haftasi (MJT)

1 kun – Sheriklar bilan egiluvchanlik mashqlarini qo‘llab mushaklar chigalini echish.

Og'irligi 4-7 kg yadroni yoki 16 kg.lik toshni turli usullar bilan uloqtirish, jami - 30-50 marta. 50-80 m x 3-4 marta tezlanish. Lappakni turgan joydan - 15-20 marta uloqtirish, aylanib - 40-50 marta. Past shaylanishdan 6-8 marta x 20-30 m ga yugurish. Oyoqdan-oyoqqqa va bir oyoqda o'nsakrashlar, jami - 10 marta yugurib kelish 2-4 yu.q. Tezlanish - 150 m x 2 marta.

2 kun – To'ldirma to'p va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini echish, 60-80 marta uloqtirish. Maxsus kuch mashqlari (4-5), jami - 60-80 takrorlash. Shtanga mashqlari: chalqancha yotgan holatdan siqib ko'tarish - 5 martadan 10 yondashish; tortish - 5 marta 6 yondashish; o'tirib- turish yoki yarim o'tirib- turish - 4-6 martadan 6 yondashish (maksimal vazndan 70-85%). Oraliqlarda lappak bilan imitatsiya. Sakrashlar bir oyoqda va ikkalasida, jami - 100-120 marta.

3 kun – Birinchi yoki ikkinchi kun rejasiga doir. Oxirida 20 daqiqa sekin yugurish, tezlanish bilan 100 m x 3-5 marta.

4 kun – Dam olish.

5 kun – Birinchi kun rejasiga doir.

6 kun – Ikkinchi kun rejasiga doir. Basketbol o'yini yoki tezlanishdan sekin yugurib tugatish.

7 kun – Dam olish.

Jami: koptokni - 120-160 marta, yadroni uloqtirish, toshni - 100-150 marta, lappakni joyidan - 30-45 marta, aylanishdan uloqtirish - 100-120 marta, maxsus mashqlar - 120-160 marta,

Shtanga bilan mashqlar 44-66 yondashish (220-230 takrorlashlar), sakrashlar - 450-540 marta, sprint yugurish - 1,2-1,6km.

Texnik tayyorgarlik haftasi (TT)

1 kun – To'ldirma to'p va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini echish, jami -30-50 marta. lappakni joyidan- 10-15 marta, aylanib uloqtirish - 30-40 marta (uloqtirishni yarimi yengillashtirilgan

Lappak bilan – (0,75 * - 1,5kg). 50-80 m ga x 2-3 marta tezlanish, shaylanish 20-30 m x 6 marta va harakatdan yugurib kelib 20 m x 2-3 marta. Sakrash mashqlari, jami- 50-80 depsinishlar. Tezlanish 80-100m x 2 marta yengil.

2 kun – egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini echish. Yadroni uloqtirish, Jami - 30-40 marta. Maxsus kuch mashqlari (3-4), Jami 30-40 marta. Shtanga bilan mashqlar: siqib chalqancha yotgandan, yarim o'tirishlar 3 marta - 6-8 yondashish (80-90%). Depsinish va yengil yugurish har 3 qadam -100 mx 2-3 marta.

3 kun – Birinchi kun rejasiga doir. Sekin yugurish 10-12 daqiqa.

4 kun – Dam olish.

5 kun – Birinchi yoki ikkinchi kun rejasiga doir, agar 6 kun sinov mashg'uloti rejalashtirilgan bo'lsa.

6 kun – Ikkinchi kun rejasiga doir yoki lappak uloqtirishdan sinov o'tkazish, birinchi kun rejasiga doir.

7 kun – Dam olish.

Jami: koptoklarni uloqtirish-150-90 marta, yadroni uloqtirish - 80-60 marta, joydan turib burilishlar bilan lappakni uloqtirish - 45-30 marta -120-90 marta, maxsus kuch mashqlari - 80-60 marta, shtanga bilan mashqlari, jami yondashishlar- 32-24 (takrorlashlar - 130-100), sakrashlardan - 250-200 marta, sprint yugurish - 1,5-1,0 km. (ayollar uchun*)

Nayza uloqtiruvchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik haftasi (UJT-2)

1 kun – Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini echish (yakka cho'p, halqa yoki qo'shpoya). Shtanga toshlari bilan mashqlar (15-20 kg),: siqib, dars bir va ikki qo'llar bilan ko'tarish, tortish va ko'krakka olish, o'tirib turish 6-8 martadan, jami – 20 yondashish. Oyoqdan-oyoqqa va bir oyoqda sakrashlar 40 m, jami - 10-12 marta. Sekin yugurish 15-20 daqiqa tezlanish bilan 100 m dan x 3-4 marta.

2 kun – To'ldirma to'p va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini echish. Maxsus koptoklarni uloqtirish (0,8-1 kg) bir qo'l bilan joyidan va 3 qadamdan yugurib kelib- 30-50 uloqtirish. tennis koptoklarini - 10-15 marta uloqtirish. Shaylanishdan - 8-10 marta yugurish. To'ldirma to'pni uloqtirish (3-5kg); ikki qo'llar bilan joyida turib bosh orqasidan va 3 qadamdan yugurib kelib- 30-40 marta. Uzunlikka yoki balandlikka sakrashlar - 10-15 marta. Gimnastik devorda mashqlari.

3 kun – Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini echish. (Sheriklar bilan akrobatik va maxsus mashqlar – 1 soat. Sakrashlar bir va ikki oyoqda joyidan va yugurib kelib basketbol ujitiga, halqasiga qo'l bilan tegish - 60 marta. Basketbol yoki voleybol - 45-60 daqiqa.

4 kun – Dam olish.

5 kun – Birinchi kun rejasiga doir.

6 kun – Ikkinchi yoki uchinchi kun rejasiga doir.

7 kun – Dam olish.

Jami: bir qo'l bilan uloqtirish - 65-80 marta, - ikki qo'llar bosh orqasida 40-60 marta uloqtirish, maxsus mashqlar - 150-200 marta, shtanga bilan mashqlar, jami yondashishlar – 40 ta, takrorlash - 140-160 marta, sakrashlar - 240-300 marta, o'yin 90-120 daqiqa.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik haftasi (MJT)

1 kun – egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini echish, Nayza bilan tayyorlanish mashqlari. Nayzani joyidan, yugurib kelib- 40-50 marta uloqtirish. Maxsus koptoklar bilan 3 qadamdan yugurib kelib - 40-50 marta, tennis koptoklarini- 10-15 marta uloqtirish. Nayzani yugurib kelib takroriy "chalishtirma qadamlar" qadamida- 30-50 marta uloqtirish. 60-80 m x 5-6 marta yugurish. To'ldirma to'pni ikki qo'l bilan boshni orqasidan 3 qadam yugurib kelib - 30-40 marta uloqtirish.

2 kun – Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini echish. Shtangani yelkaga qo'yib; burilish, engashish, hamla qilish (35-50 kg), dars ko'tarish, o'tirib- turish va yarim o'tirib- turish 4-6 martadan, jami - 20-25

yondashish. Sheriklar bilan gimnastik devorda bajariladigan kuch va egiluvchanlik maxsus mashqlari, jami - 80-100 marta, oraliqlarda sheriklar bilan bir va ikki oyoqlarda- 80-100 marta sakrash. Mushaklarni bo'shashtirish mashqlari.

3 kun – To'ldirma to'p va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini echish. Maxsus koptoklar bilan 3 qadamdan yugurib kelib 60-80 marta, tennis koptoklar- 15-20 marta uloqtirish. Shaylanishdan -8-10 marta yugurish. to'ldirma to'plar yoki yadroni (3-5kg) ikki qo'l boshni orqasidan va 3 qadamdan yugurib kelib- 40 marta uloqtirish. Uzunlikka, balandlikka yoki uch hatlab sakrashlar, jami - 12-15 marta. Basketbol yoki voleybol - 30 daqiqa.

4 kun – Dam olish.

5 kun – Uchinchi kun rejasiga doir. Sekin yugurish 20-15 daqiqa tezlanish bilan 100m x 3-4 marta.

6 kun – Uchinchi yoki birinchi kun rejasiga doir.

7 kun – Dam olish.

Jami: nayzani - 50-80, bir qo'l bilan - 200-260, ikki qo'l bilan -120 marta uloqtirish, maxsus mashqlar – 220 260 marta, shtanga bilan mashqlari- 40-50 yondashish (240-300-takrorlashlar), 180-210 marta sakrash, sprint yugurish - 1,2-1,5 km.

Texnik tayyorgarlik haftasi (TT)

1 kun – Nayza bilan egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini echish. Nayzani yugurib kelishdan 25 marta, yugurib kelib - 35 marta uloqtirish (engillashtirilgan nayza bilan ham). Nayza bilan qo'llarni orqaga yo'naltirib "chalishtirma qadamlar" qadamda yugurish, Jami - 30-40 marta. Uzunlikka va uch hatlab 4-6 yu.q. bilan yugurib kelib-12-15 marta sakrash.

2 kun – Toshlar bilan (15-20 kg), maxsus mashqlar yordamida mushaklar chigalini echish, jami - 40-60 marta. Shtanga bilan mashqlar: dast ko'tarish, ko'krakka olib yarim o'tirib turish 3-6 martadan, jami-15-20yondashish. Shaylanishdan va yugurib kelib 20-30 m yugurish, jami - 8-10 marta. Yugurish 100 m x 2 marta.

3 kun – To'ldirma to'p va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini echish. Yugurib kelishdan – 15 marta, yugurib kelib - 45 uloqtirish. Tezlanib yugurish 100 m, 60 m, 40 m seriyani - 3-2 marta takrorlash. Bir va ikki oyoqda 2-4 yu.q. bilan yugurib kelib beshtalik -10-12 marta yoki o'rtacha balandlikdagi to'siqlardan- 30 marta sakrash. Yadroni (4-7 kg) turli xil usullar bilan itqitish, jami - 30 marta. Sekin yugurish 10 daqiqa.

4 kun – Dam olish.

5 kun – Birinchi kun rejasiga doir. Sekin yugurish - 15-10 daqiqa.

6 kun – Ikkinchi kun rejasiga doir.

7 kun – Dam olish.

Jami: nayzani - 180-150 marta, to'ldirma to'pni, yadroni ikki qo'llab - 30 marta uloqtirish, maxsus mashqlar - 120-80 marta, shtanga bilan mashqlar, jami - 40-30 yondashish (150-120-takrorlashlar), sakrashlar - 100-80 marta, sprint yugurish - 1,6-1,3 km.

Bosqona uloqtiruvchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik haftasi(UJT-2)

1 kun – egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini echish. Yelkaga, ko'krakda qo'yilgan shtanga bilan mashqlar: burilishlar, dast ko'tarishlar, moslamadan, poldan tortib, o'tirib-turish 6-10 martadan takrorlash, jami -20-25 yondashish (65-80%). Gimnastik jihozlarda mashqlar. Sekin yugurish - 10-15 daqiqa.

2 kun – To'ldirma to'p va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini echish. 16-32 kg toshni ikki qo'l bilan aylantirib ikki tomonga 8-10 marta, jami-10 yondashish. Yadroni, toshni yoki og'irlikni (16 kg) joyidan va bir marta aylanib uloqtirish, jami - 60-80 marta. Sakrashlar bir va ikki oyoqda joyidan va oldinga harakat qilib- 15martadan,har bir oyoqda 4-6 marta takrorlash. Shaylanishdan 6-8 marta yugurish va tezlanish - 100m x2 marta.

3 kun – Gimnastik devorda, yakka cho'pda qorin, bel mushaklarini rivojlantirish mashqlari bilan mushaklar chigalini echish.

Akrobatika. Basketbol, voleybol - 45-60 daqiqa.

4 kun – Dam olish.

5 kun – Birinchi kun rejasiga doir.

6 kun – Ikkinchi kun rejasiga doir. Sekin yugurish 15-20 daqiqa.

7 kun – Dam olish.

Jami: toshlarni aylantirish - 160-200 marta, toshni, og'irlikni uloqtirish -120-160 marta, shtanga bilan mashqlar, jami yondashish - 40-50 marta, 300-500 takrorlash, sakrashlar - 240-300, sport o'yinlari 60 daqiqa.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik haftasi (MJT)

1 kun – Sheriklar bilan egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini echish. Bosqon bilan aylanishlar va burilishlar. Standart va og'irlashtirilgan bosqonni uloqtirish (2 ta standart og'irlik) yoki burilish 30-40 marta. O'ntalik sakrashlar oyoqdan-oyoqqa va bir oyoqda, jami - 10 marta, yugurib kelishdan 2-4 b.sh. Tezlanish 60-80 m x 3-4 marta.

2 kun – To'ldirma to'p va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini echish. Shtanga bilan mashqlar: dasst ko'tarish, moslamadan o'tirmasdan dastakni tor va keng ushlab, tortib dast ko'tarish, o'tirib-turish yoki yarim o'tirib-turish 6-8 marta, jami 20tagacha yondashish (og'irlik 70-85%). 16-32 kg tosh bilan aylanishlar va burilishlar, qum solingan qop bilan - 6-8 aylanishlar, jami 8-10 yondashish. Oraliqlarda 6-8 marta choqmoqlar bilan, tez aylanish mashqlari, qo'llarda gimnastik tayoqcha, gantellar.

3 kun – egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini echish. Shaylanishdan 6-8 marta yugurish, tezlanish 40-80 m x 4 marta. Shtanga bilan burilishlar va engashishlar; ko'krakka olish oyoqlar bilan oldinga orqaga qadam tashlab prujinasimon harakat qilish, mostlamadan va moslamasiz tortib, 5-6 marta o'tirib- turish va yarim o'tirib-turish, jami 25 yondashish (70-90%). Toshni uloqtirish, jami - 20-30 marta. Gimnastik devorchada, halqada mashqlar. Sekin yugurish 15 daqiqa.

4 kun – Dam olish.

5 kun – Sheriklar bilan mushaklar chigalini echish. Bosqon bilan aylanishlar va burilishlar. Standart va og'irlashtirilgan bosqonni 1-3 burilishdan uloqtirish - 35-40 marta (yerga tushirmasdan). Basketbol - 30 daqiqa yoki sekin yugurish 15-20 daqiqa.

6 kun – To'ldirma to'p va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini echish. Toshlar bilan mashqlar: bir va ikki qo'llar bilan dast ko'tarish, jonglirovat qilish; uloqtirish, Jami - 30-40 marta. 5- 8 marta shtangani yelkaga va ko'krakka olib o'tirib-turish, yarim o'tirib-turish, jami - 20 yondashish (70-85%). Turli xildagi sakrashlar: - 100-120 gacha depsinib dikkilash, uzunlikka, balandlikka, gimnastik jihozlarda mashqlar. Sekin yugurish - 10 daqiqa.

7 kun – Dam olish.

Jami: bosqonni uloqtirish - 65-80 marta, tosh bilan aylanish - 60-80 marta, toshni uloqtirish, og'irlikni - 60 marta, shtanga bilan mashqlar - 55-65 yondashish (takrorlash - 345-455), sakrashlardan - 200-220 marta, sprint yugurish - 0,6 km.

Texnik tayyorgarlik haftasi (TT)

1 kun – egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini echish. 1-3 burilishdan- 25-35 marta (6 marta bor kuch bilan) standart va yengillashtirilgan bosqonni uloqtirish. 6-8 marta burilish mashqlari; qo'llardagi tayoqlar bilan 4-6 marta maksimal tez aylanish. Joyidan, uch hatlab beshtalik, yugurib kelib 2-4 yu.q bilan sakrashlar. 50 marta depsinish. 6-8 marta shaylanishdan yugurish, tezlanish 60 m x 2-3 marta.

2 kun – To'ldirma to'p va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini echish. Bosqon bilan (1-4) burilish mashqlari, keyin oxiriga yotkizmasdan aylanish, jami 100 aylanish. Tosh va og'irliklarni (16 kg) bir va ikki qo'llar bilan oldinga, orqaga va burilib uloqtirish, Jami - 30-40 marta. Shtanga bilan mashqlar: 3-5 martadan dast ko'tarish, tortib dars ko'tarish, o'tirib- turish, jami - 12-16 yondashish (80-90%). qorin mushaklarini rivojlantirish mashqlari.

3 kun – Sheriklar bilan mushaklar chigalini echish, mashqlari. Itqitishni oxiriga etkaemasdan aylanishlar va burilishlar, jami – 60marta yondashish bosqonni uloqtirishgacha, uloqtirishdan so'ng. 30 marta (6marta bor kuch bilan) bosqonni uloqtirish. Har xil sakrashlar, jami-50-60 depsinish. Shaylanishdan va harakatdan yugurish 6-8 marta va tezlanish - 60-80m 2 marta.

4 kun – Dam olish.

5 kun – Birinchi kun rejasiga doir.

6 kun – Ikkinchi kun rejasiga doir. Sekin yugurish 10 daqiqa.

7 kun – Dam olish.

Jami: bosqonni uloqtirish - 60-85 marta, bosqon bilan burilishlar -120-200 marta, tosh va og'irlikni uloqtirish - 60-80 marta, shtanga bilan mashqlar, jami yondashishlar - 32-24 (130-100), sakrashda depsinishlar - 150, sprint yugurish - 1,0-0,6 km.

O'ntkurashchilar va ettikurashchilar uchun umumiy Jismoniy tayyorgarlik (UJT-2)

1 kun – egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini echish, Yadro itqitish va balandlikka sakrash uchun kuchni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar. Yadro itqitish- 16-20 marta, balandlikka sakrash- 16-20 marta. Sakrash mashqlari. 200 m, 150 m x 3 marta yugurish.

2 kun – To'siqlar yordamida mushaklar chigalini echish. To'siqlar osha yuguruvchilar maxsus mashqlari. To'siqlar osha yugurish 4-5 marta 3-4 t. mushaklarning ayrim guruhlariga og'irlik bilan ta'sir etuvchi mashqlar. Shtanga bilan mashqlar: dars ko'tarish, siltab ko'tarish, yarim o'tirib-turish-jami 5t (3t)*. 6 km kross yugurish tezlanish 100-150 m dan 3-4 marta.

3 kun – Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini echish (qarshilik ko'rsatib, akrobatik). Lappak, nayzani uloqtirish kuch texnikasini imitatsiya qilish. Yugurish 300, 200, 150 m, o'yinlar-30daqqa.

4 kun – Dam olish.

5 kun – To'siqlar bilan mushaklar chigalini echish. Sakrash mashqlari. Lappakni 16-20 marta uloqtirish (etti kurashchilar uchun kuch mashqlari). Kross yugurish 6 km.

6 kun – To'ldirma to'p va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini echish. Koptoklarni nayzani uloqtirish usuli bilan - 25 marta uloqtirish. Shtanga bilan mashqlar - jami 5 t (3 t*). Kross yugurish 6 km 4-5 marta 100 m dan tezlanish.

7 kun – Dam olish.

O'ntkurashchilar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik haftasi (MJT)

1 kun – To'ldirma to'p va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini echish. 60-80 m x 3-4 marta tezlanish. Qo'llar va oyoqlar harakati tezligini oshiruvchi mashqlar. Shaylanish: 80 m, 60 m, 40 m, jami - 6-8 marta. Uzunlikka har xil yugurib kelishlardan sakrashlar 10 marta, 2 marta to'liq yugurib kelishdan. 20 marta yadroni itqitish. Balandlikka sakrovchilarni maxsus kuch mashqlari, balandlikka sakrashda yugurib kelish. 300 m, 200 m, 150 m ga yugurish.

2 kun – Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini echish. To'siq osha yugurish - 3-4 t. x 12-10 marta. 15-20 marta lappakni uloqtirish. Nayza uloqtiruvchilar maxsus kuch mashqlari. Koptokni (nayza uloqtirish usuli bilan) uloqtirish. Akrobatik mashqlar.

3 kun – To'siqlar bilan mushaklar chigalini echish. Langarcho'p bilan sakrovchilarni maxsus mashqlari. Langarcho'p bilan 12-15 marta turli masofalardan yugurib kelib sakrash. Shtanga bilan mashqlar – jami 3-4 t. Kross 3-4 km.

4 kun – Dam olish.

5 kun – Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini echish. Tezlanish 60-80m x 3-4 marta (uzunlikka sakrashdagi yugurib kelish ritmida). Qo'llar va oyoqlar uchun tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Shaylanish: 60, 40,

30 m, jami 6-8 marta. Uzunlikka sakrashda - 4-6 marta yugurib kelish. 4-6 to'liq yugurib kelishdan balandlikka sakrash - 8-10 marta,. Yadro itqitish va lappak uloqtirishda maxsus kuch mashqlari. Shtanga bilan mashqlar 3-4 t. yugurish 300, 200, 150 m.

6 kun – To'siqlar bilan mushaklar chigalini echish. To'siqlar osha yugurish - 4-5 t.yur. 10 marta. Langarcho'p bilan sakrovchilar maxsus mashqlari. 15 marta yugurib kelishdan nayza uloqtirish, 6-8 marta to'liq yugurib kelishdan. Kross yugurish 3-4 km 100mdan x 4-6 marta tezlanish.

7 kun – Dam olish.

Texnik tayyorgarlik haftasi (TT)

1 kun – egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini echish. Tezlanish 80-100 m x 3-4 marta (uzunlikka sakrovchilar uchun yugurib kelish ritmida). Shaylanishdan: 60, 40m 3-4 martadan. 6-8 marta uzunlikka, to'liq yugurib kelishdan 3-4 marta sakrashlar. Yadroni 16-18 marta itqitish. Yugurish 200, 150, 100 m.

2 kun – to'siqlar bilan mushaklar chigalini echish. To'siqlar osha yugurish - 4-6 t.x 8-6 marta. Lappakni - 12-15 marta uloqtirish. Nayza uloqtiruvchilar uchun maxsus kuch mashqlari. Shtanga bilan mashqlar - jami 3 t. Sekin yugurish.

3 kun – to'siqlar bilan mushaklar chigalini echish. Langarcho'p bilan sakrovchilar maxsus mashqlari. Langarcho'p bilan har xil masofa va to'liq yugurib kelishdan sakrash 12-15 marta. Kuch va sakrash mashqlari. Kross yugurish - 4 km 4-5 marta 100 m dan tezlanish.

4 kun – Dam olish.

5 kun – To'ldirma to'p va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini echish. 6 marta uzunlikka sakrashda yugurish. Yadro itqituvchilar maxsus mashqlari. Balandlikka sakrash- 10-12 marta. Lappak uloqtiruvchilar maxsus mashqlari. Yugurish 200, 150, 100m.

6 kun – Egiluvchanlik,kuch mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini echish. Tezlanish 80-120m x 3-4 marta. Shaylanish: 40, 30, 20 m 2 martadan. To'siqlar osha yugurish 3-5t.q 10-18 marta. Nayza uloqtiruvchilar maxsus mashqlari. Nayza uloqtirish-10 marta, 8-10 marta to'liq yugurib kelishdan.

7 kun – Dam olish.

Ettikurashchilar uchun

maxsus jismoniy tayyorgarlik haftasi (MJT)

1 kun – To'ldirma to'p va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini echish. To'siqlar osha yugurish mashqlari. To'siqlar osha yugurish - 3-4 t.q 12-10 marta. 10 marta yadro uloqtirish maxsus mashqlari. Balandlikka sakrashlar va yugurib kelish – 15 marta sakrash. Yugurish 300, 200 m x 2 marta.

2 kun – Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini echish, qo'llar va oyoqlar harakati tezligini oshiruvchi mashqlar. Shaylanish – 6-8 marta. Uzunlikka sakrash va maxsus mashqlar - 10 marta va 5 marta to'liq

yugurib kelishdan. Koptokni uloqtirish va kuch imitatsiyasi (nayza usuli bilan). 16 marta nayzani yugurib kelib va to'liq yugurib kelishdan uloqtirish. Kuch mashqlari - jami 3 t.

3 kun – To'siqlar bilan mushaklar chigalini echish. Sakrash mashqlari.

Yugurish – 300, 200 m x 2 marta, 150 m x 2 marta. Sekin yugurish 2-3 km.

4 kun – Dam olish.

5 kun – Egiluvchanlik va kuch mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini echish. To'siqlar mashqlari va to'siqlar osha yugurish 5-6 t.q 10-8 marta. Maxsus kuch mashqlari va yadro sapchishdan - 12 marta itqitish. Balandlikka sakrash maxsus mashqlari- 10marta. Yugurish 200,150 m x 2marta, 100mx2 marta.

6 kun – To'siqlar bilan mushaklar chigalini echish. Yugurib kelishdan 5-6 marta yugurish, uzunlikka sakrash 10-14 t.q. 10 marta. Kuch mashqlar. koptoklarni uloqtirish (nayza usuli). Nayza uloqtirish - 16 marta yugurib kelishdan va to'liq yugurib kelishdan. Kross yugurish 4km 80m.dan x 4-6 marta tezlanish.

7 kun – dam olish.

Texnik tayyorgarlik haftasi (TT)

1 kun – Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini echish. To'siqlar osha yugurish - 5-6 t.q 6-8 marta. Yadro itqitish - 10 marta. Balandlikka sakrash 8-10 marta. Yugurish 150, 100, 60 m.

2 kun – Mushaklar chigalini echish, to'siqlar osha yugurish. Yugurish 5-6 marta va uzunlikka sakrash 10-14 t.q.- 10 marta (shu orada 5 marta to'liq yugurib kelishdan). Kuch imitatsiyasi. Nayzani uloqtirish - 8-10 marta. Qo'llar, oyoqlarni va gavda tezligini oshirish uchun maxsus kuch mashqlari.

3 kun – Egiluvchanlik mashqlaridan foydalanib mushaklar chigalini echish. Yugurish 200, 150 m x 2 marta, 100 m x 2 marta. Kross yugurish 4 km.

4 kun – Dam olish.

5 kun – To'ldirma to'p va uloqtirish mashqlari bilan mushaklar chigalini echish. To'siq osha yugurish mashqlari va to'siq osha yugurish 3-4 t.yu 8-6 marta. Yadro itqitish maxsus mashqlari- 8 marta (vaqtga). Balandlikka sakrash- 8-10 marta. Yugurish 200, 150, 100 m x 2 marta.

6 kun – To'siq mashqlari mushaklar chigalini echish. qo'llar va oyoqlar harakati tezligini oshiruvchi mashqlar. Shaylanish - 8-10 marta (shu borada 40 m, 60 m -vaqtga). Uzunlikka sakrash 10-14 t.q. yugurib kelish - 10 marta. Kuchni imitatsiyasi va nayza uloqtirish 10-12 marta (shu borada. 6-8 to'liq yugurib kelishdan). Og'irlik bilan mashqlari - jami 2 t.

7 kun - Dam olish

IX-BOB O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHI YOSH SPORTCHILAR UCHUN KO'P YILLIK TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH

Yosh sportchilarni o'рта va uzoq masofalarga yugurishda ko'p yillik tayyorgarligini rejalashtirish quyidagi uslubiy vaziyatlarda (usullarda) olib boriladi:

- yosh yuguruvchilarning an'anaviy tayyorgarligini davrlash;
- yillik davr, ko'p yillik rejada mashg'ulotlardagi yuklamalarni va vazifalarni to'g'ri taqsimlash;
- joriy yilga asosiy vositalari va usullari tayyorgarligi moslanishiga;
- jismoniy va funksional tayyorgarlik dinamikasi;
- mashg'ulot va musobaqalar yillik umumiy tamoyillar yuklamalarini davrga taqsimlash.

Yosh yuguruvchi va sportcha yuruvchilarni boshlang'ich va jadallashtirilgan bosqichda tayyorgarlikni yillik rejalashtirish davri, uni ixtisoslashtirilgan tayyorgarligini ikkilamchi davrda rejalashtiriladi.

Har bir tayyorgarlik va musobaqa davrlari ikki bosqichga bo'linadi: birinchisida – umumiy tayyorgarlik (bazali) va maxsus tayyorgarlik, ikkinchisida – ilk musobaqa va asosiy musobaqa bosqichiga tayyorgarlik.

Yillik tayyorgarlik davri o'tish davri bilan tugaydi.

1 va 2 yillik boshlang'ich va o'quv-mashg'ulot guruhida yosh yuguruvchilarga o'quv-mashq bosqichida bunday yillik rejalashtirish davri bir qancha shartli haraktyerda olib boriladi. Umumta'lim maktablarida o'quv yilini boshlanishi sentyabrdan tayyorgarlik davri boshlanadi, yozgi musobaqa davri iyul o'rtalarida tugaydi va undan keyin 6 hafta sport-sog'lomlashtirish oromgohi. Sport takomillashtirish bosqichida sportchilar yillik taqvi m ga binoan, sentyabrni oxirigacha musobaqalashadilar, undan keyin o'tish davrini (3 hafta) boshlanishi oktyabrga to'g'ri keladi.

O'рта va uzoq masofalarga yuguruvchi yoshlarni 1-2- yil o'quv- mashg'ulot tayyorgarlik guruh bosqichi uchun bir yillik reja-jadval.

Boshlang'ich sport ixtisoslashtirilgan guruhlar uchun birinchi ikki yil o'quv mashg'ulot bosqichida asosiy diqqatni jismoniy va funksional barkamollika erishishga qaratiladi, bunda asosan UJT vositalari va yugurish texnikasini takomillashtirish birinchi o'rinda bo'lishi kerak.

Sportchilar 12-14 yoshda engi atletika sporti bilan shug'ullana boshalaydilar. Bir yil tugashi bilan sportchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini har tomonlama o'sganligini ko'rsatuvchi me'yoriy mezonlarni topshirish natijasida aniqlanadi. 18, 19-jadvalda o'quv mashg'ulot jarayonini 1-2 yil

tayyorgarlik bosqichi reja-jadvali berilgan. TRMa va uzoq masofalarga yuguruvchilarni 3-4 yil tayyorgarlik o'quv–mashg'ulot rejasi bosqichi berilgan.

O'rta va uzoq masofalarga 3-4 yil shug'ullanadigan yuguruvchi yosh sportchilarni mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda (ixtisoslash-tirilgan) ko'proq jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini, tayyorgarlik davrida UJT vositalari bilan tayanch harakat apparatlarini har tomonlama mustahkamlashda foydalaniladi.

Qishki musobaqa davrida maxsus jismoniy ish qobiliyatini, tezkorlik va chidamkorlik jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun 4-6 marta musobaqalarda ishtirok etganda mashg'ulotlar yuklamasini umumiy hajmi 20-30% kamaytirishni rejalashtirishni ko'zda tutish kerak.

Ikkinchi tayyorgarlik davrida umumiy va maxsus chidamkorlik, kuch va tezkor-kuch jismoniy sifatlarni yanada rivojlantirish, funksional tayyorgarlikni yangi bosqichga ko'tarish vazifasini echishni rejalashtirish shart.

Musobaqa oldi davrida tezkorlik imkoniyatini va maxsus chidamkorlik jismoniy sifatlarni rivojlantirish vazifasiga ko'proq ahamiyat berish lozim.

13-jadval

O'рта va uzoq masofalarga yuguruvchilarning 1-yil bosqich tarbiyalashda, o'quv-mashq yillik davr tayyorgarlik reja-jadvali (12 yosh)

/r	Yillik davr tuzilmasi	Davr	Tayyorgarlik				Musobaqa		Tayyorgarlik		Musobaqa			O'tish
		bosqich	Kirish-o'tish	Birinchi bazada rivojlantirish			Qishqi musobaqa		Ikkinchi bazada rivojlantirish		Musobaqa oldi	Yozgi musobaqa		O'tish
		oy	sentyab	oktyabr	noyabr	dekabr	yanvar	fevral	mart	aprel	may	iyun	iyul	avgust
	Tayyorgarlikning bosqichi bo'yicha asosiy vazifalari		Jismoniy va funksional tayyorgarlik har tomonlama darajasini oshirmoq				MJT va texnik tayyorgarlik darajasini oshirmoq		Jismoniy, funksional va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish		Texnik-taktik mahoratini va maxsus chidamkorlik darajasini oshirish			Sport ish faoliyatini kuchvatlash. Faoldam
1.	Yugurish yuklamasi umumiy xajmi, km	130	160	185	170	145	130	150	130	100	110	110	80	
2.	Aerob rejimda yugurish hajmi (YuQS 155 gacha zar/daq), km	130	140	155	145	130	120	140	115	85	95	100	80	
3.	Aralash rejimda yugurish hajmi (YuQS 156-175 ur./daq), km	-	16	25	20	10	4	6	10	10	10	6	-	
4.	Anaerob rejimda yugurish hajmi (YuQS 180 gacha ur./daq), km	-	4	5	5	5	6	4	5	5	5	4	-	
5.	Maxsus yugurish va sakrash mashqlari, km	3	5	5	3	2	2	3	4	2	2	2	-	
6.	UJT (URM, sport o'yinlari), soat	24	24	32	36	24	24	30	30	24	24	20	24	
7.	Musobaqalar soni		2		-	1	2	1	1	2	3	1	-	
8.	Nazorat-test mezonlari, s	-	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	
9.	TvaSYu ko'rik, soat	4	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	
10.	Haftalik mikro davrning tavsiya raqami	1,1,1,1,2,4,2, 2,4,2,2,4,2,2,4,4, 2,9,2, % 9,5, 5, 5,9,4,%2,9,3, 3, 6, 6, 8,7,9, 8,7,7, 9, 8,9,9,7, 7, 8,9,9, 9,10,10,10												

O'rt va uzoq masofalarga yuguruvchilarning 2-yil o'qitish tayyorgarlik o'quv-mashq bosqichida yillik davr reja- jadvali (13 yoshdan)

	Yillik davr tuzilmasi	Davr	Tayyorgarlik				Musobaqa		Tayyorgarlik		Musobaqa			O'tish
		Bos-qich	Kirish -o'tish	Birinchi bazada rivojlantirish			Qishqi musobaqa		Ikkinchi bazada rivojlantirish		Musobaqa oldi	Yozgi musobaqa		O'tish
		oy	Sen-tyabr	oktyabr	No-yabr	De-kabr	Yan-var	fevral	mart	aprel	may	iyun	iyul	avgust
T/r	Tayyorgarlikning bosqichi bo'yicha asosiy vazifalari	Har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini oshirmoq:				MJT va texnik tayyorgarlik darajasini oshirmoq:		Jismoniy, funksional va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish		Texnik-taktik mahoratini va maxsus chidamkorlik darajasini oshirish			Sport ish faoliyatini kuvvatlash. Faoldam	
1.	Yugurish yuklamasi umumiy xajmi, km	130	170	225	240	160	135	180	180	165	155	170	100	
2.	Aerob rejimda yugurish xajmi (YuQS 155 gacha ur./daq), km	125	140	190	205	150	110	150	165	135	140	145	100	
3.	Aralash rejimda yugurish xajmi (YuQS 156-175 gacha zar/daq), km	4	25	30	29	5	15	25	10	24	6	15	-	
4.	Anaerob rejimda yugurish xajmi (YuQS 180gacha zar/daq), km	1	5	5	6	5	5	5	5	6	9	10	-	
5.	Maxsus yugurish va sakrash mashqlari, km	2,5	6	4	3,5	3	1,5	4	4	4	2	2	-	
6.	UJT (URM, sport o'yinlari), soat	30	30	40	38	28	28	30	32	26	26	32	30	
7.	Musobaqalar soni	-	2	-	-	3	3	-	-	2	3	3	-	
8.	Nazorat-test mezonlari, s	-	4	—	-	-	-	4	-	-	-	-	2	
9.	T va TN ko'rik, soat	4	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	
10.	Haftalik mikro davrning tavsiya raqami	1,1,1, 2,2,2,4, 4, 2,9,2, 2,2, 2,9,2,2,2,4,9,5,5,9,2, b, 5,2,9, 2,2,2,2,9, 3,3, 6,6,6, 8, 7, 9/7,7, 8, 8, 9,9, 9,10,10, 10,10												

13-jadvalda yosh sportchilarni o'quv mashg'ulotning 1-4 yillar tayyorgarlik guruhlarini tayyorlov davrning bir yillik reja jadvalida 21% keltirilgan. 3.3. jadvalda o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi yosh sportchilarni 1-, 2-, 3- yillar tayyorlov bosqichidagi sport takomillashuv o'quv mashg'ulot guruhini yillik davr reja- jadvali keltirilgan.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarni sport takomillashuv guruhi mashg'ulot guruhi 16 yoshdan boshlanib uch yil davom etadi. Birinchi yil mashg'ulotlaridan so'ng o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar 800 m, 1500 m va 3000 m.da birinchi sport razryadi mezonini bajarishlari shart, uchinchi tayyorgarlik yilida esa sport ustasiga nomzod hamda me'yor rejada ko'rsatilgan 10 ta Maxsus Sport Tayyorgarlik (SUT) mezonlarini ko'rsatgan taqdirda keyinga sport takomillashuv guruhiga o'tkaziladi.

Yillik davra tuzilmasi shundayligicha, ya'ni sportchilarni birinchi yil o'quv – bosqichida tayyorlov mashg'ulot tayyorgarligi o'zgarmay qoladi. O'quv – mashg'ulot yuklamalari tayyorgarlik bosqichida ham o'zgarmaydi. O'quv – mashg'ulotlar har bir davr va bosqichlardagi tamoyillar asosan maxsus tayyorgarlik bosqichidagi vazifalarni bajarib; sportchilar imkoniyatidan kelib chiqqan sharoitda individual yondashiladi. Yillik davr yuklamalar taqsimoti asosiy musobaqalar yillik taqvim rejasi asosida ishlab chiqib rejalashtiriladi. Guruhlarga ajratilgan soatlar ko'payishi natijasida maxsus yugurish mashqlari ortib boradi hamda asosiy va qo'shimcha masofalarda musobaqalar soni ham ko'payadi.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar sport tayyorgarlik darajasini oshirishda sport takomillashuv guruhidagi sportchilar uchun organizmni toliqishdan chiqarish va ish qobiliyatini tezroq tiklash tadbirlari uchun ajratilgan vaqt ham ortadi.

Organizm pedagogik tiklash vositalari bilan birgalikda, medikamentoz, fizioterapevtik vositalar: qo'l va titratish uqalashlar, barouqalash, rus va fin hammomlaridan foydalaniladi (jadval 13 va 14).

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning 3-yil o'qitish o'quv-mashq bosqichida yillik davr tayyorgarlik reja-jadvali (14 yoshdan) 15-jadval

№	Yillik davr tuzilmasi	Davr	Tayyorgarlik			Musobaqa	Tayyorgarlik				Musobaqa				O'tish
		Bos-qich	Kirish-o'tish	Birinchi bazada rivojlantirish		Qishqi musobaqa	Ikkinchi bazada rivojlantirish				Muso baqa oldi	Yozgi musobaqa			
		oy	oktyabr	No-yabr	De-kabr	yanvar	fevral	mart	aprel	may	iyun	iyul	Av-gust	sentyabr	
	Tayyorgarlikning bosqich bo'yicha asosiy vazifalari	Har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini oshirmoq:			MJT va texnik tayyorgarlik darajasini oshirmoq:	Jismoniy, funksional va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish				Texnik-taktik mahoratini va maxsus chidamkorlik darajasini oshirish				Sport ish faoliyatini kuchvatlash . Faol dam	
1.	Yugurish yuklamasi umumiy xajmi, km	185	230	235	240	170	220	235	200	185	200	210	165		
2.	Aerob rejimda yugurish xajmi (YuQS 155 gacha zar/daq), km	185	210	210	210	140	200	200	170	150	170	175	165		
3.	Aralash rejimda yugurish xajmi (YuQS 156-175 ur/daq), km		16	20	24	14	15	22	25	23	20	20			
4.	Anaerob rejimda yugurish xajmi (YuQS190 gacha zar/daq), km	-	4	5	6	16	5	13	5	12	10	15			
5.	Maxsus yugurish va sakrash mashqlari, km	5	4			4	4	4	3	4	8	5			
6.	UJT (URM, sport o'yinlari), soat	32	20	15	20	20	25	25	20	10	16	22	36		
7.	Musobaqalar soni	-	-	-	1	2	2	-	3	3	2	3	-		
8.	Nazorat-test mezonlari, s	-	4	3	-		2	2		-	-	-	2		
9.	TSN ko'rik, soat	4	-	-				--	2	-	-	2			
10.	Haftalik mikro davrning tavsiya raqami	1,1, 1,1,2, 9, 2,2,9,2,4,9,2,4,9,4,8,9,2,7,9,9,1,2,2,6,9,3,3,3, 9, 6, 6,9,17, 8,9, 7, 8,9,2,7,7, 8,9,7, 8,9,10,10, 10, 10													

O'rta masofalarga yuguruvchilarning 1-yil sport takomillashtirish bosqichida yillik davr tayyorgarlik reja-jadvali (16 yoshdan)

№	Yillik davr tuzilmasi	D a v r	Tayyorgarlik			Musobaqa	Tayyorgarlik			Musobaqa				O'tish
			B o s - q i c h	Kirish- o'tish	Birinchi bazada rivojlantirish	Qishqi musobaqa	Ikkinchi bazada rivojlantirish	Musobaqa oldi	Yozgi musobaqa					
									oktyabr	noyabr	dekabr	yanvar	fevral	
	Tayyorgarlikning bosqich bo'yicha asosiy vazifalari		Har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini oshirmoq:			MJT va texnik tayyorgarlik darajasini oshirmoq:	Jismoniy, funksional va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish			Texnik-taktik mahoratini va maxsus chidamkorlik darajasini oshirish				Sport ish faoliyatini kuchvatlash. Faol dam
1.	Yugurish yuklamasi umumiy xajmi, km		215	240	300	320	240	300	360	320	220	-	250	200
2.	Aerob rejimda yugurish xajmi (YuQS 155 gacha zar/daq), km		215	200	245	260	205	240	300	275	190	-	225	200
3.	Aralash rejimda yugurish xajmi (YuQS 156-175 zar/daq), km		-	35	50	50	15	50	45	35	10	-	10	-
4.	Anaerob rejimda yugurish xajmi (YuQS) 180gacha zar/daq), km		-	5	5	yu	20	10	15	10	20	-	15	-

5.	Maxsus yugurish va sakrash mashqlari, km	4	6	6	6	4	2	3	6	3	3	3	6
6.	UJT (URM, sport o'yinlari), soat	20	18	16	12	8	10	12	12	10	6	6	40
7.	Musobaqalar soni	-	-	-	1	1	2	-	2	3	3	3	-
8.	Nazorat-test mezonlari, s	-	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
9.	TSN ko'rik, soat	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	2	-
10.	Haftalik mikro davrning tavsiya raqami	1,1,1, 9,2, 2,2,9, 2,2,2,9, 2, 2,6,9,4,5,4,5,5,4,2,2,6,9,3,3,6,9,7,7,7,9,7,7,8,9,7,7,8,8, 9,8,6,8,9,10,10,10,10,10											

O'рта masofalarga yuguruvchilarning 2-yil o'qitish sport takomillashtirish boskichida yillik davr tayyorgarlik reja- jadvali (17 yoshdan)

№	Yillik davr tuzilmasi	Davr	Tayyorgarlik			Musobaqa	Tayyorgarlik			Musobaqa				O'tish
		Bosqich	Kirish-o'tish	Birinchi bazada rivojlantirish		Qishqi musobaqa	Ikkinchi bazada rivojlantirish			Musobaqa oldi	Yozgi musobaqa			
		oy	oktyabr	noyabr	dekabr	yanvar	fevral	mart	aprel	may	iyun	iyul	avgust	
	Tayyorgarlikning bosqich bo'yicha asosiy vazifalari	Har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini oshirmoq:			MJT va texnik tayyorgarlik darajasini oshirmoq:	Jismoniy, funksional va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish			Texnik-taktik mahoratini va maxsus chidamkorlik darajasini oshirish				Sport ish faoliyatini kuchvatlash. Faol dam	
1.	Yugurish yuklamasi umumiy xajmi, km	240	250	320	340	240	300	350	280	220	210	220	220	
2.	Aerob rejimda yugurish xajmi(YuQS 155 gacha zar/daq), km	235	190	250	270	205	240	280	235	185	175	205	240	
3.	Aralash rejimda yugurish xajmi(YuQS 156-175 zar/daq), km	-	50	60	60	20	45	50	30	20	20	-	-	
4.	Anaerob rejimda yugurish xajmi (YuQS 180 gacha zar/daq), km	5	10	10	10	15	15	20	15	15	15	15	-	
5.	Maxsus yugurish va sakrash mashqlari, km	4	6	6	6	4	2	3	5	2	2	3	1	
6.	UJT (URM, sport o'yinlari), soat	24	20	18	12	6	14	12	10	2	2	10	40	
7.	Musobaqalar soni	-	-	-	-	2	3	-	2	4	4	4	-	
8.	Nazorat-test mezonlari, s	3	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	
9.	TSN ko'rik, soat	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	2	-	
10.	Haftalik mikro davrning tavsiya raqami	1,1,1,9,2, 2, 2,9, 2, 2,2, 9, 2,2, 2,9,4,5,5,9,6, 2, 2, 9,9,3,3, 6,9, 7, 7,7,9,7, 7, 8,9,7,7/8, 9, 8,8,9, 8,8,9,9,10,10,10												

O'рта masofalarga yuguruvchilarning 2-yil o'qitish sport takomillashtirish boskichida yillik davr tayyorgarlik reja- jadvali (17 yoshdan)

№	Yillik davr tuzilmasi	Davr	Tayyorgarlik			Musobaqa	Tayyorgarlik			Musobaqa				O'tish
		Bos-qich	Kirish-o'tish	Birinchi bazada rivojlantirish		Qishqi musobaqa	Ikkinchi bazada rivojlantirish			Muso baqa oldi	Yozgi musobaqa			
		oy	oktyabr	noyabr	dekabr	yanvar	fevral	mart	aprel	may	iyun	iyul	avgust	
	Tayyorgarlikning bosqich bo'yicha asosiy vazifalari	Har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini oshirmoq:			MJT va texnik tayyorgarlik darajasini oshirmoq:	Jismoniy, funksional va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish			Texnik-taktik mahoratini va maxsus chidamkorlik darajasini oshirish				Sport ish faoliyatini kuchvatlash. Faol dam	
1.	Yugurish yuklamasi umumiy xajmi, km	230	290	360	365	290	380	370	320	210	200	205	200	
2.	Aerob rejimda yugurish xajmi (YuQS 155 gacha zar/daq), km	200	210	280	285	255	295	335	285	170	170	155	200	
3.	Aralash rejimda yugurish xajmi (YuQS 156-175 zar/daq), km	28	70	70	79	20	70	20	20	20	15	20	-	
4.	Anaerob rejimda yugurish xajmi(YuQS 180 gacha zar/daq), km	2	10	10	10	15	15	15	15	20	15	20	-	
5.	Maxsus yugurish va sakrash mashqlari, km	5	4	4	4	4	4	6	4	4	4	6	-	
6.	UJT (URM, sport o'yinlari), soat	24	20	20	16	16	10	12	6	2	4	10	28	
7.	Musobaqalar soni	-	-	-	-	2	3	-	2	4	4	3	-	
8.	Nazorat-test mezonlari, s	-	4	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	
9.	TSN ko'rik, soat	-	4	-	-	-	-	-	4	-	-	2	-	
10.	Haftalik mikro davrning tavsiya raqami	1,1, 1, 2, 9,2, 2, 2, 9, 2,2; 2, 9,2, 2, 2,9,4,5,5,5,9, 2,2, 2,0,3, 3,3,9,7,7, 6, 9,7, 8, 7, 8, 8,6,8,9,7, 8, 8,7,9, 9,10,10,10,10												

Uzoq masofalarga yuguruvchilarning 1-yil o'qitish sport takomillashtirish boskichida yillik davr tayyorgarlik reja- jadvali (16 yoshdan)

№	Yillik davr tuzilmasi	Davr	Tayyorgarlik			Musobaqa	Tayyorgarlik				Musobaqa				O'tish
		Bos-qich	Kirish-o'tish	Birinchi bazada rivojlantirish		Qishqi musobaqa	Ikkinchi bazada rivojlantirish				Musobaqa oldi	Yozgi musobaqa			
		oy	oktyabr	noyabr	dekabr	yanvar	fevral	mart	aprel	may	iyun	iyul	avgust	sentabr	
	Tayyorgarlikning bosqich bo'yicha asosiy vazifalari	Har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini oshirmoq:			MJT va texnik tayyorgarlik darajasini oshirmoq:	Jismoniy, funksional va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish				Texnik-taktik mahoratini va maxsus chidamkorlik darajasini oshirish				Sport ish faoliyatini kuchvatlash . Faol dam	
1.	Yugurish yuklamasi umumiy xajmi, km	280	350	370	380	340	400	480	315	260	275	240	190		
2.	Aerob rejimda yugurish xajmi(YuQS 155 gacha zar/daq), km	240	300	320	325	280	330	390	250	200	210	190	185		
3.	Aralash rejimda yugurish xajmi (YuQS 156-175 zar/daq), km	36	44	40	45	45	60	80	50	40	50	35	3		
4.	Anaerob rejimda yugurish xajmi (YuQS 180 gacha zar/daq), km	4	6	10	10	15	10	10	15	20	15	15	2		
5.	Maxsus yugurish va sakrash mashqlari, km	4	4	4	5	4	6	8	8	6	4	4	2		
6.	UJT (URM, sport o'yinlari), soat	30	26	20	12	10	16	20	10	10	10	10	30		
7.	Musobaqalar soni	-	-	1	1	2	3	-	1	2	3	4	-		
8.	Nazorat-test mezonlari, s	-	3	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2		
9.	TSN ko'rik, soat	-	4	-	-	-	-	-	4	-	-	2	-		
10.	Haftalik mikro davrning tavsiya raqami	1,1, 1, 1, 2,9, 2, 2, 9, 2,3,9,2,3,9,3,4, 5,4, 5,9, 2, 2,9, 2,6,9,6,6,9,3,3,9,3,7, 8, 9,7, 8, 9, 2,6,7, 8,9,7,8,9,10,10,10,10													

Uzoq masofalarga yuguruvchilarning 3-yil o'qitish sport takomillashtirish boskichida yillik davr tayyorgarlik reja- jadvali (18 yoshdan)

№	Yillik davr tuzilmasi	Davr	Tayyorgarlik			Musobaqa	Tayyorgarlik			Musobaqa				O'tish
		Bos-qich	Kirish-o'tish	Birinchi bazada rivojlantirish		Qishqi musobaqa	Ikkinchi bazada rivojlantirish			Musobaqa oldi	Yozgi musobaqa			
		oy	oktyabr	noyabr	dekabr	yanvar	fevral	mart	aprel	may	iyun	iyul	avgust	
	Tayyorgarlikning bosqich bo'yicha asosiy vazifalari	Har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini oshirmoq:			MJT va texnik tayyorgarlik darajasini oshirmoq:	Jismoniy, funksional va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish			Texnik-taktik mahoratini va maxsus chidamkorlik darajasini oshirish				Sport ish faoliyatini kuchvatlash. Faol dam	
1.	Yugurish yuklamasi umumiy xajmi, km	335	450	510	460	430	520	600	480	365	400	440	290	
2.	Aerob rejimda yugurish xajmi(YuQS 155 gacha zar/daq), km	308	380	430	370	350	410	450	385	290	330	370	270	
3.	Aralash rejimda yugurish xajmi(YuQS 156-175 zar/daq), km	24	60	68	75	65	98	130	80	60	55	50	18	
4.	Anaerob rejimda yugurish xajmi(YuQS gacha zar/daq), km	3	10	12	15	15	12	20	15	15	15	20	2	
5.	Maxsus yugurish va sakrash mashqlari, km	16	14	12	10	4	15	16	10	6	8	5	14	
6.	UJT (URM, sport o'yinlari), soat	12	10	8	6	5	6	6	4	4	5	5	12	
7.	Musobaqalar soni	-	-	1	1	2	-	1	2	3	3	2	-	
8.	Nazorat-test mezonlari, s	-	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	
9.	TSN ko'rik, soat	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	2	-	
10.	Haftalik mikro davrning tavsiya raqami	1,1,1, 1,2,2,9,2, 2,9,3,2,9,3,2,4,5,9,5, 3,2,2,9,2,6,6,6,9,6,6,9,3,3,8,9,7,8,8,6,9, 6,7,8,7,8,8,9,9,10,10,10												

X- BOB AMALIY MASHG'ULOTLAR DASTURI UCHUN MATERIALLAR

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilar uchun sport takomillashuv o'quv-mashg'ulot guruhlariga haftalik bazalik tayyorgarlik davr namunaviy reja.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi yosh sportchilarni ko'p yillik tayyorlov jarayonida biz tomondan ishlab chiqilgan yuklamalar hajmi, bir yillik tayyorlov davridagi haftalik yuklamalardan foydalanishni tavsiya etamiz. Mikro davrov bosqichidagi reja-jadval o'quv-mashg'ulot guruhidagi sportchilar tomonidan bajarilish ketma-ketligini sport takomillashuv guruhiga tavsiya etamiz.

Shuning uchun ham davr va bosqichlardagi yuklamalar taqsimoti yillik, mikro va makro davrlardagi haftalik mikro davrlardagi namunaviy taqsimot katta ahamiyatga ega. Zamonaviy ko'rinishga e'tiboran 52 haftalik davr o'z ichiga 28-30 haftani mashg'ulotlarga taqsimlab, 18-20 hafta musobaqalarga, 4 hafta esa kirish-o'tish davrlarga taqsimlashni tavsiya etamiz.

Bir haftalik kichik davr mashg'ulotlari o'zining yo'nalishi va ish faoliyati bo'yicha quyidagilarga bo'linadi:

Kirish-o'tish – tayyorgarlik davrining boshi yoki jarohatlanish va kasallikdan so'ngi davr. Ushbu kichik davrda asosan uzoq masofalarga uzliksiz yugurish aerob rejimda-energiya (quvvat) ta'minlash ishlari. Puls 150 zar/daq. Yugurish hajmi-miqdori bu davrda 30- 40 km gacha.

Rivojlantirish - asosan tayyorgarlik davrda- sportchilarni organizmini uzoq va ko'p vaqtda ish qob yokiyatini moslashtirishni maqsad qilib qo'yiladi. Yuklamalar ushbu mikro davrda uzluksiz yugurish bajar yokib, biroq aralash rejimidagi yuklamalar ham joy oladi, ya'ni yurak qisqarish davri 150-170 zar/daq gacha chiqadi. Bir haftalik yuklamalar hajmi ushbu mikro davrda 50 dan 60 km gacha bo'lishi mumkin.

Tezkorlik – kuch tayyorgarligi mushaklar tayanch apparatini mustahkamlash va rivojlantirishga qaratiladi. Ushbu mikro davrda e'tibor sakrash va yugurish URM yugurishni har xil ko'rinishida bajariladi. URM va mashqlar organizmni bo'shashtirish uchun qo'llaniladi. Yosh organizmni mushaklar tayanch harakat apparati bu vaqtda katta va shiddatli ishlarga tayyor emas, e'tiboran sakrash va yugurish mashqlarni mosrejimda va yumshoq erlarda (imkon bo'lsa dalada, bog' va o'rmonlarda) bajarishni taklif etamiz. Yugurishni umumiy hajmi- 40-45 km.

Yuklamalarni yengillashtirish- tayyorgarlik davrda katta mashg'ulotlar yuklamasi hajmidan, musobaqa davrida esa ma'suliyatli musobaqalardan so'ng qo'llaniladi. Bu mikro davrda yuklama asosan aerob rejimda rejalashtiriladi. YuQS 150 zar/daq.dan yuqori bo'lmasligi kerak. Yugurish hajmi - 35-40 km.

Stabizatsiyalashtiriladigan yoki shiddatli vositalar (ishlar) - musobaqa davrida ko'proq qo'llaniladi. Yugurish yuklamalar hajmi 50 km gacha.

Musobaqa oldi davr – musobaqalardan bir hafta oldin qo'llanib, maqsad sportchilarni asosiy musobaqalarga sekin-asta tayyorlash. Hajm i shiddat. Bu mikro davrda yuklamalar hajmi va shiddati pasayadi. Mikro davrda yuklama hajmi 25-30 km.

Musobaqa oldi davri ikki va undan ortiq musobaqalar orasida, ya'ni bir ikki hafta davom etsa, rejalashtirish ham shunga mos bo'lishi kerak- 2 hafta.

Kirish-o'tish mikro davri bu yoshda faol dam olish tarzida bo'ladi. Tayyorgarlik davrda, haftalik mikro davrlar tuzilmalari tez-tez uchrab turadi. 3 kichik davr kirish, bir osonlashtirish. Keyingi oylarda: 2-3 rivojlantirish mikro davrlar osonlashtirilgan bilan almashinib turiladi. Yugurish yuklamalar hajmi birinchi 2-3 mikro davrda maksimum ortadi, yengillashtirilgan mikro haftada eng ko'pidan 60-70% tashkil etadi, Oylik davrdagi yuklamalarni rejalashtirganda qaysi bir haftada ikkala variantdan qaysi birini ko'proq qo'llash kerakligi murabbiyni tajribasiga bog'liq: ikki rivojlantirish va bir yengillashtirish yoki uch rivojlantirish va bir yengillashtirish. Tajribamizdan kelib chiqqan holda yosh sportchilar uchun ikki rivojlantirish va bitta yengillashtirilgan kichik davr rejalashtirish-ni tavsiya etamiz. Bu yoshda ishlash bilan dam olish rejimini almashtirib turgan ma'qul deb o'ylaymiz.

Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish haftalik mikro davrida haftalik tuzilmalar o'zgarib turadi.

Qishki musobaqalarga tayyorgarlik 3-haftalik tuzilmalar ko'rinishi quyidagicha: birinchi hafta rivojlantirish, ikkinchi-stabilashtirish, oxirgi hafta musobaqa oldi. 4-hafta mikro davr tuzilmasi shiddatli rejimda, ya'ni musobaqa tezligida bajariladigan mashq-vositalar. Musobaqa davrida yosh sporchilarga 13-15 musobaqalarda ishtirok etishni rejalashtirish tavsiya etiladi.

O'рта va uzoq masofalarga yugurishda 1-yil tayyorgarlikning o'quv-mashg'ulot bosqichidagi namunaviy haftalik mikro davrlardagi yuklama hajmi

T/r	Mikro-davr nomi	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1.	Kirish-o'tish	Kross - 10 km (150 zar/daq) URM - 15 daq UJT - 30 daq O'yin - 15 daq Akr-ka- 10 daq	Mush.chigal ech. (sp.o'yin) MYuM-4x50 m SYu-20 daq Uloqtirish – 20 daq EMM Tovon, bel va qorinni mustahkamlash maxsus mashqlari	Kross - 10 km (150 zar/daq) URM - 15 daq UJT - 30 daq O'yin - 15 daq Aylanma mashg'ulot 10-15 daq.	Dam	Kross - 9 km (150 zar/daq) URM - 10 daq UJT - 30 daq (Aylanma mashg'ulot)	SYu-2 km QMYu (shidd. 80% ot maks.) - 3x100+3x200/200 m	Dam
2.	Mashg'ulotlardagi yuklamalar hajmi	Kross - 10 km (150 zar/daq) URM - 10 daq UJT - 20 daq Tezlanish-4x50m Akr-ka-10-15 daq	Mushaklar chigal.echish SYu - 1-1,5 km Tezl. - 5x30 m SYu - 20 daq Kr.tr. - 20 daq Uloqtirish — 20 daq EMM uchun tovon. mustahkamlash	Kross - 8 km (150 zar/daq) URM - 10 daq MYuM 6x30m O'yin - 15 daq	Dam	Kr. - 3 km (140gacha zar/daq) URM - 10 daq SUM - 6-8x50 m TRM-30 daq (kr. mash.) O'yin - 15 daq	SYu - 2 km tezlik.B. - 3 km (gacha 170 zar/daq) URM - 10 daq O'yin - 15 daq	Dam
3.	Tezkorlik - kuchni rivojlantirish	Kr. — 8 km (shudgor, qor, qum) tezl. 5x60 m URM-10 daq TRM - 20 daq O'yin - 15 daq	Tanani qizdir. mashql (o'yin tariq.) SYu - 20 daq baland sakrash (uzun.) - 20-30 sak. Uloqtirish EMM oyoq tovon. must.	Kr. - 3 km (R 160 u\daq) URM-10 daq TRM - 20 daq Tezl. - 4-6x60 m SUM - 6x40 m O'yin - 15 daq Akrob. yoki jihaz gimn, 10-15 daq	Dam	Kr. - 9 km (gacha 140 zar/daq) URM - 10 daq SUM-6-8x50 m. TRM - 30 daq (sacr)O'yin -15 daq	SYu - 3 km tezlik.. - 3 km (gacha 170 zar/daq) URM - 10 daq O'yin - 15 daq	Dam
4.	Texnik tayyorgarlik	EYu - 5 km (150 zar/daqgacha) URM - 10 daq Tex. start — 5x30 m GB startdan - 5x60 m virajda yugurish5x100 m	Mush.chigal. echish (o'yin tariq) SYu — 20 daq PU - 50-60 deps.Uloqtirish, uchun oyoq tovon. must. EMM	Kr - 3 km (gacha 140 uUdaq) URM - 10 daq TRM - 20 daq Tezl. - 5x100 m SUM - 4x40 m O'yin - 15 daq	Dam	SYu - 5 km URM - 10 daq TRM - 30 daq SUM - 5x30 m Tezl. - 2x300 m	SYu - 2 km URM - 10 daq SUM - 5x230 m Tezl. - 2x200 s musob. tezligida	Dam
5.	Qishki musobaqa bosqichi	Kr. - 5 km (150yur. u./daq gacha) URM - 10 daq TRM - 20 daq	Mush.chigal.echish- 20 daq Tezl. - 5x30 m SYu - 20 daq SUM-10x50 m Uloqtirish EMM oyoq mush.	SYu - 3 km Fartlek-2 km Tezl.- 100x150 m URM - 10 daq	Dam	R.K. - 5 km (150gach zar/daq) yoki sayl 1-1,5s yoki suzish	Kr. - 5 km (150gacha u\daq) O'yin - 10 daq yoki.e/atl boshq turi.	Dam

		O'yin - 15 daq T.Yu - 1 km	must.uchun					
6.	Tayyorgarlik davra	Kr. - 6 km (150 zar/daq gacha) URM - 10 daq TRM-20 daq Tezl. - 4x60 m SUM - 6x40 m O'yin - 15 daq	SYu -3 km Mushak.chigal. echish - 20 daq SM - 50-60deps. Uch hatl. - 20 daq E/atl MM oyoq mush must uchun	SYu - 2 km T/S - 5x200 m (.80% maks shid.da, dam YuQS - 120-130 ur.daq)	Dam	R.K. - 6 km (130 zar/daq) URM - 15 daq TRM-30 daq	SYu - 2 km O'yin - 45 daq yoki elatl boshqa mashqlari	Dam
7.	Yozgi tezkorlikni rivojlan tirish	Kr. - 10 km (150 daq gacha) URM -10 daq TRM - 20 daq	Mushak.chigal.echish- 20da Tezl. - 5x30 m SYu - 20 daq baland va uzun sakrash - 20-30sacr. Uloqtirish - 20 daq EMM Uloqtirish EMM oyoq tovon. must.	Tanani qizd. mashq- 20 daq RB-3 km (170 zar/daq) URM-10 daq Fartlek - 1,5 km (100-200 m) SYu - 1 km	Dam	SYu - 2 km URM - 10 daq SUM - 6-8x60 m TRM (kr. tr.) - 30 daq	Kr. - 4 km (150 ur./daq) URM - 15 daq TRM-20 daq O'yin - 15 daq	Dam
8.	Musobaqa oldi davri	R.K. - 10 km (140 ur/daq) URM-10 daq TRM - 20 daq SUM-8-10x60 m	Tanani qizdir. mashql (kuchni rivoj) Tezl.-5x100 m SYu - 20 daq SUM - 10x50 m Uloqtirish EMM oyoq tovon. must.	SYu - 3 km URM - 10 daq Fartlek - 1,5 km (100-300m. masofa) Hajm 800-1000 m	Dam	Kr. - 9 km (140ur/daq) URM - 10 daq TRM-20 daq (kr.tr.) O'yin - 15 daq	SYu - 2 km Fartlek - 4 km (100-200 m, YuQS 170gacha udUdaq)	Dam
9.	"Dam olish" haftasi	R.K. - 5 km (gacha 140 ur./daq) URM-10 daq boshqa E/atletika mashq	Tanani qizdir. mashql (sp.o'yinl) SYu - 15 daq Sp. O'.egiluvchanlik yoki EMM Uloqtirish EMM oyoq tovon. must.	O'yin - 30 daq	Dam	SYu -2 km URM - 10 daq Tezl. - 7-8x60 m TRM - 30 daq (kr. tr.) SUM - 10-15 daq	Kr. - 6 km (140gacha ur./daq) URM - 10 daq TRM - 20 daq? SUM 10x60 O'yin - 15 daq SYu - 1 km	Dam
10.	O'tish-kirish davrida	R.K. - 5 km (130gacha ur/daq) URM-10 daq TRM-15 daq	O'yin - 20 daq Uloqtirish, sakrash EMM tovon, qorin, bel. mushak. must. Uchun.	SYu-2 km O'yin - 45 daq yoki suzish	Dam	Kr. - 5 km. (150gacha u./daq) URM-10 daq. SUM - 8-10x80 m 8-10x100 tezl va texn.	Kr. P.I.-Zkm Tezl. -100-400 i (170 ur/daq) URM - 10daq	Dam

O'рта va uzoq masofalarga yugurishda 2-yil tayyorgarlikning o'quv-mashg'ulot bosqichidagi namunaviy haftalik mikro davrlardagi yuklama hajmi

№	Kichik davr	Dushanba	seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1.	Kirish-o'tish	Kr. - 6 km (gacha 150 zar/daq) URM-15 daq TRM - 30 daq O'yin - 15 daq	Mush.chig.echish mashqlar t/s - 20 daq Uloqtirish – 20 daq DMM tovon,bel va qorin mush uchun mashq	Kr. - 5 km (150 zar/daq) URM-15 daq TRM-30 daq O'yin - 15 daq	Dam	SYu-2 km URM – 10 daq SUM-6-8x60 m TRM – 30 daq (sakar mashq)	Kr. - 5 km (gacha 150 zar/daq) URM-15 daq TRM - 20 mii O'yin - 15 daq	Dam
2.	Katta yuklamali mashg'ulotla	Kr.-10-15 km (150 zar/daq) URM - 10 daq TRM - 20 daq SUM-9-10x60 m Tezl. - 6x50 m O'yin - 45 daq	Mush.chig echish mash - 15 daq Tezl. - 4x50 m SYu-20 daq SM - 60-70 deps. Kr.mash- 30 daq DSM tovon bel must.	SYu-8 km URM - 10 daq SUM-10x60 m Kr. sakr.–3-5 km (170 zar/daq)	Dam	Kr.-10-15 km (150 zar/daq) URM -10 daq TRM- 20 daq (Uch.hat.sakar) O'yin-30 daq	tezlik. — 5 km (175 zar/daq) Tezl. - 5x60 m URM 10 daq TRM - 30 daq O'yin - 15 daq	Dam
3.	Tezkorlik-kuch-tayyorlov	Mush.chig.echish Kr. - 3-5 km (shudg,qor,qum) s tezl. 8x60 m URM – 10 daq TRM - 20 daq O'yin- 15 daq	Mush.chigal. echish (o'yin tarz) - Tezl. –5x60 m SYu – 20daq Sakrash uzin.baland.) - 25-35sak. Uloqtirish - 20 daq DSMoyoq mush.must uchun	Kr. s. - 5-10 km (150 zar/daq) URM - 10 daq TRM - 20 daq Tezl. - 4-6x60 m SUM-8-10x100 m O'yin - 20 daq	Dam	Qayt yugur — 5— 10 km (150 zar/daq) URM - 10 daq start Tezl. — 10- 12x80 m TRM - 30 daq (sakar)	Kr. - 5-10 km (150 zar/daq) URM - 10 daq TRM - 20 daq SUM - 10-12x100 m Tezl. startdan O'yin - 20 daq	Dam
4.	Texnik tayyorlov	SYu - 5 km (gacha 150 yur.u.daq) URM - 10 daq STB - 5x60 m TB po viraju	Tanani qizdirish mashqi (o'yin tariqa) Tezl. – 5x60 m SYu - 20 mip PU - 60-70 ottalk. Yadro uloqtirish EMM uchun oyoqni mustaxkamlash	R.K. - 5-10 km (gacha 140 ud. /daq) URM - 10 mii TRM - 20 daq SUM - 10-12x100 m O'yin - 30 mii	Dam	KR 5 km (gacha 150 udUdaq) URM - 10 daq SUM-10-12x50 m Yugurish - 5x150 ritm va texnika O'yin - 30 daq	Kr. s P.I. - gacha 5 km Tezl. – 200x400 m (gacha 175 udUdaq) URM - 10 daq	Dam
5.	Qishki musobaqa davri	Kr.-5-10 km (gacha 150 udUmii) URM - 10 mii TRM - 20 mii O'yin - 15 mii	Tanani qizdirish mashqi - 3 km Tezl. – 50 m SYu - 4x60 m – 20 daq SUM-10x50 m Uloqtirish EMM uchun tovonni mustaxkamlash	SYu - 3 km PB - 5x200 m (shiddat. 80% maks.) URM - 10 daq	Dam	Kr.-5-10 km (150ur./ daq) URM –10 daq TRM – 30 daq (kr. tr.)	SYu - 2 km PB-3x300+1x100 m (shiddat. 80% shaxs. tezl.)	Dam

6.	Tayyorgarlik Davridan so'ng	kr; - 10 km (gacha 150 udUdaq) URM - 10 Daq TRM - 20 daq Tezl. - 8x60 m SUM - 10x100 m O'yin - 10 daq	Tanani qizdirish(sp.o'yin) Tezl. -4x60 m SM-60-70depsin. Kr.tr. - 30 daq EMM oyoq mushakl mustahk. uchun	SYu - 1 km Fartlek - 6 km(170 ur/daq gacha) Kr.tr. O'yin - 10 daq	Dam	Kr. -5-10 km (140 ur/daq) URM -10 daq TRM - 30 daq (kr. tr.) O'yin - 10 daq	SYu - 2 km tezlik. - 3-5 km (170 ur/daq gacha) URM -10 daq	Dam
7.	Yozgi shiddat Tayyorgarlik davr	Kr. - 5-10 km (160 ur/daq) URM - 10 daq SUM - 10x50 m O'yin - 20 daq	Tanani qizd. - 2 km Tezl. - 5x80 m SYu - 20 daq Sakrash b/l (uzun.) - 25-33sagr. Uloqtirish - 20 daq EMM oyoqlar mush. Mustah. uchun	SYu - 3 km AYU-x200 +4x400+2x100 m (shiddat. 85% shaxs; dam olish org. tiklan.)	Dam	Kr. - 5-10 km (160 ur /daq) URM - 10 daq O'yin - 30 mii	SYu - 3 km tezlik. - 5x400 m (170 ur/daq)	Dam
8.	Musobaqa oldi davri	Kr.-5-10 km (140 ur/daq) URM-10 daq TRM-20 daq SUM - 10x100m	Tana.qizd. (sp.o'yin) Tezl. 6x50m Uloqtirish EMM oyoq.mushak.mustah uchun	SYu - 3 km URM - 10 daq.Almash.yugur - (600+400+ +200 M) x200 m lukul.yugur;	Dam	SYu - 3-5 daq URM 15 daq TRM -20 daq SUM-5x30m nazorat	SYu - 2 km URM - 10 daq SUM-5x30 m tezl. - 2-4x200 m (maks, tezlikda)	musob.nov a niya yoki dam olish
9.	Dam olish davri	Kr.-5-10 km (140 ur/d) URM-10daqTRM-20daq	Tan.qizd. (sp.o'yin- ra) SYu - 15 daq egiluv.rivojl uchun Akr.mashq EMM oyoq.mushak.mustah. uchun	Kr. - 5-10 km (gacha 150 udUdaq) O'yin - 20 daq yoki suzish	Dam	R.K. - 5-10 km km (gacha 150 udUdaq) TRM - 20 daq yoki suzish	Kr.-5-10 km (gacha 140 udUdaq) URM - 10 daq TRM - 20 mip SUM 10x60 O'yin - 20 daq yoki yengil atletikaning boshqa turlari	Dam
10.	O'tish -Kirish Davri	Kr-5-10 km (130 ur/daq) URM-10 daq TRM- 15 daq	O'yin - 30 daq Uloqtirish, sakrash EMM tovon, qorin, belni mustahkamlash uchun	SYu -2 km O'yin - 45 daq yoki Sayl 1,5-2 ch	Dam	R.K. - 5-10 km km (gacha 130 udUdaq) URM-15 daq TRM - 20 daq yoki suzish 1,5-2 ch	SYu - 2 km O'yin - 45 daq yoki suzish	Dam

O'рта va uzoq masofalarga yugurishda 3-yil tayyorgarlikning o'quv-mashg'ulot bosqichidagi namunaviy haftalik mikro davrlardagi yuklama hajmi

№	kichik davr	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1.	Kirish-o'tish	Kr.-5-10 km (gacha 130 zar/daq) URM - 15 daq SUM -5-6x100 m TRM - 30 daq	Kr. -5-10 km s tezl. 100-150m (hajm tez.yu. - 1 km; 170 zar/daq gacha) URM - 15 daq TUM- 20 daq	R.K.-10-15 km(140 zar/daqgacha). URM - 15 daq	SYu - 3-6 km URM-15 daq	Kr. - 10-15 km (150 zar/daqgacha) URM-15 daq O'yin - 25 daq	SYu - 3-4 km URM - 10-12 daq O'yin -60-90 daq TRM - 15-20 daq tana mushak. must	Dam
2.	Yuqori yuklamali davr	Kr. - 10—15 km tezl. 100-150 m (170 u/daq) URM- 15 daq O'yin -40 daq	SYu -3-4km URM-15 daq Tezl. – 4-6x80-100 m tezl.ik,-4-6 km (170-180 zar/daq)	Kr. - 12-15 km (130ur/daq) URM-15 daq EMMoyoq mushak. mustah uchun egiluv. Rivojl 20 daq	SYu – 3-4 km URM-15 daq TRM - 30 daq (kr. mashg') T/osh a yugurSYu - 15 daq O'yin - 30-40 daq	Kr. Tezl.o'zgar -10 15km (5-6x800-1000 m; 180 ur./daq) URM -15 daq	Kr. - 10-15 km (150 ur./daq) URM -15 daq O'yin - 30 daq	Dam
3.	Tezkorlik-kuch tayyorlov	Kr- 13-15 km (140-150 ur./daq) URM - 10-12 daq almash .yu 0,8-1,2 km Tezl. -3-4x150m boshqa e/atlet mashq.	SYu —3-4km URM-15 daq Tezl. - 4-5x80-120 m.MRM - 8x200/200-300 m	Kr.past.baland joyl. - 15-10 km URM-15 daq Egil.va kuch va e/atlet mashq	SYu - 4-6 km URM-15 daq Tex - 20-25 daq SUM-6-8x60-80 m Tezl.start yoki boshqa e/atlet mashq	SYu - 4-5 km URM-15 daq Tezl.-4-5x80-120 m tezl.uzgart. 300x200x100/200 m lukul.yugur x 4 ser. (shid. 85% dan maks.)	Kr.past. baland joy tezl. - 5-10 km tezlike 2-3 km (170 ur/daq) URM-15 daq O'yin — 2x 15 daq	Dam
4.	Texnik tayyorlov	SYu - 3-4 km URM - 15 daq Tezl. - 4-5x60 m B. so starta - 6-8x80 m B.-5-6x400 m (100 m tez+200 m erkin+100 m tezl. o'zgart)	R.K.-5-10 km (150 zar/daq) SUM-8x100 m Yu. - 8-10x100 m ritm va texnikaga	SYu - 3-4 km URM - 15 daq Tezl. - 4-5x80 m tezl.ik.B. - 3-5 km tezl. o'zgartirib	Kr. - 5-10 km (140 ud /daq) URM-15 daq TRM-15 daq Yu. - 6-8x100 m ritm	SYu - 3-4 km URM-15 daq Yu. -840x150 m startdan (boshida tez. masofa davom. tezl. o'zgart)	R.K.-5-10 km (150 zar/daq) EMM oyoq va bel mushak. uchun must. texnikaga yugur maxs. mashql	Dam
5.	Qishki musobaqa bosqichi	SYu-3-4 km URM- 15 daq SUM -6-8x80-100 m Tezl.- 4x80-120 m B. - 5-6x500-600/400 m lukl yugur.(shidd.85%	R.K. -10-15 km (140-150 zar/daq) URM - 15 daq	SYu - 3-4 km URM — 10—15 daq Tezl.- 4-5x80-100 m tezl.ik.B. - 5-10 km oxirida 600- 800m (180-200	Kr.-5-10 km (130-140 zar/daq) URM - 15 daq SUM-6-8x80-100 m EMM uchun oyoqlar mushakl.	SYu - 3 km URM-15 daq Tezl. - 4-5x80-100 m yu.-2000x1000x x600x 400 (shidd. 80-85%maxdan) + dam olish, yurib 120	Kr. -10-15 km (130-150 zar/daq) URM -12-15 daq texn va oyoq. mush.must. uchun MM	Dam

		maks.)		zar/daq.gacha)	must.uchun	zar/daq) +Yu. - 2-3x150-200 m		
6.	Tayyorgarlik davrini oxiri	Kr.-10-15 km (150 zar/daqgacha) URM - 15 daq SUM-8-10x100 m	SYu-3-4 km URM - 10-15 daq Tezl. - 3-4x100 m.yu. 5-6x1000/400 m lo'killab yugur (imkon.shidd. 80-85% x)+3-4x200/200 m lo'kil (tezl o'zgart)	Kr.past.baland. 10-15 km (tezl. 150-500 m) URM - 15 daq	Kr. - 5-10 km Kr. - 20-25 daq URM , - 15 daq O'yin - 25 daq tana va oyoq mushaklar. must uchun EMM	SYu - 3-4 km URM - 15 daq SUM-8-10x100 m Tezl. - 3-4x80-100 m tezl.k.yu. - 3-5 km (gacha 170 u/aq)	Kr. - 15-20 km (150 udaq) URM-15 daq	Dam olish
7.	Yozgi shiddatli tayyorlov	Fartlek -5-10 km s tezl. 100-400 m URM - 150 daq	SYu -3-5 km URM - 15 daq SUM - 6-8x100 m Tezl. - 4-5x80-100 m yu. 12-15x200/200m.lo'kil yugur. imkon 80-85%)	Kr. -10-15 km (140-150 zar/daq) URM-15 daq TRM — 15 daq yoki l/atletikani boshqa turlari	Kr. - 5-10 km (130-140 zar/daq) URM - 15 daq SUM-6-80x100 m TRM - 20 daq . Oyoq va tana mushak.must uchun L/atl. mashq	SYu - 3-6 km URM - 15 daq Tezl. - 4-6x100 m (shidd.. 90% maksdan) yu. 2-3x600/400 m lo'kill yugur. Yoki Nazorat	Kr.-10-15 km (140-150 zar/daq) URM - 15 daq	
8.	Musobaqa oldi bosqich	Kr. - 5-10 km s tezl. 100-160 m (1 - 1,5 km) (shidd. 85% max.dan) URM-15 daq	SYu - 3-5 km URM - 10-12 daq Tezl. - 4-5x80 m B. - 600+200/200 m 1/3tezl.k bilan	R.K.-5-10 km (130gacha zar/daq) URM - 10 daq SUM-6-8x50-60 m startdan tezl	Dam	SYu - 4-6 daq URM - 12-15 daq yu. - 1-2x400 m (tezl.k, max musobaqdan.) yoki nazorat Yu., agar musobaqa bo'lmasa	Musobaqalar yoki test-nazorat tekshiruvlar	Musobaqalar. yoki dam olish
9.	Yengillashtirilgan bosqichi	Kr.-5-10 km (150gacha zar/daq) URM -15 daq yugurib o'tish ritmi 6-8x100 m	Kr. - 10 km (140gacha zar/daq) URM - 10-12 daq Kr. - 30 daq yoki e/atl. Boshqa turlari	Kr.10-12km (150 zar/daq) URM-12-15 daq O'yin - 2X20 daq	suzish - 30-40 daq EMM oyoq yoki tana mushak.mustahk. sayl 1,5-2 soat	Kr. - 5-10 km (140gacha zar/daq) URM - 12-15 daq MGM-6-8x80-100 m yoki boshqa e/atletika mashq	Yugurish-yurish- 10-15 km (150gacha zar/daq) URM - 15 daq	Dam
10.	O'tish-kirish Davra	SYu. - 5-6 km URM - 15 daq. O'yin — 2x30 daq	suzish - 30-40 daq URM - 12-15 daq yugurish-sayl. 1,5-2 s	R.K. - 5-10 km (140-160 gachazar/daq) O'yin — 2x20 daq	dam olish yoki boshqa sport turl. Bilan shug'ull.	O'yin: futbol, basketbol, voley. 2x30 daq Oyoq kaft,qorin va bel mushak mustah. uchun EMM	Kr. - 5-10 km (150 zar/daq) URM - 10-12 daq Kr. 15-20 daq	dam olish

24-jadval

O'рта va uzoq masofalarga yugurishda 4-yil tayyorgarlikning o'quv-mashg'ulot bosqichidagi namunaviy haftalik mikro davrlardagi yuklama hajmi

No	e kichik davr	Dushanba	seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yaksh
1.	Kirish-o'tish	Kr.- 10-15 km (150 zar/daq) URM - 15 daq TRM-20 daq MTM-5-6x100 m	Fartlek. - 5-10 km tezl. 100-150 m (170 zar/daq) URM - 15 daq TRM - 20 daq O'yin - 2x30 daq	R.K. -5-10 km (150 zar/daq) URM - 15 daq oyoq, tana mushak. rivojl uchun EMM	SYu-4-6 km URM-15 daq TRM - 30-40 daq (kr. tr.) T/O- 8-10x100 m va boshqa e/atletika	Kr.-10-15 km (150 zar/daq) URM - 15 daq	SYu - 4-6 km URM-15 daq TRM - 20-25 daq Tezl.-5-6x100-150 m ritm va texn. O'yin-2x15-20 daq	dam olish
2.	Yuqori yuklama-hajm mashg'ulotlar	Kr. -15-20 km (150 zar/daq) URM-15 daq MM-8-10x100 m	SYu – 3-4 km URM-15 daq Tezl.-5-6x100 m tezl. yu. -5-10 km (170-180 zar/daq)	Kr. -15-20 km (150 zar/daq) URM - 15 daq yoki sayl-tez 2-3 s	SYu - 3-4 km URM-15 daq Kr.-30-40 daq Tezl.-5-6x80-100 m SYu, EMM (elementlar) O'yin - 2x20-30 daq	SYu - 3-4 km URM - 10-12 daq Tezl.-4-6x80-100 m B. - 3000x2000x1000 (180 zar/daq)/600-1000 Orasida 200mlo'kil	Kr - 15-20 km (150 zar/daq) URM - 15 daq yoki 2-3s tez yurib sayl	dam olish
3.	Tezkorlik-kuch tayyorgarlik	Kr.-10-15 km (140—150 zar/daq) URM-15 daq TM-1,0-1,2 km Tezl.-6-8x80-120 m e/atletika boshqa mashqlari	SYu - 3-4 km URM-15 daq Tezl.-4-5x80-120 m yu.tepalikka URM- 8—10x200—300/200-400 m URM Tezl. -3-4x120 m	Kr 8- 10 km URM-15 daq Egil.va kuchga mashqlar	Kr.-5-10 km (140 zar/daq) URM-15 daq SUM-8-10x80 m. e/atletik boshqa turidagi mashqlar - 20-30 daq	SYu - 2-3 km URM-15 daq Tezl. - 4-5x80-120 m.-8-12x200-300/200 m lo'kill. yugur.) (shid.maks.80-85%) yoki qisqa masofalarga estaf	Kr.10-15 km URM-15 daq, - 4-5 km yuqori tezlikda	dam olish
4.	Texnik tayyorgarlik	Kross -5-10 km (150 zar/daq) URM - 12-15 daq	SYu - 3-4 km URM - 12 daq tez.mashq.- 10-	KR,- 5-10 km (150 zar/daq) URM - 12-15 daq MM-8-	Kr.-5-10 km (130-140 zar/daq) URM-15 daq	SYu - 3-4 km URM-15 daq Tezl. - 4-5x60-80 m startdan	R.K.- 10-15 km (150 zar/daq) EMM yugurish	dam olish

		Tezl.-5-6x80-100 m startdan chiqish texnikasiga - 5-6x 150 m (bur yokish) estafetalar	12 daq Tezl. - 3-4x80 m har xil baland to'siq. osha tezlik. Yu. -5-6x1 km tezl.o'zgartirib	10x100 m Tezl. - 10x100-150 m ritm va texn.	Tezl.-8-10x100 m rit m ga estafeta startlar,	- 6-8x60-80 m; 6-8x400 m (100 m tez+ 180-200 m bush + 100 m o'ynab)/200-400 m lo'killab	texn. takomill.	
5.	qishki musobaqa bosqichi	SYu - 3-4 km URM - 15 daq MM-8-10x100 m Tezl. -4-5x80-120 m. Yu.-8-10x200-300/200- 300 m tanlagan masofada musobaqa tezl.yuqori)	Kross - gacha 10 km (150 zar/daq) URM - 15 daq TRM-20 daq Yugur tex. Takomil maxs. mashq	Kr.-5-10 km (130-140 zar/daq) URM - 10-15 daq Tezl.- 4-5x80-100 m tezlik.Yu. -5-10 km har bir masofa oxirida tezl.600-800 m (180-200 zar/daq)	dam olish	SYu - 3-4 km URM - 10-15 daq MM-6-8x100-120 m Tezl.- 4x80-100 m B. - 4-5x400/200 m lo'killab yugur(shidd. maks.dan 80%)	Kr.-5-10 km (140-150 zar/daq) URM- 15 daq TRM - 15 daq O'yin-2x15-20 daq yoki to'liq dam olish. ertalabki gimnast.	Musobaqalar. yoki kontrolniy beg
6.	Tayyorgarlik davrani oxirgi bosqichi	Kr.-10-15 km (150zar/daq) URM-15 daq TRM -15-20 daq	SYu - 3-4 km URM-15 daq Tezl.-4-5x80-100 m AYu-1000+3000+2000 m dam olish masof. orasid. Dam400m (120 zar/daq)	Kr. — 10-15 km (tezl. 100-400 m x 5) URM-15 daq	SYu - 4-5 km URM-15 daq TRM- 15 daq O'yin - 2x30 daq	SYu-3-4 km URM- 15 daq MM-8-10x100 m Tezl.-3-6x80-100 m tezlik.Yu. - 5 km (180 zar/daq)	Kr.-10-15 km URM-15 daq TRM - 20-25 daq O'yin-2x15-20 daq	dam olish
7.	Yozgi shiddatli tayyorlov bosqich	SYu-3-4 km URM -15 daq MM-6-8x80 m Tezl.-3-4x100 m Yu.- 3x1000/400m lukl. + 2-3x150 tez	Kr.-5-10 km (150zar/daq) URM - 15 daq TRM - 15 daq	EYu. - 3-5 km Tezl. - 4-5x 80 m tezlik.Yu. - 4-8 km tezl. 150-200m (180-190 zar/daq)	SYu-6 km (130-140 zar/daq) URM - 15 daq QM Startdan - 10-12x60-80 m	SYu —3 km URM - 15daq Tezl. - 4-5x60 m B. - 800x600x400x200 m masof. oras. Dam olish(120zar/daq) (shiddat. maks.85-90%)	Kr.-5-10 km (150 zar/daq) URM-15 daq oyoq. Mushakl must uchun EMM	dam olish
8.	Musobaqa oldi bosqichi	Kr. - 10-15 km yoki yugurish yurishni almash.	SYu - 4-6 km URM-15 daq Tezl.-4-8x100-	dam olish yoki musobaqa ishtirok etish	dam olish yoki faqat ertal.gimn	SYu-2-3 km URM - 15 daq Tezl.-4-6x80-100 m	Musobaqa yoki nazorat	Musob aqalar. Faol

		sayl TRM-1,5-2 ch	120 m B.-3x1000 m yoki 5x200-300/200-400m lukl. (shidd. maks. 85-90%)			Yu- 1-2x300-400 musobaqa tezl.		
9.	Yengillashtirilgan bosqich	Kr.-5-10 km (130-140 zar/daq) URM-15 daq. egiluv-chanlik jism.sifat rivojlantirish yoki e/atletika mashqlari	SYu - 3-4 km URM - 15 daq O'yin - 2x20-25 daq	Kr.-5-10 km (130-140 zar/daq) URM - 15-20 daq MM-4x60-80 m boshq. e/atletika turlari	Dam olish yoki suzish 30-40 daq . sayr URM	SYu-3-4 km URM - 15 daq MRM - 20 daq O'yin -30-40 daq mushaklarni mustahkamlash uchun EMM	Kr. - 10-15 km (140-150 zar/daq) URM-15 daq	dam olish
10	O'tish -kirish bosqich	SYu-4-5 km URM -30-40 daq O'yin- 2-3x15-20 daq	suzish -40 yoki sayr 1,5-2 ch	EYu-5-10 km (150zar/daq) URM -30-40 daq	dam olish yoki sport o'yinlari.	Eng yugur.daq-15 daq URM-30-40 daq e/atletika boshqa turlari	Kr.-5-10 km (150 zar/daqgacha) URM- 3Q-40 daq TRM – 15 daq sport o'yin	dam olish

25-jadval

O'рта va uzoq masofalarga yuguruvchi 1-yil o'quv mashg'ulotida sport takomillashuv guruhi uchun haftalik kichik davr yuklama-rejasi

No t/r	Kichik davr	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1.	Kirish-o'tish	Kr. -10-12 km (150zar/daq) TRM – egiluvch.rivojl. mashq.; kuch.press;toshlarni uloqtirish	Sport, o'yinlari - 90 daq URM - 20 daq TRM - 20 daq sakrash, uloqtirish	Kr. - 10-12 km (160zar/daq) tezl. 100-150 m (hajm 1km) TRM - 20 daq	SYu-2 km SYu - 20 daq MM- 5-6x60 m oyoq kaft mushakl rivojl. uchun EMM	Kr. - 10-12 km URM - 10 daq TRM - 30 daq sakrash uloqtirish	Sport o'yinlari - 90 daq SUM-5-6x80 mTRM- 30 daq	dam olish
2.	Hajm yuklama mashg'ulot	Kr -12-15 km (150 zar/daq) URM - 20 daq	EYu - 3 km URM-20 daq MM- 500 m Tezl.-3-4x1500 m (175 zar/daq)/3 daq dam olish	Kr.-10-12 km (150-160 zar/daq) TRM-kuch, pressa;bel mush; tort yokishlar	Kr. - 5-7 km (150 zar/daq) Tezl. -5x100 m MM - sakrash (1 km) tovon mushak.uchun EMM	SYu - 3 km URM - 10 daq MM - 0,5 km B.-5-6x1000 175 zar/daq)/1000 m	Kr. - 15-20 km (140 zar/daq) URM - 10 daq TRM - 30 daq	dam olish
3.	Rivojlan-tirish	Kr.-12-15 km (gacha 150-160 zar/daq) URM - 20 daq	SYu - 3 km URM-15 daq SUM-5-6x80 m Tezl.- 5x100 m B. v g URM - 6-80x200/100-150 m to'siqlar osha yugurish +200 m yugurish texnikasini takomillashtirish mashqlari	FartLek- 14 km peremenno 3-4 km (gacha 140-150 zar/daq) URM - 20 daq	SYu - 6-8 km URM-20 daq O'yin - 45 daq EMM uchun m-ts nog	SYu-3 km URM - 20 daq SUM - 5-6x80 m Tezl. - 5x100 m B. v g URM - 5-7x250-300/200 m to'siqlar osha yugurish +200 m yugurish texnikasini takomillashtirish mashqlari	Kr.-15-18 km (gacha 140-150 zar/daq) URM - 10 daq TRM - 30 daq	dam olish
4.	Qishki musobaqa oldi-	Kross -8-10 km (160 zar/daq) TRM - 20 daq Tezl. - 10x100 m	EYu- 3 km URM - 10 daq MM - 6x80 m Tezl. - 5x100 m; 5- 6x1000 m (170-180 zar/daq)	Kr. -10-12 km (150-160 zar/daq) TRM-20 daq Tezl. - 10x100 m	Kr. -8 km URM - 20 daq tovon mushakl. Rivoj uchun EMM	SYu - 3 km URM MM-6x100 m Tezl. - 6x70 m Yu.- 8-10x400 m	Tiklanish Kr. - 5-10 km (140 zar/daq) URM - 20 daq	dam olish
5.	Qishki	SYu- 3 km URM -	Kross - 10 km	SYu - 3 km URM-	Kr. -10 km (140	SYu-3 km	Musobaqalar yoki	M us ob

	musobaqa	20 daq MM - 8x60 m Yu. - 10x200/200 m (180 zar/daq) Sakrash 3-, 5-qadam	(140-150 zar/daq) TRM	10 daq SUM-7-8x60 m Yu. - 3x300 m /4 daq dam olish	zar/daq) URM.- 10 daq TRM -20 daq	URM, MM Tezl. - 6-7x80 m Ritm.yugur - 400+300+1200 m(musobaqa tezl)	nazorat -test	
6.	Stab yokizi-ruyuşiy	Kr.-12-15 km (150zar/daq) TRM - kuch va bel mushak.rivojl.MEM	SYu 3 km URM-10 daq MM-0,5 km Tezl. - 6x80 m Yu.- 4-5x1000 m (170 zar/daq) Tezl.- 10x100 m	Kr.- 15 km 140zar/daq) URM-10 daq TRM-30 daq	Kr. - 6-10 km (140zar/daq) URM -10 daq SUM-0,5 km oyoq mushakl rivoj uchun EMM	SYu 3 km URM-20 daq MM - 0,5 km Tezl. - 5x80 m Yu. - 10-12x400/200 m	Kr.- 10-15 km (150-160 zar/daq) URM-10 daq TRM - 30 daq	Dam olish
7.	Musobaqa oldi-Yozgi bosqich	SYu-3 km URM-10 daq SUM-0,5 km Tezl. - 6x70 m B. - 5x600 m	Kr.-12-14 km (140 zar/daq) QM -0,5 km Tezl. - 10x100 m	Fartlek- 10-12 km URM - 20 daq	Kr. - 6-10 km (140zar/daq) URM-20 daq O'yin - 30 daq oyoql mushag. Mustah. uchun EMM	SYu - 3 km URM - 20 daq SUM Tezl. - 5x80 m Yu. - 3x400 /200 +400+ 4x200/200 m (musob. tezligida 800 m)	Kr. - 12-15 km (150-160 zar/daq) URM - 20 daq	dam olish
8.	Yozgi Musobaqa bosqichi	Kr.-10-12 km (150 zar/daq) URM -15 daq MM-0,5 km Tezl. - 10x100 m	Kr. — 8 km (140 zar/daq) Uekor. -4x100 m	SYu - 3 km URM-20 daq SUM -0,5 km Tezl.- 5x70 -80 m Yu. - 6-8x200 (shidd.maks. 90-95%.)5 daq dam olish	SYu. - 5-6 km URM-10 daq	SYu - 3 km URM-20 daq Tezl. - 5x80 m B. - 2x200 m (musob. tezligida)	Musobaqalar	Musobaqalar. dam olish
9.	Yengillashtiruvchi	Kr. -10-12 km (150zar/daq) TRM - egiluvch, tezkorl va bel mushakl;	Sport o'yinl - 90 daq URM - 10 daq yoki suzish	Kr.-10-12 km (150zar/daq) URM - 20 daq	SYu — 2 km SYu - 20 daq MM-5-6x80 m egiluvch va kuch jism. sifat rivojl.	Kr. -10-12 km (150 zar/daq) . URM -20 daq	90 daq Sport o'yinl suzish	dam olish
10	O'tish-kirish Davra	Kr. - 10 km (150 zar/daq) URM - 10 daq	90 daq Sport o'yinl URM - 15 daq yoki e/atletika mashq.	Kr. -10 km (150 zar/daq) TRM - 30 daq	dam olish	- 90 daq sport o'yinlari	Kr. - 15 km (150 zar/daq) URM - 20 daq	dam olish

TRMa masofalarga yuguruvchilar uchun 2-yil –sport takomillashuv bosqichidagi kichik davr namunaviy haftalik yuklamalar

№ t/r	Kichik davr	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yaksh
1.	Kirish-o'tish	Kr.- 10-15 km (150 zar/daq) URM-20 daq MM-500 m	Kr.-8-10 km (150 zar/daq) URM - 40 daq MM- 60 daq	Kr. - 12-15 km (150 zar/daq) URM - 40 daq TRM-30 daq	SYu-3 km SUM-500 m Tezl. - 5x100 m SYu - 20 daq oyoq mushaklari uchun EMM	SYu - 4-6 km URM - 20 daq MM-500 m Tezl. - 6-8x80 mYu. -3x1500/ 400 mMM. - 60 daq	Kr.-12-15 km (140-150 zar/daq) TTM - 30 daq	dam olish
2.	Katta hajmdagi yuklamalar	SYu -3-5 km URM MM-500 m Yu. - 400 m (shidd.maks. 75%)/6 daq+10x200 (shidd.maks. 80%)/ 200 m	Kr. -12-13 km (140 zar/daq) URM - 10 daq TRM (uloqtirish, sakrash) - 30 daq	SYu - 5 km tezlik. - 5 km (150-160 zar/daq) SYu - 5 km URM - 20 daq	Kr. - 10 km (gacha 150 ud./mnn) Tezl. - 5x100 m MM.-40-45 daq oyoq mushaklari uchun EMM	SYu- 3-5 km URM SUM-500 m Yu.- 3x2000/400 m SYu - 10x100 m (170 zar/daq)	Kr.-16-20 km (gacha 150 zar/daq) URM-10 daq TRM - 30 daq Uloqtirish, sakrash	dam olish
3.	Rivojlan-tirish	Kr.-12-15 km (150- 160 zar/daq) URM-20 daq Uloqtirish, sakrash	SYu — 3 km MM-500 m Tezl.-5x100 m B. URM- 8-10x200/100 m lo'kil + 200 m katta qadamlar bilan URM	Fartlek -10-15 km (Almash.Yu. 5-6 km, tezl o'zgar Yu(150zar/daq)) URM - 20 daq	SYu-8-10 km URM-20 daq oyoq va bel mushaklari uchun EMM	SYu - 3 km URM - 20 daq MM-500 m Tezl.- 5x100 m Yu. URM - 5-6x300-400 (tezlik TRMacha.)/ 200 m lo'kil.+300 m URM pastga qarab katta qadam.yugur.	Kr. -16-18 km (140-150 zar/daq) URM - 10 daq TTM - 30 daq Uloqtirish, sakrash	dam olish
4.	Qishki Musobaqa oldi bosqichi	SYu-3 km URM MMM-500 m Tezl. - 5x100 m Yu.- 10x200 /200 m (shidd.maks. 85%)	Kr. - 12-13 km (130-140 zar/daq) URM-20 daq PU - 500 m	SYu - 3 km URM-15 daq Tezl. -5x100 m Yu. - 2X((600+400)/400 m)	Kr.-8-10 km (gacha 140-150 zar/daq) TRM - 30 daq oyoq mushaklari uchun EMM	SYu - 3 km URM Tezl. - 5x100 m URMpatga yugur. Zx(1000+200/ 200 m)+1x1000 m (180 zar/daq)	Kr.-15-20 km (150-160 zar/daq) URM - 20 daq	dam olish
5.	Qishki musobaqa	SYu - 3 km URM-20 daq MM Tezl, yu-8x mYu. -	Kr. - 12-15 km (140zar/daq) URM - 20 daq	SYu-Zkm URM-10 daq MM Tezl. – 6-8x100 m Yu.	Kr. - 10-12 km (gacha 140 zar/daq) URM-20 daq MM-10	SYu-3 KM URM-15 daq MM Tezl. - 6x80 m Ritm.Yu -	Musobaqalar	Musobaqalar. dam

	bosqichi	5x200/200+ 600 lo'kil.yugur+ 5x150/200 m		- 3x300m /4 (tezl maks) _	daq	400+300+200 m (musobaq.tezl)		
6.	Stabillas h tirilgan	Kr.- 12-15 km (150 u /daq) URM -10 daq TTM-(MP)-30 daq	SYu - 3-5 km URM -500 MM-0,5 km Tezl, - 6x80 m Yu. -4-5x1000 m (170 zar/daq) Tezl.10x 100 m	Kr. - 15 km (150-140 zar/daq) URM - 20 daq TTM-500 m	Kr,-8-10 km (140 zar/daq) O'yin - 45 daq TRM - 30 daq tovon mushak.uchun EMM	SYu - 5 km URM -15 daq Tezl.-5x100 m PB - 5x600 m (shidd, maks 85%) MM-500m SYu - 1 km	Kr. -15-20 km (150-160 zar/daq) TRM-30 daq	dam olish
7.	Yozgi musobaq a oldi	SYu -3 km URM va MM -20 m Tezl. 4x50 m 2x1000+4x200+ 400+200 (170zar/daq), dam olish seriyalar orasida 10 daq	Kr 15-16km 140zar/daq) URM-20 daq	Mr - 3-4 km tezlik.Yu. - 6-8 km (160-170 zar/daq) SYu - 2-3 km TRM -30 daq	Kr; -5-6 km (140 zar/daq) URM - 10 daq TRM Oyoq mushak.uchun EMM	SYu - Z km URM-15 daq MM-5x80 m Tezl,- 4x400/200 + +4x200/200 m (shidd.maks, 90% .) SYu -1 km	Kr. -15-18 km (150-160 zar/daq) URM - 20 daq	dam olish
8.	Yozgi musobaq a	SYu Z km URM T/o.mashq - 500 mTezl.4x80m 2x600 x3x200 +400+ 200 (175 u./ daq), sek. shidd.90% maks.	Kr.10-12km(1-50u/ daq) URM-20 daq	Kr, - 8-10 km (150 zar/daq) Tezl.-8-10x100 m URM - 20 daq	SYu – 5-6 km URM-10 daq	SYu -4 km URM MM - 200 m Tezl. - 5 - 8x70; 2x300 m Musobaqa ritmida yugurish)	Musobaqalar	Musobaqalar.
9	Yengilas htirilgan	Kr. -g J 042 km (gacha 150 zar/daq) URM - 20 daq SUM - 300 m	Kr.10-12 km (160 zar/daq) Sport, o'yin - 90 daq	Kr. -12-15 km (150 zar/daq) TRM- 20 daq	SMM- 60 daq TRM - 20 daq oyoq mushak. uchun EMM	SYu SYu – 12 km URM - 20 daq MM - 500 m Tezl. - 4x80 m	Kr. - 10-12 Km (140-150 zar/daq) TRM - 30 daq	Musobaqalar.
10.	O'tish-kirish Davra	Kr. - 10-15 km (gacha 140~» 150ud7daq) TRM-30 daq	Sport,o'yinlari - 90 daq URM - 30 daq ,	dam olish	Kr- 10-15 km (150 zar/daq) URM-10 daq TRM – 20 daq	MM. - 90daq	Kr. - 15 km (150 zar/daq) URM - 20 daq TTM - 20 daq	dam olish

TRMa masofalarga yuguruvchilar uchun 3-yil –sport takomillashuv bosqichidagi kichik davr namunaviy haftalik yuklamalar

No t/r	kichik davr	Dushanba	seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yaksh
1	Kirish-o'tish	Kr. - 10-15 km (150 zar/daq) URM - 20 daq MM - 500 m	SYu - 4 km URM MM - 500 m MM.- 60 daq yoki. e/atletikani boshqa maqlari	Kr.- 8-10 km (150 zar/daq) URM - 10 daq TTM - 60 daq yoki maxs.mashq.	SYu - 3 km MM - 500 m SYu - 20 daq EMM uchun oyoq mushakl uchun. - 60 daq	Fartlek - 10-15 km (Yu qayt 3 km) URM - 30 daq	Kr. - 15-20 km (140-150 zar/daq) URM -10 daq TTM - 30 daq	dam olish
2.	Rivojlantirish	Kr. - 14-16 km (140-150 zar/daq) URM —20 daq yoki boshqa mashqlar	SYu-4 km URM - 20 daq Tezl. - 5x100 m tepalikka Yu. URM - 6-8x300-400/200 m + 300m pastga katta qadamlar Yu URM	fartlek— 14-16 km (170 zar/daq) URM - 30 daq e/atletika boshqa mashqlari	SYu - 10-12 km URM - 20 daq MM - 500 m MM. - 60 daq	SYu - 3 km URM -15 daq MM - 500 m Tezl. - 5x100 m Past.Yu URM - 10— 12x200m/100 m lo'kill)+ URM 200 m tepalikka Yu	Kr. - 15-20 km (140-150 zar/daq) URM - 10 daq TRM - 30 daq MM	dam olish
3.	Mikrodavr dagi hajm	Fartlek- 15-16 km (qayt.mashq. - 4-5 km, masofa 400 m gacha) TTT - 30daq e/atletikani boshqa mashqlari	Kr. - 10—12 km (140-150 zar/daq) URM - 10 daq TTM - 20 daq MM - 500 m	SYu - 3-4 km URM- 10 daq tezl - 4-5x2000/5-6 daqMM. - 2x15 daq	Kr - 8-10 km (140-150 zar/daq) - URM - 10 daq TTM - 30 daq MM - 500 m MM. - 60 daq oyoq mushak. uchun EMM	Kr -15-20 km (150 zar/daq) URM-20 daq MM	Kr. - 15-20 km (150 zar/daq) URM yoki MM - 20 daq	dam olish
4.	Qishki Musobaqa oldi	SYu - 4 km URM MM - 500 m Tezl. - 5x100 m Yu. - 10x200/200 m (shidd.maks.85%)	SYu —4 km URM MM - 500 m 3-4x1000/800 m Yu. (180 zar/daq)	SYu-4 km URM-20 daq SUM - 500 m Tezl. - 5x100 m Yu. - 5x400 (shidd.maks 85%); 5x200/ 200 m (shidd. maks 90%)	Kr.-5-10 km (150-160 zar/daq) URM - 15 daq MM -500 m tana va oyoq mushak.uchun EMM	Kr. - 5-10 km (150-160 zar/daq) TTM (Uloqtirish,bel, qorin pressi chun EMM, M - 500 m)	Kr. -10-15 km (150-160 zar/daq) URM - 10 daq TTM-30 daq	dam olish

5.	Qishki musobaqa	SYu - 4 km URM- 15 daq MM-400 m Yu.- 5x200/200+600 m lo'kill+5x200/200	SYu - 4 km URM - 20 daq MM - 300 m Tezl. - 5x100 m + (400+600 m) maks.tez	Fartlek - 10—15 km	dam olish-	Kr. - 5 km (150 zar/daq) URM - 15 daq MM - 2x200 m (musob. tezl.)	Musobaqalar yoki nazorat mashqlari	Musobaqalar. dam olish
6.	Stabil lashtirish	Kr. -14-16 km RM-10 daq TRM - (uloqtirish tosh yoki to'ld kopt.) - 30 daq	SYu—5-6 km Tezl. -5x100 m SUM-4-5x600 m (shiddat. 85% maks.)	Kr. - 16 - 20 km (150-140zar/daq) URM-20 daq TTM - e/atletik 30 daq	SYu - 4 km MM. - 60daq URM -10 daq TTM-10 daq oyoq va tana mushak. Must. uchun EMM m-ts	SYu - 4-6 km URM - 20 daq SUM-4x50 m Tezl. -5x100 m Yu.-5-6x1000/400 m (175-180 zar/daq)	Kr.-16-20 km (150-160 zar/daq) URM -10 daq TRM - 30 daq e/atletika mashq.	dam olish
7.	P yozgi musobaqa oldi	SYu -4 km MM-500 m Tezl. -5x100m Yu. - 3x1000/400m+5x100 /400 m (shiddat. maks 85%) seriyalar orasida dam olish 10 daq	Kr. -10-12 km (140-150 zar/daq) URM - 15-20 daq	SYu - 4 km URM-20 daq MM-500 m Yu 2-Zx(600+400+200)/ 200dam seriyalar orasida10 daq dam olish	Kr. - 5-6 km (150 zar/daq) MM-500 m Tezl.-5x100 m TTM - 30 daq tovon mushak. must.uchun EMM	Kr. - 5-6 km URM - 10 daq MM - 5x100 m Tezl. —5x100 m Yu. —1-000 m (nazorat) SYu - 1 km	Kr. -12-16 km (150-160 zar/daq) URM - 30 daq	dam olish
8.	Yozgi musobaqa	SYu - 4 km URM SUM-500 m Tezl. - 5x120 m Yu.- 3x150/250 +3x 600/400+3x150/250 (shiddat. 90% maks.)	Kr.-8-10 km (140-150 zar/daq) URM-20 daq	SYu - 5 km URM-15 daq MM-200 m Tezl. -5x100m.Yu. - 2x300 ritm va texnikaga	SYu - 5-6 km URM - 20 daq MM- 10 daq	SYu-4-5 km URM -15 daq MM-200 m Tezl. - 5-100 m Yu. - 2x200/200 (musobaqa tezl)	Musobaqalar	Musobaqalar. yoki dam olish
9.	Engillash tirilgan	Kr. - 10-12 km (150 zar/daq) URM - 20 daq.yoki e/atletika boshqa mashq	Kr.10-12.km URM -15 daq MM - 500 m Tezl. -6x100 m Uloqtirish, sakrash	Kr.-12-15 km (140-150 zar/daq) URM - 10 daq TTM -30 daq	Sport,o'yinlari - 60. daq TTM - 30 daq tana va tovon mushakl must.uchun EMM	Fartlek - 8-10 km (150-160 zar/daq) URM - 15 daq MM, - 60 daq	Kr.-10-12 km (140-150 zar/daq) URM -10 daq TTM-30 daq	dam olish
10.	O'tish-kirish davra	Kr - 10-15 km (140-150zar/daq) URM - 10 daq TRM-20 daq	Sp.yurish.MM-2soat yoki suzish	dam olish	Kr. -10-15 km (130 zar/daq) URM - 10 daq TTM - 20 daq .	MM. — 2s yoki TRMa tez yugurish	Kr. - 15-17 km (140-150 zar/daq) URM - 20 daq e/atl. Boshq mashqlari	dam olish

Uzoq masofaga yuguruvchilarga 1- yil sport takomillashuv bo'limi uchun namunaviy kichik davr haftalik reja

№ t/r	kichik davr	Dushanba	seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Kirish-o'tish	R.K,- 10-15 km (140zar/daq) URM-15 daq MM-6-8x100 m	Kr, - 8-10 km (160 zar/daq) URM -15 daq TTM - 15 daq e/atletikani boshqa mashqlari	Kr.10-15 km (150 zar/daq) URM- .15 daq	Sport o'yinlari. (-40-60 daq	Kr. - 10-15 km (150-160 u\daq) URM- 10-15daq dam olish - 5-7 daq	10-16 km (150 zar/daq) URM -15 daq	Suzish yoki TRMacha tezl. yugurish
2.	Hajmli mikro davr	Kr. - 15-20 km (150zar/daq) URM – 10-12 daq TRM - 15-20 daq e/atletika boshq mashqlari	SYu-3-5 km URM - 5-8daq tezl. Yu. - 8-12 (180zar/daq)	Kr.10-15 km (150zar/daq) URM -10-12 daq 10-15 daq EMM	dam olish	Kr. - 10-15 km (-600-1500 m tezl; hajm — 4-6 km (170-180 zar/daq)) URM - 15 daq yoki SYu - 3-4 km URM-10-15 daq Tezl, -3-4x100 m Yu. - 3x2000 m/600 m lo'kill. (shiddat. 80% maks.)	15-20 km (150 zar/daq) URM-15 Daq	TRMacha tezl. yugurish
3.	Rivojlan tirish	SYu-3-5 km URM - 10-15 daq Tezl. - 4-5x60-80 m B.v g URM- 8-10x200-400/200-400 m lo'kill URM Tezl. - 5x100 m rit m ga	Kr.10-15 km (d 160zar/daq) URM-15 daq Kr. . - 15-20 daq EMM	SYu - 3-5 km URM-15 daq Tezl. tepalikka URM 4-5x80-120 m Yu. - 10-12x200/200m lo'kill.	dam olish	SYu - 3-5 km URM-15 daq SUM - 6-8x60-80 m Tezl. -4-5x80-120 m yo'lak bo'yl. 4x1200-1600 m/400 m lo'kill.(180 zar/daq)	15-20 km (150 zar/daq) URM - 15 daq.	Suzish yoki TRMacha tez. yugurish30-40 daq
4.	Qishki Musobaqa oldi	SYu-3-4 km URM-10-15 daq Tezl. - 4-5x60-80 m 6. bur yokishda 4-6x120-160 m; 2-3x1000 m ritmni o'zgar. (shiddat. 80%maks.);,bur yokishda 4-6x120-150	Kr.12-15km (140-150 zar/daq) URM-10-15 daq Tezl8-12x100 m	SYu - 4-6 km URM -10-15 daq MM - 5-6x60-80 m Tezl.-4-5x80-100 m tezl 6-8x60-80 m Yu 8-10X400(100-tez +200TRM.+100 tezl.oshir.)/200- 400 m lo'kill.	Kr. - 6-8 km (130-140 zar/daq) URM -10-15 daq Ritm, tezl. - 8-10x100-150m	SYu - 3-4 km tezl. - 8-10 m URM - 10-15 daq	Kr. -10-15 km (150 zar/daq) URM-15 daq	dam olish

		m			musobaqa. SYu			
5.	Qishki musobaqa	SYu - 3-5 km URM-10-15 daq Tezl.-4-5x80-120 m Yu.-2000 m +2x400 m (shiddat. 85% maks.) dam olish-(12o zar/daq)	Kr. 12-15 km (140-150 zar/daq) URM - 10-12 daq MM-8-10x100 m	tezlik.o'zgart Kr. yoki fartlek-10-12 km (tezl. - 100-500 m; hajm tez. Yu. - 4 km {130-160 zar/daq) URM - 10-12 daq TTM - 15 daq	Kr. - 6-8 km (130-140 udaq) URM -15 daq Tezl. - 8-10x100 m rit m ga	SYu - 3-5 km URM - 10-15 daq Tezl.-4-5x80-120 m Yu - 10x200 m yoki 8X300 m (gacha 170-180 zar/daq)	Kr. -10-12 km (130 zar/daq) URM-15 daq	Musobaqalar
6.	Stabillash tirish	Kr.-12-15 km (150 zar/daq) URM - 10-15 daq 20-25 daq e/atl. Boshqa mashq.	SYu - 3-5 km URM - 12-15 daq MM-8-10x100 m Tezl. - 3-4x80-100m tezlik 8-15km(180 zar/daq)	Kr. -13-15 km (140-150 zar/daq) URM - 15 daq . TTM-15 daq	Kr. - 6-8 km (150 zar/daq) URM-10-15 daq Tezl. - 6-8x100-150 m rit m ga yoki boshqa e/atlet.	Kr. 10—15 km (150-180 zar/daq) U RM-15 daq T\O.mashq. Sakr. mashq-8-10x100 m	Kr10-15 km (150 zar/daq) URM - 15 daq	dam olish
7.	Yozgi musobaqa oldi	Kr. - 8-12 km (tezl. - 400-500 m; umumiy hajm3-5 km (shidd. 80% max)) U RM-15 daq yoki MM	SYu - 4-6 km URM -12-15 daq MM-6-8x100 m Tezl.- 4-5x80-100 m - 15x200/ 200 m (shiddat. 85% maks.)	Kr. -12-15 km (140 zar/daq) URM-12-15 daq - 15 daq MM	dam olish	SYu-3-5 km URM - 10-12 daq Tezl.-3-5x80-120m4-6x100/ 400mlo'kill. (shiddat. 85% maks)	Kr.12-15 km (140 zar/daq) URM - 15 daq MM	musobaqa
8.	Yozgi musobaqa	Kr. -12-14 km (140 zar/daq) URM - 15 daq	SYu - 4-5 km URM - 10-15 daq Tezl. 4-5 x 100 m 1000m (shid dat.90%maks.)+400m SYu +5x400 / 200 m	Kr. -10-12 km (130-140 zar/daq) URM - 10 daq	SYu - 5-7 km URM- 15 daq dam olish	SYu.- 4-6 km URM- 12-15 daq MM6-8x+b0x80 m Tezl. -4-5x80-120m3-4x200-300 m (musob. tezl)	Musobaqa	Musobaqa yoki Kr.-8-10 km (140 zar/daq) URM- 15 daq
9.	Yengillash tirilgan	Kr. -10-12 km (150 zar/daq) URM-12-15 daq tezlanish - 20 daq	Kr.-8-10 km (140 zar/daq) URM-10-12 daq EMM-40-45 daq	Kr. -10-12 km (150-160 zar/daq) URM - 15 daq Tezl. - 6 - 10x100 m ritm	suzish - 30-40 daq	Kr. - 10 km (150 zar/daq) U tezl.yugur.-12-15 daq T\O 8-12x80-100 m	Kr.14-16 km URM - 15 daq	suzish 30-40 daq
10.	O'tish Kirish davra	SYu-5-6 km URM-15 daq.MM.-45-60 daq	Tez. O'zgar. yugur- 8 km (140 zar/daq) URM-12-15 daq.sek yugur. - 20 daq	MM- 40-45 daq	Faol dam olish	Sp/o' - 60 daq	Kr.-10-12 km (150zar/daq) URM - 10-15daq	Dam olish

Uzoq masofalarga yuguruvchilarga 2-yil sport takomillashuv kichik davr uchun namunaviy haftalik yuklamalar

No t/r	Kichik davr	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1.	Kirish-o'tish	Kr.-10-15 km (150 u/daq) URM- 15 daq to'ldirma to'p bilan mashq.-15 daq TTM - 15 daq	Kr. - 10-15 km (150-160 zar/daq) .mashq. - 15 daq T/o,Sakr.mashq.-8-12x 100 m EMM	Kr.-10-15 km (150 zar/daq) URM - 15 daq yoki EMM	Sp.o'. (futbol, qo'l to'p, basketbol) - 40-60 daq	Kr.- 10-15 km (400 m gacha; hajm 4-6 km (160-70zar/daq)) URM-15 daq SUM - 6-8x80-200 m	Kr. 15-20 km (150 zar/daq) URM - 15 daq	suzish-30-40 daq1,5-2s
2.	Hajm mikro davr	Kr.15-0km(birinchi yarmida140-150 zar/daq, 2-yarmida160-165u/da q) URM - 15 daq e/atletika mashqlari	ma Temp.o'zgar yugur. 10-15 km (maso. 0,8-2 km; hajm - 5-8 km (170-180 zar/daq)) URM - 15 daq	Kr. - 15-20 km (150 zar/daq) URM - 15 daq	Kr.-8-10km (130-140 zar/daq) URM - 15 daq B rit m ga - 8x10x100-1 200 m, e/atletika mashq	SYu-3-4 km URM - 10-12 daq Tezl. - 80-120 m tezl. 10-12 km 170-180 zar/daq) e/atletika	Kr.25 km (150 zar/daq) URM - 10-15 daq	dam olish
3.	Rivojlan-tirish	Kr.5-6 km URM-10-15 daq Tezl.-4-6x80-100 m tepal.yugur. URM - 8-10x200-400 m/ 200-400m pastlik ka yugur. URM Tezl,-5-6x100 m	Kr, - 10-12 km (140-150 zar/daq) URM - 10-15 daq TTM - 15 daq Sak. mashq- 8-10x100 m	Kr. 12-14 km (180 zar/daq) URM - 15 daq Tezl. -8-10x 80-100 m ritmda	Kr. - 8-10 km (130-150 zar/daq) URM - 10-12 daq MM-8-10x100 m TTM 15 daq	SYu - 4-5 km URM - 10-15 daq Tezl.-4-6x80-120 m tepa. URM va pastl.URM 10x300 m; dam olish (120-130 zar/daq) MM-8-12x100 m	Kr. 15-17 km (gacha 150 zar/daq) URM - 15 daq	suzish- 30-40daq yoki 1,5-2 s. Sekin yugur
4.	Qishki musobaqa oldi-va musobaqa	Kr.5-10km (150zar/daq) URM -10-15 daq Tezl.-5-6x100 m tezl-8-10x60-80	SYu - 3-5 km URM - 10-15 daq MM- 8-10x100 m Tezl.-4-5x80-100 m buril.yugur. 4-6x120-150 m 3-5x 100 m Tezl.-50-100 /50-100 m lo'kill.	Kr. -10-15 km (150 zar/daq) URM - 10-15 daq 6-8x100-120 m ritm va texnikaga	SYu - 4-6 km URM-10-15 daq TRM - 15 daq T/o va sakr-1-1,5 km	SYu - 3-4 km URM - 10 daq Tezl -4-5x80-100 m tezl.8-10 m	Kr.-10-15 km (150 udaq) URM-10-15 daq MM-8-10x100 m	dam olish
5.	Qishki musobaqa	Kr. - 10-15 km (140-150 zar/daq) URM - 15 daq TTM-15-20daq.boshq e/atletika	SYu - 4-6 km URM - 15 daq Tezl.-4-6x80-120 m 100 m+600+5 x400/	Kr. - 10-15 km (d140zar/daq) URM-15 daq MM	Faol dam olish	SYu - 3-5 km Tezl.-4-5x80-100 m 2x600/400 m lo'kill. (shiddat. 80-85% maks.)	Musobaqa	Kr.5-10 km (50 zar/daq) URM - 15 daq yoki musobaqa

		mashql. SYu	200-400 m ga lo'kil l. +2-Zx200/200 m lo'kill. (shidd.85- 90% maks.)					
6.	Stabillash tiuvchi	Kr.-10-15 km (150 zar/daq) URM-10-15 daq Tezl.mashq. - 20-30 daq	Kr. 15 km, (160-180zar/daq) URM-15 daq MM - 8-10x100 m e/atletik	Kr.15-20 km (140-150 zar/daq) URM – 12daqTTM - 15-20 daq EMM	5-10 km Yu. URM - 15 daq Rit m ga, 8- 10x100-150 m SYu	SYu -4-5 km URM -10- 15 daq Tezl.-4-6x80- 100m-3-x2000 m (shiddat. 80-85% maks.)lo'kill.yu.- 600- 800m tepalik va pastl. Yugur.- 3-4x500- 1800 m (180-190 zar/daq)	Kr 15-20 km (150 zar/daq) URM - 15 daq e/atletik. SYu	dam olish
7.	Yozgi Musobaqa oldi	Kr.-10-15 km (150. zar/daq) URM -15 daq Tezl.-10x100 m	SYu - 4-5 km URM- 15 daq Tezl. - 4- 6x80-120m Almash yugur. 5x200/200m lo'kill+3000m+ 5x200 m (shiddat. 85-90% maks.)	Kr,-10-15 km (140 zar/daq) URM-15 daq TTM - 15 daq US	MChE 5-6 km URM - 15-20 daq SUM-6- 8x100 m - 8-10x100 m rit m ga	SYu-3-5 km URM -10— 15 daq Tezl. - 4- 5x100m-6-8x600- 1000/400m lo'kill. (shidd:90% maks.)	Kr.14-16 km (150zar/daq) URM-15 daq	5-10km. yugurish URM- 15 daq Yoki nazorat mashqlar
8.	Yozgi musobaqa	SYu - 5-6 km URM -15 daq Tezl. - 5x100 m. Takor.3000+2000+100 0 m (shiddat. 85- 90%maks.)+3-4x200 m (shiddat. 80- 90% maks.)	Kr. 10-12 km (140- 150 zar/daq URM - 15 daq tezlanih	Yu. 4-5 km URM -12- 15 daq Tezl.-4-5x80- 100 m-1000 m+ x400/200 m lo'kil+ 2x200/200 m(shidd. 85-90%)	Kr. -10-12 km (130- 140zar/daq URM 15 daq Tezl, startdan chiqish	Faol dam	MChEM 4-6 km URM-15daq Tez.- 5-8x100 m2- 3x400 m yoki 400x200 m musobaqa tezigida	Musobaqa yoki nazorat mashq.
9.	Yengillashtir uvchi	Kr. -10-15 km (140-150 zar/daq) URM-10-15 daq TTM- 15daq e/atletik mashql.	Kr.-10-15 km (hajm 4-6 km (160 zar/daq)) URM-15 daq SYu	Kr,-10-15 km (140-150 zar/daq) URM- 15 daq MM-6-8x100 m tezlikka	suzish - 30-40 daq Sp.O'. - 40-60 daq	Kr. - 10-12 km (150- 160 zar/daq) URM-15 daqRit m ga,8-10x 100-150 m	Kr.15-20 km (140- 150 zar/daq) URM-15 daq e/atletika mashql.	Suzish- 30-40 daq yugurish,yurish 1,5-2 s
10.	O'tish-kirish Davra	Har xil tezl yugurish 5- 10 km (150 zar/daq) URM-15daq URM - 15 daq	Sp.- 40-45 daq. 1,5 -2s.Sportcha yurish	SpO'. - 40--45 daq yoki suzish 30-40 daq	Faolniy dam olish	Kr- 5-10 km URM-15- daq. Ayl.mashg' - 20 daq	Sp.O'. 60-70 daq. e/atletika mashq.	Faol dam olish

30-jadval

Uzoq masofalarga yuguruvchilarga 3-yil sport takomillashuv guruhlariga uchun kichik davr namunaviy haftalik yuklamalar

No t/r	Kichik davr	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1.	Kirish-o'tish	Kr. - 10-15 km URM-15 daq Ritm, yugurish - 6-8x 100 m yoki atletikaning boshqa turlari	Kr. - 12-15 km (gacha 140-150 udUdaq) URM-15 daq TRM - 15-20 daq yoki EMM	Kr. - 15-20 km (gacha 150 udUdaq) URM - 15 daq SUM-8x80-100 m EMM uchun m-ts nog	SYu - 3-4 km URM-10-15 daq TRM - 15-20 daq Sp.U.-40-60 daq	Kr. -10-15 km (gacha 160-udUdaq) URM-15 daq Mashq. s nabivnimi myachami i PU - 15 daq	Dlit. B. - 15-20 km (gacha 150 udUdaq) URM - 15 daq yoki atletikaning boshqa turlari	suzish - 30-40 daq yoki Sayl - 1,5-2 soat
2.	Hajmli mikro davr	Kr. - 15-20 km (gacha 150-160 udUdaq) URM - 15 daq TRM - 15 daq yoki atletikaning boshqa turlari	Kr. po peres. mestn. - 10—15 km yoki Kr.s tezl. - 3-8 km (1-3 km (gacha 170-180 udUdaq)) URM - 15 daq yoki EMM	Dlit. Kr. - 20-25 km (gacha 150 udUdaq) URM - 10-15 daq	Kr.-5-10 km (gacha 140-150 udUdaq) URM-15 daq B.- 10x100-150m na ritm yoki SYu	SYu-3-4 km URM-10-15 daq Tezl.-4-5x80-120 m tezlik. B. - 10-15 km (gacha 170-180 ud/daq)	Dlit. B. - gacha 20-25 km (gacha 150 udUdaq) URM-10-15 daq Starti, tezl.	suzish - 30-40 daq yoki Sayl s begom - 1,5-2 chasa
3.	Rivojlantirish	SYu - 5-6 km URM-10-15 daq Tezl.-4-6x100-120 m B. vg URM-6 - 10x300-600/300-600 m to'siqlar osha yugurish URM Tezl.-5-6x100-120 m Starti i SYu	Kr -10-15 km (gacha 150 udUdaq) URM-15 daq TRM-15 daq PU-8-10x100 m , EMM	Kr. po peres. mestn - 10-15 km (gacha 150-170 udUdaq) URM - 10-15 daq TRM - 15 daq yoki atletikaning boshqa turlari	Kr. - 10-15 km (gacha 150 udUdaq) URM - 10-12 daq Uloqtirish yadro to'ldirilgan to'p bilan— 15-20 daq PU-8-10x100	SYu - 5-6 km URM-10-12 daq Tezl.-4-6x100-150 m B. v g URM i pod g URM 8-12x150-400/150-400 m	Dlit. B. - 20 km (gacha 150 udUdaq) URM - 15 daq yoki atletikaning boshqa turlari	suzish - 30-40 daq yoki Sayl s begom 1,5-2 chasa
4.	Qishki Musobaqa oldi va musobaqa bosqichi	Kr.-10-15 km (gacha 150-160 udUdaq) URM - 10-15 daq B.-6-8x100-120 m na	Dlit. Kr -10-15 km (gacha 150 udUdaq) URM - 10-15 daq SUM-8-12x100 m yoki	SYu - 4-6 km URM - 10-15 daq SYu -20 daq Tezl.-3-4x80-120 m B. - 5000 m s	B. - 6-8 km (gacha 150 udUdaq) URM - 10-15 daq TRM - 15-20 daq	Fartlek - 12-15 km (tezl. - 100-600 m) URM - 15 daq B.-4-6x80-100 m na	Kr.-14-16 km (gacha 150 udUdaq) URM - 10-15 daq SUM-8-	Faolniy dam olish yoki nazorat yugurish

		ritm i texniku Visokie starti - 8-1 Ox 60-80 m	dr. vidi l/atletiki	tezl. - 50-100/50-100 m to'siqlar osha yugurish (aktsent na TB i legkost pereklyucheniya)	SUM i PU-6-8x80 m- B. - 8-10x100-150 m na ritm	texniku B.po viraju - 6-8x120- 150m	12x100 m	
5.	Qishki musobaqa bosqichi	Kr. - 10-15 km (gacha 150 udUdaq) URM-15 daq Ritm, probejki - 10-12 X100-150 m	Razdaq.B. - 4-6 km URM - 15 daq B.-4-6x100 m 1200/400+7x300/200 (gacha 180 udUdaq)	Utren.zaryadka Kr.-12-13 km (gacha 130 udUdaq) URM - 10-15 daq	Faolniiy dam olish	SYu - 3-5 km URM -15 daq Tezl.-3-4x80-120 m B. - 800 m+2x200/200 m to'siqlar osha yugurish	Musobaqalar yoki nazorat yugurish	Kr.- 5-10 km (gacha 130-140 udUdaq) yoki musob.nova-
6.	Stab yokizi-ruyuuyiy	Kr. ajratilgan joydan,— 10-15 km s tezl. v g URM va tog'dan (200-600 m) URM-15 daq	SYu-3-5 km URM-10-15 daq B.-4-5x100 m Perem. B. — 6—8 km (tezl. - 400-600 m) yoki B. -8-10 km (tez -1-3 km)/200- 400 m bega trustsoy	Dlit. Kr. -20-25 km (gacha 150 zar/daq) URM-10-12 daq TRM - 15 daq	Faolniiy dam olish	SYu-3-5 km URM-10-15 daq Tezl. - 3-4x80-100 m tezlik. B. - 10-20 km (gacha 180 zar/daq)	Dlit. B. - 15-20 km (gacha 150zar/daq) URM-15 daq TRM - 15-20 daq i dr. vidi l/atletiki	suzish — 30-40 daq yoki Sayl yugurish bilan — 1,5-2 soat
7.	Musobaqa oldi	SYu - 4—6 km URM-15 daq Tezl» - 4-6x100 m Perem.B. - 8-YuxbOO- 1000 /400 m to'siqlar osha (shiddat. 85-90% ot maks.)	Kr-10-15 km (gacha 150 zar/daq) URM-15 daq	SYu - 5-6 km URM -12-15 daq SUM iPU - 10-12x 100 m B. - 4-6 km (200-600 m - shiddat. 85% ot maks, (gacha 120— 130 UD;/DAQ))	Kr. - 5-6 km TRM -15-20 daq	B.-4-65 km URM - 15 daq SUM-8-10x100 m Tezl. - 4-6x100 m PB - 4-6 km (bistr. B. - 1-3 km; shiddat. 90-95% ot maks.)	B.-10-15 km URM-15 daq	Faolniiy DAM OLISH yoki nazorat yugurish
8.	Yozgi Musobaqa	Kr. -10-15 km (gacha 150 zar/daq) URM-15 daq TRM - 10-15 daq Starti Vckopt	SYu-4-6 km URM-12-15 daq Tezl.-4-6x8100 m B. - 8-10x400-600 (s musobaqa tezlik.yu)/ 100-	Kr.-10-15 km (gacha 130-140zar/daq) URM-15 daq yoki musobaqanaya SYu. Starti, tezl.	Kr.-10-15 km (gacha 130-140 zar/daq) URM - 15 daq yoki musobaqanaya SYu. Starti, tezl.	Faol dam olish	SYu-4-6 km URM-10-12 daq Tezl.-5-8x100 m B. - 2-3x400 m yoki	musob.novannie yoki kontrol^ niy beg

			200 m bega trustsoy				400+1x200 m s musobaqa tezlik.yu	
9.	Yengillash tiruvchi	Kr, -10-15 km (gacha 140- 150 zar/daq) URM w 15 daq TRM -15-20 daq atletikaning boshqa turlari	Kr. - 10-15 km (gacha 140- 160 zar/daq) . URM - 15 daq atletikaning boshqa turlari	Kr.-12-14 km (gacha 150 zar/daq). Ritm, yugurish - 8-12xft)0-200 m SYu-1-2 km	Ertalabki badantarbiya dam olish yoki suzish 30-40 daq yoki Sp.U. - 45-60 daq	Kr. -10-12 km (gacha 150-160 zar/daq) URM - 15 daq TRM (Kr.tr.) - 20 daq	B. - 10-20 km (gacha 150 zar/daq) URM-15 daq	suzish — 35 - 45 daq yoki Sayl yugurish bilan 1,5-2 ch
10.	O'tish-kirish Davra	Kr. — \$—10 km URM -15 myy. TRM-20 daq sportning boshqa turlari	Sp. U. (futbol, ruchnoy myach, basketbol, regbi) - 40-60 daq yoki suzish	Sp. U. - 40-45 daq yoki suzish 30-40 daq	Faolniy dam olish	SYu-5-6 km URM - 12-15 daq Kr.tr. - 20-25 daq	Sp. U. - 60-90 daq yoki suzish	Faol dam olish, Sayl 3-4 ch

31-jadval

**Sportcha yurish bo'yicha shug'ullanuvchilarga o'quv mashg'ulot
1-yil tayyorlov guruhi uchun yillik davr yuklama reja-jadvali
(12 yoshdan)**

№ t/r	Tuzil- ma yillik davri	Davr	Tayyorgarlik			musobaqa		Tayyorga- rlik		musobaqa				O'tish-kirish
		Bos- qich	Kirish -o'tish	Birinchi baza- Rivojlan- tirish	Qishki musobaqa		Ikkinchi baza- Rivojlanti- rish		Mus oba qa oldi	Yozgi musobaqa			O'tish-kirish	
		oy	Ok- tyabr	No- yabr	De- kabr	Yan- var	fevral	mart	aprel	may	iyun	iyul	Av- gust	sentyabr
	tayyorlov bosqichdagi asosiy vazifa	Jismoniy, funktsional va har tomonlama tayyorgarlik darajasini rivojlantirish			SJT va texnik tayyorgarlik darajasini rivojlan- tirish		Jismoniy, funktsional va texnik tayyorlash		Maxsus chidamkorlik darajasi va texnik- taktik mahoratini rivojlantirish				Sport ish qobiliyatini ushlab turish. Faol dam olish	
1.	Maxsus mashg'ulotlar vosita umumiy hajmi , km	180	200	250	205	200	215	180	200	170	170	145	100	
2.	Maxsus mashg'ulotlar vosita hajmi (YuQS 130 zar/daq.), km	65	90	120	97	45	70	60	55	54	60	130	100	
3.	Maxsus mashg'ulotlar vosita hajmi (YuQS 131-170 zar/daq), km	115	100	128	105	150	140	116	140	110	104	15	—	
4.	Maxsus mashg'ulotlar vosita hajmi (YuQS zar/daq), 170 yuqori km	—	—	2	3	5	5	4	5	6	6	—	-	
5.	TTM, s	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	30	
6.	musobaqalar soni	-	1	-	1	2	-	-	1	2	2	2	-	
7.	Nazorat-test mezonlari, s	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4	
8.	tibbiy tekshiruv, s	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	
9.	Qaysi haftaga tavsiya etiladigan kichik davri	1, 1, 1, 7, 2, 2, 2, 7, 2, 2, 2, 7, 2, 2, 2, 7, 5, 6, 6, 7, 2, 2, 2, 7, 3, 3, 3, 7, 3, 3, 4, 7, 4, 4, 6, 7, 5, 5, 6, 7, 5, 5, 6, 7, 5, 5, 6, 7, 7, 7, 7												

**Sportcha yurish bo'yicha shug'ullanuvchilarga o'quv mashg'ulot
2-yil tayyorlov guruhi uchun yillik davr yuklama reja-jadvali
(13 yoshdan)**

№/r	Tuzilma yillik davra	Davr	Tayyorgarlik			musobaqa		tayyorlov		Musobaqa				O'tish-kirish
		Bosqich	Ki-rish-o'tish	Birinci baza-rivojlan-tirish		Qishki musobaqa		Ikkinchi baza-rivojlan-tirish		Mu-sobaqa oldi	Yozgi musobaqa			
		oy	Ok-tyabr	No-yabr	De-kabr	Yan-var	fevral	mart	aprel	may	iyun	iyul	Av-gust	
	Tayyorlov bosqichida asosiy maqsad	Jismoniy, funksional va har tomonlama tayyorgarlik darajasini rivojlantirish			SJT va texnik tayyorgarlik darajasini rivojlan-tirish		Jismoniy, funksional va va texnik tayyor-lash		Maxsus chidamkorlik darajasi va texnik-taktik mahoratini rivojlantirish				Sport ish qobiliyatini ushlab turish. Faol dam olish	
1.	Maxsus mashg'ulotlar vositalarni umumiy hajmi, km	210	230	280	220	250	260	280	185	210	235	110	100	
2.	Maxsus mashg'ulotlar vosita hajmi (YuQS 130 zar/daq), km	70	80	120	110	70	35	45	65	50	80	10	100	
3.	Maxsus mashg'ulotlar vosita hajmi (YuQS 131-170 zar/daq), km	140	150	156	204	174	218	210	200	154	145	80	-	
4.	Maxsus mashg'ulotlar vosita hajmi (YuQS170 yuqori zar/daq), km	-	-	4	6	6	7	25	20	6	10	-	-	
5.	TRM.s	20	20	25	20	20	20		20	20	20	25	35	
6.	musobaqalar soni	-	1	-	1	-	-	-	-	2	2	2	-	
7.	Nazorat-test mezonlari, s	4	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	-	
8.	tibbiy tekshiruv, s	4	—	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	
9.	Tavsiya etilgan haftalik kichik davr raqami	1,1,1,7,2,2,2,7, 2,-2, 2,2,7, Z, 2, b, 5,7,6,7,5,7,3, 3, Z,4,4,7,4, 4, b, 7; 5,5, 6, 7, 5,5,6,7,5,5,7,7,7,7												

Sportcha yurish bo'yicha shug'ullanuvchilarga o'quv mashg'ulot 3-yil tayyorlov guruhi uchun yillik davra yuklama reja- jadvali (14 yoshdan)

33-jadval

№ t/r	Tuzilma yillik davra	Davr	Tayyorgarlik			Musobaqa		Tayyorgarlik		Musobaqa				O'tish-kirish
		bosqich	Kirish- o'tish	1 bazaviy- Rivojlantirish		Qishki musobaqa		2-bazaviy- Rivojlantirish		Musobaqa oldiy	Yozgi musobaqa			
		oy	oktyabr	noyabr	dekabr	yanvar	fevral	mart	aprel	may	iyun	iyul	avgust	sentyabr
	Tayyorlov bosqichida asosiy maqsad	Jismoniy, funksional va har tomonlama tayyorgarlik darajasini rivojlantirish			SJT va texnik tayyorgarlik darajasini rivojlantirish		Jismoniy, funktional va va texnik tayyorlash		Maxsus chidamkorlik darajasi va texnik-taktik mahoratini rivojlantirish				Sport ish qobiliyatini ushlab turish. Faol dam olish	
1.	Maxsus mashg'ulotlar vosita umumiy hajmi , km	295	336	340	260	350	275	235	220	120	240	300	255	
2.	Maxsus mashg'ulotlar vosita hajmi (YuQS 130 zar/daq), km	120	150	75	40	55	45	65	50	30	95	150	145	
3.	Maxsus mashg'ulotlar vosita hajmi {4GC131- 170 ud./myn), km	175	180	250	210	287	228	160	150	76	135	146	105	
4.	Maxsus mashg'ulotlar vositalar hajmi (YuQS 170 yuqori zar/daq), km	-	6	15	10	8	2	10	20	4	10	4	5	
5.	TRM, s	24	30	30	30	24	24	24	24	24	24	30	32	
6.	musobaqalar soni	-	1	-	1	1	-	-	1	2	2	2	-	
7.	Nazorat-test mezonlari, s	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4	
8.	tibbiy tekshiruv, s	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	
9.	Tavsiya etilgan haftalik kichik davr raqami	1, 1, 1, 7, 2, 2, 2, 7, 2, 2, 2, 2, 7, 2, 2, 2, 2, 7, 5, 6, 6, 7, 2, 7, 3, 3, 3, 7, 3, 3, 3, 7, 5, 6, 7, 5, 5, 6, 7, 5, 5; 6, 7, 5, 5, b, 7, 5, 5, 6, 7, 7, 7, 7												

**Sportcha yurish bo'yicha shug'ullanuvchilarga o'quv mashg'ulot
4-yil tayyorlov guruhi uchun yillik davr yuklama reja- jadvali
(15 yoshdan)**

№ t/r	Tuzilma . yillik davra	Davr	Tayyorgarlik			musobaqa		Tayyor-garlik		musobaqa				O'tish-kirish
		bosqich	Kirish- o'tish	1 bazaviy- Rivojlan-tirish		Qishki musobaqa		2 bazaviy- Rivojlan-tirish		Musobaq a oldiy	Yozgi musobaqa			
		oy		Oktyabr	No- yabr	De- kabr	Yanvar	fevral	mart		aprel	may	iyun	
	Tayyorlov bosqichida asosiy maqsad		Jismoniy, funksional va har tomonlama tayyorgarlik darajasini rivojlantirish			SJT va texnik tayyorgar-lik darajasini rivojlan-tirish		Jismoniy, funksional va va texnik tayyorlash		Maxsus chidamkorlik darajasi va texnik-taktik mahoratini rivojlantirish				Sport ish qobiliyatini ushlab turish. Faol dam olish
1.	Maxsus mashg'ulotlar vositalar umumiy hajmi, km		300	360	305	320	330	320	295	240	240	240	170	170
2.	maxsus mashg'ulotlar vosita hajm (YuQS 130 zar/daq) km		70	100	70	60	90	80	60	60	70	75	95	135
3.	Maxsus mashg'ulotlar vositalar hajmi (YuQS 131-170 zar/daq), km		230	256	210	220	180	200	190	190	140	125	50	30
4.	Maxsus mashg'ulotlar vositalar hajmi (YuQS 170 yuqori zar/daq), km		-	4	25	40	60	40	45	45	30	40	25	5
5.	TRM, s :		36	36	36	30	30	30	30	30	30	24	36	40
6.	musobaqalar soni		-	1	-	4	1	-	-	1	2	2	2	-
7.	Nazorat-test mezonlari, s		4	-	-	-	-	-	-4	-	-	-	-	4
8.	tibbiy tekshiruv, s		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
9.	Tavsiya etilgan haftalik kichik davr raqami		1,1,1,7, 2,2, 2,7,2,2, 2,7,2, 2, 7,6,1,3,3,3, 7, 3, 3,3, 7, 3, 3, 6, 7, 4,6, 7,4, 5,6,7,5,5,5,7,5,5,6,5,7,5,6,7,7,7,7											

Sportcha yurish bo'yicha shug'ullanuvchilarga 1-yil sport takomillashuv guruhi uchun yillik davr yuklama reja-jadvali (16 yoshdan)

35-jadval

№ t/r	Tuzilma yillik davra	Davr	Tayyorgarlik			musobaqa		Tayyorgarlik		musobaqa				O'tish-kirish
		bosqich	Kirish- o'tish	1 bazaviy- Rivojlantirish		Qishki musobaqa		2 bazaviy- Rivojlantirish	Musoba qa oldi	Yozgi musobaqa				
		oy		oktyabr	noyabr	dekabr	yanvar			fevral	mart	aprel	may	
	Tayyorlov bosqichida asosiy maqsad		Jismoniy, funksional va har tomonlama tayyorgarlik darajasini rivojlantirish			SJT va texnik tayyorgarlik darajasini rivojlantirish		Jismoniy, funksional va va texnik tayyorlash		Maxsus chidamkorlik darajasi va texnik-taktik mahoratini rivojlantirish				Sport ish qobiliyatini ushlab turish. Faol dam olish
1.	Maxsus mashg'ulotlar vositalar umumiy hajmi, km		360	340	420	400	440	365	355	315	310	360	270	290
2.	Maxsus mashg'ulotlar vositalar hajmi (YuQS 130 zar/daq), km		60	60	90	95	90	75	65	80	65	60	50	240
3.	Maxsus mashg'ulotlar vositalar hajmi (YuQS 131-170 zar/daq), km		300	265	270	265	280	250	245	235	185	235	160	30
4.	Maxsus mashg'ulotlar vositalar hajmi (YuQS 170 yuqori zar/daq), km		—	15	60	40	70	40	45	60	60	65	60	20
5.	TRM, s		28	28	30	26	26	20	20	24	20	20	20	34
6.	musobaqalar soni		-	1	-	-	-	-	-	1	2	2	2	-
7.	Nazorat-test mezonlari, s		4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4
8.	tibbiy tekshiruv, s		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
9.	Tavsiya etilgan haftalik kichik davr raqami		1,1,1, 7, 2,2, 2,7, 2, 2,2,7, 3, 3, 3, 7,5,6, 6, 7, 3, 3,3,7, 4, 4, 4,7,4,4, 7,5, 6,7,5,6,7, 5, 5, 5, 7,6,5, 7, 6, 7,5,7,7, 7,7, 7											

Sportcha yurish bo'yicha shug'ullanuvchilarga 2-yil sport takomillashuv guruhi uchun yillik davr yuklama reja-jadvali (17 yoshdan)

№ t/r	Bir yillik To'zilma-reja	Davr	Tayyorgarlik			musobaqa		Tayyorgarlik		musobaqa				O'tish-kirish
		bosqich	Kirish- o'tish	1 bazaviy- Rivojlantirish		Qishki musobaqa		2 bazaviy- Rivojlantirish		Musobaqa oldiy	Yozgi musobaqa			O'tish-kirish
		oy	oktyabr	noyabr	dekabr	yanvar	fevral	mart	aprel	may	iyun	iyul	avgust	sentyabr
Tayyorlov bosqichida asosiy maqsad			Jismoniy, funksional va har tomonlama tayyorgarlik darajasini rivojlantirish			SJT va texnik tayyorgarlik darajasini rivojlantirish		Jismoniy, funktional va va texnik tayyorlash		Maxsus chidamkorlik darajasi va texnik-taktik mahoratini rivojlantirish				Sport ish qobiliyatini ushlab turish. Faol dam olish
1.	Maxsus mashg'ulotlar vositalar umumiy hajmi , km	-	395	470	380	390	360	290	400	390	360	380	320	
2.	Maxsus mashg'ulotlar vositalar hajmi (YuQS 130 zar/daq), km	-	100	80	75	95	50	50	65	60	50	85	55	
3.	Maxsus mashg'ulotlar vositalar hajmi (YuQS 131-170 zar/daq), km	-	275	330	245	230	235	175	245	235	230	225	250	
4.	Maxsus mashg'ulotlar vositalar hajmi (YuQS 170 yuqori zar/daq), km	-	20	60	60	65	75	65	90	95	80	70	15	
5.	TRM,s	30	24	24	24	20	20	20	20	20	20	20	32	
6.	musobaqalar soni	-	1	-	-	-	-	-	1	2	2	2	-	
7.	Nazorat-test mezonlari, s	4 4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	
8.	tibbiy tekshiruv, s	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	
9.	Tavsiya etilgan haftalik kichik davr raqami	1,1, 1, 7, 2; 2,2,7,2,2,6, 7, 3,3,6,7,5; 3,3,7,3,3,3, 7, 3,6,7, 4,6,7, 6,7, 6,7,6,7,6,7,5,5,7,5,5,6.7,6,6,7,7.7.7												

**Sportcha yurish bo'yicha shug'ullanuvchilarga 3-yil sport
takomillashuv guruhi uchun yillik davr yuklama reja-jadvali
(18 yoshdan)**

№ t/r	Tuzilma yillik davra	Davriy			Tayyorgarlik		musobaqa		Tayyorgarlik		musobaqa				O'tish-kirish
		Bos- qich	Kirish- o'tish	1 bazaviy- Rivojlanti- rish	Qishki musobaqa		2 bazaviy- Rivojlan- tirish		Musob aqa oldi	Yozgi musobaqa			O'tish-kirish		
					oy	oktyabr	No- yabr	De- kabr		Yan- var	fevral	mart	aprel	may	iyu n
Tayyorlov bosqichida asosiy maqsad	Jismoniy, funktional va har tomonlama tayyorgarlik darajasini rivojlantirish			SJT va texnik tayyorgarlik darajasini rivojlantirish		Jismoniy, funktional va texnik tayyorlash		Maxsus chidamkorlik darajasi va texnik- taktik mahoratini rivojlantirish				Sport ish qobiliyatini ushlab turish. Faol dam olish			
1.	Maxsus mashg'ulotlar vositalar umumiy hajmi, km	420	400	410	440	490	500	490	500	450	370	350	315		
2.	Maxsus mashg'ulotlar vositalar hajmi (YuQS 130 zar/daq), km	65	70	90	60	80	100	90	80	150	130	100	250		
3.	Maxsus mashg'ulotlar vositalar hajmi (YuQS 131-170 zar/daq), km	355	300	245	300	320	310	300	310	200	160	180	55		
4.	Maxsus mashg'ulotlar vositalar hajmi (YuQS 170 yuqori u/mii), km	—	30	75	80	90	90	100	110	100	80	70	10		
5.	TRM, s	24	24	24	24	20	24	24	24	12	12	12	28		
6.	Musobaqalar soni	-	1	-	1	1	-	-	1	2	2	2	-		
7.	Nazorat-test mezonlari, s	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4		
8.	Tibbiy tekshiruv, s	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4		
9.	Tavsiya etilgan haftalik kichik davr raqami	1,1,1,7,2/2,% 7,2,2, 2,6,7,7, 3, 6, 7, 3, 3, 3,7, 3, 3, 3, 7, 3, b, 7, b, 7,4, b, 7, 4, 5, b, 7, b, 5, 5,5, 7, 5, 5, b, 7, b, 7,7, 7, 7, 7													

Sportcha yurish bilan shug'ullanuvchilarga 1-yil o'quv mashg'ulot bosqichi kichik davr uchun namunaviy haftalik yuklamalar rejasi

No t/r	kichik davr	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1.	Kirish-o'tish	SYu -1 km SpYur-2 km+10-20x100 URM-15 daq Sakrash, uloqtirish Sp.U.-20 daq	SYu — 2 km maxsus. mashq. - 15 daq Sp.Yur -3-4 km Sakrash, uloqtirish egiluvch.- mashq, 20 daq	Kross - 5-6 km Sp.U. (futbol, voleybol, basketbol) - 30 daq	Faol dam	SYu -1 km Sp.Yu -2 km URM-15 daq Sp.Yur-3-5 km (100 m - tez+100 m sekin.) Sp.U. - 20 daq	(Yugurish va sp.yur.almasht) 10-12 km gacha URM - 20 daq	Dam olish
2.	Umumiy bazli (Tayyorgarlik)	Bir teks tezlik yugurish4-6imkoniyat bo'lsa yumshoq joyda EMM-15daq Sp.yurish texn-3 km	SYu-2 km URM-15 daq, (sprint - 30, 60, 100 m) SYu To'ld.to'pni uloqtiri Sp.U. - 20 daq	5-6 km yumshoq joy.yugurish maxsus. mashq. - 15 daq Sp.Yur - 10-20x100m tez qadam qo'y. Qisqa qadamlar.bilan SYu- 1 km	Faol dam	Tezl. o'zgart.yugur.- 3-5 km URM-15 daq Sakrash, uloqtirish Sp.U. - 40 daq	10-12 km Sayl yoki kross.yoki URM-15 daq	Dam olish
3.	Bazali (maxsus-Tayyorgarlik)	SYu -1 km Sp.Yur-2 daq URM-15 daq Sp.Yur - 15-30x100 m Sakrash, uloqtirish Sp.U.-20 daq	SYu - 1 km Sp.Yur -2 daq maxsus. mashq. -20 daq. Sp.Yur texn takomill. - 5-6x (100+200+300 m) SYu -1 km	SYu-2 km maxsus. mashq. - 15 daq 3x30+2x60 +2x100 m SYu Sakrash, uloqtirish Sp.O'. - 20 daq	Faol dam	Sp.Yu -5-6 km URM-15 daq 3-4x100; 2-3x200 m yugur.	Sayl -2ch URM-15 daq	Dam olish
4.	Musobaqa oldi va musobaqa	SYu - 2 km maxsus. mashq. - 15 daq Sp.Yur -5 km Sp.U. -20 daq	SYu -1 km Sp.Yur 2- 20 daq Sp.Yur maxsus. mashq. - 10-15x200 m	Kross - 6-8 km Sp.U. - 30 daq	Faol dam	SYu — 1 km Sp.Yur -2 km URM-15 daq tez. Sp.Yur - 3-5 km. egiluvch.	Sayl -2ch URM - 15 daq	Dam olish

			Sakrash, uloqtirish - 20 daq			Tanani bo'shasht. mashq — 20 daq		
5.	Musobaqa	SYu — 1 km Sp.Yur -2 km URM-15 daq Sp.Yur - 12- 15x200 m Sakrash, uloqtirish - 20 daq	Kr. 3-5 km Voleybol - 30 daq	Sp.Yur -5-6 km URM-15 daq	Faol dam	SYu-1 km Sp.Yur-2 km URM - 15 daq Sp.Yur 2-Zx1000 km musobaqa tezl. - Sakrash uloqtirish - 20 daq	Sayl- 2ch URM - 15 daq	Dam olish
6.	musobaqalarga tayyorlash	Sp.Yur yugurish bilan almasht. - 3 km 4-5x400 m egiluvch. mashq. Voleybol - 30 daq	Sp.Yur -5-6 km URM-15 daq	SYu — 1 km Sp.Yur -2 km URM-15 daq Sp.Yur -3x1000 m musob tezl, yoki 2 km +1 km SYu -1 km	B-3 km maxsus. mashq. - 15 daq Sp.Yur 3 km Sakrash ko'p sakr. 15 daq	dam olish	Startga 24 s gacha) - 1,5+1 km SYu Sp.Yur, Sp.Yur maxsus. mashq. Musobaqa tezlig - 3x100; 1x500m	Musobaqa
7.	Tiklanish	2-3 km yugur. URM-15 daq Sp.Yur -3-4 km Sp.U. - 20 daq	SYu — 20 daq Mashq -kuchga, egiluvch. Sp.U.-40 daq	Sayl -2ch	Faol dam	SYu-20 daq maxsus. mashq. Sp.Yur -3 km Sp.U. - 30 daq	Sayl -2ch	Dam olish

Sportcha yurish bilan shug'ullanuvchilarga 2-yil o'quv mashg'ulot bosqichi kichik davr uchun namunaviy haftalik yuklamalar rejasi

No t/r	kichik davr	Dushanba	Seshanba	Chor-shanba	Pay-shanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1.	Kirish-o'tish	Sp.Yur texnika takomill 15-20x100 Sakrash, ko'p sakr.uloqtirish. - 30 daq	Sp.Yur - 6-8 km shossed Voleybol, basketbol - 30 daq	Kross - 5-6 km URM-15 daq Voleybol, basketbol - 30 daq	Dam olish	2 km SYU-URM - 15 daq 6-8x100; 3-4x200 m yugur.Sakrash, uloqtirish - 30 daq	Sayl - 15 km gacha URM - 15 daq	Dam olish
2.	Umumiy bazali (Tayyorgarlik)	6-8 km sp.yur.yoki yugur. Sp.yur maxsus. mashq. 4 k m gacha	SYu - 2 km URM - 15 daq 6x30; 4x60; 8-10x100 m yugur. SYU Sakrash, uloqtirish — 30 daq	6-8km Sp.yur 3-4 km ik texnikani takomill.	Dam olish	Kr. - 6-8 km Sakrash, uloqtirish Sp.U. - 40 daq	Sayl yoki kr. 12 km gacha	Dam olish
3.	Bazali (maxsus - Tayyorgarlik)	SYu - 1 km Sp.yur 2 km URM-15 daq.. Sp.Yur 10-15x100; 5-6x200 m texnika takomill Voleybol - 20 daq	SYu- 1 km Sp.Yur 2 km maxsus. mashq 20 daq texn.Takomill SP.yur10-12x(200m tez +200 m o'rtacha tezl) SYu - 1 km	SYu —2 km URM-15 daq B.-6x30+4x60 +8-12x 100 m SYU Sakrash, uloqtirish - 30 daq	Dam olish	Sp.yur 6-8 km Futbol, voleybol, basketbol — 30 daq	Sayl — 12 km URM-15 daq	Dam olish
4.	Musobaqa oldi va musobaqa	SYu - 1 km SP.yur-2 km URM - 15 daq Sp.Yu 5x200; 5x400 m Uloqtirish - 30 daq	Sp.yur - 6-8 km Sp.U.-30 daq	Kross - 6-8 km Sakrash, ko'p sakr, uloqtirish va Sp.U. - 30 daq	Dam olish	SYu - 1 km Sp.yur -2 km URM - 15 daq SP.yur s musobaqa tezl. - 3-4x 1000 m SYu - I km	Sayl - 12 km URM - 15 daq	Dam olish

5.	Musobaqa	SYu - 1 km Sp.Yu -2 km URM-15 daq Sp.yur yuqori tezl. - 5-6x400 m Sakrash, ko'p sakr. uloqtirish - 20 daq	Kr. - 5-6 km maxsus. mashq. Sp.U. - 30 daq	2 km Sp.yur URM-15 daq Sp.yur 6-8 km. kuchga va egiluvch mashq. - 20 daq	Dam olish	SYu - 1 km Sp.yur 2 km URM - 15 daq 2-4 km SP.yur musobaqa tezlig. - Sp.U. - 20 daq	Sayl - 12 km URM - 15 daq	Dam olish
6.	Musobaqalarga tayyorlash	SYu - 1 km Sp.yur -2 km URM - 15 daq Sp.yur - 5x400 m URM - 30 daq	Sp.yur - 6-8 km URM - 15 daq	Sayl - 5-6 km URM-15 daq	SYu - 1 km Sp.yur 2 km URM - 15 daq Sp.yur musob. tezlike (90-95% maks.) - 2,5-3 km	dam olish	SYu (za 24 s startgacha) - 30 daq Sp.yur musobaqa tezlig. - 3x200; 1x500m	Musobaqa
7.	Tiklanish	5-6 km Yugurish yurish almasht. Sp.U.-20 daq	SYu —2 km URM - 15 daq kuchga, egiluvch mashq. Si,U, - 40 daq	2s Sayl - URM-15 daq	Dam olish	SYu-2 km URM - 15 daq B.-4-6x100; 2-3x200 m , SYu, sakrash, uloq-tirish - 30 daq	Kr. - 10 km yoki Sayl-8 km URM - 15 daq	Dam olish

Sportcha yurish bilan shug'ullanuvchilarga 3-yil o'quv mashg'ulot bosqichi kichik davr uchun namunaviy haftalik yuklamalar rejasi

No t/r	kichik davr	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1.	Kirish-o'tish	SYu - 1 km Sp.yur 3 km URM - 15 daq Sp.yur texn takomill.- 10x100 m, 5x200 m. 10x100 m Sp.U. - 20 daq	Sp.yur shosse - 6-8 km URM – 15daq Sp.U. - 30 daq	SYu-2 km URM - 15 daq - 6x60 m Sp.yur 3-4 km	SYu -3 km URM - 15 daq SYu, sakrash, uloqtirish - 30 daq Sp.U. - 20 daq	Kr. - 20 km kuchga egiluvch. - 30 daq mashq	Sayl -2s URM - 15 daq	Dam olish
2.	Umumiy bazali (Tayyorgarlik)	8 kmMChEM Sp.yur texnika takomill - 6x200; 4-6x400 m SYu - 1 km	SYu - 2 km URM - 15 daq B.-6-8x100; 2-3x200 m Sakrash, uloqtirish - 30 daq	Kr.15 km gacha	Sp.U.-2 s	Kr.-8-10 km kuchga, egiluvch. - 20 daq. mashq.	Sayl -2s yoki Kr. URM - 15 daq	Dam olish
3.	Bazali (maxsus-tayyorgarlik)	SYu - 1 km Sp.yur 3 km URM - 15 daq Sp.yur texnik takomill5 -6x200;4-6x400 m SYu - 1 km	Kr. - 6-8 km Sakrash, uloqtirish - 30 daq	Sp.yur 6-8 km Sp.U. - 30 daq	Sp. O'yin. - 2 s	SYu - 1 km Sp.yur 3 km SP.yur musob. tezl. - Zx(100+200+300+40+500) 2x1000 SYu - 1 km	Sayl -2s URM - 15 daq	Dam olish
4.	Musobaqa oldi va musobaqa	SYu - 1 km Sp.yur 3 km URM - 15 daq SP.yur yuqori tezlikda- 6-7x400 m TRM-30 daq	Sp.yur 8-10 km URM - 15 daq	Tez ,tex yurish, yugurish - 2s URM - 15 daq	Sp. O'-2s	SYu - 1 km. Sp.yur 3 km. URM - 15 daq. SP.yur, tezlik-3x1000 m musob. tezl. -1 -2x 1000 m. SYu - 1 km	Sayl - 2 s URM-15 daq	Dam olish
5.	Musobaqa	SYu - 1 km Sp.yur 3 km URM - 15 daq SP.YuR musobaqa tezl - 6x400 m (Sp.yur texn. takomill. rivojlant. maxsus chidamk.rivoj.) SYu - 1 km	Sp.yur 5-6 km TRM - 30 daq	Sp.yur 8-10 km yugur, yurish bilan almasht. Mashq. kuchga va egiluvch. - 30daq	Kross - 6-8 km Voleybol, basketbol - 30 daq	SP.YuR - 3 km URM - 15 daq SP.yur. musob. tezig- 3-5km SYu - 1 km kuchga, egiluvch. mashq.	Sayl -2s yoki o'rtacha tezl. almasht. yugur. - 6-8 km URM - 15 daq	Dam olish

6.	musobaqaga tayyorlanish	SYu - 1 km Sp.yur 3 km URM-15 daq Sp.yur yuqori tezlik - 5x400 m TRM - 30 daq	Sp.yur 10 km gacha URM - 20 daq	Sp.yur 3 km URM - 15daq SP.yur. musob. tezlik.yu - 2,5 km SYu - 1 km	Sayl - 6 km egiluvch.m ushak.bo's hash. mashq.- 15daq	dam olish	Sp.yur 3 km URM - 15 daq SYu (startga 24s gacha) - ZxZOO tez+1x 1000 m musob. Tezlig. SYu - 1 km	Musobaqa
7.	Tiklanish	6-8 km Yurish, yugurish mashql. Sp.U. - 60 daq	Yugurish sakrash, uloqtirish - 40 daq Sp.U.-40 daq	Sayl -2s URM - 15 daq	Sp.U,-40 daq	SYu - 2 km URM - 15 daq Sp.yur texn takomill.- 6-8x100; 3-4x200 m Sakrash, ko'psakrash., uloqtirish - 30dq	Kr. - 12 km yoki Sayl- 10 km URM - 15 daq	Dam olish

41-jadval

Sportcha yurish bilan shug'ullanuvchilarga 4-yil o'quv mashg'ulot bosqichikichik davr uchun namunaviy haftalik yuklamalar rejasi

No t/r	Kichik davr	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1.	Kirish-o'tish	Sp.yur 3 km URM - 15 daq SP.YuR texn. takomill.- 6-8x200 m, 2-3x400 m, 10-12x100 m TRM - 20 daq	Shossedda Sp.yur - 6-8 km Sp.U.- 40 daq	SYu-3 km URM-15 daq B.-8-10x100, 3-4x200 m Sp.yur - 4-6 km	sakrash, ko'psakrashlar, uloqtirish mashq.- 1 s 30 daq	Sp.yurni yugurish bilan almash . - 8-10 km URM-15 daq	Sayl - 3s URM - 15 daq	Dam olish
2.	Umumiy bazali (Tayyorgarlik)	SYu - 1 km Sp.yur 3 km URM - 15 daq SP.YuR texnik takomill. - 6-8x200; 5-6x400 m tekis joyda yugur. tezlikka - 5 km	Sayl - 12 km yoki Kr-tekisl. 12 km- tezlikka URM - 15 daq	Kr. 6 - 10 km Sp.yur 3-4 km texnik takomill.	Sp. O' -2s	Kr. - 6-8 km. Og'irlik bilan egiluvch.va kuchni rivoj. mashq - 20 daq	Sayl -2s yoki Kr 15 km URM-IS daq	Dam olish
3.	Bazali (maxsus-Tayyorgarlik)	SYu - 1 km Sp.yur 3 km URM - 15 daq SP.yur texnik takomill.- 8x400m yoki 6x500 m	Sp.yur 10-12 km URM - 15 daq	Sayl - 3s yoki Kr.tezligi urt. - 20 km URM-15 daq	Kr. - 6-8 km Sp.O' - 30 daq	Sp.yur 3 km URM - 15 daq tezlik. Sp.yur 6-8 km yoki 2-Zx 2 km Sp.yur - 2 km	Sayl 3s gacha URM - 15 daq	Dam olish

		Sp.yur 2 km						
4.	Musobaqa oldi va musobaqa	SYu - 1 km SP.yur - 3 km URM - 15 daq Sp.yur texnika takomill. 4x200, 5x400; 4x200 + 1x1000 musobaqa tezligi Sp.yur 2 km	Kr. - 8-10 km Sakrash, ulotqirish - 30 daq	Sp.yur 15 km gacha URM - 15 daq	maxsus.mashq. Sp.yur. tezli - 5 km Sp.O'. - 30 daq	Sp.yur 4 km URM - 15 daq Sp.yur . - 4x1000 m musobaqa. tezli. Sp.yur - 2 km	Sp.yur. Sayl - 3 s URM - 15 daq	Dam olish
5.	Musobaqa	Sp.yur texnika Takomill - 6-7x400 m yoki 4-5x500 tez musobaqa tezligida	Sp.yur - 6-8 km TRM - 20 daq	Sp.yur- 10-12 km (shosse) kuchga egiluvchi. mashq. 30 daq	Kr. - 40 daq URM Voleybol — 60 daq	SP.YuR - 4 km URM - 15 daq Sp.yur - 1+2+1 km yoki 2x2 km musobaqa. tezli. Sp.yur 2 km	Sp.yur. Sayl - 3s URM - 15 daq	Dam olish
6.	Musobaqalarga tayyorlash	SYu - 1 km Sp.yur 3 km URM - 15 daq SP.yur tezlik - 6-7x400 m SP.YuR — 2 km	Kr. - 30-40 daq yoki Sp.yur urt. tez. - 6-8 km URM - 15 daq	SP.yur - 3 km URM - 15 daq Sp.yur musobaqa. tezli. - 3 km SYu - 1 km	Kr. - 4-5 km. egiluvchi va tanani bo'shasht. mashq - 20 daq	dam olish	Sp.yur - 3 km URM - 15 daq SYu (start 24 s gacha) Sp.yur - 2x400 tez + 1x500 m musobaqa. Tezligida	Musobaqa 5 yoki 10 km
7.	Tiklanish	B. Yugurish yurish 10 km gacha Sp.U. - 60 daq	Syur - 3 km Sakrash, ulotqirish, Sp.U. - 40 daq	Sayl-3s URM - 15 daq	Sp.O'. - 60 daq	MChEM - 6-8 km og'irliklar bilan mashq - 30 daq	Sp.yur. - Sayl - 3s URM - 15 daq	Dam olish

**Sportcha yurish bilan shug'ullanuvchilar 1-yil sport takomillashuv
guruhlarini uchun kichik davr namunaviy haftalik yuklama**

No t/r	kichik davr	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1.	Kirish-otish	Sp.yur -4 km URM texn. takom.-15 daq Sp.yur - 8- 10x200 m yoki 5-6x400 m Sp.yur -2 km	Shossedada SP.yur 5-10 km (1 km 6-6.50 daq) TRM va MJT-40 daq	Sayl SP.yur 2sgacha TRM va MJT -40 daq	TRM suzish yoki, TRM Sp.U. (futbol, voleybol, bas-ketbol)-60 daq	SP.YuR - 4 km TRM-30 daq	SP.yur Sayl, yoki 2 s, yoki basketbol, yoki suzish - 40 daq	Dam olish
2.	Umumiy bazali (Tayyorgarlik)	URM-15 daq texnik takomill. Sp.yur -6-8x400 m SP.YuR-2 km	Shosse SP.YuR - 10-25 km (1 km 6-6.30 daq) TRM va MJT-40 daq	Sayl 3s gacha yoki Kr.- 3 gacha URM-15 daq	TRM suzish yoki TRM Sp.U. (futbol, voleybol, basketbol) - 60 daq	shosse SP.yur -12-18 km (1 km 5.5-6 daq) yoki fartlek 1-1,5s URM-15 daq	Sayl 3 s gacha yoki Sp.U.-1,5s	Dam olish
3.	Maxsus-Tayyorgarlik (Bazali)	Sp.yur texnik Takomill - 10x400 m yoki 8x500 m SP.yur -2 km	shosse SP.yur - 15-25 km (1 km 5-6 daq) SYu -1 km	Sayl 2,5-3 s - gacha yoki shosse SP.yur - 15-30 km (1 km 6-6.30 daq) URM-15 daq	Sp.U. yoki Kr. - 8-10 km gacha URM-15 daq	SP.YuR - 2-3 km yoki shossedada - 12-18 km SP.yur (1 km 5-6 daq) SYu - 1 km	Shosse SP.yur - 30-35 km gacha (1 km 6-6.30 daq), yoki Sayl Zs gacha, yoki 3s gacha Kr.	Dam olish
4.	Musobaqa oldi va musobaqa	Kr. -15-20 km (150zar/daq gacha) texnik takomill. Sp.yur musobaqa tezlik. yoki 10-12x400 m yuqori tezl. Sp.Yur -2km	Shosse SP.yur - 16-18 km (1 km 4.30-5.30 daq) SYu-2 km	Sayl 2-2,5s gacha yoki shosse SP.yur 15-25 km (1 km 5.30-6 daq) URM-15 daq	Sp.U.-1,5 ch yoki Kr.- 8-10 km gacha sauna	SYu, SP.yur 1+2+3 km musobaqa tezlik.yur yoki 5-6x1000 m SP.yur-2 km	Sayl 3s gacha Shossedada 25-30 km SP.yur - (1 km 5.30-6 daq) URM-15 daq	Dam olish
5.	Musobaqa	SYu SP.YuR musobaqa tezlik. texnik takomill. yoki undan ham tez 8-10x400 yoki 6-80x500 m SP.yur-2 km	SYuSP. shosse sp.yur 6-10 km (1 km 4.20-4.40 daq) SYu - 2 km	Sayl 2,5s SP.yur (shosse) - 15-20 km (1 km 5.30-6 daq) URM-15 daq	Kr. - 40-50 daq sauna	SP.YuR musobaqa tezlik. yoki 2x3000,3x2000 m yuqori - yoki 1+2+3 km SP.yur-2 km	Sayl 3gacha Shossedada SP.yur - 18 km gacha (1 km 5.30-6 daq) URM-15 daq	Dam olish

6.	Musobaqalarga tayyorlash	SP.yur musob.past tezlik.yur - 3 km URM-15 daq SP.YuR tezlikk. 6-8x400 SP.yur —2 km	Kr. 40 daqqacha yoki SP.yur past tezlik.yu 1sgacha URM - 15 daq	SYu SP.yur. - 3-4 km musobaq tezl. SYu - 1 km	Kr. -30 daq gacha URM-15 daq	dam olish	SYu Musobaqa oldidan(3x300 m tezl.)	Musobaqa 10km
7.	Tiklanish	Ritm» URM; . texnik.takomill . Sp.yur.10x200 m musob.tezl- l km	dam olish	suzish yoki Sp.U. TRM - 50 daq	dam olish sauna	Sayl- 3s gacha URM-15 daq	Sp.U. TRM-50 daq	Dam olish

43-jadval

Sportcha yurish bilan shug'ullanuvchilar 2-yil sport takomillashuv guruhleri uchun kichik davr namunaviy haftalik yuklama

No t/r	kichik davr	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1.	Kirish-o'tish	TRM MJT 10- 12x200 m va 6-8x400 m SP.yur texn. takomill.- TRM - 15 daq SP.YuR — 2 km	Shosseda - 6-12 km (1 km 6-6.40 daq) SP.yur TRM MJT - 40 daq	Sayl SP.yur yoki 2,5 sgacha Kr. TRM va MJT - 30 daq	TRM va suzish yoki TRM Sp.U. (voleybol, basketbol) - 50 daq	shosse 10-14 km SP.yur (1 km 6-6.40 daq) TRM - 30 daq	Sayl, yoki 2,5 sgacha, SP.yur yoki Sp.U., yoki suzish - 60 daq	Dam olish
2.	Umumiy bazali (Tayyorgarlik)	SP.yur - 10x400 m yoki 8x500 m texnik. takomill. TRM SP.yur - 2 km	shosseda 12-25 km (1 km 6-6.30 daq) SP.yur. URM-15 daq	Sayl 3-3,5sgacha yoki Kr. - 3sgacha URM - 15 daq	TRM suzish yoki TRM Sp.U.40 daq Vecherom - sauna	shosseda SP.yur12-20 km (1 km 5.50-6 daq) yoki fartlek 1,5 s gacha URM-15 daq	Sayl - 3s gacha yoki Kr. 3 sgacha, yoki Sp.U. - 1,5 s	Dam olish
3.	Bazali (maxsus-Tayyorgarlik)	SP.yur texniki takomill.-10-12x400 m yoki 8-10x500 m SP.yur- 2 km	shosseda - 15-30 km (1 km 5-6 daq) SP.yur URM - 15 daq	Sayl 3s gacha yoki 3 sgacha yoki SP.yur - 15-30 km (1 km 6-6.30 daq) URM - 15 daq	Sp.U. yoki Kr. 10 k m gacha (his qilish) URM - 15 daq	shosse SP.yur - 2-3-4 km yoki SP.yur - 14-18 km (1 km 5-6 daq) SYu — 1 km	shosseda SP.yur-35 km gacha (1 km 6-6.20 daq), yoki Sayl 3s gacha, yoki Kr. 3sgacha URM - 15 daq	Dam olish
4.	Musobaqa oldi va musobaqa	Musobaqa tezlik T texnik.takomill.v a tz SP.yur.yoki10-12x400 m	shosseda - 18 km (1 km 4.30-5.20 daq) SP.yur. SYu - 1 km	Sayl 2,5 sgacha yoki shosseda 15- 25 km SP.yur - (1 km 5.30-6	Sp.U. - 1,5 yoki Kr. 10 km gacha TRM-20 daq sauna	musobaqa tezligi 1+2+3+2 km yoki 3-4x2000 m	Sayl 3s gacha shosseda SP.yur 30 km gacha (1 km	Dam olish

		Undan ham tez S SP.yur - 2 km		daq) SYu - 1 km		SP.yur — 2 km SP.yur	5.30-6 daq) URM-15 daq	
5.	Musobaqa	10-12x400 m musobaqa tezlik. SP.yur yoki texniki takomill - SYu - 1 km	8-10 km (1 km-4.05- 4.35 daq) SP.yur- SYu - 1 km	Sayl 3sgacha shosseda 30 km gacha SP.yur (1 km 5.30-6 daq) SYu - 1 km	Kr. - 50 daq yoki dam olish sauna	SYu, musobaqa tezlik. yoki yuqori 2- 3x3000 va 4+3+2+1 km SP.YuR SYu - 1 km	Sayl 3sgacha shosseda SP. 20 km gacha (1 km 5.30-6 daq) URM-15 daq	Dam olish
6.	musobaqa larga tayyorlash	8-10x400 m musobaqa tezlik yoki undan tez SP.yur SP.yur - 2 km	Kr.- 50daq gacha yoki SP.yur past tezlik.yu 1sgacha URM - 15 daq	4-5 km SP.yur musobaqa tezl. - SYu - 1 km	Kr. 30-35 daq gacha URM - 15 daq	dam olish	SYu startgacha 3x300 m yoki 4x200 m - tez	ertalabki maxsus. mashg'. musobaqa 10 km
7.	Tiklanish	MJT SP.yur - 8- 10x20m texnik takomill. SYu - 1 km	Sp.U. dam olish	suzish yoki Sp.U. TRM - 50 daq	Sayl, dam olish	Sayl 3s gacha URM - 15 daq	TRM va Sp.U. yoki suzish-40 daq	Dam olish

**Sportcha yurish bilan shug'ullanuvchilar 3-yil sport takomillashuv
guruhlari uchun kichik davr namunaviy haftalik yuklama**

No t/r	kichik davr	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1.	Kirish-o'tish	TRM 12x200 m yoki 8x 400 suP.yurtexn takomill. SYu - 1 km	shosseda 8-12 km (1 km 6-6.30 daq) SP.yur - TRM - 20 daq	Sayl 2,5 sgacha TRM va MJT -30 daq	TRM suzish yoki TRMva Sp.U. - 50 daq sauna	Shosseda 12-14 km (1 km 6-6.30 daq) SP.yur TRM - 20 daq	Sayl 2,5 s, yoki Sp.U., yoki suzish - 50 daq	Dam olish
2.	Bazali (umumiy Tayyorgarlik)	Takomill., texniki 10x400 m (tezlik. maks), SP.yur - SP.yur - 2 km	Shosseda 20-30- 40 km (1 km - 6 daq) SP.yur SYu - 1 km	Sayl 4 s gacha yoki tog'lik joylarda 4s gacha	TRM Sp.U., yoki suzish, yoki to'ld.to'p.mashq. arg'umchoq bilan sakrash - 50 daq	Shosseda 20-25 km (1 km 5.50-6 daq) SP.yur yoki fartlek -2s URM - 15 daq	Sayl (tog'), yoki Kr.4 sgacha, yoki Sp.U. - 1,5 ch	Dam olish
z.	Bazali (maxsus- Tayyorgarlik)	Takomill.texniki10- 15x400 m (tezlik. maks) SP.yur - SP.yur 2 km	shosseda15- 40 km (tezlik.maks)SP.yur	Sayl tog'lik. 4s gacha, yoki 25- 50 km (1 km 5.50-6 daq) SP.YuR - URM - 15 daq	Sp.U. - 1,5 s, yoki Kr. 10-12 km, yoki TRM (arg'imchoq, to'ld.to'p, gimn, jihozl, sakrash) 50 daq	SP.yur-2-3-5 km yoki shosseda 20-25 km (tezlik.maks) SP.yur SYu — 1 km	shosseda 50 km gacha SP.YuR (1 km 5.50-6 daq)	Dam olish
4.	Musobaqa oldi va- musobaqa	tezl - 12x400 m yoki 8-10x500 m SP.yur texnik. takomill SP.yur - 2 km	shosse 20 km (1 km 4.30-5.20 daq)SP.YuR - SYu - 1 km	Sayl 3s gacha yoki shosseda 15-30 km (1 km 5.30-6 daq) SP.yur - SYu -1 km	Sp.U. - 1.5s yoki Kr. 10-12 km gacha TRM-40 daq sauna	4x2000, 3x3000 m SP.yur- SYu - 1 km	Sayl 3,5 sgacha shosseda SP.yur 35 km gacha (1 km 5.30-6 daq)	Dam olish

5.	musobaqa	10x400 m SP.yur texnik. takomill.- SP.yur -2 km	shosseda 15-20 km (1km 4- 4.25daq) SP.yur.musobaqa tezlig. SYu - 1 km	Sayl 4 sgacha shosseda 30- 35 km (1 km 5.30-5.40 daq)SP. yur	Kr. - 60 daq yoki dam olish sauna	4x2000, 3x3000 m yoki tezlik. SP.yur-20-25 km SP.yur SYu - 1 km	Sayl 4 sgacha shosseda 20-30 km gacha (1 km 5.30-5.40 daq SP.yur) URM- 15 daq	Dam olish
6.	Musobaqaga tayyorgarlik	10-12x400m musobaqa tezlik.yu yoki yuqori SP.yur SP.YuR — 2 km	Kr. 60 daq gacha yoki SP.yur past tezlik.yu 1s gacha URM-15 daq	SP.YuR 5 km 20 km musobaqa tezlik. SP.yur	Kr. - 35-40 daqqacha URM- 15 daq	Dam olish	SYu start oldidan 3x400 m, yoki 4x200 m, yoki 5x200 m - tez SYu — 1 km	Musobaqa 20 km
7.	Tiklanish	MJT SP.yur -6-8x400 m texnik Takomill. SYu- 1 km	dam olish	suzish yoki Sp.U. TRM - 50 daq	Dam olish - sauna	Sayl 3 s gacha yoki Kr. 1s gacha URM -15 daq	Sp.U. - 1,5 s TRM - 40 daq	Dam olish

Stayerlar uchun -15 km (vaqtsiz). Sportcha yurish 3,5 yoki 10 km.

Agarda test-nazorat bir kunda rejalashtirilgan bo'lsa, uzoq masofaga yugurishni rejalashtirish oxirida bo'lishi shart, undan oldin sportchilarga uzoqroq dam olishga sharoit yaratish kerak.

O'rta masofaga yuguruvchilar maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi 100, 400 va 1000 m; stayerlar - 100, 400, 1500 i 3000 m masofalarda aniqlashni tavsiya etamiz.

Uzoq masofaga yuguruvchilarni tayyorlashda va turli toifali spotchilarni testlash mezonlari 45 jadval

Mutaxass isligi	toifasi	yoshi	100 m, s	400 m, s	800 m, daq, s	1500 m, daq, s	3000 m, daq, s	5000 m, daq, s	10000 m, daq, s	15000 m, daq, s
800 m	I razr.	16-17	11,4-11,6	50,5- 51,5	-	4.00,0-4.05,0	8.45,0-8.55,0	-	-	53.00,0-55.00,0
	CUN	18-20	11,4- 11,3	48,5- 49,5	-	3.55,0-4.00,0	8.30,0-8.40,0	-	-	52.00,0-54.00,0
	SU	20-22	10,8- 11,0	47,5- 48,5	-	3.50,0-3.55,0	8.20,0-8.30,0	-	-	51.30,0-53.00,0
1500 m	I razr.	16-17	11,5- 11,7	51,0- 52,0	1.55,0-1.57,0	-	8.40,0-8.50,0	-	-	52.00,0-54.00,0
	CUN	18-20	11,2- 11,4	49,0- 50,0	1.53,0-1.55,0	-	8.20,0-8.30,0	—	-	51.30,0-53.00,0
	SU	20-22	1 bO- II,2	48,5- 49,5	1.51,0-1.52,5	-	8.15,0-8.25,0	-	—	51.00,0-52.00,0
5000 m	I razr.	17-18	11,8- 12,2	52,5- 54,0	-	-	8.40,0-8.50,0	-	31.40,0-32.20,0	50.00,0-51.30,0
	CUN	19-20	11,4—11,9	51,0- 52,5	-	3.47,0-3.51,0	8.30,0-8.35,0	-	30.00,0-31.00,0	48.30,0-50.00,0
	SU	20-23	11,2- 11,6	49,0- 51,0	-	-	8.20,0-8.25,0	-	29.00,0	47.30,0-49.00,0
10000 m	1 razr.	17-18	12,0- 12,2	53,0- 54,5	-	-	8.45,0-8.55,0	15.00,0-15.20,0	-	49.30,0-51.00,0
	CUN	19-20	11,6- 12,0	52,0- 53,5	-	-	8.20,0-8.30,0	14.10,0-14.25,0	-	48.00,0-49.30,0
	SU	20-23	11,4- 11,8	50,0- 51,0	—	-	8.05,0-8.15,0	13.50,0-14.10,0	-	47.00,0-48.30,0

Sportchining jismoniy tayyorgarligi va sport natijalarini nazorat qilish uchun, uning asosiy va oraliq masofalardagi ko'rsatkichlari (sport natijalari) musobaqa va rasimiy qaydnomadan sportchining kartasiga kuchiriladi (45-jadval).

45-jadvalda o'rta va uzoq masofalarga yuguradigan sportchilari-yuguruvchini tayyorgarlik darajasini va toifasini har tomonlama baholaydigan ko'rsatkichlar keltirilgan, ular sportchilarni maxsus tayyorgarlik darajasi o'z vaqtida aniqlab beradi.

TIBBIY-BIOLOGIK NAZORAT

Tibbiy-biologik nazoratning asosiy vazifa va maqsadi quyidagilar:

Yosh o'rtta, uzoq masofalarga yuguruvchilar va sportcha yuruvchilarni sport bilan shug'ullanishi uchun ularni sog'ligi, funksional darajasini aniqlash; jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini doimiy nazorat qilish, sport bilan shug'ullanganda, yuklamalar ta'siri jarayonida organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlarni doimiy nazorat qilib borish, va har bir individumni organizmiga mos yuklamalarni rejalashtirish;

-Yosh sportchilarni sog'liq darajasi bolalar-o'smirlar sport maktabini shifokori va jismoniy tarbiya shifokorlari dispanser mutaxassislari tomonidan nazorat etiladi;

-Sportchilar bir yilda uch marta chuqurlashtirilgan tibbiyot nazoratidan o'tadi, kirish-o'tish davrda, tayyorgarlik (birinchi baza, ikkinchi) davrini oxirida va musobaqa davrini boshida;

Chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikda: anamnez, jismoniy rivojlanish darajasi, biologik o'sish, elektrokardiografiya, qon va siydikni klinik tahlili shifokorlar tomonidan amalga oshiriladi;

Mutaxassis shifokorlar tomonidan: xirurg, nevropatolog, okulist, otolaringolog, dermatolog, stomatolog, ginekolog (qizlar uchun) ko'rik o'tkaziladi.

Sportchi organizmida tibbiy nazorat natijasida qandaydir salbiy o'zgarishlar namoyon bo'lsa mutaxassis shifokorlar tomonidan qo'shimcha maslahatlar tashkillashtiriladi;

Chidamkorlik va sportcha yurish guruh yosh sportchilari asosiy tibb guruhida nazoratda bo'ladi; Sportchilarni chuqurlashtirilgan tibbiy nazorati murabbiy, shifokor, bevosita mashg'ulot olib boradigan pedagog, musobaqa va dam olish paytlarida tashkillashtiriladi; Ushbu nazorat – tekshirishlar mashg'ulotlar jarayonini boshqarish va mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirishda katta rol o'ynaydi.

Mustaqillik davrida O'zbekiston sportchilarining Olimpiadalardagi ishtiroki

5-jadval

O'yinlar raqami	Olimpiada o'tkazilgan shahar	O'tkazilgan yil	O'zbekistondan qatnashchilar soni	G'olib va sovrindorlar familiyasi va ismi	Egallagan o'ri	Sport turi
XXV	Barselona (Ispaniya)	1992	17	Chusovitina Oksana Galieva Rozaliya Shmonina Marina Sirtsov Sergey Asrabaev Anatoliy Zaxarevich Valeriy	1 1 1 2 2 3	Gimnastika Gimnastika E/ atletika Og'ir/atlet O'q otish Qilichbozlik
XXVI	Atlanta (AQSh)	1996	76	Bagdasarov Armen To'laganov Karim	2 3	Dzyudo Boks
XXVII	Sidney (Avstraliya)	2000	77	Abdullaev Muxammadqodir Taymazov Artur Mixaylov Sergey Saidov Rustam	1 2 3 3	Boks Erkin kurash Boks Boks
XXIX	Afina (Gretsiya)	2004	69	Dokturashvili Aleksandr Taymazov Artur Ibragimov Magamed Sultanov Baxodir Xaydarov O'tkirbek	1 1 2 3 3	Grek-rim kurashi Erkin kurash Erkin kurash Boks Boks
XXIX	Pekin (Xitoy)	2008	58	Taymazov Artur Tigiev Soslan Tangriev Abdulla Sobirov Rishod Fokin Anton Xilko Ekaterina	1 2 2 3 3 3	Erkin kurash Erkin kurash Dzyudo Dzyudo S/Gimnastikasi Trampolin
XXX	London (Buyuk Britaniya)	2012	56	Taymazov Artur Tigiev Soslan Sobirov Rishod Atoev Abbos	1 3 3 3	Erkin kurash Erkin kurash Dzyudo Boks
XXXI	Rio-de Janeyro (Braziliya)	2016	70	Do'smatov Xasanboy Zoirov Shahobiddin G'oyibnazarov Fazliddin Nuriddinov Ruslan G'iyosov Shahram Meliqo'ziev Bektemir Ahmadaliev Murodjon To'laganov Rustam Sobirov Rishod	1 1 1 1 2 2 3 3 3 3	Boks Boks Boks Og'ir atletika Boks Boks Boks Boks Dzyu-do Dzyu-do

				O'razboev Diyorbek Navro'zov Ixtiyor Tasmuradov Elmurod Ibragimov Magomed	3 3 3	Erkin kurash Erkin kurash Erkin kurash
Jami o'yin – 6				16 sport turi bo'yicha 36 ta medal, undan 28 tasi yakkakurashdan		

O'zbekistonlik yengil atletikachilarni salmoqli qadamlari

1991 yil sobiq ittifoq xalqlari Spartakiadasida 1 ta oltin, 1 ta kumush, 1 ta bronza medallarga sazovor bo'lishdi. 1952 yildan 1996 yilgacha 29 o'zbekistonlik yengil atletikachilar olimpiada o'yinlarida qatnashgan. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng Olimpiada, Osiyo o'yinlariga, jahon chempionati va boshqa xalqaro musobaqalarga o'z terma jamoalari bilan bevosita qatnashish huquqiga ega bo'ldi.

O'zbekiston terma jamoasi birinchi marta 1994 yili Xirosima shahrida (Yaponiya) XII Osiyo o'yinlarida 11 sportchi bilan ishtirok etib, 3 ta oltin – S. Munkova balandlikka sakrash, O. Yarigina nayza otish, R. G'aniev o'nkurash, 2 ta kumush V. Parfenov nayza otish, O. Veretelnikov o'nkurash va 3 ta bronza – K. Zaysev nayza otish bo'yicha sovrindor bo'ldilar.

1999 yili Bangkokda (Tayland) XIII Osiyo o'yinlarida 13 ta atletikachilarimiz ishtirok etib, 2 ta oltin – S. Voynov nayza otish, O. Veretelnikov o'nkurashda, 2 ta kumush A.Abduvaliev bosqon uloqtirishda va 4x100 m estafetada ayollar o'rtasida g'alabaga erishgan.

Osiyo o'yinlari va chempionatlarida (1993-2000) o'zbekistonlik sportchilar 7 ta oltin, 13 ta kumush va 7 ta bronza medalini qo'lga kiritdilar.

O'zbekistonlik yengil atletikachilar IV Jahon chempionatida 1993 yili Germaniyaning Shtutgart shahrida 7 ta sportchi, 1993 yili Shvesiyaning Geteborg shahrida 8 ta sportchi ishtirok etishdi.

1997 yili Afinada 7 ta sportchi bilan qatnashdilar. Ular davlatimiz tomonidan medallar bilan taqdirlandilar.

O'zbekiston yengil atletika Federatsiyasi 1992 yil Xalqaro yengil atletika federatsiyasi – IAAF ga a'zo bo'lib kirdi. 1993 yilda esa Osiyo yengil atletika assosiat-siyasiga qabul qilindi

2001-2002 yillarda:

Jizzax shahrida o'tkazilgan "Barkamol avlod" 2001 y.

Farg'ona shahrida o'tkazilgan "Umid nihollari".

Buxoro shahrida o'tkazilgan "Universiada – 2002"ni dastu-riga kiritilgan yengil atletika turlariga tayyorgarlik olib bordi va bevosita o'tkazishda faol qatnashishdi.

2001-2002 yillarda 42 respublika, xalqaro musobaqalar o'tkazildi. Xalqaro olimpiya qo'mitasi tashkil topganligi va yugurishning umumo'zbek kuniga bag'ishlangan 9 ta yosh guruh bo'yicha respublika final musobaqalari o'tkazildi.

2017-2020 yildan boshlab IAAF yangi halqaro qoidalar qabul qilindi.

2001-2002 yili O'zbekiston Respublikasining terma jamoasi Jahon va Osiyo chempionatlarida, XIV Osiyo o'yinlarida MDH xalqaro o'smirlar o'yinlarida (Moskva 2002 yil) qatnashishdi. 2001 yili Leonid Andreev Osiyo chempionatida kumush medal sovrindori bo'ldi. 2002 yili esa o'nkurash bo'yicha o'smirlar o'rtasida chempionlik nomiga ega bo'ldi.

Osiyo chempionatida yengil atletikachilar 6 ta kumush va 3 ta bronza medallarning sovrindorlari bo'lishdi.

XIV Osiyo o'yinlarida 4 ta medal L.Perepelova 100 m yugurishda kumush medalga, Z. Amirova 800 m yugurishda bronza medalga, nayza uloqtirishda S. Voynov bronza medalga, G. Xubbiyeva, L. Dmitrova, L. Perepelova – 4x100 m estafetada bronza medalga sazovor bo'ldilar.

2003 yili Urganch shahrida o'tkazilgan "Umid nihollari" va Andijon shahrida o'tkazilgan "Barkamol avlod" musobaqalarida yengil atletika dasturi bo'yicha faol qatnashdilar.

2003 yilda yengil atletikachilar respublika va xalqaro 28 ta musobaqalarda qatnashishdi.

Respublika terma jamoasi Parijda o'tkazilgan 9-jahon chempionatida, o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan 3 chempionati (Kanada), Osiyo 15 chempionatida Milan (Fillipin), 5-Markaziy Osiyo o'yinlarida Dushanbe shahrida qatnashdilar.

Osiyo chempionatida yengil atletikachilar 10 medal (4 ta oltin, 1 ta kumush, 5 ta bronza) medaliga sazovor bo'lishdi va 44 mamlakat o'rtasida 3-o'rinni egallashdi.

Markaziy Osiyo o'yinlarida yengil atletikachilarimiz 35 ta medal (12 oltin, 17 kumush, 6 bronza) bilan II o'rinni egallashdi.

2003 yil 5 ta yengil atletikachi, Olimpiada 2004 o'yinlarida qatnashish uchun L. Perepelova, G. Xubbiyeva, S. Voynov, A. Juravleva, V. Smirnov normativlarni bajarib, litsenziya olishdi.

Olimpiada o'yinlarida

O'zbekiston yengil atletikachilari Olimpiada o'yinlarida sobiq ittifoq jamoasi tarkibida birinchi bo'lib 1952 yilda qatnashgan. Bu o'yinlar Finlandiyaning poytaxti Xelsinki shahrida o'tkazildi. Sobiq ittifoq sportchilari uchun birinchi bo'lgan bu olimpiadada O'zbekistondan toshkentlik sobiq ittifoq sport ustasi S. Popov qatnashgan. Keyingi olimpiada o'yinlarida (1956 va 1960 yillar) balandlikka sakrash ustasi toshkentlik V. Ballod qatnashgan.

Oradan 20 yil o'tgach, 1980 yili Moskvada bo'lib o'tgan XXII olimpiadada, yengil atletika bo'yicha mamlakat terma jamoasida uch nafar O'zbekiston sportchilari qatnashishdi (T. Biryulina, A. Xarlov, A. Dimov).

1992 yili Barselona (Ispaniya) shahrida o'tkazilgan XXV Olimpiada o'yinlari o'zbekistonliklar uchun sharafli bo'lgan. Unda 6 nafar sportchi qatnashdi, bitta (Marina Shmonina 4 x100m) oltin medalga sazovor bo'lishdi.

1996 yili Atlanta (AQSh) shahrida bo'lib o'tgan yubiley XXVI Olimpiada o'yinlarida O'zbekiston mustaqil ravishda o'z bayrog'i ostida qatnashdi. O'zbekiston terma jamoasi tarkibida 12 nafar yengil atletika vakillari bor edi. Eng yuqori natija o'ngkurash-chimiz R.G'aniev (8-o'rin) ko'rsatdi.

2000 yili Sidney (Avstraliya) shahrida bo'lib o'tgan XXVII Olimpiada o'yinlarida 26 nafar sportchilarimiz ishtirok etishdi.

O'zbekiston mustaqillikni qo'lga kiritgandan so'ng **Prezidentimiz** va hukumatimiz tomonidan yosh avlod tarbiyasiga hamda ularni sog'lom, baquvvat qilib tarbiyalash kabi vazifalarga katta e'tibor qaratilib kelinmoqda. Ularni ma'nan yetuk, barkamol bo'lib tarbiya topishda jismoniy tarbiya va

sportning roli muhimdir. Mustaqilligimizning dastlabki kunlaridan sport sohasiga e'tibor qaratilishi, bizning sportchilarimizni xalqaro maydonlarda yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishiga zamin yaratmoqda. Jumladan 1994 yilda o'smir yoshdagi sportchilarimizdan Sergey Voynov ilk bor Portugaliyaning Lissabon shahrida o'tkazilgan yoshlar o'rtasida jahon chempionatida ishtirok etib, nayza uloqtirishda 72,92 m. natija bilan 30 nafar sportchi ichida 4-o'rinni egallagan bo'lsa, oradan ikki yil o'tib Avstraliyaning Sidney shahrida bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida jahon chempionatida O'zbekiston tarixida birinchi bo'lib nayza uloqtirish bo'yicha 79,78 m. natija bilan JAHON ChEMPIONI unvoniga sazovar bo'ldi.



Nayza uloqtirish

2002 yili Yamaykaning Kingston shahrida bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida jahon chempionatida yana bir iqtidorli yoshlarimizdan Leonid Andreev yengil atletikaning o'ngkurash turi bo'yicha 7693 ochko to'plab, JAHON ChEMPIONI bo'ladi. Xalqaro arenalarda yosh yengil atletikachilarimiz 1994-2004 yillar mobaynida yuqori sport natijalariga sazovar bo'lishgan. Ulardan Pavel Andreev, Vitaliy Smirnov, Rifat Ortiqov, Olga Varonina, Rustam Xusnitdinov, Yuliya Piskunova, Andrey Padurov, Nataliya Filatovalar Yurtimiz sharafini munosib himoya qilgan bo'lsalar, 2002-2012 yillar oralig'ida ular safi kengayib 7 kurash bo'yicha Yuliya Tarasova, uzunlikka sakrashda Artyom Lobochev, Diana Plumaki, Aleksandra Kotlerova, balandlikka sakrashda Svetlana Radzevil, Nadiya Dusanova, o'rta masofalarga yugurishda Irina Zudixina, Ruslan Nasirov, yadro itqitishdan Vasilina Kozyakskiy, Oksana Kot, Grigoriy Kamulyalar g'olib va sovrindorlar qatoridan joy olishgan.

Aynan Svetlana Radzevil 2006 yil Xitoyning Pekin shahrida o'tkazilgan yoshlar o'rtasida jahon chempionatida balandlikka sakrash bo'yicha 196 sm balandlikdan oshib o'tib JAHON ChEMPIONI bo'ldi.

Shuningdek, 2009 yilning 8-12 iyul kunlari Italiyaning Sidtirol shahrida o'tkazilgan navbatdagi jahon chempionatida yengil atletikachilarimiz-dan uch hatlab sakrash bo'yicha Valeriya Kanatova, 400 m. masofaga yugurishda Lyudmila Kozlova, uzunlikka sakrashda Nikita Loginov, nayza uloqtirishda Anastasiya Svechnikova va Ekaterina Varonina, balandlikka sakrashda Sergey Timshin hamda Aleksandar Xardinlar ishtirok etadilar.

Ushbu jahon chempionatida Anastasiya Svechnikova nayza uloqtirish bo'yicha 53,25 m. natija bilan oltin medalni qo'lga kiritib, yoshlar o'rtasida jahonda tengsiz ekanligini isbotlab JAHON ChEMPIONI bo'lgan bo'lsa, Valeriya Kanatova uch hatlab sakrashda 12,98 m. natija bilan 3-o'rinni qo'lga kiritgan holda O'zbekiston yoshlar yengil atletika terma jamoamiz 150 dan ortiq davlatlar o'rtasida norasmiy 27-o'rinni qo'lga kiritadi.

2012 yilning 10-15 iyul kunlari Ispaniyaning Barselona shahrida bo'lib o'tgan jahon chempionatida 4 nafar yengil atletikachimiz qatnashdi. Ulardan 400 m. g'ovlar osha yugurishda Irina Asanova (uning ko'rsatgan natijasi 1.02,04), uch hatlab sakrash bo'yicha Anastasiya Baykova (12.45 sm), Rustam Qurbonov 15,47 m. natija bilan 44 sportchi orasida 17-o'rinni egalladi. Bosqon uloqtirish bo'yicha Suxrob Xadjaev 76,16 m. natija bilan bronza medalini qo'lga kiritadi.

Albatta yosh iqtidorli sportchilarimizning bunday natijaga erishishida yurtimizda o'tkazilib kelinayotgan "Umid nihollari", "Barkamol avlod" sport o'yinlarining o'rni beqiyosdir. Ushbu respublika va halqaro maydonlarda ishtirok etgan yosh sportchilarimiz hozirgi kunda kattalar o'rtasida ham munosib ravishda qatnashib kelishmoqda. Bunday sportchilarni tayyorlashda, ularning mashg'ulot jarayonlarini tashkil etishda BO'SM, IBO'OZSMLarning o'qituvchi marabbiy-larining o'rni bor. O'zbekiston yengil atletikachilarini jahon arenalarida munosib ishtirok etishlarini nafaqat yoshlar o'rtasida, balki kattalar o'rtasida ham jahon chempioni, Osiyo chempioni va Olimpiada chempioni degan sharafiga sazovor bo'lib, yurtimiz bayrog'ini yuqori ko'tarishida ularning hissalarini beqiyosdir.

2006 yili Dohada bo'lib o'tgan Osiyo o'yinlarida esa umumjamoa hisobida **Go'zal Xubbieva** qisqa masofaga 100 m ga yugurishda oltin, 200 m ga yugurishda esa kumush medalga sazovor bo'ldi. **A. Juravlyova** uch hatlab sakrashda kumush, **Z. Amirova** 800 m ga Yugurishda bronza medalini qo'lga kiritdi.



2010 yili Xitoyning Guanchjou shahrida o'tkazilgan XVI Osiyo o'yinlari ham o'zbekistonlik sportchilarga omadli keldi. Umumjamoa hisobida O'zbekiston jami 56 ta medal bilan 45 davlat ichida 8-o'rinni egalladi. Yengil atletika sport turi bo'yicha milliy terma jamoada mamlakatimiz sharafini himoya qilgan sportchilar soni 13 nafarga teng bo'lib, ular 8 ta medalga egalik qilishdi, bu ishtirokchilarning umumiy soni 61% ni tashkil etdi. Jamoada 9 nafar ayol bor edi. Ular 2 ta oltin medalni qo'lga kiritishdi

O'zbekistonlik sportchilarning XV Osiyo o'yinlaridagi yutuqlari

(S. Radzivil–balandlikka sakrash–195 sm, Yu. Tarasova–etti-kurash-5783 ochko)

2 ta kumush (G. Xubbieva–100 m–11,34 sek, N. Dusanova–balandlikka sakrash–193 sm),

Erkaklar o'rtasida L. Andreev langarcho'p bilan sakrashda 530 sm natija ko'rsatib kumush, R. Tarzumanov nayza uloqtirishda 79,65 sm ko'rsatkich bilan bronza medallariga sazovor bo'ldilar.

2012yili Londonda o‘tkazilgan XXX Olimpiada o‘yinlariga yengil atletika bo‘yicha yo‘llanma talablarini bajaragan sportchilar va ularning Olimpiadada ko‘rsatgan natijalari haqida ma‘lumot

№	F.I.	Yengil atletika turlari	Bajarilgan talab (guruhi)	Ko‘rsatilgan natija
1	Radzivil Svetlana	Balandlikka sakrash	195 sm (A)	196 sm
2	Dusanova Nadiya	Balandlikka sakrash	195 sm (A)	185 sm
3	Kotlyarova Aleksandra	Uch hatlab sakrash	14.35 m (A)	13.55 m
4	Juravlyova Anastasiya	Uch hatlab sakrash	14.32 m (A)	13.54 m
5	Tarasova Yuliya	Uzunlikka sakrash	6.72 m (V)	Uch marta urinishi hisoblanmadi
6	Xubbieva Go‘zal	100 m Yugurish	11.36 sek. (V)	11.22 sek.
7	Zaysev Ivan	Nayza uloqt.	85.03 m (A)	73.94 m
8	Svechnikova Anastasiya	Nayza uloqtirish	61.17 m (V)	51.27 m
9	Asanova Natalya	400 m b/o	56.13 sek. (V)	58.05 sek.
10	Artikov Rifat	O‘n kurash	7975 ochko	7003 ochko
11	Xodjaev Suxrob	Bosqon uloq.	74.20 (V)	65.88
12	Smolyanova Elena	Yadro itqit.	17.68 m (V)	14.43 m
13	Dyatlov Artyom	400 m b/o	49.78 sek. (V)	51.55

O‘zbekiston mustaqillikka erishgandan so‘ng barcha sport turlari bo‘yicha xalqaro musobaqalarda mustaqil jamoa sifatida ishtirok etishga imkoniyat yaratildi. Bu ilk davrda sportchilarimizning 1994 y.da Xirosima (Yaponiya) shahrida o‘tkazilgan XII Osiyo o‘yinlari edi.

Mustaqillikning 24 yil ichida (1991-2015) milliy terma jamoalarimiz o‘tkazilgan 6 ta Osiyo o‘yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etdi. Ular – XII o‘yin 1994 y. Xirosima, XIII o‘yin 1998 y. Bangkok, XIV o‘yin 2002 y. Pusan, XV o‘yin 2006 y. Doxa va XVII o‘yin 2010 y. Guanchjouda tashkil etildi. 2014 yil XVII Osiyo o‘yinlari Janubiy Koreyaning Incheon shahrida bo‘lib o‘tdi. Bu Osiyo o‘yinlarida bizning yengil atletikachilarimizdan 27 nafari ishtirok etishdi. Ulardan balandlikka sakrashdan Svetlana Radzivil hamda ettikurash turidan Yekaterina Varonina oltin medalni qo‘lga kiritishdi.

Erkaklar o‘rtasida o‘nkurash bo‘yicha Leonid Andreev 2-o‘rin, nayza uloqtirishdan Ivan Zaysev 3-o‘rin, ayollardan esa Aleksandra Kotlyarova uch xatlab sakrashdan 2-o‘rinni, ettikurash bo‘yicha Yuliya Tarasova 3-o‘rin hamda balandlikka sakrash bo‘yicha Nadiya Dusanova 3-o‘rinni egalladilar. Shu bilan birga, bir qator yengil atletikachilarimiz kuchli o‘ntaliklardan joy olishdi va sovrinli o‘rinlarni egallashdi. Norasmiy hisoblar bo‘yicha mamlakatimiz barcha o‘yinlarda 45 ta mamlakat ichida 10-o‘rindan pastga tushgan emas. Buni

Xirosimada – V, Bangkokda – X, Pusanda – V, Dohada – VII va Guanchjouda – VIII o‘rinlarni egallaganliklari misolida isbotlash mumkin.

Bunday nufuzli sport musobaqalarida ishtirok etish va g‘alabalarni qo‘lga kiritish mamlakatning shuhrati va salohiyatini baland ko‘taradi. Shuningdek, sportning ijobiy rivojlanishiga zamin bo‘ladi. G‘alabalar uchun milliy bayroqlarning ko‘tarilishi, madhiyaning (jaranglashi) yangrashi asosida uni butun jahon ahli taniydi. Respublikamizning Birinchi Prezidenti I. A. Karimov ta‘biri bilan aytilsa: “Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga mashhur qila olmaydi”. Bu farazni respublikamiz bayrog‘ining Osiyo o‘yinlarida 235 marotaba ko‘tarilishi va 55 marotaba milliy madhiyamizning (55 ta oltin medal sharafiga) ijro etilishida ko‘ramiz.

O‘zbekiston sportchilarining muvaffaqiyatli ishtirok etishlarida Respublika Prezidenti va hukumatining g‘amxo‘rligi va bevosita rahbarligi muhim ahamiyatga egadir. Bu asosan terma jamoalarning o‘quv-mashg‘ulotlar yig‘inini o‘tkazish, moddiy-texnik va moliyaviy ta‘minot hamda eng zamonaviy sport majmualari bilan sharoit yaratib berish hamda ular bilan bog‘liq bo‘lgan tashkiliy, boshqaruv, ijrochilik faoliyatlarda mujassamlashmoqda.

O‘zbekistonning jamoasi umum sport turlari bo‘yicha Olimpiya o‘yinlarida qo‘lga kiritgan medallari 6-jadval

Olimpiya o‘yinlari	Medallar				Joyi
	Oltin	Kumus h	Bronza	Jami	
1996 yil, Atlanta	-	1	1	2	58
2000 yil, Sidney	1	1	2	4	41
2004 yil, Afina	2	1	2	5	34
2008 yil, Pekin	1	2	3	6	40
2012 yil, London	1	-	3	-	37
2016 yil, Rio-de-Janeyro	4	2	7	13	21
2020 yil, Tokio					

Yengil atletika bo'yicha O'zbekiston terma jamoa tarkibi viloyatlar kesimida (tarkib 20 noyabr 2017 y. tasdiqlangan)

7- jadval

№	Hududlar	Asosi y tarkib	Zahiradagi terma jamoalar			
			Asosiy tarkib	O'spirinlar 1994-95 y.	1996 y. t. va undan yosh	Jami
1	Toshkent sh.	23	16	11	30	80
2	Toshkent vil.	7	9	7	11	34
3	Farg'ona	6	6	6	9	27
4	Samarqand	3	5	4	6	18
5	Surxondaryo	3	3	-	1	7
6	Andijon	3	2	4	2	11
7	Sirdaryo	3	-	1	4	8
8	Namangan	1	2	1	5	9
9	Xorazm	1	1	2	-	4
10	Qashqadaryo	-	3	-	3	6
11	Navoiy	-	2	1	4	7
12	Buxoro	-	2	1	1	4
13	Jizzax	-	1	2	2	5
14	Qoraqalpog'iston	-	-	-	1	1
	Jami	50	52	40	79	221

“Aholi salomatligi” maxsus testlari 15 – 16 yosh

8-jadval

№	Sinov turlari	O'lchov birligi	O'g'il bolalar		Qiz bolalar	
			Hisob	Nishon	Hisob	Nishon
1	100 m. ga yugurish.	Soniya	14.5	14.2	17.0	16.5
2	Arg'amchida sakrash (1 daqiqa)	Marta	100	110	110	120
3	Kross 1000 m.	Daq/son.	-	-	4.50.0	4.20.0
4	Kross 2000 m.	Daq/son.	9.00.0	8.30.0	-	-
5	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	Sm	380	400	320	340
6	Baland turnikda tortilish.	Marta	8	10	-	-
7	Gimnastik o'rindiqda qo'llarni bukib-yozish.	Marta	-	-	8	10
8	Yugurib kelib kichik	Metr	35	40	22	25

	to'pni uloqtirish.					
9	50 m. ga suzish	Daq/son.	55.0	50.0	1.10.0	1005.0
10	12 km. sayrga chiqish	Sayyohlik malakalarini tekshirish.				
11	Yil davomida musobaqalarda qatnashish.	marta	2	3	2	3

9-jadval

17 yosh (maktab, litsey, kollejlari)

№	Sinov turlari	o'lchov birligi	o'g'il bolalar		qiz bolalar	
			hisob	nishon	hisob	nishon
1	100 m. ga yugurish	soniya	14,2	13,7	17,2	16,3
2	Arg'amchida sakrash (1 daqiqa)	Daq/son	-	-	4,40,0	4,15,0
3	Kross 1000 m.	Daq/son	12,40,0	12,00,0	-	-
4	Kross 3000 m	Sm	400	440	330	350
5	Yugurib kelib granata uloqtirish 700 gr, 500 gr	Metr	30	37	-	-
			-	-	15	18
6	Turnikda tortilish	Marta	12	13	-	-
7	Chalqanchasiga yotgan hol-da, qo'llar bosh orqasida gavdvni ko'tarish	Marta	-	-	30	37
8	Kross 5 km.	vaqtsiz				
9	50 m. ga suzish	Soniya	50,0	45,0	65,0	60,0
10	Sayrga chiqish	20 – 25 km sayrda yurish va joylarda mo'ljalni bilish malakalari				
11	Ixtisoslashgan amaliy me'yorlar	Jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan ishlanib chiqiladi				

18 – 23 yoshlar uchun 10-jadval

№	Sinov turlari	O'lchov birligi	Me'yorlar			
			Nishon		Xisob	
			Erkak	Ayol	Erkak	Ayol
1	100 m. ga yugurish	Soniya	13.5	17.0	14.0	17.5
2	Kross 2000 m. 3000 m.	Daq/son	-	12.30. 0	-	13.30.0
			12.00. 0		12.20. 0	
3	Joyidan turib uzunlikka sakrash	Sm	240	180	220	160
4	Turnikda tortilish	Marta	14	-	12	-
5	Chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarish	Marta	-	35	-	30
6	6 daqiqa davomida yurish – yugurish	Metr	1600	1350	1500	1250
7	50 m ga suzish vaqt xisobga olinmaydi	Soniya	40.0	-	50.0	-
		metr	-	50	-	50
8	Granata uloqtirish 700 gr 500 gr	metr	40	-	36	-
		metr	-	22	-	18

XI. MUSOBAQA QOIDALARI

1. UMUMIY HOLAT

Ushbu yengil atletika musobaqa qoidalari Xalqaro Yengil atletika Assotsiyasiyalar Federatsiyasi (IAAF) qoidalariga asosan ishlab chiqilgan. O'zbekiston Respublikasi sportchilarining hamma rasmiy musobaqalari, shuningdek chet el sportchilari ishtirokidagi ochiq musobaqalar ham shu qoidalarga binoan o'tkaziladi.

Xalqaro rasmiy musobaqalar – (Olimpiada o'yinlari, jahon chempionati, Yevropa, Osiyo, jahon kubogi, kontinental hududiy jamoa chempionatlari yoki o'yinlari (bir necha IAAF a'zolari o'rtasidagi uchrashuvlar) O'zbekiston zaminida IAAF qoidalari asosida o'tkaziladi.

Sportchilarining ko'rsatkichlari qayd qilinishi uchun ularning natijalari rasmiy musobaqalarda ko'rsatilgan bo'lishi, asbob-uskuna va jihozlar talabga javob berishi, musobaqada kamida uch sportchi yoki ikki estafeta jamoasi qatnashishi shart.

1.1. Yengil atletika turlari

1.1.1. Rekord, yuqori natijalar qayd qilinadigan yengil atletika turlari 1-jadvalda keltirilgan.

1.1.2. Birinchi jadvalda ko'rsatilmagan turlardan tashqari ham /masalan, alohida mashqlar, shtanga ko'tarish, ichiga qipiq tiqilgan koptokni uloqtirish /meditsinbol/ shu mashqlardan, turli xil ko'pkurashlar tuzish va hokazo/ musobaqa dasturiga kiritishga ruxsat etiladi. Ushbu holatda musobaqa nizomida shu turlarni bajarish qoidalari to'liq va aniq yozilishi shart. Bu turlarda rekord yoki yuqori natija qayd qilinmaydi.

Shartli belgilar:

U – musobaqa o'yingohda o'tkaziladi. B – musobaqa binoda o'tkaziladi. Sh – musobaqa shosseda, shahar va qishloq ko'chalarida o'tkaziladi. D – musobaqa dalada o'tkaziladi (kross). R – rekord qayd qilinadi. K – yuqori ko'rsatkich qayd qilinadi. "+" musobaqa rekord va yuqori ko'rsatkich qayd qilinmaydi. "-" musobaqa o'tkazilmaydi.

1.1.3. Shahar ko'chalarida, yo'laklarida, shosseda istagancha bosqichli estafeta musobaqalarini o'tkazishga ruxsat etiladi. Bu estafetalarda aralash jamoalar, ya'ni erkak va ayollar, qiz va o'spirinlar qatnashishi mumkin. Yugurish bosqichlarining uzunligi ishtirokchilar yoshiga mos kelishi shart (1-chi jadvalga qaralsin).

1.1.4. 1 km.dan 30 km.gacha jamoalar o'rtasida yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkazishga ruxsat beriladi.

1.1.5. Ikki yoki bir necha shahar va qishloqlar o'rtasida yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkazishga ruxsat etiladi. Masofaning uzunligi musobaqa nizomida aniq ko'rsatilishi kerak.

1.2. Musobaqa nizomi

1.2.2. Musobaqalar nizo m ga asosan o'tkaziladi. Nizom musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tomonidan puxta ishlab chiqiladi va tasdiqdan o'tadi.

Musobaqaga puxta tayyorgarlik ko'rish uchun ishtirok etuvchi hamma tashkilotlarni o'z vaqtida musobaqa nizomi bilan tanishtirishi lozim.

Musobaqa nizomi quyidagi bendlardan iborat bo'lishi kerak:

a) musobaqaning maqsadi va vazifasi;
b) o'tkazilish vaqti va joyi;
v) musobaqa rahbariyati;
g) ishtirokchi tashkilotlar va musobaqa ishtirokchilari;
d) musobaqa dasturi (o'tkaziladigan kunlari, soatlarigacha taqsimlangan bo'lishi kerak);

e) shaxsiy va jamoa birinchiligini aniqlash tartibi va sharoitlari;

j) g'oliblarni aniqlash va ularni mukofotlash;

z) musobaqa ishtirokchilarini va tashkilotlarni qabul qilish tartibi;

i) talabnomalarni (zayavka) berish vaqti va sharti;

1.2.4. Musobaqa nizomi IAAF tomonidan ishlab chiqilgan va tasdiqlangan qoidalariga asosan tuziladi.

1.3. Musobaqalarning turlari

Hamma musobaqalar o'z ko'lamida va ma'nosiga binoan shartli ravishda turli xil darajaga oid bo'ladi:

Eng yuqori daraja (O'zbekiston uchun) – O'zbekiston chempionati, "Umid nihollari", "Barkamol avlod", Universiada, va Respublika kubogining final bosqichi, ko'ngilli sport jamiyatlar va sport klub (KSJ) chempionati, Respublikada o'tkaziladigan xalqaro musobaqalar, viloyat, shahar va tuman mmiqyosidagi musobaqalari, jismoniy tarbiya jamoalaridagi musobaqalar.

1.3.2. Musobaqalar shaxsiy, jamoalik va shaxsiy-jamoalik turlariga bo'linadi. Musobaqalarning xususiyati har bir holda shu musobaqa nizomiga asosan aniqlanadi.

1.3.3. Shaxsiy musobaqalarda texnik natija, har bir sportchi hisobiga hal qilinadi va shunga binoan uning musobaqadagi o'rni aniqlanadi.

1.3.4. Jamoalik musobaqalarda jamoa birinchiligi hal qilinadi, shundan so'ng jamoaning shu musobaqadagi o'rni aniqlanadi.

1.3.5. Shaxsiy-jamoalik musobaqalarda sportchining texnik natija ko'rsatkich sportchi uchun alohida hamda uning jamoasi uchun alohida olinadi va ularni musobaqada egallagan o'rinlari aniqlanadi.

1.4. Maxsus musobaqalar

1.4.1. Saralashga taqsimlovchi musobaqalar ishtirokchilarga sport razryadini tasdiqlash, bajarish yoki sport mahoratini oshirish imkoniyatini berish maqsadida o'tkaziladi. Ishtirokchilarni saralash boshqa rasmiy musobaqalarda ko'rsatgan natijalarni hisobga olgan holda ham o'tkazilishi mumkin.

1.4.2. Razryadlik musobaqalar asosan ma'lum bir razryadlik sportchilar uchun o'tkaziladi. Yuqori razryadli (darajali) sportchilarga past darajali musobaqalarga qatnashishga ruxsat beriladi.

1.4.3. Saralash musobaqalarda son jihatdan ko'p sportchilar yig'ilganda kuchlik sportchilarni asosiy musobaqada saralash maqsadida o'tkaziladi. Uzunlikka, uch hatlab sakrash va uloqtirish turlarining saralash musobaqalarida sportchiga uch marta urinishi uchun ruxsat beriladi. Balandlikka va langarcho'p bilan sakrash saralash musobaqalar 6.6.3 badda ko'rsatilgan talablarga binoan o'tkaziladi.

Saralashda belgilangan natijani bajargan sportchi keyingi urinishlardan ozod qilinadi. Asosiy musobaqalarga saralashda belgilangan natijani bajargan sportchilar qatnashish huquqiga ega. Agarda saralashda belgilangan natijani bajargan sportchilar soni oz bo'lsa bosh hakam tomonidan yoki oldindan nizomda musobaqaning shu turiga asosiy bellashuvda ishtirokchilar soni qanchaligi aniqlanganicha katnashadi. Agarda saralash musobaqalarida bir necha ishtirokchi bir xil past natija ko'rsatsalar, ularning hammasiga (8 kishidan kam bo'lganda) asosiy musobaqaga qatnashish uchun ruxsat beriladi.

Balandlikka va langarcho'p bilan sakrash saralash musobaqalarida bosh hakam musobaqa davomida saralash o'lchovini pasaytirish huquqiga ega.

Musobaqani final qismida ko'rsatilgan natija hisobga olinadi. Asosiy musobaqaga yo'llanma ololmagan sportchilarning musobaqadagi o'zni saralash musobaqalarida ko'rsatgan natijalariga binoan aniqlanadi.

1.5. Natijalarni baholash

1.5.1. Jamoalik va shaxsiy-jamoalik musobaqalar o'tkazilganda jamoalarni va alohida sportchilarni egallagan o'rinlarini aniqlash uchun qabul qilingan nizomda ko'rsatilgan musobaqa natijalarini baholash jadvalidan foydalaniladi. Natijalarni baholashda "Yengil atletikada natijalarni baholash jadvali" yoki sportchilarni musobaqada egallagan o'zni va boshqa ko'rsatkichlaridan foydalaniladi.

1.5.2. Shaxsiy-jamoalik musobaqalarda, yuqorida qayd qilib o'tilgan jadvalga muvofiq baholanganda jamoa birinchiligini aniqlash eng yaxshi natijalar musobaqalarning qaysi bir tabaqasida ko'rsatilganligiga qaramasdan jamoa hisobiga o'tkaziladi.

1.5.3. Agar natijalarni baholash sportchilarni egallagan o'rniga qarab aniqlansa, belgilangan qoidaga muvofiq hisoblanadi. Shuningdek, egallagan o'rinlarni aniqlab bo'lmasa, o'rinlar va yig'ilgan ochkolarni taqsimlab chiqish kerak.

1.5.4. Ayrim jamoalik hamda shaxsiy-jamoalik musobaqalarda sportchilar yuksak sport ko'rsatkichlari (O'zbekistonda xalqaro sport ustasi mezoni, jahon rekordi) o'rnatilsa, ularni qo'shimcha ochkolar bilan rag'batlantirish musobaqa nizomida ko'rsatilishi kerak.

1.6. Musobaqalarni bekor qilinishi

1.6.1. Musobaqalarni bir yoki bir necha turlarini yoki dasturdagi hamma turlarni bekor qilishga musobaqalarni o'tkazuvchi tashkilotning huquqi bor. U bosh hakamni o'z qarori bilan yozma ravishda ogohlantirishi zarur.

1.6.2. Bosh hakam musobaqani qoldirish vaqtini kechiktirishi, boshlangan musobaqani to'xtatishi yoki tanaffus e'lon qilish huquqiga ega, mabodo:

a) musobaqa joyi yaroqsiz yoki tayyor bo'lmasa;

b) sport jihozlar yoki asbob-uskunlar bo'lmasa, qoidaga mos kelmasa, tayyor bo'lmasa yoki ishdan chiqqan bulsa;

v) musobaqalarini o'tkazishga to'siqlik qiluvchi noqulay sharoit paydo bo'lsa, qorong'i tushib qolsa yoki musobaqalarni olib borish talabini buzadigan sabablar paydo bo'lsa;

g) tibbiy xodim bo'lmasa;

Shunga o'xshash hollarda jamoalik va shaxsiy-jamoalik musobaqalar o'tkazilsa natija jamoa hisobiga o'tadi, lekin shaxsiy birinchilik o'ynalmaydi.

1.7. Ariza va e'tirozlar

1.7.1. Jamoa a'zolarida yoki jamoa vakilida musobaqani olib borish to'g'risida birorta e'tiroz va ikkilanish paydo bo'lsa, shuningdek ayrim vakillarni fikricha musobaqalar noto'g'ri olib borilayotgan bo'lsa, hakamlarni hatti-harakati, hukumidan norozlik bildirib murojaat qilishlari mumkin.

1.7.2. Ariza rasmiy vakil tomonidan musobaqa olib borilayotgan paytda og'zaki bildirilishi mumkin (tushunmovchiliklar sodir bo'lgandan so'ng 15 minut mobaynida). Agarda og'zaki izhor qilingan talabnomadan so'ng biror bir ijobiy qarorga kelishilmasa yoki jamoa vakili qabul qilingan qarordan qanoatlanmasa, u o'z noroziligini dalillar bilan asoslab yozma ravishda (musobaqa o'tkazayotgan tashkilot rahbariyatiga) shikoyat qilishi mumkin.

E'tirozlar musobaqani bosh hakami yoki shu turning bosh hakamiga ushbu turdagi natijalarni rasmiy ravishda e'lon qilingandan so'ng, 30 daqiqa davomida musobaqani yakunlash uchun hakamlar hay'ati yig'ilishidan oldin berilishi lozim. Agarda bu mumkin bo'lmasa sportchi haqidagi norozilik yoki e'tiroz bildirganda shu sportchiga musobaqani davom ettirishga shartli ravishda musobaqaga qatnashishga ruxsat beriladi. e'tirozni ko'rib chiqishda hakamlar har xil isbotlovchi dalillardan shu bilan birga fotomarra plenkasidan, videomagnitofondan, rasmiy shaxslardan tuzilgan guvohlarni so'rashlaridan foydalanishi mumkin.

E'tirozning javobi yozma holda bosh hakamni xotimasi yoki hakamlar hay'ati majlisini bayonotnomasi bilan tasdiqlanadi. Agar vakil o'z e'tiroziga bosh hakam tomonidan berilgan javobdan qanoatlanmasa appelyatsiya jyurisiga murojaat qilishi mumkin.

1.7.3. Sportchilarni musobaqada qatnashishi u yoki bu sport jamoalariga tegishli bo'lishiga oid bo'lgan ariza va e'tirozlar, shu musobaqaga yo'llanma beradigan guruhlar yoki musobaqa o'tkazuvchi tashkilotga yo'llanadi.

1.8. Musobaqa o'tkazadigan tashkilot

1.8.1. Yengil atletika musobaqalarini asosan sport tashkilotlari: jismoniy tarbiya va sport qo'mitalari, qo'mita va kengash muassasi (idorasi) ko'ngilli sport jamoa kengashlari, sport maktablari, sport klublari jismoniy tarbiya jamoalari va h.k.lar o'tkazishadi.

Shu bilan birga, musobaqalarni davlat va jamoatchilik tashkilotlari, ro'znoma va oynoma tahririyatlari bilan hamkorlikda o'tkazishlari mumkin.

Yuqori sport tashkilotlari o'z tasarrufidagi sport qo'mitalari yoki ko'ngilli sport jamoasining kengashi va muassasasiga musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va ularni o'tkazishni topshirishlari mumkin.

1.8.2. Har bir musobaqaga barvaqt, puxtalik bilan tayyorgarlik ko'rib, u uyushqoqlik bilan o'tishi, yuqori sport natijalari ko'rsatishga yordam berishi, eng kuchli jamoa va sportchilarni aniqlashga, sportni tashviqot qilish vositasi, sportni qiziqarli tomoshaga aylantirish mumkin.

1.8.3. Musobaqani tayyorlash va uni o'tkazish ma'suliyatii tamomila uni o'tkazadigan tashkilot, hakamlar hay'ati va musobaqa o'tadigan sport inshootining rahbari zimmasiga yuklanadi.

1.8.4. Musobaqani o'tkazadigan tashkilot musobaqa nizomini ishlab chiqadi va uni tasdiqlaydi.

Agar kerak bo'lib qolsa, u nizo m ga aniqlik va o'zgarish, muddatini o'zgartirishi yoki musobaqani bekor qilganini o'z vaqtida ishtirokchilar va aloqador tashkilotlarga yetkazishi kerak.

1.8.5. Musobaqani uyushtiradigan (o'tkazadigan) tashkilot, uni o'tkaziladigan joyini aniqlaydi va tashkiliy-xo'jalik tadbirlarini echish uchun:

a) sport inshootini belgilaydi (ijaraga oladi) o'yingoh, manej, kross uchun yo'lakchalar (trassa) tayyorlaydi va h.k.

b) agar zaruriyat tug'ilsa qo'shimcha texnik vositalar, jihozlar (foto marra, sakrash va uloqtirish ko'rsatkichlarini o'lchaydigan apparatlar, videomagnitofonlar, aloqa vositalari (telefon va portativ radio stansiyalar, kompyuter, rotopritor yoki boshqa ko'paytirish apparaturalari va h.k. avtomobillar) yengil mashina (radio, tibbiyot, militsiya uchun va h.k.).

v) hakamlar hay'ati bilan birgalikda sport inshootlarining tayyorligini tekshirib chiqadi.

1.8.6. Musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tantanali marosimlar (musobaqani ochilishi va yopilishi, sovrindorlarni rag'batlantirish) rejasini bosh hakamlar hay'ati bilan kelishib olishi shart. Musobaqa o'tkazuvchi tashkilot vakillari hakamlar hay'ati bilan birgalikda musobaqani ochilishi va yopilishi, sovrindorlarni rag'batlantirish marosimlari tadbirlarini tuzishga qatnashishlari mumkin.

1.8.7. Musobaqalarni tashkil qiladigan tashkilot (idora), ushbu musobaqani hakamlar bilan ta'minlashga bevosita ishtirok etadi, shuning uchun;

a) hakamlar hay'ati bilan birgalikda tegishli bosh hakamlar hay'ati va hamma hakamlar tarkibini musobaqalar nizomiga binoan to'plashi kerak (3.1. va 3.2. bandlarga qaralsin.);

b) bosh hakamning taqdimiga binoan murabbiylar kengashida o'zaro kelishilgan musobaqa jadvalini tasdiqlaydi;

v) tibbiy idoralar bilan birgalikda sportchilarga tibbiy xizmatni tashkil qiladi;
g) kerak bo'lsa dopingga qarshi mutaxassislar va hakam hay'ati bilan birgalikda dopingga qarshi nazorat uyushtiradi (2.4.4. bandga qaralsin);

d) hakamlar hay'ati bilan birgalikda, musobaqaga sportchilarni qatnashish huquqini beradigan hay'at ishini tashkil qiladi va shu qo'mita ishi moboynda uchraydigan har xil kelishilmovchiliklarni echishga yordam beradi;

e) mukofotlash, sport musobaqalari uchun sovrinlarni tayyorlaydi (jetonlar, medallar, shahodatnoma, shaxsiy va jamoa yorlig'i), mukofotlashni boshqarib turadi (faxrli mehmonlar, sport faxriylari, xizmat ko'rsatgan sportchilar va ustozlar) va mukofotni topshirishni nazorat qiladi;

k) hakamlar hay'ati bilan birgalikda shu musobaqaga ta'lluqli hujjatlarni chop etish, ko'paytirish va musobaqaning yakunlovchi hujjatlarini tayyorlaydi.

1.8.8. Musobaqa o'tkazadigan tashkilot, mahalliy tashkilotlar va sport inshootlari rahbariyatlari bilan hamkorlikda musobaqani tashviqot qilish va tomoshabinlarni chorlashda:

a) rang-barang dasturlar, xotira nishonlari, vimpellar, yodgorliklarni ishlab chiqarishni tashkil etadi (maxsus idoralar bilan);

b) musobaqani keng me'yorda radio, televidenie, ro'znomalar orqali targ'ibot qilishni tashkil qiladi;

v) nufuzli musobaqalarda ("Umid nihollari", "Barkamol avlod", Universiada mamlakat chempionati va h.k.) maxsus matbuot markazini tashkil qiladi, sport sharhlovchilarining ish sharoitini ta'minlaydi. Matbuot markazi bilan hamkorlikda matbuot yig'ilishini tashkil qiladi.

1.8.9. Yuqorida, ya'ni 1.8.5 - 1.8.8 bandlarda ko'rsatilgan masalalarni echish uchun, musobaqa o'tkazadigan tashkilot musobaqa rahbarini, nufuzli musobaqalarda esa tashkilot, tashkiliy qo'mitani tuzadi.

1.8.10. Ushbu musobaqa o'tkazadigan tashkilotni vakili, musobaqani bosh hakami, musobaqa o'tkaziladigan joyni vakili bilan birgalikda sport inshootlarini musobaqa o'tkazishga tayyorligi, sodir bo'ladigan xavfsizlikni ta'minlash haqidagi qaydnomaga imzo chekib tasdiqlaydi.

1.9. Sport inshootlari va ularni jihozlash

1.9.1. Sport inshootini musobaqa o'tkazishga sifatli tayyorlashda va musobaqani o'tkazishda, sport inshootining mas'ul xodimi musobaqa o'tkazadigan tashkilot bilan birgalikda javobgar.

1.9.2. Sport inshootining rahbari musobaqani o'tkazishga va sportchilarni qatnashishlariga yaxshi sharoit tug'dirishi shart:

a) ustivoshxona, echinib-kiyinadigan xona va yuvinish xonasining soni va sanitariya holati joriy qilingan o'lchovga mos kelishi shart;

b) shaylanishdan oldin mushaklar chigalini echish joylari kerak bo'ladigan asbob-uskunlarini tayyorlash;

v) sportchilarning shaylanish oldidan to'planish joyi aniqlanishi va jihozlanishi kerak;

g) har bir musobaqa o'tkazadigan joy musobaqa qoidasiga to'liq javob berishi va shu musobaqaga kerakli asbob-uskunlar bilan jihozlanishi kerak;

d) asbob-uskunalar, jihozlarni o'lchovdan o'tkazadigan o'lchov vositalari (torozi, qolip va hokazo) sport inshootida bo'lishi shart;

e) o'lchov-asboblarni va apparaturalarni pasporti va davlat nazorat tashkilotining tekshirgani to'g'risida tamg'asi, ishlatishga ruxsat berilganligi, belgilangan muddati to'g'risidagi guvohnomasi bo'lishi kerak;

j) sport inshootida fotomarra apparaturalari ishlashi uchun mustahkam o'rnatilgan qo'zg'almaydigan (ko'chmaydigan joy bo'lmasa apparaturalarini ishlashi uchun kerak bo'lgan jihozlarni vaqtinchalik qo'yish joyi olinib apparaturalarni qo'yadigan joyi va binosi hamda akkumulyator va kabellar tarmog'i), ularni ish holatini nazorat ostida olib turish, chizmalarni mavjudligi va ularni o'tkazilishni ta'minlash sport inshootini ma'sul xodimini zimmasiga yuklatiladi;

z) sport bazasini mavsum boshida musobaqalarni o'tkazish uchun tayyor qilib, musobaqa qoidalariga javob beruvchi asbob-uskuna va jihozlar bilan ta'minlashi kerak.

1.9.3. Sport inshootining rahbari, sport inshootini musobaqaga tayyorligi to'g'risida rasmiy hujjatga imzo chekib, musobaqa davomida sport inshootidagi sportchilar, hakamlar, tomoshabinlar va boshqa shaxslarni xavfsizligini shu joyda ta'minlashga ma'sul.

1.9.4. Sport inshooti musobaqaning a'lo tarzda yoritishi uchun sportchilarni, hakamlarni, tomoshabinlarni, matbuot (radiotarmoq, musobaqa joylaridagi tablo, bir joyda o'rnatilgan harf-raqam tablo, namoyish bayonotnomasi ko'rsatkichlar va h.k.) vositalari bilan ta'minlashi shart.

1.9.5. Sport inshootining ma'muriyati hakamlar hay'atini va tashkilotchilarini ixtiyorida ishlash uchun bino, hakamlarga tribunadan joylar, hakamlar xonalari, kotiblik, yig'in o'tkazadigan, mukofotlash guruhi, ishtirokchilarni musobaqaga ruxsat berish hay'ati, bosh hakam, matbuot markazi, doping nazorati va h.k.lar zarur jihozlari, yoritish vositalar (chiroqlar), telefonlar bilan, binoni ko'rsatadigan belgilar va boshqa sharoitlarni yaratib berishi shart.

Sport inshootining rahbarlari ishtirokchilarga va hakamlar hay'atiga quyosh va yomg'irdan himoya qiladigan joy tayyorlab berishi shart.

1.9.6. Sport inshootining sportchilarga tibbiy xizmat ko'rsatish hamda zarur bo'lib qolsa musobaqaga kelgan boshqa shaxslarga, tomoshabinlarga tez tibbiy yordam ko'rsatishga sharoit yaratib berishi kerak.

1.9.7. Sport inshooti rahbariyati musobaqa ishtirokchilarini dopingga qarshi nazoratdan o'tkazishga sharoit yaratib berishi kerak.

1.9.8. Sport inshootida tayyorgarlik ko'rish joyi bilan, sportchilarni musobaqaga chiqish joyi, hakamlar o'rindiqlari, kotiblar, matbuot markazi va boshqa musobaqa o'tkazilayotgan binolar bilan aloqa qiladigan telefon tarmoqlari bo'lishi kerak.

1.9.9. Sport inshootida sport o'yinlarini borishi to'g'risida oynai jahon, surat muxbirlarini (aniq ish joyi bog'ich belgi va h.k.) matbuot xodimlarini ishlashlari uchun sharoit yaratib berishi kerak.

1.9.10. Musobaqa boshlanishidan oldin sport inshooti bayroqlar, shiorlar, tabriknomalar bilan bezatilgan bo'lishi kerak.

1.9.11. Sport inshootining rahbariyati musobaqani tantanali marosimlari uchun zarur bo'lgan jihozlar bilan ta'minlashi kerak.

1.9.12. Sport inshooti rahbari texnika xavfsizligi va jamoatchilik o'rnatish tartibi uchun ma'sul bo'ladi.

1.9.13. Musobaqalar o'tkazadigan kunlarda sport inshooti rahbari bufetlar ishini, ishtirokchilar, hakamlar, vakillar, matbuot xodimlari va tomoshabinlar ovqatlanish joyini tashkil qiladi.

2. MUSOBAQA ISHTIROKCHILARI

2.1. Ishtirokchilarning yoshi

2.1.1. Musobaqa ishtirokchilari yoshlariga qarab guruhlarga bo'linadi.

2.1.2. Ishtirokchilarni qaysi yosh guruhida aloqadorligi ularning tug'ilgan yili bilan aniqlanadi (tug'ilgan kuni hisobga olinmaydi).

O'smirlar guruhi: qiz va o'g'il bolalar 11-13 yosh

guruhcha 11 yosh

guruhcha 12 yosh

guruhcha 13 yosh

Kichik o'smirlar guruhi: qizlar va o'g'il bolalar 14-15.

Katta guruh: qizlar va o'g'il bolalar 16-17 yosh.

Kattalar-o'smirlar: ayollar va erkaklar 18 yoshdan katta.

Umumiy sportchilar guruhidan o'smirlar guruhchasini ajratish mumkin (ayollar va erkaklar 18-19 yosh), yoshlar guruhchasi (20-22 yoshdagi ayol va erkaklar), katta yoshdagi guruhchasi (35 yosh va undan katta ayollar va erkaklar 40 yosh va undan katta yoshdagilar, 50-60, 60 va undan katta yoshdagilar), bular uchun alohida musobaqa o'tkazilishi, shu bilan birga umumiy musobaqaga katta yoshdagilar uchun hisob-kitob alohida o'tkaziladi.

2.1.3. U yoki bu yosh guruhidagi sportchilarga musobaqa qoidasigi binoan boshqa yoshdagi guruhlarning musobaqasiga qatnashishga ruxsat berilmasligi mumkin.

Kichik yoshdagi o'smirlar guruhidagi o'smir qizlar va o'g'il bolalar, katta yoshdagi o'smirlar, kattalar musobaqasiga faqat shaxsiy birinchiligiga qatnashishi mumkin.

2.1.4. O'smirlar guruhchasiga kiradigan ayol va erkaklar, o'spirinlar yoki katta yoshdagilar musobaqasiga umumiy asosda qatnashishi taqiqlanmaydi.

Shu guruh uchun (o'smirlar) o'tkaziladigan musobaqalarda katta yoshdagi sportchilar qatnashishi man etiladi.

Agar umumiy (jamoali) musobaqalarda yoki boshqa guruhchalarda hisob (sinov) alohida bo'lsa, katta yoshdagilarni musobaqasiga jamoalar safida qatnashish mumkin. Shu holda o'smirlarni natijasi umumjamoaga hisobiga o'tadi.

O'smir va o'spirinlar katta yoshlar umumiy musobaqasida shaxsiy birinchilik uchun kurashish huquqini saqlab qoladi.

2.2. Ishtirokchilarni musobaqaga qatnashishlariga ruxsat berilishi va talabnomalar

2.2.1. Musobaqa ishtirokchilari tashkilotlar tomonidan musobaqani rasmiy nizomida ko'rsatilgan vaqtda berilgan talabnoma asosida ishtirok etishlari mumkin.

Musobaqaning rasmiy nizomida belgilangan talabnoma asosida ishtirokchilarga musobaqada ishtirok etishga ruxsat beriladi.

2.2.2. Nomma-nom (ismi yozilgan) talabnoma (4 ilova 1 shakl) erkaklar va ayollar alohida to'ldirilib, musobaqaning rasmiy nizomiga va ushbu qoidaga mos to'ldirilishi kerak.

Talabnomani hamma kataklari to'ldirilib, tashkilot rahbari, shifokor imzosi va muhr bilan tasdiqlangan bo'lishi shart. Ushbu shartlar bajarilmasa talabnoma hakamlar hay'ati tomonidan qabul qilinmaydi.

2.2.3. Musobaqa boshlanishi oldidan kelgan yangi ishtirokchilarga ruxsat uchun qo'shimcha talabnoma (musobaqalar boshlanishidan bir soat oldin) berilishi kerak, u ko'zda tutilgan nomma-nom talabnoma shaklida bo'lishi kerak.

2.2.4. Musobaqa dasturi turlariga ishtirok etish uchun beriladigan talabnomalardagi ishtirokchilarni o'rnini almashtirishda guruh vakili tomonidan tasdiqlangan boshqa talabnoma beriladi. Talabnoma berish huquqi guruhning maxsus vakili tomonidan musobaqa kotibiyatiga, bosh hakamni ruxsati bilan beriladi.

2.2.5. Qo'shimcha talabnomalar berish va talabnomalar o'rnini almashtirish musobaqa boshlanishdan bir soat oldin qabul qilinadi. Bosh hakam bilan kelishilgan holda talabnomalar berish va talabnomalar o'rnini almashtirish muddatini bosh hakamni o'zi belgilashi mumkin.

2.2.6. Musobaqalarga kerakli tayyorgarlikka ega bo'lgan va tibbiyot ko'rigidan o'tgan shaxslar qo'yiladi. Shifokor ruxsat byerganligini tasdiqlovchi hujjat, bu sportchining toifa kitobchasi yoki har bir sportchining ismi-sharifi qarshisida shifokor muhri bosilgan talabnoma yoki har bir sportchi uchun alohida belgilangan nusxali (obrazes) ma'lumotnoma bo'lishi shart.

2.3. Musobaqaga qatnashish tartibi

2.3.1. Sakrash, uloqtirish (yadro itqitish)da musobaqa ishtirokchilar-ning birin-ketinligi hakamlar hay'atining tomonidan oldindan Qur'a tashlash (jerebevka) yordamida aniqlanadi. Qur'a tashlash joyi va vaqti haqida musobaqa ishtirokchi tashkilot vakiliga ma'lum qilinadi. Ular shu sport turi hakamlari bilan Qur'a tashlashda ishtirok etishlari shart, vakilsiz Qur'a tashlab sportchilarni ketma-ketligini aniqlash inobatga o'tmaydi.

Qur'a tashlash natijalariga qarab musobaqa ishtirokchilarning ism-shariflari birin-ketin bayonnomaga (qarorga, protokolga) kiritiladi.

Saralash (kvalifikatsion) musobaqalarda ishtirokchi sportchilarning birin-ketinlik tartibi saqlanib qolinmaydi, balki asosiy musobaqaga ishtirokchilar uchun yangitdan Qur'a tashlanadi. Bunda Qur'a tashlash tartibi musobaqaning final-yakuniy qismiga qatnashishda ham saqlanadi.

2.3.2. Saralash yoki asosiy musobaqalarda ishtirokchilar soni ko'p bo'lsa, ular guruhlariga bo'linadi (har bir guruhda 12-20 kishi).

Uloqtirish, uzunlikka va uch hatlab sakrashning saralash musobaqasi hamda asosiy musobaqalarida sportchilar bir joyda yoki bir necha joyda bir vaqtning o'zida musobaqada qatnashishlari shart.

Balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrashda (agar saralash musobaqalari o'tkazilmasa) maydonda (o'yingohda) musobaqa o'tkazish joylarining soniga qarab sportchilar guruhlariga bo'linadi.

Musobaqa bir vaqtda tugashi uchun joylarda, musobaqa oldindan belgilangan balandlikda boshlanadi. Balandlikka sakrashda bir xil ko'rsatkichga ega bo'lgan sportchilarni bir guruhga yig'ish shart bo'lib, ular bir xil balandlikda va musobaqani bir joyda davom ettirishadi. Sportchilar tayyorgarlik darajalari hamda yil mobaynida ko'rsatgan sport natijalariga qarab guruhlariga taqsimlanadi va har bir guruhda musobaqa oxirigacha olib boriladi. Bunday holda musobaqadan oldin yuqori natija ko'rsatgan sportchilar umumiy guruhga qo'shilmaydi.

Musobaqa ishtirokchilarini guruhlariga bo'lib musobaqani bir necha joyda o'tkazishga hamma ishtirokchilarga bir xil sharoit yaratib berilgandan so'ng ruxsat beriladi (musobaqa o'tkaziladigan joyning sifati, shamolning yo'nalishi va hokazo).

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan hollarda sportchilarni guruhlariga bo'lish va musobaqa o'tkazish joylari hamda guruhdagi ishtirokchilarning tartibi, ya'ni birin-ketinligi Qur'a tashlash yordamida aniqlanadi. Jamoa va shaxsiy-jamoali musobaqalarda guruhlariga taqsimlash uchun ishtirokchi guruhlar o'rtasida Qur'a tashlanadi.

Balandlikka sakrash langarcho'p va boshqa turlari va uloqtirish musobaqalarini yakuniy (final) qismida qatnashish tartibini aniqlash uchun yangitdan Qur'a tashlanadi.

2.3.3. Yugurish (yurish)da ishtirokchilarni bosqichlarga hamda yo'lakchalarga taqsimlash yoki aylanalardagi 5.1.3.-5.1.5.- bandlar talablari asosida amalga oshiriladi (finallar), shaylanish berish joylari.

Bunda Qur'a tashlash 2.3.1.bandda ko'rsatilganidek o'tkaziladi.

2.3.4. Ko'pkurashning ayrim turlariga qatnashish (yugurish, sakrashlar va uloqtirishlardagi ketma-ketligi) Qur'a tashlash yordamida aniqlanadi. Buni hakamlar hay'ati har bir tur uchun alohida aniqlaydi (8.2.2.chi bandga qaralsin).

Ko'pkurashchilar soni ko'p bo'lsa, ular 12-20 kishidan iborat guruhlariga taqsimlanadi va tartib bilan ko'pkurash turlarida ishtirok etadilar.

Ishtirokchilar guruhlariga bo'linib, guruhlardagi sportchilar musobaqani o'zlari tanlagan boshlang'ich balandlikda boshlaydilar.

2.4.Ishtirokchilarning huquqlari va majburiyatlari

2.4.1. Ishtirokchi o'z turining qoidasi, nizomi va musobaqa o'tkazish sharoitlarini bilishi shart.

2.4.2. Musobaqa ishtirokchisiga musobaqa paytida hakamlardan boshqa hech kimning yordam berishga huquqi yo'q (5.3.2.; 5.8.4.; 5.10.1. bandlarga qaralsin).

Ustozlarning ko'rsatmalari (shu bilan birga bosib o'tilgan masofa vaqtini aytish) va ular tomonidan boshqa turdagi yordam berish man etiladi (5.8.5. qaralsin). Agar qoidalar buzilsa, musobaqa ishtirokchisi birinchi bor ogohlantiriladi, yana qaytarilganda esa sportchi musobaqadan chetlantiriladi. Shu fursatgacha ko'rsatilgan vaqt hisobga olinmaydi.

2.4.3. Musobaqa ishtirokchisi tartibsizlik qilsa yoki o'zini boshqa sportchilar, hakamlar va tomoshabinlarga nisbatan yomon tutsa unga ogohlantirish e'lon qilinadi, qayta takrorlanganda esa u musobaqadan chetlantiriladi. Agar musobaqa ishtirokchisi qoidani qo'pol darajada buzsa, uni ogohlantirilmadan musobaqadan chetlantiriladi.

2.4.4. Ishtirokchiga musobaqadan oldin va musobaqa vaqtida doping qabul qilish taqiqlanadi. Ya'ni sportchining ruhiy va jismoniy holatini soxta yaxshilovchi, shu bilan birga sport natijalarini oshiruvchi dori darmonlar iste'mol qilish qat'iy man qilinadi.

Sportchi hakamlar hay'atining talabnomasiga binoan tekshiruvdan o'tishi shart. Sportchi tekshiruvdan o'tishdan bosh tortsa, u musobaqadan chetlantiriladi.

Sportchi o'z turi bo'yicha musobaqa boshlanishiga ikki kun qolganida kasalligi tufayli dori-darmon qabul qilgan bo'lsa, bu haqida o'zi yoki guruh (komanda) rahbari asosiy hakamlar hay'atiga xabar qilishi lozim.

Ishtirokchining musobaqa vaqtida, oldidan doping qabul qilganligi aniqlansa, u musobaqadan chetlantiriladi.

Musobaqa tashkilotchilari dopingga qarshi qo'mita a'zolarini sportchilarning echinish joyigacha kirish huquqiga ega bo'lgan ruxsatnoma bilan ta'minlashlari lozim.

Sport inshootlarining rahbarlari dopingga qarshi ish olib boruvchi qo'mita a'zolariga alohida xona tayyorlashlari shart.

Dopingga qarshi kurashni nazorat qilish, sportchini tanlashda musobaqadagi dopingga qarshi kurash qo'mitasi hamda hakamlar hay'ati sportchini Qur'a tashlash yo'li bilan aniqlaydi. Buning uchun qo'mita ishiga yordam berish uchun musobaqadagi hakamlar hay'ati a'zolaridan ikki yoki undan ortiq kishi ajratiladi.

Nazorat qilish uchun tanlangan sportchi musobaqani yakunlagandan so'ng, unga maxsus bildirish qog'ozi beriladi. Bildirish qog'ozida sportchini sinab ko'rish (bioprob) joyi va vaqti ko'rsatilgan bo'ladi. Sportchi bildirish qog'ozida imzo chekib dopingga qarshi kurash nazorati chaqirig'i bilan xabardorligini tasdiqlaydi. Sportchi musobaqa dasturidagi o'z turining tugaganidan so'ng bir soat ichida dopingga qarshi kurash xonasiga (joyiga) kelishi kerak. Agar sportchi dopingga qarshi nazorat joyiga sababsiz kelmasa yoki dopingga qarshi nazorat joyidan o'zboshimchalik bilan chiqib ketsa, u doping qabul qilganlikda ayblanadi. Agar sportchi doping qabul qilganligi

aniqlansa, birinchi marta tibbiy xodimlar ko'rsatmasiga asosan 6 oy muddatgacha musobaqalarga qatnashish huquqidan mahrum etiladi.

2.4.5. Sportchining texnik tayyorgarligi o'ta past bo'lsa u o'z turidagi katta hakam yoki bosh hakam qaroriga asosan musobaqadan chetlantiriladi.

2.4.6. Musobaqa o'tkaziladigan joyiga ishtirokchilar hakam rahbarligida bir guruh bo'lib kelishadi (kirishadi) va ketishadi (chiqiladi). Agar musobaqaning saralash va final (yakunlov) qismlari birin-ketin davom etsa saralash musobaqasidan o'ta olmagan sportchilar final boshlanishidan oldin musobaqa o'tkazish joyini (sektor) tark etishlari lozim.

Balandlikka va langarcho'p bilan sakrashda o'sib borayotgan balandlikni ololmagan ishtirokchilar musobaqa tugashini kutib turmasdan sektordan ketishlari mumkin.

2.4.7. Musobaqa ishtirokchilari hakam chaqirgan vaqtda tayyor bo'lib turishlari va vaqtni cho'zmasdan mashqni bajarishlari kerak (5.2.2., 6.1.4., 7.1.7. bandga qaralsin).

2.4.8. Agar sportchi bir vaqtning o'zida bo'ladigan yugurish va sakrash bilan uloqtirishga qatnashish uchun talabnoma byergan bo'lsa, u birinchi navbatda belgilangan vaqtga kechikmasdan yugurishga qatnashishi shart.

Hakamlar hay'ati oldindan ogohlantirilgan bo'lsa, qaydnomada ishtirokchilar o'rnini hakam o'zgartirishi mumkin. Balandlikka va langarcho'p bilan sakrashda ishtirokchi qaysi balandlik vaqtida ketib qolgan bo'lsa, musobaqada shu balandlikdan boshlab ishtirok etadi.

2.4.9. Musobaqaning final qismiga chiqqan ishtirokchi finalda ishtirok etishi lozim. Finalga chiqqan biror-bir sportchi kelmasa, uni o'rni bo'sh qoladi, finalga chiqa olmaganlar uning o'rnini egallay olmaydilar. Agar sportchi saralash musobaqalaridan so'ng asosiy musobaqaga kelmasa, u sovrinli o'rin uchun kurashish huquqidan mahrum etiladi va uning oldingi ko'rsatgan natijasi jamoa hisobiga qo'shilmaydi. Faqat sportchi kasal bo'lib qolsa, jarohatlansa, musobaqaning tibbiy xodimi yoki sportchi tomonidan qisqacha yozgan arizasini jamoa rahbari yoki asosiy hakam tasdiqlagandan so'ng sportchining ko'rsatgan natijasi jamoa hisobiga qo'shiladi.

2.4.10. Agar ishtirokchiga respublika mmiqyosidagi shaxsiy va shaxsiy-jamoali musobaqalar dasturidagi bir necha turga ishtirok etishi uchun talabnoma berilgan bo'lsa, u hammasiga ishtirok etishi shart. Agar u musobaqaning biror-bir turiga kelmasa yoki saralash (kvallifikatsion) musobaqasidan so'ng asosiy musobaqaga qatnashmasa ko'rsatgan natijalari hisobga olinmaydi va musobaqaning boshqa turlariga qatnashish huquqidan mahrum etiladi (shu bilan birga estafetali yugurishlariga ham). Mabodo musobaqa boshlanishdan bir soat oldin 2.4.9. bandga ko'rsatilgan sabablar tufayli musobaqaning keyingi davrasiga (krug) qatnashmasa, uning oldingi ko'rsatgan natijalari hisobga olinadi.

2.4.11. Sakrash, uloqtirish va ko'pkurash musobaqalar jarayonida sportchi hakam nazorati ostida va uning ruxsati bilan musobaqa o'tadigan joyni bir necha vaqt mobaynida tark etishi mumkin.

2.4.12. Sportchida o'tkaziladigan musobaqa turi bo'yicha savol tug'ilib qolsa, u shu turni o'tkazuvchi musobaqani katta hakamiga murojaat qilishi mumkin. Agar javobdan qanoatlanmasa, u o'z vakili orqali musobaqaning bosh hakamiga yoki uning o'rinboslariga murojaat qilishi mumkin.

2.5. Ishtirokchilarning sport kiyimi va ko'krak raqami

2.5.1. Ishtirokchining sport kiyimi toza, ozoda, dazmollangan bo'lishi kerak. Sakrash va uloqtirish musobaqalarida sportchilar mashg'ulot mashq qilish shimida ishtirok etishlari mumkin.

Sportcha yurish musobaqalarida xotin-qizlar ust kiyim (yubka) bilan qatnashishlari mumkin.

2.5.2. Ishtirokchi o'z sport natijasini oshirish uchun moslashtirilgan oyoq kiyimidan foydalanishga ruxsat berilmaydi. Oyoq kiyimning tagi charmi 13 mm dan oshmasligi kerak (shipdan tashqari). Ishtirokchilarni oyoq kiyimining tagi charmi 13 mm dan qalinlashtirish uchun turli-xildagi yordamchi buyumlardan foydalanmasliklari lozim.

Poshnani (kabluk) qalinligi tagcharmiga nisbatan 6 mm gacha baland bo'lishi mumkin.

Sportcha yurishda ishtirokchilar kiyadigan oyoq kiyimlarining poshnasi tagi charimdan 13 mm gacha, uzunlikka va uch hatlab sakrashda esa 25 mm gacha qalin bo'lishi mumkin.

Sportcha yurishda ishtirokchilar kiyadigan oyoq kiyimlarining poshnasi tagi charmdan 13 mm gacha uzunlikka va uch hatlab sakrashda esa 25 mm gacha qalin bo'lishi mumkin. Tagi charmdagi turumlar (ship) soni 6 ta. poshnada 2 ta bo'ladi. Balandlikka sakrash va nayza uloqtirishda poshnadagi turumlar soni 4-ta bo'ladi. Turumni chiqib turgan qismi 25 mm dan, diametri esa 4 mm dan oshmasligi kerak. Ishtirokchilarga musobaqaga yalang oyoq bo'lib qatnashishga ruxsat beriladi. Bir oyog'ida oyoq kiyim bo'lib, ikkinchisida bo'lmasa ham qatnashish huquqiga ega.

2.5.3. Jamoa va shaxsiy-jamoa musobaqalarida ishtirokchilar o'z tashkilotlarini nishoni (emblema) bosilgan bir xil(bir rangli) sport kiyimida qatnashishlari shart.

2.5.4. Ishtirokchilarga musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tomonidan shaxsiy raqam (nomer) beriladi (sonlar yaxshi yozilgan va balandligi 200 mm gacha). Raqamlar maykaga (ko'krakka) va orqaga taqib qo'yiladi. Agar raqam uchta berilsa, sportchi uni birini mashg'ulot kiyimiga taqishi kerak.

Respublika miqyosidagi va undan yuqori musobaqalarning yugurish turlarida ishtirokchi trusisini o'ng va chap tomonida ham raqami bo'lishi kerak.

Balandlikka va langarcho'p bilan sakrash musobaqalarida ishtirokchi bitta raqamni maykaga (ko'krakka) yoki orqaga taqib ishtirok etishiga ruxsat beriladi.

Agar Hamma ishtirokchilarga bittadan raqamlar berilsa, qisqa masofalarga yugurishda (100-200 m; 100-110 m to'siqlar osha) raqam orqaga taqiladi. Qolgan turlarda esa uloqtirish, uzunlikka va uch hatlab sakrashlarda raqam ko'krakka taqiladi.

2.6. Jamoa sardorlari va vakillari

2.6.1. Musobaqada ishtirokchi har bir tashkilotning o'z vakili bo'lishi shart.

2.6.2. Vakil ishtirokchilarning nafaqat musobaqa joylaridagi tartib-intizomiga, balki ularni sport kiyimlari bilan ta'minlashga, musobaqa joyiga o'z vaqtida kelishiga, musobaqaning ochilish va yopilish marosimlarida ishtirok etishini ta'minlaydi. Vakil musobaqani o'tkazuvchi tashkilot va hakamlar hay'atining yordamchisidir.

2.6.3. Jamoa nomidan yozma norozilik bildirish talabnomalar berish va talabnomalar almashtirish huquqi faqat jamoa vakiliga berilgan.

2.6.4. Vakil o'z jamoasi nomidan hakamlar hay'atining yig'ilishlarida va Qur'a tashlashda qatnashadi.

2.6.5. Vakil musobaqa jarayonida musobaqa o'tkazuvchi tashkilot a'zolariga va hakamlarga o'z hatti-harakati bilan xalaqit qilmasligi kerak.

2.6.6. Vakil musobaqa o'tish joyiga chiqish huquqidan mahrum.

2.6.7. Agar jamoaning o'z vakili bo'lmasa, uni o'rnini ishtirokchilar orasidan saylangan jamoa sardori zimmasiga yuklanadi.

3. HAKAMLAR HAY'ATI

3.1. Umumiy qism

3.1.1. Sport musobaqalarida hakamlik qilish sharaflidir. Hakam sofdil, bironing gapiga kirmaydigan, musobaqa qoidalariga qat'iy rioya qiladigan, ishtirokchilar bilan shirin so'z, shirin suhbat bo'lib musobaqa qoidalari bo'yicha mashq bajarilishini talab qiladigan shaxs.

3.1.2. Hakamlar hay'ati har bir musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tomonidan nazorat qilinadi:

a) nufuzli musobaqalar, ya'ni O'zbekiston chempionati, "Umid nihollari", "Barkamol avlod", Universiada, O'zbekiston kubogi musobaqalari hamda xalqaro musobaqalar va ularni boshqaruvchi hakamlar hay'atining tarkibi quyidagilardan iborat:

musobaqa bosh hakami, bosh kotibi, sport muammolari bo'yicha bosh hakam o'rinbosari, xavfsizlikni nazorat qiluvchi bosh hakam yordamchisi, ayrim turlar bo'yicha referi, hakamlar xizmati boshliqlari musobaqa jarayonini boshqarib boruvchi nozimlar guruhining (nozim) rahbari;

b) bosh hakamlar hay'ati boshqaradigan kichik musobaqalardagi hakamlarning tarkibiga quyidagilar kiradi: bosh hakam, bosh kotib, xavfsizlikni nazorat qiluvchi bosh hakam yordamchisi, sport inshootlari maydoni yoki yengil atletikaning ayrim turlari (yugurish, sakrash, uloqtirish) va o'yingohdan tashqarida o'tkaziladigan musobaqalar bo'yicha bosh hakam yordamchisi, hakamlar xizmati boshliqlari.

3.1.4. Musobaqani o'tkazuvchi tashkilot tomonidan bosh hakamlar tavsiyasi bilan hay'atning tarkibi tasdiqlanadi. Bosh hakamni esa jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi tasdiqlaydi.

3.1.5. Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish uchun bosh hakamlar hay'ati oldindan tasdiqlanadi.

3.1.6. Hakamlarning kiyimi bir xil bo'lib, ko'krak nishonlari, qo'llaridagi bog'lagich (povyazka) larga qarab bosh hakam, bosh kotib, bosh hakam yordamchisi, referi, katta hakam, hakam, shaylanish ishni beruvchi hakamlar (shaylanisher), kotiba va boshqalar bir-biridan ajratiladi.

Tavsiya qilingan kiyim:

- issiq havoda – jiggar rang shim, oq ko'ylak.
- sovuq havoda – qo'shimcha qora kamzul, qora galstuk.

3.2. Hakamlar hay'atining tarkibi

3.2.1. Musobaqa dasturidagi turlar bo'yicha musobaqa o'tkazish uchun hakamlar hay'atidan guruhlar tuziladi.

Yugurish musobaqasida hakamlar guruhini har biri ma'lum vazifaga mas'ul hakamlar guruhidan iborat bo'lib, ularni bosh hakam boshqaradi. Yuqori miqyosidagi musobaqalarning (3.2.3. bandga qaralsin) yugurish turlari bo'yicha umumiy rahbarlik referi va bosh hakam yordamchisi zimmasiga yuklanadi. Yuqori miqyosdagi musobaqalarning boshqa turlarini referi va bosh hakamlar boshqaradi, qolgan musobaqalarni bosh hakamlar boshqarishadi.

3.2.2. Musobaqaga tayyorgarlik va uni o'tkazish hamda musobaqa o'tadigan ayrim joylarga ishlash uchun hakamlar xizmati tuzilib, uni shu xizmat rahbarlari boshqaradi. Hakamlar xizmati bir yoki undan ortiq guruhlardan iborat bo'ladi.

3.2.3. Hakamlarning vazifalari, lavozimlari va soni 2-jadvalda keltirilgan.

3.2.4. Musobaqa miqyosi, dasturning hajmi, o'tkazilish kunlari va soatlari, musobaqa o'tkazish joylarining soni, har bir tur bo'yicha ishtirokchilar soniga qarab hakamlar saylanadi (tanlanadi).

3.2.5. O'yingohdan tashqarida yugurish va yurish musobaqalari o'tkazilsa, hakamlar tarkibiga qo'shimcha – masofa bo'ylab boshliqlar, nazoratchi hakamlar, ozuqalanish joyidagi katta hakamlar qo'shiladi. Hakamlar soni masofaning uzunligi va xususiyatiga bog'liq bo'ladi.

3.2.6. Musobaqada elektr va mexanik qo'llanmalar (videomagnitofon, elektr ko'rsatkichlar (tablo) va boshqa axborot vositalari) qo'llanilsa, bu guruhlar ham kerakli miqdorda hakamlar va texnik ishchilar bilan to'ldirishi lozim.

3.2.7. Mashq bajarish paytida (boshqa yo'llakda (dorojka) yugurish, to'siqlardan oshish, sakrash va uloqtirish musobaqalar natijalarini o'lchashda sportchini mashq bajarish harakatini kamida ikki hakam kuzatishi kerak.

46-jadval

Hakamlarning tayinlanishi

Hakamlarni vazifasi, lavozimiga qarab nomlanishi	Musobaqa miqyosiga qarab hakamlar sonini tayinlash		
	yuqori (3.1) 3. bandga qaralsin	viloyat, shahar, tuman	sport-klub
bosh hakam	1	1	1

bosh kotib	1	1	1
Sport muammolari bo'yicha bosh hakam yordamchisi	1	-	-
tashkiliy ishlar, xavfsizlikni nazorat qilish bo'yicha bosh hakam yordamchisi	1	2	-
ayrim turlar bo'yicha referi	6-8	-	-
Umumiy muammolar va xavfsizlikni nazorat qilish bo'yicha bosh hakam yordamchisi	1	-	-
xizmat rahbarlari	7	4-6	3-4
joylardagi (zona) bosh hakam yordamchilari	-	4-5	3-4
kotibalar	6-12	4-6	1-2
yugurish bo'yicha: shaylanish ish beruvchilar	3-4	2-3	1-2
ularning yordamchilari	4-8	1-2	1-2
masofa bo'ylab hakamlar	16-24	8-12	4-8
marradagi hakamlar	10-12	6-10	5-8
fotomarra hakamlari	3-5	2-3	-
xronometr bilan ishlaydigan hakamlar	10-12	8-10	5-6
yurish bo'yicha hakamlar	8-10	6-8	4-5
shamol tezligini o'lchovchi hakamlar	2-3	2	1
yugurish bo'yicha kotiblar	2-4	2	1
masofa rahbari (nachalnik)	2-3	1-2	1
nazoratchi hakamlar	30-40	15-20	10
sakrash bo'yicha hakamlar (bitta)	6-9	5-7	4-6
uloqtirish bo'yicha hakamlar (bitta)	6-8	4-6	3-4
xodimlar (kadr) xizmati	2-3	1	-
musobaqa joyini tayyorlash xizmati	-	2-3	1-2
o'yingoh bo'yicha	2-3	-	-
jihozlar bo'yicha	2-3	-	-
ishtirokchilarni tayyorlash xizmati	-	3-5	2-3
badan qizdirish (razminka) bo'yicha	2-3	-	-
ishtirokchilarni to'plash va nazorat qilish bo'yicha xizmatchilar:			
radio orqali axborot beruvchi	4-7	2-4	1-2
tablo (axborot beradigan signal)	4-5	2-3	-

taxtasi) bo'yicha			
mukofotlash bo'yicha	8-10	5-7	2-3
axborot beruvchi apparatlar majmui bo'yicha hakamlar xizmati	8-10	2-4	-
sohiblik xizmati	10-12	2-3	1
tibbiy xizmat ko'rsatish, dopingga qarshi kurashni tashkil qiluvchi hakamlar	2-3	-	-
nozimlar	2-3	1	-
musobaqa dasturi qonun-qoidalarini to'g'ri bajarishni nazorat qiluvchi kishilar (inspektor)	2-3	1	1
shikoyat, norozilik bildirgan arizalarni tekshiruvchi hakamlar	3-5	-	-

Sakrash va uloqtirish bo'yicha hakamlar soni, shu o'tkaziladigan musobaqaning vaqtiga yoki jadvaliga qarab aniqlanadi (3.2.4.chi bandga qaralsin).

Musobaqada xizmat ko'rsatuvchi tibbiy muassasa hamda musobaqa o'tkazuvchi tashkilotlar bir-birlari bilan kelishib tibbiy xodimlar sonini aniqlashadi (3.20.2.-bandga qaralsin).

3.3. Bosh hakam

3.3.1. Bosh hakam hamma hakamlar ishini boshqaruvchi ma'sul shaxs.

3.3.2. Bosh hakamni majburiyati, burchi quyidagilardan iborat;

a) musobaqa dasturini kunlari va soat jadvallarigacha tuzib chiqish (agar musobaqa nizomida bo'lmasa);

b) hakamlar uchun ko'rsatmalar tayyorlash, ishtirokchilar va ularning vakillarigacha musobaqani o'tkazish tartibi, ya'ni:

– musobaqa jadvali;

– dasturni aniqlash va tushuntirish;

– ishtirokchilarni musobaqaga qatnashishga ruxsat beruvchi mandat hay'atini va qo'mitaning ishlash tartibi;

– yugurish bo'yicha musobaqa o'tkazish tartibi (har bir to'dada, to'da ishtirokchilar soni, keyingi bosqichga chiqish shartlari va h.k.);

– sakrash bo'yicha musobaqa o'tkazish tartibi (qismlari, saralash me'yornomasi, boshlang'ich balandlik, uni ko'tarish tartibi);

– uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazish tartibi (qismlari, saralash me'yornomasi, urinishlari, bajarish shartlari, shaxsiy asboblardan foydalanish shartlari va h.k.);

– ko'pkurashni o'tkazish tartibi (qismlari, uloqtirishda urinishlarni bajarish shartlari);

– o'yingohdan tashqarida musobaqa o'tkazish shartlari;

- tibbiy xizmat tartibi;
- tantanali marosimlar o'tkazish tartibi (musobaqaning ochilishi, yopilishi, g'oliblarni mukofotlashi) bilan tanishtirib chiqadi.

U hujjatlar bilan musobaqadan oldin, qisqa muddat ichida guruh vakillarini tanishtirib chiqadi, ular o'z o'rnida bosh hakamdan olgan hamma ma'lumotni ishtirokchilarga yetkazishadi. Musobaqa boshlanishidan oldin, dastur turlariga ishtirokchilar soni aniqlangandan so'ng, bosh hakam musobaqaning nozimlik jadvalini tasdiqlaydi (3.2.2.-bandga qaralsin).

v) musobaqa o'tkazilish joylari, asbob-uskuna va jihozlar tayyorlanishini nazorat qiladi;

g) o'yingohdan tashqarida yugurish va yurish musobaqalarini o'tkazish uchun tanlangan masofalar va ularni o'lchash haqidagi dalolatnomani tasdiqlaydi.

O'yingohdan tashqarida o'tkaziladigan musobaqa ishtirokchilari uchun oзуqalanishni tashkil qilish, suv yordamida tetiklash, axborot, sportchilarni kuzatib boruvchi transportning harakatini, oraliq vaqtini qayd qiladi va boshqalarni ishlab chiqadi, tasdiqlaydi, ta'minlaydi va nazorat qiladi;

d) hakamlarni guruhlarga bo'lish hamda ularni musobaqa o'tkazish ishlari sifatini baholaydi;

e) musobaqa o'tkaziladigan va badan qizdirish joylarda tartib va xavfsizlikni ta'minlaydi;

j) musobaqaning olib borish va musobaqada ko'rsatilgan natijalari bilan ishtirokchilar, tomoshabinlar, matbuot xodimlari va guruh vakillarini axborot yordamida tanishtirib borishni tashkil qiladi;

z) o'yingoh rahbarlari tomonidan, musobaqa zaruriyatlari uchun ajratgan xonalarining joylashgani (uzoq-yaqinligi) va yaroqligini tekshiradi;

i) ishtirokchilarni ishtirok etishga ruxsat beruvchi mandat komissiyasi qo'mitasida ishlash uchun hakamlar hay'ati tartibidan hakamlar ajratish, qo'mitaga ishlash uchun ajratilgan hakamlar o'z ishlarini musobaqa boshlanishidan oldin olib borishadi. Qo'mita tarkibiga musobaqa o'tkazuvchi tashkilot va boshqa tashkilotlarning vakillari ham qatnashishadi;

k) musobaqa boshlanishidan oldin, borishi davomida va yakunida hakamlar hay'ati va guruh vakillari bilan yig'ilishlar o'tkazadi;

l) musobaqaga tayyorgarlik va o'tkazish jadvali haqida ommaviy axborot xodimlari bilan kelishib oladi;

m) musobaqaning to'g'ri va uzluksiz borishini nazorat qilish, musobaqa davomida ro'y byergan tushunmovchiliklarni echish, tushgan ariza va yozma norozilik bildirishlarni tekshiradi (yuqori miqyosdagi musobaqalardan tashqari ularda norozilik bildirilgan bo'lsa, referi bilan tekshiruvchi-apellyatsion hakamlar shug'ullanishadi);

n) musobaqa ishtirokchilari ko'rsatgan natijalarini tasdiqlash (nufuzli musobaqalardan tashqari), ularda shu turni o'tkazuvchi referi natijalarini tasdiqlaydi.

o) o'rnatilgan rekord uchun tuzilgan dalolatnomani nazorat qiladi va imzo chekadi;

p) musobaqa o'tkazuvchi tashkilot va hakamlar hay'atiga o'z vaqtida musobaqa haqida yozma hisobot tuzadi va uni yetkazadi (yozma hisobotda yoritiladigan savollar 2-chi jadvalda keltirilgan). Musobaqa o'tkazuvchi tashkilot rahbari, sport inshootining vakili va bosh kotib bilan birgalikda o'tgan musobaqa yakunini baholash dalolatnomasini tuzadi.

3.3.3. Bosh hakamni biror-bir yordamchisi bo'lmasa, u 3.4 qismda ko'rsatilgan vazifalarni bajaradi.

3.3.4. Bosh hakam quyidagi huquqlarga ega:

a) 1.6.2.bandda ko'rsatilgandek, musobaqani bekor qilish, boshlanishini kechiktirish, boshlagan musobaqani to'xtatish yoki tanaffus e'lon qilish;

b) zarurat tug'ilganda musobaqa jadvaliga o'zgartirishlar kiritish, ammo bosh hakam nizomda kelishilgan musobaqa shartini o'zgartirishga haq-huquqi yo'q;

v) agar ishtirokchilarning yoshi, razryadi-toifasi, kiyimi va hokazolar mazkur musobaqaning dasturi va qoidalari talabiga javob bermasa, ularni musobaqaga qo'ymaydi;

g) qo'pollikka yo'l qo'ygan hamda texnik va jismoniy tayyor bo'lmagan sportchilarni musobaqaga qatnashish huquqidan mahrum qilish;

d) qo'pol xatoga yo'l qo'ygan va o'z vazifalarini uddalay olmagan hakamlarni musobaqadan chetlashtirish;

e) boshqa ishtirokchilarning musobaqa qoidasini buzishlari yoki biror-bir to'sqinlik vujudga kelishi ishtirokchilarning natijalariga o'z ta'sirini ko'rsatgan taqdirda, bosh hakam lozim topsa, shu ishtirokchilar orasida yangitdan musobaqa o'tkazishni belgilashi mumkin.

3.3.5. Bosh hakamni kiyimi musobaqadagi boshqa hakamlarning kiyimlaridan ajralib turishi kerak.

3.3.6. Yuqori nufuzli musobaqalarda (3.1.3. bandga qaralsin) musobaqadagi bosh hakam vazifalari, musobaqalar o'tadigan joylardagi tegishli referilar zimmasiga yuklatiladi (3.4.2. bandga qaralsin).

3.3.7. Bosh hakam, o'tkaziladigan musobaqalar uchun sport inshootlari, jihozlarni tayyorligi va boshqa xizmatlar ham xavfsizlik bilan ta'minlanganligi haqidagi hujjatga imzo chekadi.

3.4. Bosh hakam yordamchilari referi xizmati

3.4.1. Nufuzli musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish uchun quyidagilar tayinlanadi:

a) sportga oid muammolar bilan shug'ullanib, referi ishini boshqaruvchi bosh hakam yordamchisi;

b) tashkiliy ishlar va xavfsizlikni ta'minlashni nazorat qilib, hakamlar xizmati rahbarlarining ishini boshqaruvchi (hakamlik xodimlari xizmatidan tashqari ular musobaqaning bosh hakamiga bo'ysunishadi) bosh hakam yordamchisi;

v) yengil atletikaning ayrim turlarini boshqaruvchi va musobaqani o'tkazuvchi referi, ya'ni:

– o'yingohda yugurish va yurish musobaqalarini o'tkazish bo'yicha;

- sakrash musobaqalarini o‘tkazish bo‘yicha;
- uloqtirish musobaqalarini o‘tkazish bo‘yicha;
- ko‘pkurash musobaqalarini o‘tkazish bo‘yicha.

g) ayrim xizmat rahbarlari.

3.4.2. Referi o‘z joylarida 3.3.2. bandning v.g.d.e.j.m.n.-larda izohlangan vazifalarni bajarib, 3.3.4 bandning a.v.g.d. (hakamlar tarkibida), e (nufuzli musobaqalarda), j.larda ko‘rsatilgan huquqdan mahrum etilgan.

Referi yugurish va yurish turlari bo‘yicha bosh hakam yordamchisi bilan bir qatorda (3.4.3. bandga qaralsin). shaylanish beruvchilar, hakamlar, masofadagi hakamlar, shamol tezligini o‘lchovchi hakamlar, xronometrchilar, fotomarra hakamlari, marradagi (marra) hakamlar, sportcha yurish uslubini tekshiruvchi hakamlarning ishini boshqaradi. O‘yingohdan tashqarida o‘tkaziladigan musobaqalarda referi, bosh hakam yordamchisi sifatida tashkiliy ishlar bilan shug‘ullanuvchi xizmat guruhlarining ishini boshqaradi.

Musobaqa dasturi va jadvaliga asosan bir turdagi sakrash va uloqtirishda bir necha referi tayinlanadi va ular o‘yingohning turli joylarida o‘tkaziladigan shu turda alohida hakamlik qilishadi.

Referi o‘zi boshqaradigan musobaqani o‘tkazishga to‘liq javob berib, ishtirokchilar ko‘rsatgan natijalarni tasdiqlaydi.

3.4.3. Nufuzli bo‘lmagan musobaqalarda ayrim turlar bo‘yicha musobaqaga tayyorgarlik va ularni boshqarish uchun bosh hakamga yordamchi sifatida uning quyidagi yordamchilari saylanadi:

- a) umumiy muammolar va xavfsizlikni ta‘minlashni nazorat qilish bo‘yicha;
- b) o‘yingohda yugurish va yurish musobaqalarini o‘tkazish bo‘yicha;
- v) o‘yingohdan tashqarida yugurish va yurish musobaqalarini o‘tkazish bo‘yicha;

g) sport inshootlari hududida (ya‘ni bir-biriga yaqin joylashgan joylarda) ayrim hollarda bir necha turlardan (sakrash, uloqtirish, ko‘pkurash) musobaqa o‘tkazish bo‘yicha.

Ayrim turlardan musobaqa o‘tkazish bo‘yicha bosh hakam yordamchilari, hakamlar hay‘ati ishlariga ko‘maklashishadi va nazorat qilishadi, lekin ishtirokchilar ko‘rsatgan natijalarni musobaqaning bosh hakami tasdiqlaydi.

3.4.4. Musobaqalarda quyidagi xizmatlar tashkil qilinadi va ishlaydi:

- a) hakamlik xodimlarini taqsimlash va hisob yurgizish;
- b) musobaqalar o‘tkazish joyi, asbob-uskuna va jihozlarni tayyorlash;
- v) axborot va tantanali marosimlarni tashkil qilish;
- g) tibbiy xizmat bilan ta‘minlash;
- d) ishtirokchilarni musobaqaga tayyorlash;
- e) hakamlik-axborot apparatlari;
- j) sohiblik;

Hamma xizmatlar bo‘yicha alohida rahbar bo‘ladi.

3.4.5. Nufuzli musobaqalarda dopingga qarshi kurashni nazoratini o‘tkazishga yordam beruvchi nozimlar guruhi va hakamlar guruhi tashkil etiladi. Nozimlar guruhi musobaqaning bosh hakamiga, hakamlar guruhi esa tashkiliy ishlar bo‘yicha bosh hakam yordamchisiga bo‘ysinishadi.

3.5. Bosh kotib

3.5.1. Bosh kotib musobaqaning bosh hakamiga bo'ysinadi. Bosh kotib vazifalariga quyidagilar kiradi:

a) kotiblarni vazifalariga qarab taqsimlash va ularni ishini tashkil qilish;
b) nomma-nom va texnik talabnomalar qabul qilishni tashkil qilish, ishtirokchilarga ko'krak raqamlarini berish, Qur'a tashlashni o'tkazish;

v) bayonnomalarni tayyorlash, ularni sport turlari bo'yicha hakamlarga tarqatish va ishtirokchilar bilan vakillar axborot olishi uchun barchalarini, hakamlar brigadalarini va axborot berish xizmati hamda musobaqa o'tkazuvchi rahbarlari va jamoa rahbarlarini oldindan shaylanish bayonnomalari bilan ta'minlash;

g) bosh hakam hay'atini jamoa vakillari bilan majlis o'tkazish uchun tayyorlash va o'tkazish (chet el jamoa vakillari bilan kengash o'tkazib, bu kengashlar haqida bayonnomalar yozib borish);

d) alohida turlar bo'yicha ishlovchi kotiblar brigadasini ishini nazorat qilish va yo'l-yo'riq ko'rsatish;

e) axborot markazi rahbarlari bilan birgalikda ish olib borish;

j) sport turlari bo'yicha bayonnomalarni (protokol) ishlab chiqishni tashkil qilish va ko'pkurashlarda ochkolar sonini sanash;

z) shaxsiy va guruhli musobaqalarning natijalarini chiqarishni tashkil qilish (musobaqa davomida va oxirida) va ularni qisqa muddat ichida hakamlar hay'ati, axborot xizmati va musobaqa o'tkazuvchi tashkilot rahbarlariga yetkazish;

i) musobaqa ishtirokchilari ko'rsatgan natijalarni imzo bilan tasdiqlash, ularni toifa kitobchalariga kiritish va ko'rsatilgan natijalar haqida ma'lumotnoma berish;

k) rekordlarni qayd qilish uchun tuziladigan dalolatnomalarni to'g'riligini nazorat qilish va ta'minlash;

l) musobaqa o'tkazish jarayonida sportchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalar to'g'risidagi ma'lumotnomalarni ko'paytirishda, texnik hisobot tuzishda, musobaqa o'tkazuvchi tashkilotga musobaqa to'g'risidagi ma'lumotlarni (texnik hisobot, shaxsiy va guruhli kurash natijalari, bayonotnomalarning nusxalari, buyurtmanomalar va h.k.) yetkazishni boshqarish. Chop etilgan ma'lumotlarni sonini (tiraj) musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tasdiqlaydi.

3.5.2. Hujjatlarni axborot vositalari yordamida harakatlanish chizmasini tayyorlash maqsadida (bayonnomalar, ishtirokchilar kartochkalari va h.k.) musobaqa o'tkazish texnologiyasini ishlab chiqishda qatnashadi.

3.5.3. Bosh kotib texnik ishlarni olib borish uchun musobaqaning hajmiga qarab o'ziga kerakligicha yordamchi (hakam) hamda o'zi rahbarligida va ko'rsatmalari asosida ishlovchi texnik ishchilarga (kotiblar, rassomlar va h.k.) ega bo'lishi kerak.

3.5.4. Nufuzli musobaqalarda kotiblar ishini yaxshi tashkil qilish maqsadida bosh kotibning yordamchilari tayinlanadi.

3.6. Shaylanish beruvchi hakamlar va ularning yordamchilari

3.6.1. Shaylanish beruvchi hakamlar shaylanish beruvchilar qo'mitasi tarkibiga kiruvchilardan saylanadilar.

3.6.2. Har bir shaylanishda, shaylanish beruvchi hakamlar brigadasi-guruhi, 200-400 m. 4x100 m.

4x400 m masofalarga yugurishda, bosh shaylanish beruvchi, shaylanish beruvchini bir yoki bir necha yordamchilaridan tashkil topgan bo'ladi.

3.6.3. Bosh shaylanish beruvchining asosiy vazifasi – shaylanishni shunday berishi kerakki, shaylanish signali berilguncha birorta ham ishtirokchi yugurishni boshlamasligi kerak, qo'shimcha shaylanish beruvchilar esa shaylanish qoidalari buzilganda signal berish va ishtirokchilarni o'z joylariga qaytarishdan iborat.

3.6.4. Shaylanish beruvchi katta hakam:

a) har bir shaylanish berish oldidan marradagi hakamlar, xronometristlar va fotomarradagi hakamlarning tayyorligidan xabardor bo'lishi kerak;

b) ishtirokchilarning sport kiyimlari talabga javob berishi, ko'krak raqamlari, shaylanishni olish joyini tayyorlashda belgilangan vaqtdan ortiq vaqt sarflamasliklari va ularni shaylanishga chaqirish, tayyor bo'lishlarini kuzatish;

v) hakamlar, shaylanishda turuvchilarni to'g'ri joylashganligini kuzatish;

g) shaylanish buyruqlari va yugurishni boshlash haqidagi signal to'pponchadan otish yoki ovoz chiqarib bir vaqtning o'zida bayroqchani pastga tushirish yo'li bilan beriladi. Shaylanish beruvchi, shaylanish berish vaqtida shunday joyni tanlashi lozimki, u shaylanishdagi hamma yuguruvchilarni yaxshi ko'rishi, o'zi esa xronometrli hakamlarga yaxshi ko'rinishi kerak. Aralash shaylanishli, alohida-alohida yo'laklardan yugurishda, buyruqlar ovoz kuchaytirgich uskuna-jihozlar orqali beriladi. Bunda shaylanish beruvchi mikrofoniga ega bo'lishi, har bir shaylanish oldida esa reproduktor o'rnatilishi shart. Ushbu uskuna-jihozlar bo'lmasa shaylanish beruvchi iloji boricha har bir shaylanish oluvchilar bilan shaylanish beruvchi orasidagi masofani bir xil qilib joy tanlashi kerak.

3.6.5. Agar biror-bir ishtirokchi shaylanish berish signalidan oldin yugurishni boshlasa, katta shaylanish beruvchi yoki yordamchilardan birortasi signal berib, sportchilarni to'xtatadi va ularni shaylanish chizig'iga qaytaradi.

3.6.6. Katta shaylanish beruvchi shaylanish bilan bog'liq bo'lgan hamma muammolarni o'zi echadi, faqat shaylanish vaqtida bo'yruq, berilguncha turgan chiziqda boshqalardan oldin chiqsa bo'lsa (bosh shaylanish beruvchi ishtirokchilarni o'z joylariga qaytishi uchun signal bermasa), qo'shimcha shaylanish beruvchi yugurishni to'xtatishdan tashqari hamma muammodan aloqador bo'ladi.

3.6.7. Katta shaylanish beruvchi o'z kiyimining rangi bilan boshqa hakamlardan farq qilib, shaylanish berish paytida hammaga yaxshi ko'rinishi kerak.

3.6.8. Qo'shimcha shaylanish beruvchi shaylanish ishlarini tashkil qilishga yordam beradi, sportchilarni shaylanishdagi holatlarini to'g'riligini tekshirish,

biror-bir ishtirokchi yugurishni oldin boshlasa, buni bosh hakam ko'rmay qolsa signal beradi (to'pponchadan otib yoki ovoz bilan).

3.6.9. Shaylanish beruvchining yordamchisi:

a) navbatdagi to'da ishtirokchilarini tekshiradi – nasiblarini, ko'krak raqam, tashkilot, sport kiyimlarini musobaqa qoidalarga mos kelishini solishtirib ko'radi va kelganlarni qaydnomada belgilaydi. Yugurish va yurish musobaqalari bo'yicha ishtirokchilar shaylanish joyiga hakamlar va boshqa sportchilar bilan birgalikda chiqmasa, bu ish shaylanish beruvchining yordamchisiga topshiriladi;

b) yo'lakcha va shaylanish joyi uchun ishtirokchilar orasida Qur'a tashlaydi, marra va axborot vositasi xizmatchilarini (radio va tablo) shaylanishga kelmagan ishtirokchilar va yo'laklarni ishtirokchilar orasida taqsimlanganligi haqida xabar beradi (shaylanish boshlamasdan oldin);

v) har bir ishtirokchini o'ziga taalluqli yo'lakka yoki yig'ilish chizig'iga yo'naltiradi;

g) shaylanishda yuguruvchilar holatini nazorat qilish, agar ular tomonidan qo'yilgan biror-bir xatolikni ko'rib qolsa, bu haqida tezda katta shaylanish beruvchini ogohlantiriladi;

d) protokol-bayonnomaga (shaylanishdagi) ishtirokchilar qoidani buzganlarida bosh hakam tomonidan qilingan ogohlantirishlar va qabul qilgan qarorini kiritadi;

e) shaylanish uchun kerakli jihozlarni oldindan tekshirish, agar shaylanishda bo'lmasa, qisqa vaqt ichida bu jihozlarni shaylanishda bo'lishini ta'minlash;

j) musobaqa davomida yoki dasturdagi biror-bir tur tugagandan so'ng shaylanish beruvchi brigada-guruh a'zolari imzo chekilgan shaylanish bayonnomasi kotibga beradi.

3.6.10. Katta shaylanish beruvchining yordamchisi bo'lmasa, uni hamma vazifalarini bajarish qo'shimcha shaylanish beruvchilarga o'tadi.

3.6.11. Nufuzli musobaqalarda shaylanish beruvchilar brigadasini boshqarish uchun bosh hakam saylanib, uning vazifalariga quyidagilar kiradi:

a) musobaqada shaylanish beruvchilar guruhi ishini tashkil qilish;

b) shaylanish joyiga ishtirokchilarni chiqarishni tashkil qilish;

v) shaylanish joyidagi umumiy tartibni ta'minlash;

g) shaylanishni qabul qilgan sportchilar kiyimlarini kiyinish joyiga etkazuvchi hakamlar va xizmatchilarni boshqarish.

3.6.12. Estafetali yugurishni o'tkazishda shaylanishni beruvchi guruh vazifalariga quyidagilar kiradi:

a) 4x100 m estafetali yugurishda 1-chi bosqichdagi ishtirokchilarni ro'yxatga olish;

b) 4x400 m estafetali yugurishda hamma etap bosqichidagi ishtirokchilarni ro'yxatga olish va hamma bosqichlarda estafeta tayoqchasini to'g'ri berishni nazorat qilish.

3.7. Masofa bo'ylab to'siqlar yonidagi va estafeta bosqichlardagi hakamlar

3.7.1. Masofadagi va to'siqlar orasidagi hakamlar yakuniy qaror chiqarilmasdan oldin sportchini yugurish qoidasini buzilganligini ma'lum qiladi.

Masofa va to'siqlardagi hakamlar:

a) yugurish ishtirokchilarining masofani to'g'ri bosib o'tishlari va to'siqlardan to'g'ri oshib o'tishini nazorat qilish, sportchi boshqa yo'lakka o'tib, qoidani buzganini bayonnoma (protokol)ga kiritadi, shu bilan birga yo'lakning qaerida qoida buzilgan bo'lsa, belgilashadi. Sportchi qoidani buzganligi to'g'risida tezda bosh haka m ga ma'lum qilishadi, u bayroqni ko'tarib signal beradi. Har bir qoida buzilganligi kamida ikki hakam tomonidan tasdiqlanishi kerak;

b) to'siqlar hamda g'ovlar osha yugurishda ularning o'rnatilganligi, to'g'ri oshib o'tish hamda yiqilgan to'siqlarni tezda o'z joylariga o'rnatilishini kuzatishadi;

v) yugurish, sakrash yoki uloqtirish bo'yicha musobaqalar bir vaqtning o'zida o'tkazilsa, ishtirokchi sportchilarning xavfsizligini ta'minlab, ularning harakatlarini boshqarishadi.

3.7.2. Masofa bo'ylab hakamlar soni burilishlarda kamida ikkitadan, to'g'rida esa bittadan bo'lishi lozim; to'siqlar osha yugurishda ham.

Estafeta bosqichlaridagi hakamlar

a) o'z bosqichlaridagi guruh ishtirokchilarini belgilaydi;

b) bosqich sportchilarining tayyorgarligini bildirish uchun oq bayroq ko'tarib, svetofor signali yoki aloqa vositalari bilan bosh haka m ga xabar beradilar;

v) estafetani to'g'ri uzatilishini kuzatishadi. Agar qoida buzilsa, tezda shu haqida bosh haka m ga xabar berishadi (masalan, qizil bayroqni ko'tarib, telefon orqali, nurli signal orqali va h.k.), musobaqa qoidasi buzilganligini kamida ikki hakam tasdiqlashi kerak (3.2.7.;3.6.12. bandga bir to'siqlar to'g'risida kamida birta hakam bo'lishi shart. 3.7.3 qaralsin).

Bosqichdagi (etap) hakamlar soni to'dada ishtirokchi guruhlar soniga qarab aniqlanadi, lekin har bir bosqichda (etap) ularning soni ikkitadan kam bo'lmasligi shart.

3.7.4. O'yingohda o'tkaziladigan musobaqalarga masofa, to'siqlar va estafeta bosqichlaridagi (etap) hakamlar refyeriga yoki yugurish bo'yicha bosh hakam o'rinbosariga bo'ysunadi, agar u bo'lmasa, marradagi bosh haka m ga. Nufuzli musobaqalarda masofadagi hakamlar katta hakam boshchiligida birlashib, yugurish bo'yicha refyeriga bo'ysunishadi.

3.7.5. O'yingohdan tashqarida o'tkaziladigan musobaqalarda krosslar, sportcha yurish (masofa boshlig'i va nazoratchi hakamlar saylanadi).

Masofa boshlig'i

a) masofani tanlab, o'lchab, u haqida dalolatnoma tuzadi va masofa yo'nalishini tayyorlab, bu ikki hujjatni bosh haka m ga tasdiqlatib oladi;

b) nazorat, ozuqalanish va yuvinish punktlarini o'rnatilish joylarini belgilab, ularni tayyorligini tekshiradi;

v) masofani chizmasini chizish va jihozlarni joy-joyiga qo'yib chiqilishini boshqaradi;

g) masofadagi ishtirokchilar xavfsizligini ta'minlash uchun kerakli choralarni ko'radi;

d) musobaqadan oldin hakamlarni masofa bo'ylab taqsimlab chiqadi va bosh hakamga shu haqida axborot beradi (bosh hakam yordamchisiga), nufuzli musobaqalarda esa masofani tayyorligi haqida refyeriga xabar qiladi;

e) musobaqa yakunlangandan so'ng masofadagi hakamlar bilan birgalikda ishtirokchilar yugurib yoki yurib o'tganligini tasdiqlovchi yoki yo'l qo'yilgan xatolar kiritilgan nazorat bayonnomalarini tekshirib ko'rib bosh hakam yoki uning yordamchisiga yozma holda xabar beradi.

Nazoratchi hakamlar:

a) masofani o'lchash va jihozlarni o'rnatilishiga ishtirok etishadi;

b) musobaqa jarayonida ishtirokchilarni masofa bo'ylab yo'naltirishadi, ishtirokchilarni masofani to'g'ri bosib o'tishlarini tekshirib, ishtirokchilar yo'l qo'ygan har bir xatolarni o'z bayonnomalariga kiritishadi va uni musobaqa yakunida masofa boshlig'iga beradilar;

v) hakamlar oldilaridan o'tadigan ishtirokchilarning ko'krak raqam (nomer)larini yozishda yoki ishtirokchi kartochkalaridagi nazorat talonlarini yig'ishadi, masofadan chiqib ketgan ishtirokchilarni ko'krak raqami (nomer)larini yozishadi hamda 4.5.6. badda ko'rsatilgan vazifalarni bajarishadi;

g) masofa bo'ylab yugurishda tartibni saqlashda qatnashishadi.

3.8. Sportcha yurish bo'yicha hakamlar

3.8.1. Sportcha yurish texnikasi bo'yicha hakamlar asosan sportcha yurish hay'ati a'zolaridan tayinlanadi.

3.8.2. Hakamlar sportcha yuruvchilarning to'g'ri harakatlarini aniqlab, sportcha yurishda yo'l qo'yilgan xatolarni belgilab borishadi. Har bir hakam shaxsiy xulosa chiqarib, boshqa hakamlar bilan o'z fikr-mulohazalarini muhokama qilmaydi.

3.8.3. Hakamlar guruhini sportcha yurish bo'yicha bosh hakam boshqarib, ishtirokchi sportchilar soni, musobaqaning o'tish joyi va sportchilarni nazorat qilish uslublariga qarab hakamlarni taqsimlab chiqadi, to'xtash joylari va transport vositalari uchun hakamlar taqsimlaydi

3.8.4. O'yingoh bo'ylab yurishda hakamlarni yugurish yo'lagini 100-80 m oralig'ida qo'yish tavsiya qilinadi. Shu masofa ichida hakam ishtirokchilarni nazorat qilishi kerak. Hakamlar shunday joy tanlashlari kerakki, masofadagi ishtirokchilarni nazorat qilish qulay bo'lsin. Yurish bo'yicha bosh hakam aylanma ichida bo'lishi shart.

3.8.5. O'yingohdan tashqarida o'tkaziladigan musobaqalarda hakamlarning bir qismi yo'l bo'ylab saflanishadi, qolganlari esa ishtirokchilarni avtomashinalarda kuzatishadi.

3.8.6. Agar biror-bir hakam sportchini sportcha yurishda qoidani buzganligini aniqlasa, u sportchini ogohlantiradi va bu haqida tezda bosh hakam ga yozma ravishda yetkazadi.

3.8.7. Bosh hakam, hakamlardan tushgan ma'lumotlar asosida qaror qabul qilib, sportchini ogohlantiradi yoki musobaqadan chetlashtiradi.

3.8.8. Bosh hakam (yoki uning kotibi) sportcha yurish texnikasini nazorat qilishi va bayonnomaga yozib borishi kerak (5.11.3. band va 3-jadvalga qaralsin). Unga, ya'ni bayonnomaga o'z qo'li ostidagi hakamlardan olgan ma'lumotlarni va sportchilarni ogohlantirganligi haqidagi qarorini ilova qiladi.

Bosh hakam sportcha yurish texnikasini nazorat qilish hakamlaridan olingan ma'lumotlarga asoslanib qaror qabul qiladi. Uni bayonnomaga kiritishi jadvalda ko'rsatilgan.

Sportcha yurishni nazorat qilish bayonnomasi

(to'ldirilishi bilan)

_____dagi musobaqalarning _____ km masofasida

(o'tkazish joyi) _____ shaylanish vaqti _____ vaqti _____

havo harorati _____

Tartib raqami	O	Ch	Qoida buzilgan vaqt	Bosh hakam sportchini chetlatgan vaqt	Bosh hakam imzosi

Shartli belgilar: O-ogohlantirish, Ch-chetlashtirish musobaqa buzulganligining vaqti soniyada ko'rsatiladi, oxirgi qatorda bosh hakam o'z qarorini ishtirokchiga etkazgan vaqti.

3.9. Marradagi (marra) hakamlar

3.9.1. Marradagi hakamlar ko'z bilan ko'rib yoki maxsus asboblarda yordamida ishtirokchilarning marraga kelish tartibini (birin-ketinligini) aniqlashadi, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda har bir yuguruvchi bosib o'tgan masofa va marragacha qolgan masofani ularga aytib turishadi. Maxsus ajratilgan hakam ishtirokchi oxirgi aylanishi (krug) qolganligini bildirish uchun qo'ng'iroq jarangi bilan signal beradi. Qisqa masofalarga yugurishda hakamlar marra oldidagi 5 metrli chiziqlarga qarab to'da ishtirokchilari orasidagi masofani aniqlashadi va hakamlar yozma axborotini to'ldirib, bosh hakam ga beradi.

3.9.2. Marradagi hakamlar marra chizig'ining davomida o'tirishadi.

3.9.3. Bosh hakam marra muammolarini boshqarib, hakamlar orasida ro'y byergan kelishmovchiliklarni echadi, referi yoki yugurish bo'yicha bosh hakam yordamchisi musobaqa qoidasini buzgan ishtirokchilarni musobaqadan

chetlatishi mumkin. Marradagi bosh hakam to'siqlardagi hakamlar yordamida g'ovlar va to'siqlarni yo'laklarda joylantirilganligini tekshiradi. Nufuzli musobaqalarda bu ishni masofadagi hakamlar guruhi bajaradi (3.7.4. bandga qaralsin).

3.9.4. Marradagi bosh hakam hakamlardan olgan yozma axborotlar asosida ishtirokchilarning marraga kelish tartibi, ular oralaridagi masofani bayonnomaga kiritib, tasdiqlab uni yugurish bo'yicha kotibga beradi.

3.9.5. 3000 m va undan ortiq masofalarga yugurishda marradagi bosh hakam bosib o'tilgan aylanmalar sonini sanash uchun hakamlarga ishtirokchilarni taqsimlab biriktirib chiqadi (har bir hakamda 4 tagacha). Sportchilarni ko'rsatgan vaqti va uni oldidagi sportchi orasidagi masofani aniqlashda, xronometrchi katta hakam bilan bo'lgan kelishmovchilikda marradagi katta hakamga xronometrchi katta hakam bo'ysunadi.

Hakamlar har bir ishtirokchi bosib o'tgan aylanmalarni belgilab, qolgan aylanmalarning sonini ularga xabar qilishadi. Nufuzli musobaqalarda hakamlar sportchilar tomonidan bosib o'tilgan masofani sanash bilan birgalikda o'zlariga biriktirilgan ishtirokchilarni o'tgan vaqtini, ularga aytib turishadi.

3.9.6. Bir soatli yugurishda (yurishda) marradagi hakamlar o'zlariga nazorat qilish uchun biriktirilgan ishtirokchilarga bosib o'tilgan aylanmalarni aytishadi. Yugurish va yurishning tugashiga 1 minut qolganda signal beriladi, hakamlar esa o'zlari nazorat qiluvchi ishtirokchilarning musobaqani qayerda tugatishlarini aniqlashadi (5.5.4. bandga qaralsin).

3.10. Xronometrchi(vaqtini o'lchaguvchi) hakamlar

3.10.1. Xronometrchi hakam, hakamlar hay'ati a'zolaridan tayinlanadi.

3.10.2. Xronometrchi hakamlar yugurish va yurish musobaqalarida ishtirokchilarni bosib o'tgan masofasi, vaqtini aniqlashadi. Har bir xronometrchi hakam bir yoki ikki ishtirokchi vaqtini aniqlashi mumkin (buning uchun bir yoki ikkita sekundomer bo'lishi lozim). O'rta va uzoq masofalarga yugurish va sportcha yurishda xronometrchi hakam zimmasiga ishtirokchilar bosib o'tgan masofa vaqtini belgilash vazifasi ham yuklanishi mumkin. Masalan, 800 m dan 2000 m gacha har 400 m. 3000 m dan 10000 m gacha har 1000 m dan yuqori (uzoq) masofalarda har 5000 m ni vaqti belgilanadi.

3.10.3. O'yingohda o'tkazaladigan musobaqalarda xronometrchi hakamlar o'zlari uchun ajratilgan hakamlar joyiga o'rnashib, marraga kelgan yuguruvchilarni qabul qilishadi. Yugurishni birinchi tugatgan ishtirokchilar vaqtini oluvchi hakamlar yuqori zinaga o'tirishadi.

3.10.4. To'pponchadan o't yoki tutun chiqishi yoki bayroqcha harakati boshlanishdan so'ng sekundomer bosiladi va ishtirokchi tanasining biror qismi marra chizig'ini kesib o'tishi bilan sekundomer to'xtatiladi (5.4.1. va 5.4.2. bandlarga qaralsin).

3.10.5. Xronometrchi hakamlar hakamlik bayonnomasini to'ldirib, katta xronometrchi hakamga topshirishadi va unga o'z sekundomerlarini ko'rsatishadi. Agar hakamlarning olgan vaqtlari har xil bo'lsa, bu jumboqni katta xronometrchi hakam echadi.

3.10.6. Xronometrchi hakam vaqtni olib bo'lganidan so'ng katta xronometrchi hakamni ruxsati bilan sekundomerni dastlabki holatiga qaytarishi mumkin.

3.10.7. Masofani birinchi tugatgan ishtirokchi vaqtini 3 ta xronometrchi hakam qayd qilishi kerak.

3.10.8. Xronometrchi hakamlar ishini katta xronometrchi hakam boshqaradi. U hamma xronometrchi hakamlarni ish bilan ta'minlaydi. Yugurish tugashi bilan sekundomer ko'rsatkichlarini bayonnomaga kiritadi va o'z imzosi bilan tasdiqlab yugurish bo'yicha kotibga beradi. Shaylanish berilgandan so'ng katta xronometrchi hakam qo'shimcha sekundomer bilan vaqtni nazorat qiladi. Agar biror-bir hakamning xronometri ishdan chiqsa, o'z sekundomerini beradi. Musobaqadan oldin hamma hakamlarning sekundomerlarini solishtirish katta hakamning majburiyatiga kiradi.

Qisqa masofalarga yugurish musobaqalarida katta xronometrchi hakam qayd qilingan vaqt bilan marradagi metrlar yozuvini solishtirib, lozim bo'lganda sekundomer ko'rsatkichlari yozilgan bayonnomaga o'zgartirishlar kiritadi. Agar marradagi katta hakam bilan katta xronometrchi hakam bir fikrga kelishmasa, referi yoki yugurish bo'yicha bosh hakam yordamchisi bu kelishmovchiliklarni hal qilishi kerak.

3.11. Fotomarradagi hakamlar

3.11.1. Fotomarradagi hakamlar fotomarra tizimiga birlashtirilgan maxsus apparatura yordamida yugurish va sportcha yurish natijalarini, ishtirokchilarni marraga kelish tartibi va masofani o'tish vaqtini aniqlashadi.

3.11.2: Fotomarradagi hakamlar:

a) musobaqa boshlanishdan oldin fotomarra apparaturalarini to'g'ri o'rnatilganligini va ishonchligini, ob'ektivni marra chizig'iga yo'naltirilganligini, shaylanish nuqtalaridan signallarning o'tishi, ko'rish qurilmalarining ishlashi, aloqa vositalarining soni va ishlashi, axborotni tez etkazilishini tekshiradi;

b) natijalarni yozuvchi tizimni aniqlash va ularni axborot vositalariga (tablo, radio) hamda yugurish bo'yicha kotibga yetkazish, fotoarxiv tarmog'ini tuzib, bosh kotibga berish, kelishmovchilik, tortishuv bo'lib qolganda arxivdagi fotoplyonkani olib ko'rish tizimini tashkil qilish;

v) yugurishda fotomarra tarmog'ini avtomatik ishga tushib ketishini, to'pponchadan o'q otilishini nazorat qilish;

g) yugurish va sportcha yurish natijalarini fotomarra plyonkalariga tushirish va natijalarini bayonnomaga qayd qilish;

d) fotomarradagi hakamlar o'rta va uzoq masofalarda yugurishda ishtirokchilarni marraga kelish tartibini aniqlash uchun marradagi hakamlar guruhi tayyorlagan axborotni marraga kelish tartibi, bayonnomadan foydalanish.

3.11.3. Foto arxivdagi dasturlar jamoa vakiliga bosh hakam yoki uning yugurish bo'yicha yordamchisi ruxsati bilan ko'rsatiladi.

3.12. Yugurish, sportcha (yurish) bo'yicha kotiblar

3.12.1. Yugurish (sportcha yurish) musobaqalari bo'yicha bayonnomani to'ldirib borish uchun kotib tayinlanadi. U marradagi katta hakamga bo'ysunadi.

3.12.2. Yugurish (sportcha yurish) bo'yicha kotib:

a) yugurish (sportcha yurish) bayonnomaga quyidagilarni: fotomarra brigadasini bayonnomasiga tayanib, ishtirokchilarning masofani tugatish tartibi va ko'rsatgan natijalari, agar musobaqada fotomarra apparaturalari bo'lmasa marradagi katta hakam va katta xronometrchi hakam (Hamma sekundomerlarini ko'rsatkichlari kiritilgan) bayonnomalardagi hamda shamol tezligini o'lchash bo'yicha hakam bayonnomaga asoslanib shamol tezligi haqidagi ma'lumotlarini kiritadi;

b) marradagi katta hakam ko'rsatmalari asosida yugurish va sportcha yurish musobaqalariga taalluqli bo'lgan hamma muammolar va ularni echish haqidagi ma'lumotlarni bayonnomaga kiritish;

v) ma'lum tur musobaqa yakuniga imzo chekib, tasdiqlash uchun bayonnomani refyeriga topshiradi;

g) hamma hujjatlarni qo'shib, marra bayonnomasini (shaylanish bayonotnomasi, fotomarra, marra va xronometrchi katta hakamlarning bayonnomalarini, sportcha yurish masofa, to'siqlar va estafeta bosqichlaridagi hakamlar yozuvlarini, shamol tezligini o'lchovchi hakam bayonnomasi va h.k.larni bosh kotibga topshiradi.

3.13. Shamol tazligini o'lchovchi hakamlar

3.13.1. Shamol tezligini o'lchovchi hakamlar maxsus apparaturalar yordamida yugurish 200 m gacha., uzunlikka va uch hatlab sakrash yo'nalishi bo'yicha shamolning o'rtacha tezligini aniqlashadi.

3.13.2. Shamolni o'lchovchi apparat yugurish yo'lakchasidan 1.22 m va 2 m balandlikda taxminan marra to'g'ri chizig'ining o'rtasida yoki uzunlikka sakrashda depsinish joyidan 20 m oldinda yoki orqada o'rnatiladi.

3.13.3. Uzunlikka sakrash musobaqalarida ishtirokchilarning har bir urinishlarida, yugurishda har bir to'da yugurishida shamol tezligi o'lchanadi.

200 m gacha bo'lgan musobaqalarda to'siqlar osha 100 m yugurishdan so'ng (shaylanishdan keyin 10 sek. mobaynida shamol tezligi o'lchanadi, to'siqlar osha 100 va 110 m yugurishda 13 sek. mobaynida, 200 m yugurishda 100 m li to'g'riga chiqqanda 10 sek. mobaynida shamol tezligi o'lchanadi). Sakrash musobaqalarida depsinish joyiga 40 m qolganda, uch hatlab sakrashda 35 qolganda 5 sek. mobaynida shamol tezligi o'lchanadi.

3.13.5. O'lchov natijalari bayonnomaga alohida kiritilib, bir vaqtning o'zida shamol tezligini namoyish uskunasi ko'rsatiladi va tez orada marradagi kotibga yoki sakrash bo'yicha kotibga xabar beriladi. Ular ham o'lchov natijalarini musobaqa bayonnomaga kiritishadi. Bayonnomaga shamolning o'rtacha tezligini, agar yo'nalish bo'lsa "+" belgisi, qarama-qarshi bo'lsa "-" belgisi bilan belgilanadi.

3.13.6. Agar shamolning o'rtacha tezligini o'lchovchi uskunalar bo'lmasa jadvaldan foydalanishni tavsiya etamiz.

1-ilova

Shamol tezligini, uni yo'nalishi bo'ylab o'lchov jadvali

O'lchov paytidagi shamolning o'rtacha tezligi (anomometr bo'yicha m/s)	Flyuger va shamol yo'nalishi bilan o'lchanadigan shamolni o'rtacha tezligi o'lchov birligi va shamol yo'nalishi burchagi o'rtasidagi nisbati (tezlanish boshlan) m/s		
	22° 30 burchak ostida	45° burchak ostida	67° 30 burchak ostida
1,5	1,39	1,06	0,57
1,6	1,48	1,13	0,61
1,75	1,62	1,24	0,68
1,8	1,66	1,27	0,69
1,9	1,76	1,34	0,73
2,0	1,85	1,41	0,77
2,1	1,94	1,48	0,80
2,16	2,00	1,52	0,82
2,25	2,08	1,59	0,86
2,3	2,12	1,63	0,88
2,4	2,22	1,70	0,92
2,5	2,31	1,77	0,96
2,6	2,40	1,84	0,99
2,75	2,54	1,94	1,05
2,8	2,59	1,98	1,07
2,83	2,62	2,00	1,08
2,9	2,68	2,05	1,11
3,0	2,77	2,12	1,15
3,1	2,86	2,19	1,19
3,25	3,00	2,30	1,24
3,3	3,05	2,33	1,26
3,4	3,14	2,40	1,30
3,5	3,23	2,47	1,34
3,75			
4,00			1,43
4,25			1,53
4,5			1,63
4,75			1,72
5,0			1,82
5,23			1,91
5,52			2,00

Hakamlar hujjatlari

1. Texnik talabnoma
2. Ishtirokchini shaxsiy varaqasi
3. Ommaviy musobaqalarga ishtirokchilarni shaxsiy varaqasi
4. Ko'pkurashchilar shaxsiy varaqasi
5. Estafeta yugurishda jamoa varaqasi
6. Qur'a qaydnomasi
7. Musobaqalar qaydnomasi (olti urinishga)
8. Balandlikka sakrash bo'yicha qaydnoma (langarcho'p)
9. Final qaydnomasi
10. Katta hakamlar qaydnomasi - xronometrist va mar'ada
11. Marra qaydnomasi
12. Ishtirokchilarni oraliqda ko'rsatgan vaqtlar qaydnomasi
13. 5000 m yugurishda aylanmalar bo'yicha qaydnoma
14. 10000 m yugurishda aylanmalar bo'yicha qaydnoma
15. Masofalardagi hakamlarning yozuv xati
16. Shamol tezligini o'lchash qaydnomasi
17. Sportcha yurishda yakuniy qaydnoma
18. Sportcha yurishdagi stil hakamlarining qaydnomasi
19. Sportcha yurishdagi hakamlarning yozuv xati (diskvalifikatsiya)
20. Langarcho'p bilan sakrashda ustunlarni holat qaydnomasi
21. Boshlang'ich balandlik to'g'risida ma'lumot
22. Ariza va shikoyatlar
23. Trassada ozuqalanish punktini aniqlash uchun talabnoma
24. Hakamlar brigadasi ishini tekshirish va ularni tayinlash varaqasi
25. Mukofotlash varaqasi musobaqalar sovrindorlari to'g'risida ma'lumot
26. Rekord natijasini rasmiylashtirish qaydnomasi

3.14. Sakrash va uloqtirish bo'yicha hakamlar

3.14.1. Sakrash va uloqtirishning har bir turi bo'yicha musobaqa o'tkazish uchun hakamlar guruhi tayinlanadi. Guruh tarkibiga quyidagilar kiradi: katta hakam, o'lchovchi hakamlar va kotib (nufuzli musobaqalardan kamida 2-ta kotib bo'lishi lozim).

3.14.2. Musobaqaning sakrash (uloqtirish) turlari bo'yicha katta hakam nufuzli musobaqalarda refyeriga, qolgan musobaqalarda esa shu turning bosh hakam yordamchisiga bo'ysunadi.

3.14.3. Sakrash va uloqtirish bo'yicha katta hakam:

a) musobaqadan oldin musobaqa joylari va asbob-uskuna va jihozlarni ko'zdan kechiradi;

b) hakamlar guruhi a'zolaridan biri ishtirokchilarni yig'ilish joyidan musobaqa o'tkazilish joyiga bir tartibda olib chiqish uchun tayinlanadi;

v) unga mas'ul bo'lgan musobaqa turini yaxshi o'tishini tashkil qiladi, tartib, intizom va xavfsizlikni kuzatadi, ta'minlaydi;

g) sakrash va uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalarini to'g'ri bajarilishini kuzatadi. To'g'ri bajarilganda oq bayroqcha, xato bajarilganda qizil bayroqni ko'taradi. Natijalarini o'lchash va bayonnomani to'g'ri to'ldirilishini nazorat qiladi. Sakrash va uloqtirish to'g'ri bajarilganligini aniqlashda katta hakamning qarori yakuniy hisoblanadi (1.7.1., 3.3.4., 7.9.1. bandlardan tashqari);

d) uzunlikka va uch hatlab sakrash musobaqalarida shamol tezligi haqidagi ma'lumotni hakamlardan olingan ma'lumotga asoslanib bayonnomaga kiritishadi (3.13.5.-chi bandga qaralsin);

e) katta hakam imzo chekkan bayonnomani referi tasdiqlab, uni bosh kotibi, axborot guruhi, tablo xizmatchilari va axborot markaziga topshiradi, bayonnoma nusxasini maxsus "devor"ga osishadi;

j) bosh kotib yoki uning yordamchisi ko'rsatmasiga asoslanib ishtirokchilarining sport natijalarini sportchilarni shaxsiy varaqalariga kiritadi.

3.14.6. Sakrash va uloqtirish hakamlariga ishtirokchini hisobga olinmagan urinishini (popitka) o'lchash va qo'shimcha urinishga ruxsat berish taqiqlanadi.

3.15. Hakamlar guruhi ishlarini hisobga olib boruvchi (nozim)

3.15.1. Hakamlar guruhi ishlarini hisobga olib boruvchi va taqsimlash xizmatidagi hakamlar ishini nufuzli musobaqalar xizmat rahbari, qolgan musobaqalarda hakamlik kadrlari bo'yicha bosh hakam o'rinbosari boshqaradi.

3.15.2. Hakamlik kadrlari xizmatidagi hakamlar quyidagi tadbirlarni amalga oshiradilar:

a) musobaqa o'tkazuvchi tashkilot va unga taalluqli hakamlar hay'ati prezidiumi bilan birgalikda ish yuritib, hakamlar hay'atini yig'ish (hakamlarni chaqirib olib), boshqa shaharlardagi hakamlarni kutib olish va kuzatish;

b) hakamlarni brigadalarga va ish joylariga taqsimlab, hakamlar brigadalari bilan seminar o'tkazishni tayyorlash jadvalini tuzish;

v) bosh hakamlar hay'ati bilan birgalikda musobaqa boshlanishiga qadar hakamlar bilan seminar o'tkazishni tayyorlashadi va tashkil qilishadi;

g) hakamlarni kelganligi va ishi bo'yicha tabel yuritish;

d) hakamlar guruhi ishlarini kuzatib borib, kerak bo'lganda, ularni joylarini o'zgartirish;

e) har bir hakamlik guruhlarini ishini baholash bo'yicha bayonnomalar tarqatib, ularni to'ldirishni nazorat qilish;

j) referi (bosh kotib o'rinbosari) va katta hakamlar ko'rsatmalari asosida hakamlar va hakam brigadalari ishlarini baholashni olib borib, musobaqani o'tkazilishi bo'yicha hisobotga kiritish;

z) brigadalar va hakamlarni taqdirlash bo'yicha materiallar tayyorlash;

i) musobaqa davomida va yakunida hakamlar yig'ilishlarini tashkil qilib, bayonnomalarni to'ldirib borish;

k) bosh hakamlar hay'atini jamoalar rahbarlari bilan musobaqadan oldin, musobaqa davomida va yakunida o'tkaziladigan yig'ilishlarni tashkil qilish (kotibiyat bilan birgalikda).

3.16. Musobaqa o'tkazilish joyi, asbob-uskuna va jihozlarni tayyorlash xizmati hakamlari

3.16.1. Musobaqa o'tkazilish joyi, asbob-uskuna va jihozlarni tayyor bo'lishini musobaqadagi xizmat rahbari boshqaradi.

3.16.2. Asbob-uskuna va jihozlar bo'yicha xizmatchi hakamlar:

a) yugurish yo'lakchalaridagi chiziqlarning to'g'ri chizilganligi, sakrash va uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazilish joylari va badan qizdirish joylarining tayyorligini tekshirish;

b) musobaqa o'tkazilish uchun kerak bo'lgan sport jihozlari va asbob-uskunalarining soni va yaroqligini tekshirish;

v) o'lchash asboblari, sekundomerlar va hakamlarning boshqa asbob-uskunlari uchun berilgan pasportlarning sonini tekshirish. Pasportda asbob-uskuna va jihozlarni tekshirilganligi, ishlatishga ruxsat berilganligi va ishlatish muddatlari ko'rsatilgan bo'lishi shart (1.9.2.e bandiga qaralsin);

g) musobaqa boshlanishidan ikki kun oldin o'yingoh rahbarlari va musobaqa o'tkazuvchi tashkilot bilan birgalikda musobaqa o'tkazilish joylari, asbob-uskuna, jihoz va texnik qurilmalarining tayyor darajasi tekshirilganligi haqida qaydnoma tuzadi;

d) nozimlik jadvalidan foydalanib har bir musobaqa o'tkazilish joyi va badan qizdirish joylarini, asbob-uskuna va jihozlar bilan joylarni ta'minlanishi va to'plab olinishi haqidagi rejani tuzishadi. Rejada musobaqa joylarini tayyor bo'lish muddati ko'rsatiladi (musobaqadan 1s.30 min. - 1.soat oldin rejani musobaqaning bosh hakami tasdiqlaydi);

e) har bir musobaqa o'tkazilish joyi va badan qizdirish joylaridagi taalluqli majmualarni oldindan tayyorlashadi;

j) asbob-uskuna va jihozlar bilan ta'minlanishi va yig'ishtirish, almashtirish jadvalga muvofiq tashkil qilinadi;

z) musobaqadan oldin asbob-uskuna va jihozlar to'plamini katta hakamlar guruhiga topshirib, musobaqa tugagandan so'ng qabul qilib olishadi.

3.16.3. Nufuzli musobaqalarda alohida hakamlar guruhi tuzilishi mumkin. Masalan, musobaqa joylaridagi chiziqlarni chizish, asbob-uskuna va jihozlarni tayyorlash va h.k.

3.16.4. O'yingoh rahbariyati yoki musobaqa o'tkazuvchi tashkilot hakamlar xizmatiga qo'shimcha bir necha ishchilarni ajratishi mumkin. Ular hakamlar hay'ati safiga kirmaydi.

3.17. Axborot va tantanali marosimlar xizmatidagi hakamlar

3.17.1. Musobaqalarni ochish, yopish, g'oliblarni mukofotlashni axborot va tantanali marosimlar xizmat rahbariyati boshqaradi.

3.17.2. Axborot va tantanali marosim xizmatidagi hakamlar quyidagilarni ta'minlashadi:

a) ishtirokchilar, hakamlar, tomoshabinlar, matbuot xodimlarini axborot bilan ta'minlashni tashkil qilish uchun hamma vositalardan foydalanish (radio, qo'zg'almaydigan va harakatli tablo, axborot devorlari);

- b) axborot brigadasini ishi, taqdirlash, o'yingoh radioto'lqinlari (o'zaro va musobaqaning asosiy dasturi bilan)ni maslashtirish;
- v) musobaqa tashkilotchilari bilan birga g'oliblarni taqdirlash;
- g) musobaqani tantanali ochilish va yopilish marosimlarini o'tkazishga yordamlashish.

3.17.3. Xizmat a'zolari safiga radioaxborot bo'yicha, o'yingoh, axborot tablosi bo'yicha hakamlar guruhi qo'shiladi.

3.17.4. Xizmat ishi oldindan tuzilgan ikkita jadval asosida olib boriladi:

- a) radioaxborotchilar va qo'zg'almaydigan tablochilar ishi;
- b) musobaqa g'oliblari va sovridorlarini taqdirlash.

3.17.5. Radioaxborot guruhi ma'lumot beradiganlardan (diktorlar) iborat bo'lib, ulardan biri guruhning katta hakami, qolganlari yordamchilari hisoblanib, ularni soni musobaqaning hajmi va miqyosiga bog'liq bo'ladi. Nufuzli musobaqalarda katta hakam tayinlanadi va u brigada ishiga rahbarlik qiladi.

Axborot vositasi xodimlari:

a) sportchilar familiyasi, ismi, qaysi jamoa a'zosi va uning sport natijalarini e'lon qilishadi va musobaqa o'tkazilishi bilan bog'liq bo'lgan axborotni tomoshabinlarga, ishtirokchilarga, matbuot xodimlariga va hakamlarga yetkazishadi;

b) o'z ishlarida kotiblarning materiallaridan, statistik ko'rsatkichlaridan foydalanishadi.

3.17.6. Radioaxborot guruhi instruktaj tashkil qilib, ayrim turlar bo'yicha musobaqa o'tkazish joylarida tablolardagi brigadalar ishini nazorat qilishadi.

3.17.7. Axborotchilar musobaqaning ma'lum turi bo'yicha axborot olib borish uchun oldindan tayyorlanishlari kerak. Axborotchilarning ishi musobaqa natijalarini e'lon qilish bilan birga tomoshabinlar orasida yengil atletikani targ'ibot qilishi lozim. O'yingohlarda qo'zg'almaydigan tablolar soniga qarab tablolar brigadasi tuziladi. Ular oldindan tayyorlangan shakllar va jadvalga asoslanib o'z ishini tashkil qilishadi:

- a) to'dalardagi va guruhlardagi ishtirokchilar tarkibi;
- b) ishtirokchilarning natijalari;
- v) jamoalarning oraliqdagi va yakuniy natijalari;
- g) tantanali marosimlarni o'tkazishdagi maxsus tekstlar.

3.17.9. Ishtirokchilarning ko'rsatgan natijalari qisqa vaqt ichida tablo guruhiga etkazilishi kerak.

3.17.10. Namoyish tablosida ko'rsatilgan natijalar rasmiy hisoblanadi.

3.17.11. Taqdirlash bo'yicha hakamlar guruhi tashkil qilib taqdirlash bo'yicha katta hakam rahbarligida ishlaydi. Taqdirlash bo'yicha katta hakam musobaqa o'tkazuvchi tashkilot vakili bilan birgalikda oldindan tasdiqlangan jadval bo'yicha musobaqa g'oliblarini taqdirlaydi.

3.17.12. Taqdirlash bo'yicha hakamlar musobaqa o'tkazuvchi tashkilot bilan birgalikda faxriy yorliqlar, medallar va h.k.larni tayyorlab, taqdirlash vaqtida topshirishadi, mukofotlarni olish uchun chiquvchi ishtirokchi sovridorlarni tayyorlashadi, musobaqa o'tkazuvchi tashkilot belgilagan kishilarni mukofotlashga va ishtirokchilarni

mukofotlash joyiga olib chiqishga jalb qilishadi, o'z harakatlarini axborot va tantanali marosimlar bo'yicha bosh hakam yordamchisi bilan, agar u bo'lmasa axborot hakamlari va radioto'lqin bilan bog'lanishlari kerak. Taqdirlash bo'yicha hakamlar mukofotlash bilan bog'liq bo'lgan hujjatlarni olib borishlari kerak.

3.17.13. Taqdirlash bo'yicha hakamlar musobaqaning ochilishi va yopilishi marosimlarida ham ko'maklashishadi.

3.18. Ishtirokchilarni musobaqaga tayyorlash xizmatidagi hakamlar

3.18.1. Nufuzli musobaqalarda ishtirokchilarni musobaqaga tayyorlashini xizmat rahbariyati boshqaradi.

3.18.2. Ishtirokchilarni musobaqaga tayyorlash xizmatidagi hakamlar:

a) badan qizdirish joylarida ishtirokchilarni tartib-intizom saqlashlarini ta'minlash;

b) yig'ilish joylarida bayonnomaga asosan ishtirokchilarni kelganliklarini;

v) bayonnomaga ishtirokchilar kelganligini belgilash;

g) ishtirokchilarni shu tur bo'yicha musobaqa o'tkazuvchi hakamlar guruhi rahbari boshchiligida musobaqa o'tkaziladigan joyga olib chiqish;

d) nufuzli musobaqalarda sportchi yig'ilish joyiga kelmasa yoki ko'krak raqami bayonnomadagiga to'g'ri kelmasa, bu haqida musobaqa nozimiga (nozimiga) xabar berish.

3.18.3. Nufuzli musobaqalarida ishtirokchilarning badan qizdirishlarini tashkil qilish va ularni yig'ilish joylarida nazorat qilish uchun alohida hakamlar guruhi tuziladi.

3.19. Axborot texnikasi va aloqa xizmatidagi hakamlar

3.19.1. Faqat nufuzli musobaqalarda axborot texnikasi va aloqa xizmatidagi hakamlar tuziladi, qolgan musobaqalarda esa ularni vazifasi asbob-uskuna va jihozlarni tayyorlash xizmatchilari zimmasiga yuklanadi.

3.19.2. Mazkur musobaqada bo'lgan axborot texnikasi ishini nazorat qilishni ta'minlaydi, ayniqsa:

a) fotomarra va avtoxronometraj tarmoqlarini;

b) sakrash va uloqtirish musobaqalarida natijalarni o'lchovchi avtomatlashtirilgan apparaturalarni;

v) shamol tezligini o'lchovchi qurilmalarni;

g) harakatlanuvchi tablolarni;

d) hakamlar orasidagi aloqa vositalari (telefon, radio)ni.

Axborot texnikasi xizmati hakamlarining vazifalari:

a) instruktaj o'tkazish, axborot texnikasi va hakamlar guruhi orasida aloqa vositalari qo'llanilganda ularga yordam berish va nazorat qilish;

b) apparaturalar ishini ta'minlovchi texnik hakamlar bilan doimiy aloqada bo'lish;

v) 3.19.2.a-3.19.2.v bandlarda ko'rsatilganlarni 1.9.2.e bandning talablariga asoslanib apparaturalardagi pasportlar sonini nazorat qilish.

3.19.4. Hakamlar orasidagi aloqa vositalari ishini ta'minlash xizmati.

3.20. Tibbiy ta'minot xizmati

3.20.1. Bosh hakam a'zolari safiga kiruvchi musobaqaning katta shifokori yoki tibbiy qism bo'yicha bosh hakam yordamchisi;

a) talabnoma berilishi vaqtida ishtirokchilar uchun beriladigan tibbiy hujjatlarni to'g'ri, to'g'ri emasligini tekshiradi va musobaqaga faqat sog'lom sportchilar qatnashishini nazorat qiladi;

b) musobaqa jarayonida ishtirokchilar ustidan tibbiy nazorat olib boradi;

v) maxsus ko'rsatkichlar bo'yicha (kasal bo'lishi, jarohatlanishi va h.k.) ishtirokchilarni tibbiy-nazorat tekshirishni amalga oshirib, musobaqani davom ettirishi haqida yakuniy ma'lumot beradi, agar ishtirokchini musobaqadan chetlatsa, bu haqida referi yoki bosh hakamni xabardor qiladi;

g) musobaqa o'tkazilish jarayonida tozalik, gigienik talablarga amal qilinishini nazorat qiladi;

d) musobaqa va badan qizdirish joylarida tibbiy yordam ko'rsatishni ta'minlaydi;

e) 20 km dan ortiq yugurish va sportcha yurish musobaqalarida ishtirokchilarni tibbiy tekshirishdan o'tkazib, mazkur musobaqaga qatnashishi yoki qatnashishi mumkin emasligini aniqlaydi;

j) yugurish va yurish musobaqalarida suv ichish punktlarini tashkil qilishga va ishlashiga bevosita qatnashadi, maxsus ichimliklardan individual foydalanishni mumkin, mumkin emasligini nazorat qiladi va unga ruxsat beradi;

z) musobaqa yakunida bosh hakam va musobaqa o'tkazuvchi tashkilotga tibbiy-xizmat sanitar ta'minot haqida hisobot beradi. Hisobotga o'z takliflarini ham kiritadi.

3.20.2. Ishtirokchilar soni ko'p bo'lib, musobaqa dasturining hajmi katta yoki masshtabi yirik bo'lganda, tibbiy xizmat rahbariga qo'shimcha tibbiy ishchilar va tibbiy mashinalar ajratiladi.

3.21. Sohiblik xizmati

3.21.1. Nufuzli musobaqalarda sohiblik xizmati tashkil etiladi va uni xizmat rahbari boshqaradi. Qolgan musobaqalarda sohiblik xizmati ishini musobaqa sohibi, bosh hakam yordamchilari, guruhlarning katta hakamlari bajarishadi.

3.21.2. Sohiblik xizmati:

a) yengil atletikaning alohida turlari bo'yicha referi bilan, bosh hakam yordamchilari va katta hakamlar bilan birgalikda musobaqa o'tkazilish joylarida tartib saqlanishni ta'minlaydi;

b) sport inshootlari ma'muriyati bilan birgalikda badan qizdirish joylarida, ishtirokchilar, hakamlar, hakamlar va matbuot uchun ajratilgan xonalarda o'rnatilgan tartib saqlanishini ta'minlash;

v) hakamlar hay'ati xizmat xonalari mebel va jihozlar bilan ta'minlanishiga mas'ul shaxs hisoblanadi.

3.21.3. Sohiblik xizmati o'z vazifalarini jamoa tartibini saqlovchi organlar va sport inshootlari ma'muriyati bilan birgalikda olib boradi.

3.22. Musobaqa nozimlari (dispetcherlari)

3.22.1. Nufuzli musobaqalarda nozimlik guruhlarini tuziladi, boshqa musobaqalarda esa kerak bo'lib qolgan taqdirdagina musobaqa nozimi tayinlanadi.

3.22.2. Nozim musobaqa jadvalining bajarilishini nazorat qiluvchi bosh hakam yordamchisidir.

3.22.3. Nozim quyidagi faoliyatlarni bajaradi:

a) nozimlik jadvalining loyihasini tayyorlaydi, unda guruhlarining ishlash davri ko'rsatiladi (ishtirokchilarni ro'yxat bilan tekshirish vaqti, sportchilarni musobaqa joyiga chiqish vaqti, har bir urinishini bajarilishi, to'dalarni g'oliblarini mukofotlash va h.k.), nozimlik jadvalini musobaqa bosh hakami tasdiqlashi kerak;

b) nozimlik jadvalini bajarilishi, asbob-uskuna va jihozlarni olib kelish va yig'ishtirish reja-jadval ishini nazorat qiladi (3.16.2. bandga qaralsin);

v) agar jadvaldagi ko'rsatmalar buzilsa referi, xizmat rahbarlari yoki bosh hakam yordamchisi tomonidan tezkor choralar ko'riladi;

g) sportchilarni yig'ilish joylarida musobaqaga kelmagan ishtirokchilar, ko'krak raqami o'zgartirilganligi va h.k.lar haqida axborot olib, taalluqli guruhlariga yetkazadi.

3.23. Dopingga qarshi nazorat bo'yicha hakamlar

3.23.1. Dopingga qarshi nazorat o'tkaziladigan musobaqalarda uni o'tkazishga yordam berish uchun hakamlar ajratiladi (2.4.4. bandga qaralsin).

3.23.2. Dopingga qarshi nazorat bo'yicha hakamlar nazorat o'tkazuvchi mutaxassis rahbarligida ishlashadi va tekshirish joyiga kelgan ishtirokchilarni belgilashadi.

3.24. Inspektor-hakamlar

3.24.1. Shahar mmiqyosidagi va nufuzli musobaqalarda musobaqa uyushtiruvchi tashkilot va hakamlar hay'ati prezidiumi tomonidan, oldindan, yuqori toifali hakamlardan biri inspektor (inspektorlik guruhi) qilib saylanadi.

3.24.2. Inspektor-hakamlar:

a) musobaqaga tayyorgarlik va o'tkazilish sifatini har tomonlama baholaydi. Bosh hakamlar hay'ati bilan birgalikda musobaqa o'tkazilish joyini qabul qilishga, asbob-uskuna jihozlari pasportlarining 1.9.2.e banddagi talablarga javob berishi, o'lchov qo'llanmalari, sekundomerlar va hakamlarning boshqa apparaturalarini tekshirish;

b) mazkur musobaqa hakamlari ishini o'rganib, qoidalariga rioya qilish reglamentni bajarilishi, jadval, marosimlari va h.k.larga asosiy diqqatni jalb qiladi;

v) kerak bo'lganda bosh hakamlar hay'atiga yordam beradi va ularni ishini baholaydi;

g) musobaqadagi hakamlar hay'atining yig'ishlarida qatnashadi;

d) referi yoki hakamlarni yordamchisi bilan birgalikda hakamlar guruhi va alohida hakamlar ishini baholaydi;

e) baholash qog'ozida (3.3.2. bandga qaralsin) ko'rsatilganiga asoslanib, mazkur musobaqani qismlariga bo'lib baholash loyihasini tayyorlaydi;

j) hakamlar, tomoshabinlar va ishtirokchilarning musobaqa joylarida tartib saqlashlariga alohida e'tibor berib (ayniqsa, uloqtirish musobaqalarida va shosse bo'ylab yugurishda) lappak va bosqon uloqtirishda, snaryadlar va musobaqa joyidagi xavfsizlik to'siqlarining tekshirilishini tashkil qiladi.

3.24.3. Inspektor-hakamlar bosh hakamlar hay'ati safiga kirib, musobaqani o'tkazuvchi tashkilot va taalluqli hakamlar hay'ati prezidiumiga bo'ysunadi.

3.24.4. Inspektor musobaqa yakunlangandan so'ng besh kun mobaynida hakamlar hay'ati prezidiumiga hisobot beradi. Hisobotda o'tgan musobaqani qisqacha yoritadi, ijobiy va salbiy tomonlarini ko'rsatadi.

3.25. Apelyatsion jyuri

3.25.1. Nufuzli musobaqalarda, musobaqa o'tkazuvchi tashkilot apelyatsion jyuri tuzilib, uning tarkibiga shu tashkilotni yengil atletika federatsiyasi bo'yicha a'zosi va mazkur musobaqaning inspektori (inspektorlar guruhining rahbari) kiradi. Jyuri a'zolari 3-5 kishidan iborat bo'ladi.

3.25.2. Jyuri a'zolarining asosiy vazifasi oldin ko'rib chiqilib, qabul qilingan noroziliklar yakunini qayta ko'rib chiqishdan iborat (1.7.2. bandga qaralsin). Noroziliklar bo'yicha apelyatsion jyurini fikri oxirgi hisoblanadi.

3.25.3. Jyuri a'zolari musobaqa jarayonida hakamlar, referi va boshqa shaxslar ishiga qo'shilmaydi, o'zgartirishlar kiritishga taklifnoma berish huquqiga ega. Referi va boshqa hakamlar bilan suhbatlashgandan so'ng taklifnomalar qabul qilishi mumkin.

4. YUGURISH VA SPORTCHA YURISH MUSOBAQA O'TKAZILISH JOYI VA JIXOZLARI

4.1. Umumiy qism

4.1.1. Yugurish va sportcha yurish musobaqalari o'tkazilganda (kross, shosse va shahar ko'chalarida yugurish va sportcha yurishdan tashqari) yugurish yo'laklari to'g'ri yoki aylanma shaklda bo'lishi kerak.

4.1.2. To'g'ri yugurish yo'lagi musobaqa o'tkaziladigan masofa turidan taxminan 18-20 m dan ortiq bo'lishi kerak (3-5 m shaylanish chizig'igacha va 15 m gacha marra chizig'idan so'ng).

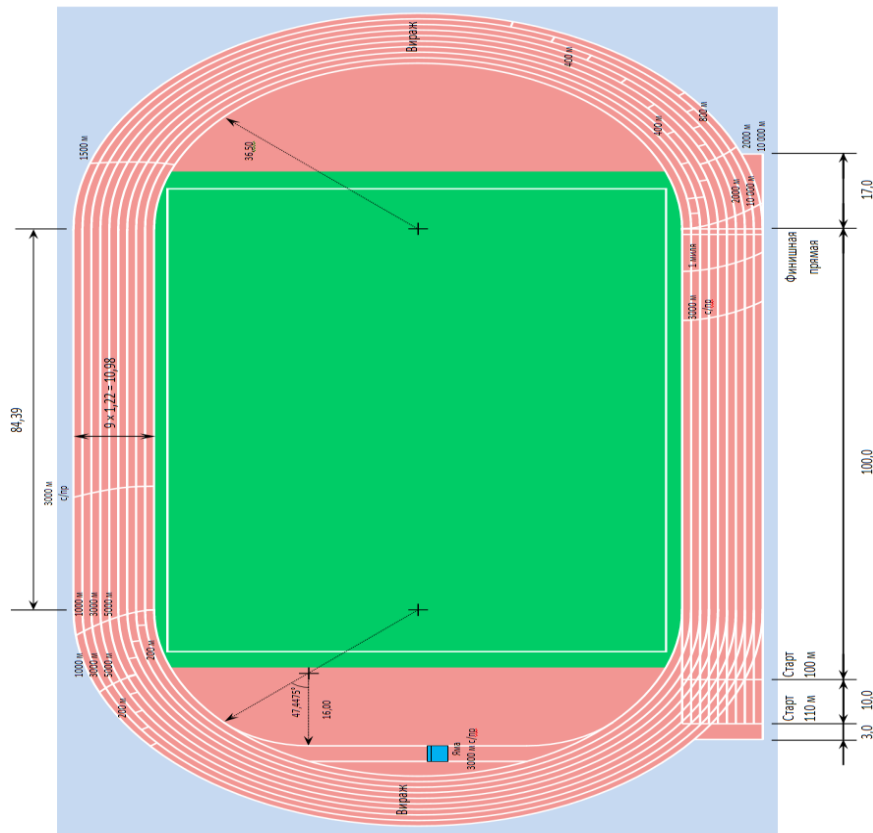
Ochiq havoda o'tkaziladigan musobaqalarda aylanma yugurish yo'lagining uzunligi 200 m dan 400 m gacha bo'lishi mumkin.

Aylanma yugurish yo'lagining ko'rinishi quyidagilardan iborat: uzunligi bir-biriga mos 2-ta paralel to'g'ri chiziq. Ular bir-biri bilan 2 ta bir xil burilish bilan bog'langan.

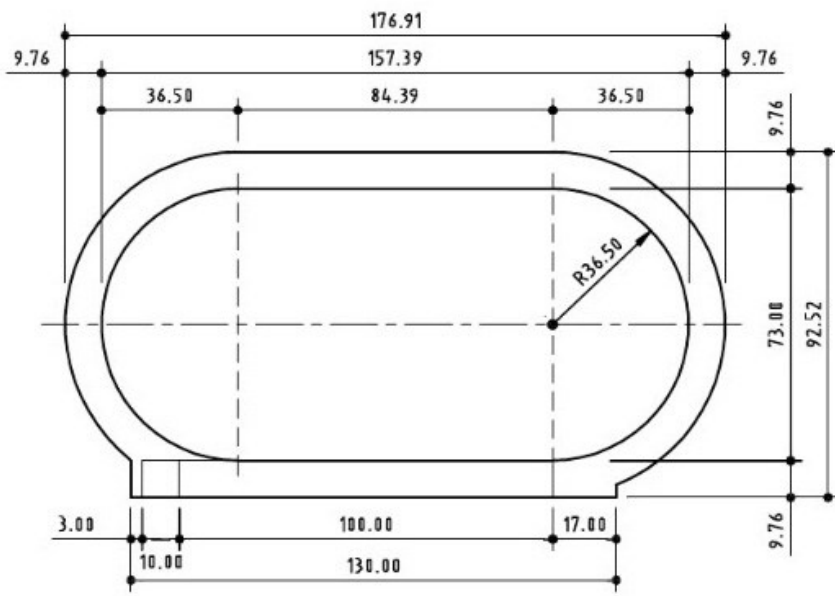
400 m li aylanma yugurish yo'lagining ko'rinishi:

a) to'g'ri yo'lakning eni: shahar va viloyat mmiqyosidagi musobaqalar uchun – 7, 5; respublika mmiqyosidagi va undan yuqori musobaqalarda - 10, 11.25 yoki 12,5; b) burilishda yo'lakning eni: shahar va viloyat mmiqyosidagi musobaqalarda 7,5; respublika mmiqyosida va undan yuqori musobaqalarda - 10; v_1 , v_2 to'siqlar osha yugurish uchun suvli chuqurning joylashishi; g) to'g'ri

yo'lak bo'ylab yugurishda shaylanish berish uchun ajratilgan joy; d) to'liq aylana masofadan qisqa bo'lgan masofalarga shaylanish berish uchun ajratilgan joy; e) aylana masofaning yarmidan ortiq masofalarga shaylanish berish uchun ajratilgan joy.



22-рasm. Yengil atletika stadioni



22-a. rasm. Sport arenalari o'yingohidagi 400 m li yugurish yo'lagining ko'rinishi:

4.1.3. Alohida yo'lakchalar bo'ylab o'tkaziladigan yugurishning hamma turlari (5.1.1. bandga qaralsin) har bir yo'lakchaning eni 1.25 m ni tashkil qilib,

yugurish yo'lagini ustiga chizilgan chegara chiziqlari bilan belgilanadi. Yuguruvchilar harakati bo'ylab chiziqning eni uning yo'lakchasi eniga kiradi.

Ayrim hollarda (g'ovlar osha yugurishdan tashqari) joyning sharoitiga qarab alohida yo'lakchalarning eni 0.05-0.1 m ga qisqartirilishi mumkin.

8 ta alohida yo'lakchalari bo'lmagan o'yingohlarda shaylanish alohida yo'lakchalardan (600. 800. 1000 m ga yugurishda har bir yo'lakchanning eni 0.625 m) yo'lakchanning yarmiga qisqartirilishi mumkin (5.1.1. band). Bu holda hamma ishtirokchilar uchun yo'lakchalarning eni bir xil bo'lib, 5.1.2. banddagi umumiy yo'lakdan yugurish ko'rsatmalaridan oshmasligi kerak. Shahar va viloyat miqyosida o'tkaziladigan musobaqalarda yugurish yo'lagi kamida 6 ta alohida yo'lakchadan iborat bo'lishi kerak. Respublika va undan nufuzli musobaqalarda aylanma bo'yicha 8 ta alohida yo'lakchalar va marradagi to'g'rilikda 8-10 ta alohida yo'lakchalar bo'lishi lozim.

4.1.4. Aylanma yugurish yo'lagining ichki parametri bo'ylab brovka o'tkaziladi. U yo'lakdan 50 mm ko'tarilgan, eni 50 mm gacha bo'ladi. Brovkaning ustki qismi aylanma bo'lishi kerak. Brovka oq rangga bo'yalishi lozim.

4.1.5. Yugurish yo'lagi ustini egilganligini, yugurish yo'nalishi bo'ylab 1:1000 dan oshmasligi va ko'ndalang yo'nalish bo'yicha (ichki brovka tomonga) 1:100 dan oshmasligi kerak. Aylanish yo'lagining ichki brovkasi bir gorizontall yassilikda yotishi kerak.

4.1.6. Doira yugurish yo'lagining uzunligi hamda undagi alohida yo'lakchalar butun aylana yo'lak (undagi 1-alohida yo'lakcha uchun) uchun brovkaning tashqi chekkasidan 0.3 m masofada joylashib, ichki brovkasi ko'tarilgan shartli hisoblash chiziqlaridan amalga oshiriladi. Qolgan yo'lakchalar uchun esa yo'lakchanning ikki chegara chizig'ini tashqi chetidan 0.2 m qoldirilib o'lchanadi (1-ras m ga qo'shimcha qaralsin).

Agar yugurish yo'lagining burilishlarida ichki brovka ko'tarilmagan bo'lsa (masalan, to'siqlar osha yugurishda, suvli chuqur tomonidagi burilishda), unda brovkani diametriga mos keladigan arqon, shlanga yoki eni 50 mm li chiziq bilan belgilanib, chiziqning ustiga har 4 m masofaga bayroqchalar o'rnatilishi kerak. Bayroqchalarning shakli 0.25x0.2 m, dastasi yugurish yo'lagidan 0.45-0.5 m baland bo'lishi kerak. Agar yo'lakchanning ichki chegarasi faqat chiziq bilan belgilangan bo'lsa, yo'lakchanning uzunligi shu qismida ichki chegara chizig'idan 0.2 m qoldirilib o'lchanadi.

4.1.7. To'g'ri yugurish yo'lagining ustiga alohida yo'lakchalarning chegara chiziqlaridan tashqari (4.1.3. band) quyidagi belgilar ham chiziladi:

a) Hamma masofalarning marrasi. Biror-bir to'g'ri yo'lakning oxirida, burilish bilan kesishgan joyida, ichki brovkaga to'g'ri burchak ostida yugurish yo'lagining ko'ndalang kesimi bo'ylab belgilanadi;

b) alohida yo'lakchalardagi shaylanish chizig'i har bir yo'lakchanning ko'ndalang kesimi bo'ylab belgilanadi;

v) umumiy yo'lak bo'ylab shaylanish chizig'i shunday belgilanishi kerakki, shaylanish chizig'ini xohlagan nuqtasidan yuguruvchilarning umumiy yo'lakka

o'tishlari taxmin qilinadigan joygacha bosib o'tadigan masofalari bir xil bo'lishi kerak;

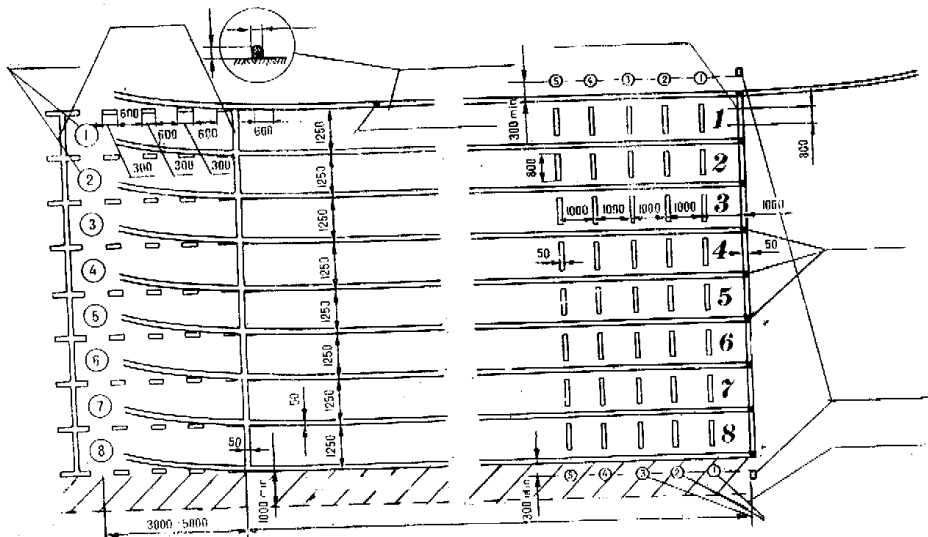
g) alohida yo'lakchalardan umumiy yo'lakka o'tish chizig'i, alohida yo'lakchalar bo'ylab yugurishdagidan yo'lak burilishning oxirida to'g'ri yo'lak bilan to'qnashgan joyidan (5.1.1.;5.10.5. bandlar) boshlanadi. Bu chiziqning Hamma nuqtalari to'g'ri yo'lak (ikkinchi burilish bilan to'qnashgan joyidan) oxirida brovka nuqtasidan bir xil masofaga siljishi kerak;

d) estafetali yugurishda tayoqcha uzatish zonalarining chegaralari, 200 m li zonani belgilovchi 2 ta ko'ndalang chizig'idan, boshlanadigan bosqichdan 10 m masofaga oid va orqa tomonlaridan belgilanadi. Umumiy yo'lak bo'ylab yugurilganda bu chiziqlar umumiy yugurish yo'lagining ko'ndalangi bo'ylab chiziladi. Bu chiziqlarda yugurish yo'nalishi bo'ylab 45° burchak ostida har birining uzunligi 0.15 m zonani ichiga yo'naltirilgan to'g'ri chiziqlar o'tkaziladi;

e) estafeta bosqichlari 200 m gacha (200 m ham kiradi) bo'lgan masofalarga alohida yo'lakchalar bo'ylab yugurilganda, har bir yo'lakchanning uzatish zonasiga 10 metr qolganda, yo'lakchalarning chegara chiziqlari bo'ylab hisoblangan bir-biriga yo'naltirib uzunligi 0.25 m li yugurish boshlanadigan chiziqlar chiziladi (5.10.6. band);

j) ishtirokchilarni yig'ish chizig'i umumiy yo'lak bo'ylab shaylanish chiziqlariga parallel belgilanib, ulardan taxminan 3 m orqada joylashadi (3.6.9. bandning v; 5.2.2. band);

z) marra chizig'igacha 5 m qolganini belgilovchi chiziqlar marra chizig'idan hisoblanib, unga parallel qilib umumiy yo'lakning ko'ndalang kesimi bo'ylab har bir 1 m dan keyin o'tkaziladi (23-rasm). Bunda marragacha 3 va 5 m qolganda chiziqlar yaxlit chiziq bilan chizilib, 1, 2 va 4 m qolganini belgilovchi chiziqlar esa alohida yo'lakchalarning chegara chiziqlaridan bir xil masofada joylashgan har birining uzunligi 0.5 m li chiziqlar bilan uzilib-uzilib chizilishi mumkin. Marra chizig'iga 1 m qolganda tomoshabinlar va hakamlar uchun raqamlar yoziladi (shakli 0.4 m gacha; ular ichki brovkadan boshlanib, yo'lakchalarni tartibini ko'rsatadi). Ishtirokchilarning yig'ilish chizig'idan tashqari hamma belgilarini eni 50 mmli yaxlit chiziqlar bilan belgilanadi. Ishtirokchilarning yig'ilish chizig'ini eni 300 mm bo'lib, uzilib-uzilib chiziladi.



23-rasm.

100 m.ga shaylanish joyi va yugurish masofasi.

Shaylanishni belgilovchi chiziqning eni masofaning razmyeriga kiradi, marra chizig'ini eni esa kirmaydi. Alohida yo'lakchalardan umumiy yo'lakchaga o'tish qismi umumiy yo'lakdan yugurib o'tilganining kesimiga kiradi.

Uzatish zonalaridagi ikkala chegara chiziqlarining eni zona hajmiga kirib, estafetali, qisqa masofalarga yugurish bosqichlardagi yugurish boshlanadigan chiziqlarning eni 10 mm li yugurish zonasining shakliga kiradi.

Yugurish yo'lagidagi hamma belgilar oq rangga bo'yaladi. Faqat quyidagilardan tashqari:

- 800 m ga yugurishda shaylanish chiziqlari yashil rangda;
- 4x200 va 4x400 m estafetali yugurish shaylanish chiziqlari, yo'lakcha ochiq rangli bo'lsa qora va qoramtir rangli bo'lsa qizil bo'yoqda chiziladi;
- 4x200 m estafetali yugurishda alohida yo'lakchalardan umumiy yo'lakka o'tish, estafeta tayoqchasini uzatish zonalarining chegaralari va 2-, 3-bosqichdagi yugurish boshlanish chiziqlari hamda 4x400 m estafetali yugurishda 2-bosqichdagi uzatish zonalarining chegaralari sariq rangga bo'yaladi;

- vaqtinchalik brovka va to'siqlar osha yugurishning shaylanish chiziqlari ko'k rangga bo'yaladi.

To'siqlar osha yugurishda to'siqlar o'rnatiladigan joylar alohida yo'lakchalarning chegara chiziqlarining ikkala tomonidan yo'lakchani ichki tomoni bir-biriga qaratilgan uzunligi 30 m li chiziqlar bilan chiziladi. Chiziqlarning eni (10 mm li) to'siqlar orasidagi masofa kirmaydi (yugurish yo'nalishi bo'ylab hisoblanganda). Chiziqlar quyidagi ranglarda chizilishi kerak:

- ayollar 100 m to'siqlar osha yugurganda qizil;
- erkaklar 110 m to'siqlar osha yugurganda qora;
- ayollar va erkaklar 400 m to'siqlar osha yugurganda oq.

To'siqlar osha yugurishda to'siq, yo'lak ustiga brovka oldidan yoki tashqarisidan eni 30 mm li va uzunligi 100 mm li ko'k rangli chiziq bilan belgilanadi.

4.1.9. Alohida yo'lakchalar bo'ylab yugurilganda shaylanish chizig'idan 3-5 m orqada hakamlar va tomoshabinlarga yaxshi ko'rinadigan, yo'lakchalarning tartib raqamlari yozilgan ko'rsatkichlar o'rnatilishi kerak (hisob ichki brovkadan boshlanadi).

4.1.10. Alohida yo'lakchalar bo'ylab 400 m gacha bo'lgan masofalar (400 m) ham kiradi masofalarning shaylanishida start tirtgaklardan foydalanish mumkin. Ular erkin, mustahkam konstruksiyali bo'lib, depsinish maydoni egallashini va ular orasidagi masofani boshqaradigan, lekin sportchini shaylanish olishini yengillashtiruvchi prujina yoki boshqa qo'llanmalar bo'lmasligi kerak. Start tirtgaklar tashib keltiriladigan va yengil o'rnatiladigan bo'lishlari kerak. Juft start tirtgaklar soni alohida yo'lakchalar sonidan kam bo'lmasligi kerak Har bir sportchining shaxsiy shaylanish start tirtgagi bo'lishi va boshqa ishtirokchilarga foydalanish uchun bermasligi mumkin.

Xalqaro va respublika mmiqyosidagi musobaqalarda ishtirokchilar musobaqa o'tkazuvchi tashkilot ruxsat byergan shaylanish start tirtgaklaridan foydalanishlari shart.

4.1.11. Marra chizig'ining yuguruvchilarga yaqin chekkasi (marra yassiligi) bo'ylab o'tuvchi vertikal yassilikni davomida yugurish yo'lagini ikkala tomonida, uning tashqarisidan kamida 0.3 m masofada, balandligi 1,4 m (yo'lakning ustidan hisoblaganda)li 2 ta marra ustunlari o'rnatiladi va mustahkamlanadi. Ustunlarning ko'ndalang kesimi 80x20 mm. Ustunlar yo'lakka o'zining silliq tomoni bilan qaratilishi kerak. Ustunlarning yuguruvchilarga yaqin cheti marra yassiligi bilan bir balandlikda bo'lishi kerak (23-rasm). Ustunlarning shu chetiga tasma o'rnatiladi.

Tasma (ip) erkaklar va yoshlar uchun 1,22 m balandlikka tortiladi, qolgan ishtirokchilar guruhlari uchun 1,1 m balandlikka tortiladi. Buning uchun ustunlarga belgi chiziladi.

Yo'lakdan ko'ndalang tortiladigan tasmani ikkala tomonidan marradagi hakamlar ushlab turishadi. Tasmaga ishtirokchi tegishi bilan uni tezda qo'yib yuborshadi. Tasmani ustunga mahkamlash taqiqlanadi. Junli ip ustunga bog'lanadi, marraga etib kelgan sportchi tomonidan uziladi. Qattiq shamol marra tasma-sini marra yassiligidan surganda hamda xronometrlovchi avtomatlashgan qurilmalar ishlatilganda marra tasma-si qo'llanilmaydi.

4.1.13. Marragacha 5 m qolganda belgilovchi chiziqlarning shartli davomiga yugurish yo'lagining ikkala tomonidan, uni tashqarisidan 0.3 m dan kam bo'lmagan 0.15 m li ikki tomonli ko'rsatkichlar qo'yiladi.

4.1.14. Yugurish yo'lakchani tashqi tomoniga (yoki ikkala tomonidan), uning yaqin chegarasidan kam bo'lmagan masofaga.marra chizig'ining qarshisiga (tasavvur qiladigan davomiga) marradagi hakamlar va xronometrchi hakamlar uchun hakamlar vishkasi o'rnatilishi kerak, Marra oldida yugurish bo'yicha kotiblarga joy ajratilishi ham ko'zda tutilishi kerak. Bu hakamlar guruhiga marra davomi bo'ylab tribunalarga joylashgan maxsus joylarni ajratish tasviya qilinadi.

4.1.15. Xronometrchi hakamlar va marradagi hakamlarning estafeta bosqichlardagi tayyorgarligini bildiruvchi signali shaylanish beruvchi haka m ga

yetkazish uchun rangli bayroqchalar yoki svetoforga o'xshagan qurilmalardan foydalanish mumkin.

4.1.16. Yugurishda yo'l boshlovchini oxirgi aylanmaga ketganligini bildirish uchun marrada qo'ng'iroq bo'lishi kerak.

4.1.17. Yugurish va sportcha yurish musobaqalarida natijalarni to'g'ri aniqlash maqsadida to'la avtomatlashtirilgan elektron xronometrlovchi asboblardan foydalanish kerak. Bu asboblardan shaylanish beruvchi hakamlar to'pponchadan o'q otishi bilan avtomat tarzda ishga tushib, to'xtovsiz harakatlanuvchi vaqt shkalani plyonkasida sportchilarni marra chizig'ini kesib o'tishlarini aniqlaydi.

Ishtirokchilarning natijalari va egallagan o'rinlari maxsus ko'ruv qurilmalarida plyonkani ko'rib aniqlanadi. Iloji boricha marrada 2 ta kamera bo'lishi tasviya qilinadi (yo'lakchani ikkala tomonidan bittadan kamera bo'lishi kerak).

4.1.18. Estafetali yugurish uchun estafeta tayoqchalari bo'lishi kerak. Ularning soni ishtirokchi jamoalar sonidan kam bo'lmasligi kerak.

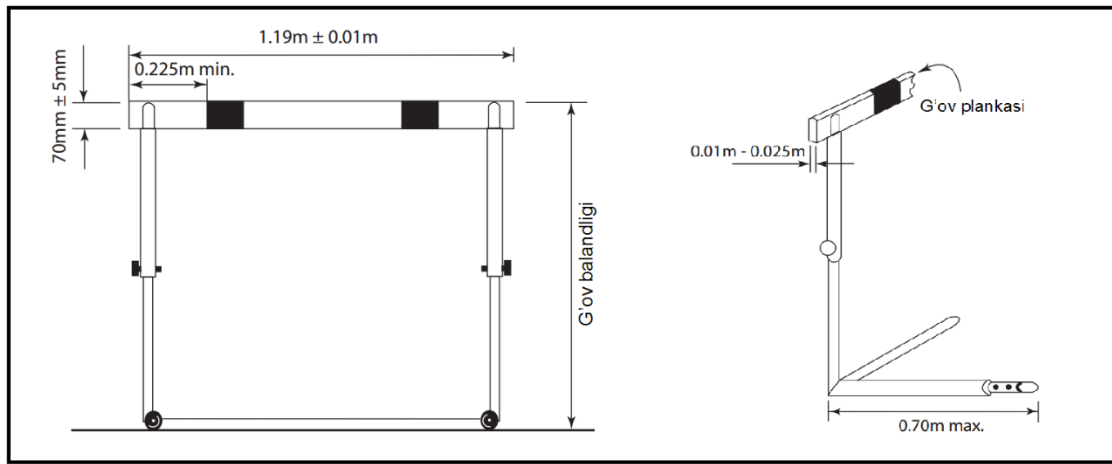
Estafeta tayoqchasi doira kesimi rangli trubka bo'lib, usti silliq, bir xil qattiq materiallardan tayyorlangan bo'lishi kerak. Estafeta tayoqchasining uzunligi 200-300 mm, vazni kamida 50 va ko'pi bilan 150 g bo'lishi lozim. Bolalar va o'spirinlar guruhlarida estafeta tayoqchasining diametri 30 mm gacha bo'lishi lozim.

4.1.19. Sportcha yurish va yugurish musobaqalari o'yingoh yugurish yo'lagida o'tkazilganda 4.5.6. va 5.8.4. bandlarning ko'rsatmalariga asoslanib, ozuqalanish punktlari marra chizig'i oldida o'rnatilishi kerak. Uning qo'llanishi 4.5.6. bandga asoslanib amalga oshiriladi.

4.2. G'ovlar osha va to'siqlar osha yugurish

4.2.1. G'ov to'sindan iborat bo'lib, vertikal pastida oyoqchalar bilan biriktirilgan bo'lishi mumkin (24-rasm). G'ovlar har bir oyoqchani oxiriga biriktirilishi kerak.

G'ovlar, pastki to'sin va oyoqchalar metallardan yoki boshqa materiallardan, shu bilan birga yog'ochdan yasatilishi mumkin. Yuqori plankalari o'z o'qi atrofida buraladigan to'siqlardan foydalanishga ruxsat etilmaydi (ikkala to'siq balandligida ham). Ustki to'sin yog'ochdan yoki boshqa to'g'ri keladigan metallardan bo'lishi kerak. G'ovning shakli (Hamma g'ovlarga taalluqli): uzunligi 1200 mm (kamayish tomonga 10 mm siljishi mumkin), eni 70 mm, qalinligi 10-25 mm.



24-rasm. G'ovlarga bo'lgan talablar

To'sinning yuqori qirralari aylana bo'lishi kerak. To'sin oq rangga bo'yaladi, uchlaridan 225 mm masofada bittadan qora rangli (eni 100 mm) vertikal chiziqlar chiziladi. G'ovning qolgan hamma qismlari och bo'lmagan rangga bo'yaladi. G'ov oyoqchalarining eng ko'p uzunligi 700 mm, g'ovning eng kam og'irligi 10 kg. Yuqori to'sinning o'rtasida eng kami bilan 3.66 va ko'pi bilan 4 kg gorizonta kuch ta'sirida g'ov ag'darilib tushishi kerak.

4.2.2. G'ovlarning balandligi va ularni o'rnatilishi 47-jadvalda keltirilgan. G'ovlar balandligidagi siljish 3 mm dan oshmasligi kerak.

47-jadval

Masofa	Yosh toifalari	G'ovlarni balandligi	G'ovlarni soni	1-g'ovgacha masofa	G'ovlar orasidagi masofa	10-g'ovdan marragacha masofa
50	qizlar 11 yosh	550	5	13,00	7,50	7,00
50	qizlar 12 yosh	650	5	13,00	7,75	6,00
50	qizlar 13 yosh	762	5	13,00	8,00	5,00
50	--- 14-15 yosh	762	5	13,00	8,25	4,00
50	--- 16-17 yosh	840	4	13,00	8,50	11,50
50	ayollar	840	4	13,00	8,50	11,50
60	qizlar 11 yosh	550	5	13,00	7,50	17,00
60	qizlar 12 yosh	650	5	13,00	7,75	16,00
60	qizlar 13 yosh	762	5	13,00	8,00	15,00
60	--- 14-15 yosh	762	5	13,00	8,25	14,00
60	--- 16-17 yosh	840	5	13,00	8,50	13,00
60	ayollar	840	5	13,00	8,50	13,00
100	--- 14-15 yosh	762	10	13,00	8,25	12,75
100	--- 16-17 yosh	840	10	13,00	8,50	10,50
100	ayollar	840	10	13,00	8,50	10,50
400	qizlar 16-17	762	10	45,00	35,00	40,00
400	ayollar	762	10	45,00	35,00	40,00
50	o'g'il b. 11 yosh	762	4	13,72	8,00	12,28
50	o'g'il b. 12 yosh	840	4	13,72	8,25	11,53
50	o'g'il b. 13 yosh	914	4	13,72	8,50	10,78
50	o'.b. 14-15	1000	4	13,72	8,80	9,88
50	yosh	1067	4	13,72	9,14	8,86
50	o'smirlar 16-17	1067	4	13,72	9,14	8,86

60	erkaklar	762	5	13,72	8,00	14,28
60	o'g'il b. 11 yosh	840	5	13,72	8,25	13,28
60	o'g'il b. 12 yosh	914	5	13,72	8,50	12,28
60	o'g'il b. 13 yosh	1000	5	13,72	8,80	11,08
60	o'.b. 14-15 yosh	1067	5	13,72	9,14	9,72
110	o'smirlar 16-17	1000	10	13,72	8,80	17,08
110	erkaklar	1067	10	13,72	9,14	14,02
110	o'.b. 14-15	1067	10	13,72	9,14	14,02
400	yosh	914	10	45,00	35,00	40,00
400	o'smirlar 16-17	914	10	45,00	35,00	40,00
	erkaklar					
	o'smirlar 16-17					
	erkaklar					

4.2.3. Alohida yo'lakchalarda turgan g'ovlar bir-biriga tegmasligi, oyoqchalari esa shaylanishga qaratilgan bo'lishi kerak.

4.3. To'siqlar osha yugurish

4.3.1. To'siqlar osha yugurish 1500, 2000 va 3000 m masofalarga, o'yingoh yugurish yo'lagida, aylanma yugurish yo'lagidan tashqarida, ayrim joylarda suvli chuqurning yugurish yo'lagini ichki va tashqi tomonidan joylashishiga qarab o'tkaziladi (4.3.2. band).

4.3.2. Yugurish yo'lagini aylanganda 5 ta to'siqdan oshib o'tish kerak. To'siqlardan biri suvli chuqur oldida o'rnatiladi. Suvli chuqur marraning qarama-qarshi tomonida aylanma yugurish yo'lagidan tashqarida joylashishi lozim. To'siqlar orasidagi masofa o'yingoh aylanma yo'lagining 5 qismiga teng bo'lishi kerak. Oxirgi to'siqdan marra chizig'igacha kamida 68 m bo'lishi kerak. Umumiy to'siqlar soni 1500 m masofada – 15, 2000 m – 23, 3000 – 35 ta, shulardan suvli chuqurdan sakrab o'tish 3, 5 va 7 marta bajariladi. Qoida bo'yicha 1500 m masofa 3 ta va 3000 m masofa 7 ta to'liq doiradan iborat. To'liq doiradan ortiq masofa marra chizig'idan soat ko'rsatkich harakati tomoniga qarab o'lchanadi. Agar shu yerga to'siq to'g'ri kelib qolsa, vaqtinchalik chetga suriladi.

2000 m masofa 4 ta to'liq va 1 ta to'liq bo'lmagan aylanma joylashgan bo'lsa (yoki 5 ta to'liq va undan ortiq masofadan), suvli chuqurcha yugurish yo'lagining ichki tomonida bo'lishi mumkin. Ayrim holda to'siqlardan oshib o'tish soni bir xil bo'lishi uchun shaylanishdan keyin birinchi bo'lib suvli chuqur oldidagi to'siqdan oshib o'tish kerak. Shaylanish chizig'igacha bo'lgan to'siq vaqtinchalik olib qo'yiladi.

4.3.3. Yugurish yo'lagini har bir aylanganda suvli chuqurcha oldidagi to'siq 4-chi hisoblanib oshib o'tilishi kerak (faqat 2000 m ga yugurishdan tashqari). Bunda shaylanishdan keyin 2-chi hisoblanib oshib o'tiladi.

4.3.4. To'siqni balandligi (25-rasm) 9143 mm. To'siqning ustki qismining eni 5 m.

mustahkam ulanadi. Gilamning qalinligi 25 mm gacha, uzunligi kamida 2,5 (chuqurning suvli tomonidan boshlanishi qismi ham hisoblanadi) bo'lishi kerak.

4.4. Kross

4.4.1. Kross dala, adir, o'rmonlarda o'tkaziladi. Kross masofasida bir necha to'siqlar, chuqurliklar, 1 m gacha balandliklar bo'lishi mumkin.

4.4.2. Kross yopiq (shaylanish va marra bir joyida) yoki ochiq (shaylanish va marra alohida joyda) yo'nalish bo'yicha o'tkaziladi. 2 km va undan yuqori masofalarda shaylanish va marra o'yingohlarda bo'lishi mumkin.

4.4.3. Kross masofasida rangli bayroqchalar, rangli qog'oz bo'laklari, daraxtlarga osilgan chap tomondan qizil, o'ng tomondan oq rangli bayroqchalar hamda marra yo'nalishini ko'rsatuvchi chiziqlar bo'lishi kerak.

4.4.4. Kross belgilanmagan yo'nalish bo'yicha ham o'tkazilishi mumkin. Bu holda musobaqaga ishtirokchilarga shaylanish oldidan marra hamda nazorat joylarning joylashishi e'lon qilinadi.

4.5. Yo'llarda yugurish, sportcha yurish va marafon yugurish

4.5.1. Sportcha yurish va marafon yugurishlar ko'cha, shosse va dalalarda o'tkaziladi. Masofani ayrim qismlarida piyodalar va velosipedchilar yo'lakchalarining bo'laklaridan ham foydalanish mumkin, lekin masofaning yumshoq yerda o'tishiga tavsiya etiladi.

Masofaning ko'p qismi sportchilar va hakamlar transportining erkin harakat qilish uchun keng bo'lishi kerak. Masofaning 150 m gacha qismi yaxshi ko'rinishi kerak.

4.5.2. Masofaning shaylanish va marra joyi bir yerda yoki alohida bo'lishi mumkin. Marafon yugurish 20, 30 va 50 m sportcha yurishda masofa xalqa shaklida bo'lishi kerak. 20 km sportcha yurishda doiraning uzunligi kamida 1500 m, ko'pi bilan 2500 m. 20 kmdan ortiq yugurishda doiraning uzunligi kamida 5000 m, sportcha yurishda esa 2500 m bo'lishi lozim. Shaylanish va marra o'yingohda tashkil qilinsa, shaylanishdan keyin o'yingoh yugurish yo'laklaridan 2 marta aylanishga, masofani oxirida 1 marta aylanishga ruxsat etiladi. Marafon yugurishda balandliklar va pastliklar bo'lishi mumkin.

4.5.3. O'yingohdan tashqarida yugurish, sportcha yurishda masofani o'lchaganda taxmin qilingan chiziq bo'ylab burilishlarida yo'l chekkasidan 1 m olib o'lchanadi (1-davomatga qaralsin). Masofa musobaqa nizomida ko'rsatilgandan kam bo'lmasligi kerak. Masofani oshirish 50 m dan oshmasligi kerak.

4.5.4. Butun masofa bo'ylab hakamlar sonini ko'rsatuvchi belgilar bilan belgilanishi (kamida har 2 km.dan) hamda bosib o'tilgan masofa (har 2 km.dan so'ng) va masofani ko'rsatuvchi bayroqchalar yoki boshqa o'lchov belgilari bilan belgilanishi lozim.

4.5.5. Yo'llarda sportcha yurish va yugurish bo'yicha musobaqa o'tkazilganda musobaqa o'tkazuvchi tashkilot ishtirokchilar xavfsizligini ta'minlashlari kerak. Xalqaro va respublika musobaqalari o'tkazilganda hamma

transportlar harakati (hakamlarning, tibbiy va turli xizmatdagi mashinalardan tashqari) ikkala yo'nalishda ham to'xtatilishi kerak. Masofa bo'ylab ishtirokchilarni kuzatuvchi tibbiy xizmat punktlari va tibbiyot mashinalari bilan ta'minlanishi kerak. Kuzatib boruvchi mashinalar (hakamlar mashinalaridan tashqari) sanitar mashinalar musobaqaga oxirgi ishtirokchi sportchining orqasidan yuradi. Hakamlar hay'atining mashinalari maxsus belgi bilan belgilanib boshqa mashinalardan ajralib turishi kerak.

4.5.6. 20 km dan ortiq masofalarda sportcha yurish va yugurish o'tkazilganda, musobaqa o'tkazuvchi tashkilot ozuqalanish, suv ichish va badanni suv bilan artish punktlarini tashkil qilishi kerak. Ozuqa va suv shunday joyda joylashtirilgan bo'lishi kerakki, ishtirokchi o'zi uchun keraklisini qiynalmasdan ola bilsin (5.8.4. band). 10 km ga sportcha yurish va yugurish ishtirokchilariga ob-havo sharoitlariga qarab musobaqa o'tkazuvchi tashkilot faqat ichish va artinish uchun suv punktlarini tashkil qilishi mumkin. Punktlarni trassaning qulay erlarida joylashtirish kerak. Ozuqa punktlarida texnik va hisobot tibbiy xizmatdagilardan tashqari yana hakamlar bo'lib, uni vazifasiga (3.7.5. bandeda ko'rsatilgandan tashqari) 4.1.19. bandeda ko'rsatilgan ishtirokchilarga qo'yilgan talablarni nazorat qiladi.

5. MUSOBAQALARNI O'TKAZISH QOIDALARI

5.1. Sportcha yurish va yugurish musobaqalarini o'tkazish tartibi

5.1.1. 110 m gacha bo'lgan masofalarga yugurish to'g'ri yo'lakda, sportcha yurish va boshqa yugurish turlarida esa (yo'llarda sportcha yurish va yugurish, krosslardan tashqari) doira bo'ylab soat ko'rsatgichga qarama-qarshi yo'nalishda o'tkaziladi. 400 m gacha bo'lgan masofalarda butun masofa bo'ylab har bir sportchi alohida yo'lakchalardan yugurishadi. 800, 600, 1000 m masofalarga yugurishda ishtirokchilar 1-burilish tugaguncha alohida yo'lakchalardan yugurishadi (4.1.8. g; 5.10.5 bandlar). Ayrim hollarda bosh hakam ruxsati bilan 400, 600, 800 va 1000 m.ga yugurish umumiy shaylanishdan boshlanadi. Qolgan hollarda hamma yugurishlar umumiy yo'lakdan o'tkaziladi.

5.1.2. Alohida yo'laklar bo'ylab yugurilganda yo'lakchalar soniga qarab ishtirokchilar soni aniqlanadi, lekin 200 m va undan yuqori masofalarda ishtirokchilar soni 8 kishidan oshmasligi kerak. O'yingoh bo'ylab umumiy yo'lakdan shaylanish oluvchilar soni masofaga qarab quyidagidan oshmasligi kerak:

- ayollar, qizlar, qiz bolalar uchun 500 m yugurishda – 8 kishi;
- ayollar, qizlar, qiz bolalar uchun 600 m yugurishda – 10 kishi;
- qiz bolalar uchun 1000 m sportcha yurishda – 15 kishi;
- erkaklar, qizlar, ayollar, o'smirlar, o'g'il bolalar uchun 3000 m ga yugurish va sportcha yurishda – 20 kishi.

O'yingoh yo'lagida 5000 m va undan ortiq masofalarga shaylanish oluvchilar soni 25 kishidan oshmasligi kerak.

Agar ishtirokchilar 600, 800, 1000 m.ga alohida yo'lakchalardan shaylanish olishsa, yo'lakchalar soniga qarab ishtirokchilar soni aniqlanadi (4.1.3. band).

5.1.3. Yugurish va sportcha yurish musobaqalarini o'tkazish shunday tashkil qilinishi kerakki, musobaqaning kuchli ishtirokchilari o'rtasidagi kurash natijasida g'olib aniqlansin. Agar mazkur turda ishtirokchilar soni 1 ta yugurish guruhidan ko'p bo'lsa, unda musobaqa bir necha bo'limlarga bo'lib o'tkaziladi: yugurish guruhlari, chorak finallar, yarim finallar va final bo'ladi. Har bir to'dadan keyingi bo'li m ga yaxshi o'rinlarni egallagan yoki vaqt ko'rsatgan bir xil sonli ishtirokchilarni tanlab olish asosida amalga oshiriladi.

400 m va undan yuqori masofalarda hamma ishtirokchilarning bitta yugurish guruhida qatnashishlarining iloji bo'lmasa hamda musobaqani bo'limlariga bo'lib o'tkazish maqsadga muvofiq bo'lmasa, ishtirokchilarni bir necha final yugurish guruhiga bo'lib musobaqa o'tkaziladi.

Musobaqaning keyingi bo'limi va final bosqichiga ishtirokchilarni ajratish tartibi musobaqa nizomida ko'rsatilgan bo'lishi yoki musobaqa boshlanishidan oldin hakamlar hay'ati tomonidan jamoa vakillariga e'lon qilinishi kerak (3.3.2.b bandga qaralsin).

5.1.4. Yugurish (sportcha yurish)da final natijalariga qarab g'olib aniqlanadi, oldingi bosqich natijalari hisobga olinmaydi. Finalga chiqqan olmagan ishtirokchilarning egallagan o'rinlari ularni saralash musobaqalarida ko'rsatgan natijalariga qarab aniqlanadi. Agar natijalar bir xil bo'lsa, shu saralash bosqichida yaxshi natijalar (o'rin) ko'rsatgan sportchilar yuqori o'rinlarini egallashadi.

5.1.5. Hamma masofalarda ishtirokchilarni shunday taqsimlab chiqish kerakki, talabnomalarda ko'rsatilgan yuqori saviyali ishtirokchilar turli yugurish guruhlari taqsimlanib chiqilishi kerak. Agar uchta yugurish guruhi o'tkazilsa, eng yaxshi natijali sportchi 3-yugurish guruhida, ikkinchi natijali sportchi 2-yugurish guruhida, uchinchi natijali sportchi 1-da, to'rtinchi 1-da, beshinchi 2-da, oltinchi 3-da, yettinchi 3-da, sakkizinchi natijali sportchi 2-yugurish guruhida yugurishi kerak va h.k..

Musobaqada ishtirokchilar soni ko'p bo'lsa, keyingi bosqichga o'tish yuqori natijalarga qarab, yugurish guruhlari taqsimlash esa qur'a tashlash yo'li bilan amalga oshiriladi.

5.1.6. Chorak, final va yarim final bosqichlarida ishtirokchilar yugurish guruhlari taqsimlanib chiqilganda, ularni oldingi bosqichda ko'rsatgan natijalarga asoslanadi (5.1.5. bandda ko'rsatilganidek).

5.1.7. 200 m gacha chorak final, yarim final va final musobaqalarini shu turning oxirgi yugurish guruhi tugab, 45 minut o'tgandan so'ng o'tkazish tasviya qilinadi. Ayollar, qizlar, o'g'il va qiz bolalar 200 m dan yuqori 500 m gacha masofalarda saralash musobaqa orasidagi vaqt 1,5 soatgacha bo'lishi shart. Uzoq masofalarga yugurishda musobaqani keyingi bosqichiga saralash keyingi kunga qoldiriladi.

5.1.8. Sportchi musobaqaning bir kunida ikkita qisqa masofaga yoki bitta qisqa va bitta o'rta masofaga yoki uzoq masofaga (erkaklar uchun 400 m va

ayollar uchun 300 m bu holda o'rtta masofa hisoblanadi. Hamma masofaga sportcha yurish uzoq masofaga kiritiladi) qatnashish huquqiga ega. Birinchi va undan yuqori razryadli sportchilar uchun yuqorida ta'kidlab o'tilganlar taalluqli emas.

5.1.9. Ob-havoning buzilishi yoki boshqa sabablarga ko'ra musobaqa bir necha soatga kechiktirilsa yoki boshqa kunga qoldirilsa, bosh hakam ko'rsatmasiga asosan musobaqa qoldirilgan joydan yoki boshidan boshlanishi mumkin.

5.2. Shaylanish

5.2.1. Sport musobaqasiga ishtirokchilar shaylanish olishi kerak bo'lgan yo'laklar (ichki brovkadan boshlab umumiy yo'lakdagi shaylanish joyi) oldindan (2.3.3.chi band) qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadi. Bu holda bayonnomadagi ishtirokchilarni birin-ketinligi qur'a tashlash natijalariga mos kelishi lozim. Agar qur'a tashlash oldin o'tkazilmagan bo'lsa, shaylanish boshlanishi oldidan o'tkaziladi. Ishtirokchilarga bir-birlari bilan yo'lakchalarini almashtirishga ruxsat etilmaydi.

Agar ishtirokchilar soni yo'lakchalar sonidan kam bo'lsa, ishtirokchilar soniga teng taqsimlash uchun yo'lakchalarga qur'a tashlanadi (birinchi va oxirgi yo'lakcha bo'sh qoladi). Qur'a tashlash oldin o'tkazilib, ishtirokchi yoki bir necha ishtirokchilar musobaqaga kelmagan taqdirda qolgan ishtirokchilar bayonotnomadagi tartibga asosan shaylanish olishadi (siljishmaydi).

Umumiy yo'lakdan yugurishda ishtirokchilar shaylanish chizig'i bo'ylab saflanganlarida ortib qolishsa, ularni ikki va undan ortiq qatorlarga saflash mumkin. Bu holda birinchi qatorda bayonnomaga binoan ishtirokchilar brovkadan boshlab birin-ketin saflanishadi, ortiqcha sportchilar xuddi shu tartibda 2- qatorda saflanishadi.

Musobaqani birinchi bosqichida qur'a tashlash shaxsiy-jamoali musobaqalarda ishtirokchilararo, jamoali musobaqalarda ishtirokchi tashkilotlararo o'tkaziladi. Bu holda qur'a tashlash natijalariga binoan birinchi qatorga har bir tashkilotlarning sportchilari va keyingi qatorlarda qolgan ishtirokchilar joylashtiriladi. Musobaqaning qolgan bosqichlarida va final qismida qur'a tashlash vaqtida ishtirokchilarning qaysi tashkilotga taalluqli ekanligi hisobga olinmaydi. Ishtirokchilar shaylanish chizig'iga chizilishganlarida bir-birlariga xalaqit qilmasliklari kerak.

5.2.2. Shaylanishga chaqirilgan ishtirokchilarni shaylanishga tayyorgarlik ko'rishlari uchun 2 minut ajratiladi. Ishtirokchilar shaylanishga tayyor bo'lishganlaridan keyin shaylanish beruvchi hakam yoki uning yordamchisi ularni yig'ilish chizig'iga yoki har bir sportchi yo'lakchasidagi shaylanish start tirgaklariga olib tizadi (4.1.8.j band). Belgilangan vaqt ichida sportchi tayyorgarlik ko'rishga ulgurmasa ogohlantiriladi. Agar ikkinchi marta ham sportchi tayyor bo'lmasa musobaqadan chetlashtiriladi.

5.2.3. Shaylanish beruvchi "Diqqat!" deb buyruq byergandan so'ng yugurishni boshlash uchun to'pponchadan otadi yoki baland ovozda "Olg'a!"

buyrug'i bilan signal berib, bir vaqtning o'zida yuqoriga ko'tarib ushlab turgan bayroqchani tushiradi.

Xronometrchi hakamlar shaylanish berish joyida bo'lsalar "Olg'a!" komandasi berilib, bayroqchadan foydalanilmaydi. So'z o'rniga xushtak bilan ham buyruq berishga ruxsat etiladi. Birinchi 2 ta xushtak "Shaylanishga!", ikkinchi cho'zilgan hushtak "Diqqat!" buyrug'i berilgandan so'ng ishtirokchilar shaylanish chizig'i oldida shunday holatni egallashlari kerakki, qo'llari yoki oyoqlari bilan shaylanish chizig'i yoki uni ortidagi yo'lakka tegmasliklari kerak. Estafetali yugurishda shaylanish chizig'idan o'tsa xato hisoblanmaydi. Shaylanish holati qabul qilinib, ishtirokchilar harakati to'xtagandan so'ng shaylanish beruvchi hakam yugurish boshlanganligi haqida to'pponchasi bilan signal beradi.

Shaylanish burilishlarida joylashgan bo'lsa (200, 400 m) start tirgaklarni o'rnatish va qo'llarga tayanish faqat o'z yo'lakchasi ichida ruxsat etiladi. Agar yo'lakchalarning eni kichik bo'lsa (masalan manejda yugurganda) start tirgaklarni o'z yo'lagiga o'rnatib, qo'lni bir oz o'ngga o'z yo'lagidan tashqariga qo'yishi mumkin.

400 m gacha bo'lgan hamma masofalarda "past" shaylanish qabul qilinadi. Shaylanish start tirgaklari qo'llanilganda (4.1.10. band) ikkala oyoq uchi va ikkala qo'l yo'lak ustiga tegib turishi lozim. Agar "Shaylanishga" yoki "Diqqat" buyrug'i bajarilgandan so'ng shaylanish beruvchi hakam yugurishni boshlashga ruxsat berguncha ishtirokchilardan biron-bir yo'lakchadan qo'li yoki oyog'ini uzsa unga faltshaylanish e'lon qilinadi. Agar start tirgaklarga faltshaylanishni aniqlaydigan apparatura ulanmagan bo'lsa, u holda sportchi past shaylanish yoki start tirgaksiz shaylanish qabul qilib yoki yuqori shaylanishdan yugurishni boshlashi mumkin.

400 m dan yuqori masofalarga yugurishda va sportcha yurishda (estafetali yugurishlarning birinchi bosqichi 400 m dan ortiq bo'lganda) "Diqqat!" buyrug'i berilmaydi. Bu holda shaylanish beruvchi "Shaylanishga!" buyrug'ini berib, ishtirokchilarning tayyor bo'lganiga ishonch hosil qilgandan so'ng yugurishni (sportcha yurish) boshlash haqida signal beradi.

5.2.4. Ishtirokchi (yoki bir guruh ishtirokchilar) harakatsiz shaylanish holatini qabul qilishni cho'zsa yoki qolgan ishtirokchilarga xalaqit qilsa, u ogohlantiriladi. Agar xato yana bir bor qaytarilsa, faltshaylanish e'lon qilinadi. Shaylanish beruvchi hakam biron-bir sababga ko'ra shaylanish berishni cho'zsa, "Turing!" buyrug'ini beradi. Agar hakamlar yoki texnik jihozlarda xatoliklar bo'lsa sportchilarga "yashil" rangli kartochka ko'rsatiladi, shu holatda sportchi faltshaylanishni amalga oshirsa ishtirokchi musobaqadan chetlashtiriladi va x.k.

5.2.5. Yugurish guruhi ishtirokchisi shaylanish signalidan oldin (to'pponchadan otishdan oldin yoki "Olg'a" buyrug'idan oldin) harakatni boshlasa (turg'unlikni yo'qotsa yoki yerdan oyog'ini uzsa), shaylanishni noto'g'ri qabul qildi deb hisoblanib, faltshaylanish – unni musobaqadan chetlatadi. Agar signal berilganga qadar yoki undan so'ng yugurish boshlanishda asosiy yoki yordamchi shaylanish beruvchi biron-bir ishtirokchini

shaylanishni noto'g'ri qabul qilgan deb bilsa, hamma ishtirokchilar to'xtatilib (to'pponchadan otib, hushtak chalib yoki ovoz chiqarib) shaylanish chizig'iga qaytariladi. Bu holda qoidani buzgan sportchi ogohlantiriladi. Sportchi noto'g'ri shaylanish qabul qilishi natijasida yugurish guruhining boshqa ishtirokchilari shaylanishdan chiqib ketishsa, faltshaylanish sababchisi ogohlantiriladi. Agar shaylanish beruvchi hakam faltshaylanish sababchisini aniqlay olmasa, hech kimga ogohlantirish bermasligi mumkin.

Shaylanishdan oldin shaylanish beruvchi hakam shaylanishda xatolik ro'y bersa, yuguruvchilarga qaysi signaldan so'ng (to'pponchadan otib, ovoz chiqarib) qaytarishlarini tushuntirishi kerak. Ikki marta ogohlantirish olgan ishtirokchi mazkur masofadan chetlashtiriladi (8.2.4. banddan tashqari).

5.2.6. Ogohlantirish olgan sportchi qo'lini ko'tarib ogohlantirilganligini tasdiqlaydi.

5.2.7. Hamma ogohlantirishlar, shaylanish beruvchi hakamni qarorlari shaylanish bayonnomasiga kiritiladi.

5.3. Masofa bo'ylab yugurish va sportcha yurish

5.3.1. Umumiy yo'lakdan yugurish va sportcha yurish o'tkazilganda har bir ishtirokchi boshqa sportchilarga xalaqit qilmay harakat qilishi kerak. Raqibdan oshib o'tish o'ng tomondan amalga oshiriladi. Agar raqib brovkadan uzoqlashgan bo'lsa, uni chap tomondan hech qayeriga tegmay oshib o'tishga sharoit tug'ilganda chap tomondan o'tishga ruxsat etiladi. Oshib o'tuvchi ishtirokchi oldidagi raqibni turtmasligi, gavdasi bilan bosmasligi hamda yo'lini to'smasligi (oldinga chiqib olib sekin yoki biror-bir yo'l bilan xalaqit qilmasligi) lozim. Bu holda bosh hakam tomonidan sportchi musobaqadan chetlashtiriladi, chetlashtirilgan sportchining ishtirokisiz musobaqa o'tkazish mumkin yoki musobaqadan chetlashtirilgan sportchining harakatlari sababli, ya'ni uning yonidagi sportchi aybdorligi aniqlansa (agar saralash musobaqalari bo'lsa) yomon natija ko'rsatgan sportchiga musobaqaning keyingi bosqichlariga qatnashish huquqi beriladi.

5.3.2. Masofa bo'ylab yugurganda va sportcha yurganda sportchiga yordam berish uchun uni oldida, paralel yugurib (yurib) tortishga ruxsat etilmaydi (2.4.2., 5.8.4., 5.8.5. bandlar), faqat 3.10.2., 4.1.19., 4.5.6., 5.8.4., 5.8.5. bandlarga muvofiq ishtirokchilarni ozuqalanish va bosib o'tgan masofalarni vaqtini xabar qilgandagina ruxsat etiladi, ya'ni musobaqa tugagandan so'ng.

5.3.3. Alohida yo'laklar bo'ylab yugurish o'tkazilganda sportchi o'z yo'lagidan yugurishi kerak. Agar shu qoidani buzsa, u musobaqadan, yugurishdan chetlantiriladi:

a) boshqa yo'lakchaga o'tib, shu yo'lak bo'ylab yuguruvchi ishtirokchiga xalaqit qilgan holda;

b) masofani biror-bir qismida boshqa yo'lakka o'tib, masofani qisqartirsa (masalan, yugurish yo'nalishi bo'ylab chap tomondagi chiziqni bosib o'tsa yoki birinchi yo'lak brovkasini burilish vaqtida kesib yugursa (turg'unlik holatini

yo'qotib yoki yiqilib boshqa yo'lakka o'tib ketsa xato hisoblanmaydi) faqat shu shart bilan boshqa yo'lakdagi yuguruvchiga xalaqit qilmasligi shart.

Umumiy yo'lakdan yugurilganda brovkani bosib, oshib o'tib yugurishga ruxsat etilmaydi. Boshqa yuguruvchilarning xatolari natijasida yoki biror-bir ishtirokchining yiqilib tushishi sababli brovkadan chiqib ketsa xato hisoblanmaydi.

Yugurish va sportcha yurish musobaqalarida ishtirokchi yo'lakni yoki trassani tark etsa (yugurish yo'lagini ichki va tashqi chegarasidan chiqsa yoki shosse yo'lining chekkasiga o'tsa), musobaqadan chetlangan hisoblanadi. Agar sportchi ozuqalanish yoki kiyimida sodir bo'lgan kamchilikni bartaraf qilish uchun chetga chiqsa musobaqadan chetlashtirilmaydi. Sportchi bosh hakamdan ruxsat olib uni yoki yordamchilari nazorati ostida yugurish yo'lagidan, shosse, yo'ldan chiqishi mumkin. Bu holda sportchi masofani chiqib ketgan joyidan harakatni boshlashi kerak.

5.4. Marra (marra)

5.4.1. Sportchi bosh, qo'l va oyog'idan tashqari tanasining biror-bir qismi bilan tasavvur qilinadigan marra yassiligini kesib o'tganidan so'ng masofani yakunlagan hisoblanadi. Agar sportchi marra chizig'ini ustiga yiqilib tushsa, uni vaqti va masofani yakunlash tartibi saqlanib qolinishi sababli bironing yordamisiz tezda butun tanasi bilan marra chizig'ini kesib o'tishi lozim.

5.4.2. Masofani yakunlash tartibi va ishtirokchilarning natijalari marradagi hakamlar va xronometrchi hakamlar (ko'p sekundomerlarida) yoki fotomarra tizimi va to'liq avtomatlashtirilgan maxsus elektron vaqt o'lchagich apparatlar yordamida aniqlanadi. Bosh hakam biror-bir sabablarga asoslanib natija noto'g'ri qayd qilindi, degan fikrni kiritmasa, apparatura ko'rsatib turgan natija asosiy hisoblanadi.

5.4.3. Har xil to'dalardagi sportchilar musobaqani keyingi bosqichiga chiqish talabiga javob beruvchi bir xil natijalar ko'rsatilsa, bu holda ularning hammasiga musobaqaning keyingi bosqichida qatnashish huquqi beriladi. Fotomarra apparaturasi qo'llanilganda yoki uni o'rnini bosa oladigan, natijasi chiqqan sportchilarning har birini natijasi to'g'ri aniqlanadi. Agar bunday sharoit bo'lmasa, musobaqaning oldingi bosqichida o'z to'dasida yaxshi o'rin egallagan sportchining imkoniyati ustun bo'ladi yoki da'vogarlar o'rtasida qayta yugurish o'tkaziladi yoki qur'a tashlanadi.

Finalda yugurish tugagandan so'ng (400 m gacha bo'lgan masofalarga), ikki yoki undan ortiq ishtirokchilar birinchi o'ringa da'vogar bo'lishsa, bosh hakam ular o'rtasida qayta yugurish o'tkazilishi yoki natijalarni tasdiqlab, hammalarini g'olib deb hisoblashi mumkin. Qolgan o'rinlarni aniqlashda (natijalar bir xil bo'lsa) qayta yugurish o'tkazilmaydi va o'rinlar taqsimlanib chiqiladi. Shaxsiy o'rinni aniqlash uchun o'tkaziladigan qayta yugurish musobaqaning davomi hisoblanib, uni o'tkazilishi bayonnomaga qayd qilinishi, ko'rsatilgan natijalar rekord deb tasdiqlanganligi hamda razryad talablarini bajarilganligi hisobga olinishi kerak.

5.4.4. Musobaqada qo'l sekundomerlari ishlatilganda vaqt 0,1s gacha to'g'ri hisobga olinishi kerak. Natija qo'l xronometraji bilan aniqlanganda masofani yakunlagan har bir

sportchining vaqti alohida sekundomyerda aniqlanadi. Natijalar har xil chiqsa, ikkita bir xil ko'rsatilgan natija, agar 3 ta natija ham har xil bo'lsa o'rtacha natija qayd qilinadi (masalan 400 m ga yugurishda ko'rsatilgan 49.5, 49.6, 49.7 natijalardan 49.6 olinadi). Agar natija 2 ta sekundomyerda qayd qilinsa (uchinchisi to'xtab qolgan taqdirda) yomon natija hisobga olinadi. Agar sekundomer ko'rsatgich 2 ta bo'lma orasida to'xtasa katta son hisobga olinadi. elektron qo'l sekundomerlari ishlatilganda, masalan 10,11s natija 10,2s.ga yaxlitlanadi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurish va sportcha yurish musobaqalari o'tkazilganda g'olibni vaqtini aniqlashda birinchi sekundomer to'xtatiladi, qolgan ishtirokchilarni vaqtini aniqlash uchun sekundomer to'xtatilmasdan natijalar qayd qilinishi mumkin.

5.4.5. 10 000 m gacha bo'lgan masofalarga to'la avtomatlashtirilgan maxsus elektron vaqt o'lchagich apparatlar qo'llanilganda, natija 0,01s gacha to'g'ri aniqlanadi. 10 000 m dan yuqori masofalarida 0,01s gacha aniqlangan natija 0,1 s qilib yoziladi. Masalan, 20 000 m dagi 59.26.32 natija 59.26.4 s deb yoziladi. O'yingohdan tashqarida qisman va to'liq o'tuvchi 5000 m va undan ortiq masofalarda keyingi to'la sekund yoziladi. Masalan, marafon yugurishda ko'rsatilgan 2:09.44.32 natija 2:09.45 deb yoziladi.

5.5. Bir soatli yugurish

5.5.1. Soatli yugurish (yurish) o'yingoh yo'lagida bir yoki ikki soat mobaynida o'tkaziladi.

5.5.2. Umumiy marra chizig'idan shaylanish beriladi, shaylanish paytida 3 ta asosiy sekundomer ishga tushiriladi (qo'shimcha sekundomerlardan tashqari).

5.5.3. Sportchilarni radio orqali bir soatli yugurishda 30, 45 va 55 minutdan so'ng hamda ikki soatli yugurishda bir soat 30 minut bir soat 50 minut va bir soat 55 minutdan keyin shaylanish berilgandan boshlab marragacha qolgan vaqt bilan xabardor qilib turish kerak. Vaqt tugashiga bir minut qolganda to'pponchadan o'q otib, sportchilar va hakamlar ogohlantiriladilar. Aniq belgilangan vaqtda to'pponchadan 2 marta otilib, musobaqa yakunlanadi. Uchta sekundomer ko'rsatgan o'rtacha vaqtga qarab musobaqa yakunlanganligi haqida signal beriladi. Musobaqaning yakunlanganligi haqida signal berilishi bilan hamma sekundomerlar bir vaqtda to'xtatiladi.

5.5.4. Musobaqa yakunlanganligi haqida signal berilgandan so'ng hakamlar har bir yuguruvchining yo'lakdagi oxirgi qadami bosilgan joyini adashmasdan belgilashlari kerak. Bosib o'tilgan masofa metrlarda o'lchalanib, santimetrlar olib tashlanadi.

5.6. To'siqlar (baryerdan) osha yugurish

5.6.1. To'siqlar osha yugurishning hamma turlarida ishtirokchilar alohida yo'lakchalardan yugurib, o'rnatilgan hamma to'siqlardan oshib o'tishlari shart.

5.6.2. Sportchi musobaqadan chetlashtiriladi:

a) to'siqlarni yon tomondan yugurib o'tsa;

b) to'voni yoki oyog'ini to'siq tashqarisidan olib o'tsa;

v) to'siqlarni oshib o'tmay, atayin qo'li yoki oyog'i bilan ag'darsa (o'zini va qo'shni yo'lagidagi to'siqlarni).

5.6.3. Qo'shni yo'lakchadagi yuguruvchiga xalaqit qilmay, uning yo'lakdagi to'siqdan tovoni yoki oyog'ini o'tkazsa yoki to'siqni bilmay turtib ag'darsa musobaqadan chetlantirilmaydi.

5.7. To'siqlar osha yugurish

5.7.1. To'siqlar osha yugurishda sportchi xohlagan usulda to'siqlardan oshib o'tish huquqiga ega.

5.7.2. Sportchi biror marta to'siqni yon tomonidan yugurib o'tsa yoki oyog'ini tasharqarisidan oshirib o'tsa musobaqadan chetlashtiriladi.

5.8. Yo'laklarda, krosslar, marafon yugurish va sportcha yurish.

5.8.1. Masofa uzunligi va xususiyatiga qarab ommaviy kross musobaqalaridan oldin hakamlar hay'ati tomonidan sportchilar soni belgilanadi.

5.8.2. Ishtirokchilar 20 km dan ortiq masofalarga yugurishda, yashash joylardagi tibbiy-jismoniy tarbiya dispanseridan maxsus ruxsatnomani va musobaqa boshlanishiga 30 kun qolgunga qadar tibbiy ko'rikdan o'tganliklari haqida (227a shaklli) ma'lumotnoma olib kelishlari lozim. Undan tashqari musobaqa boshlanishidan oldin mazkur musobaqaga qatnashish huquqiga ega bo'lish uchun tibbiy ko'rikdan o'tishadi.

5.8.3. Musobaqa jarayonida tibbiy xodim ishtirokchining musobaqani davom ettirishiga hojat yo'q deb bilsa, uning ko'rsatmasiga asosan ishtirokchi musobaqadan chiqib ketishi shart.

5.8.4. 20 km dan ortiq masofalarga yugurish va sportcha yurishda ishtirokchilar maxsus tashkil qilingan ozuqa punktlarida ozuqalanishlari mumkin. Punktlardagi xizmat xodimi ishtirokchilarni ichimliklar bilan ozuqalanish punktlarida o'zlarining sportchilari uchun maxsus ichimliklar qo'yishlari mumkin.

5.8.5. 20 km dan ortiq masofalarga yugurish (sportcha yurish)da hakamlar hay'ati shaylanish boshlagandan so'ng har 5 km mobaynida sportchilarni bosib o'tgan masofa va ko'rsatgan vaqtini aytib xabardor qilib turishlari kerak. Maxsus tayinlangan hakamlardan tashqari hech kimning butun masofa bo'ylab vaqtni e'lon qilishga huquqi yo'q.

5.9. Patrullar yugurishi

5.9.1. Patrullar yugurishi jamoali musobaqalarga taalluqli bo'lib, 1 km va undan yuqori masofalarda o'tkaziladi.

5.9.2. Mazkur musobaqa nizomida ko'rsatilganidek, patrullar jamoalari turlicha sportchilar tarkibidan iborat bo'lishi lozim.

5.9.3. Patrullar natijasi marraga oxirgi kelgan jamoa a'zosining vaqtiga qarab aniqlanadi.

5.9.4. Jamoa ishtirokchilari bir-biriga yordam berish xuquqiga ega.

5.10. Estafetali yugurish

5.10.1. Estafetali yugurishning hamma hollarida sportchilar estafeta tayoqchasini qo'llarida olib yugurib, bosqichlar (etaplar) almashinishi belgilangan joyda qo'ldan-qo'lga uzatishlari lozim (tayoqchani dumalatishtga va otishga ruxsat etilmaydi). Estafetani uzatishda jamoa ishtirokchilarining bir-birlariga yordam berishlari ta'qiqlanadi (masalan, itarib yuborish). Oxirgi bosqichda yuguruvchilar qo'llarida estafeta tayoqchasi bilan marra chizig'ini kesib o'tishlari shart.

5.10.2. Jamoaning har bir ishtirokchisi bitta bosqichni yugurish huquqiga ega.

5.10.3. Biror-bir bosqichda jamoaning ishtirokchisi bo'lmasligi sababli masofa oxirigacha yugurib o'tilmasa, jamoa shaylanishga chiqmadi deb hisoblanadi.

5.10.4. Sportchi, estafeta tayoqchasini uzatgandan so'ng raqib jamoalar ishtirokchilarga xalaqit qilmay yo'lakni tark etishi shart.

5.10.5. Estafetali yugurishda hamma bosqichlar 200 m dan kam bo'lsa, jamoalar butun masofani alohida yo'lakchalardan yugurishlari kerak. 4x200, 4x300 va 4x400 va 400, 300, 200, 100 m estafetali yugurishda har bir jamoa uchta burilishni alohida yo'lakchalardan, qolgan masofani umumiy yo'lakdan davom ettirishadi (4.1.8. g band). Ayrim musobaqalarda bosh hakam ko'rsatmasiga binoan 400 m va 400, 300, 200, 100 m estafetali yugurishlardagi to'dada ishtirok etuvchi jamoalar soni 3 dan ortiq bo'lmasa, ularga alohida yo'lakchalardan birinchi burilishini oxirigacha, qolgan masofani umumiy yo'lakdan yugurishga ruxsat berilishi mumkin. Ayrim hollarda masofani boshidan oxirigacha alohida yo'lakchalardan yugurishga ruxsat etiladi. Uzoq bosqichli estafetali yugurish, qoidaga asosan, hamma masofa bo'ylab umumiy yo'lak bo'ylab o'tkaziladi. Faqat shaylanish burilish oldida bo'lsa, birinchi burilish oxirigacha alohida yo'lakchalardan yugurilishi kerak.

5.10.6. Estafeta tayoqchasini 20 metrli uzatish hududi ichida uzatilishi shart (4.1.8. d band).

5.10.7. Alohida yo'lakchalar bo'ylab estafeta yugurishda ishtirokchi o'z yo'lakchasini bo'r yoki tasma bilan belgilab qo'yishi mumkin. Estafetali yugurishning qolgan turlarida sportchi biror-bir belgi qo'yish huquqidan mahrum etiladi.

5.10.8. Estafeta tayoqchasini tushirib yuborgan sportchi (alohida yo'lakchalardan yugurishda tayoqcha boshqa yo'lakchaga tushib ketsa) boshqa jamoalar ishtirokchilariga xalaqit qilmay o'z tayoqchasini ko'tarib olishi kerak. Agar tayoqcha uzatish jarayonida tushib ketsa, uni tushirgan sportchi ko'tarib olishi kerak.

5.10.9. Estafetali yugurish musobaqalarida jamoa tarkibidagi (4 kishi va undan ortiq musobaqa nizomida ko'rsatilgandek) a'zolaridan tashqari yana ikkita qo'shimcha sportchi zaxirada bo'ladi.

5.10.1.; 5.10.2.; 5.10.4.; 5.10.6.; 5.10.8.; 5.10.9. bandlarda ko'rsatilgan qoidalarni buzgan jamoalar musobaqadan chetlashtiriladi.

5.11. Sportcha yurish

5.11.1. Sportcha yurishda oyoq bilan yer o'rtasidagi bog'liqlik uzilmasligi kerak. Oldindagi oyoq yerdan uzilgan bo'lsa, u oyoq yerga qo'yilgandan so'ng orqa oyoq yerdan ko'tariladi.

5.11.2. Sportcha yurish to'g'ri deb hisoblanishi uchun ishtirokchi har bir qadam qo'yganda (tayanch vaqtida) oyoq vertikal o'qdan o'tishda bir oz bo'lsa ham tizzada to'g'ri bo'lishi kerak.

5.11.3. Yurish texnikasining buzilishiga olib keluvchi to'g'ri texnikada ayrim siljishlar sodir bo'lsa, hakamlardan biri sportchini ogohlantiradi. Shu xatolik qayta takrorlansa, ogohlantirish e'lon qilinmaydi. 5.11.1. bandda ko'rsatilgan qoidalar buzilganda ishtirokchi musobaqadan chetlashtiriladi. Chetlashtirishdan oldin ishtirokchi ogohlantiriladi.

5.11.4. Yurish texnikasi buzilganligini kamida uchta hakam tasdiqlab yozma ravishda katta hakamga ma'lum qiladi. (4-band, 6 shaklga qaralsin). Keyin katta hakam qaror chiqarib sportchini chetlashtirilganini e'lon qiladi. Hakamlar yozma ma'lumotni qoida buzilganligini quyidagicha belgilaydilar: yer bilan oyoq o'rtasida uzilish sodir bo'lganda "□", " » " (yugurilganda), oyoq vertikal o'qdan o'tish paytida tizza bukilsa. O'

5.11.5. Ogohlantirilganda, musobaqadan chetlashtirilganda qizil rangli bayroq yoki shu ranglardan iborat doiracha shaklidagi belgilar ishtirokchiga ko'rsatiladi, bir vaqtning o'zida sportchining ko'krak raqami (familiyasi) radio orqali e'lon qilinadi. Musobaqa o'yingohda o'tkazilganda ogohlantirish va chetlantirishlar radio orqali e'lon qilinadi.

5.11.6. Ogohlantirish olgan sportchi qo'lini yuqoriga ko'tarib ogohlantirilganligidan xabardor ekanligini tasdiqlashi lozim.

5.11.7. Musobaqadan chetlantirilgan sportchi tezda o'yingoh yo'lagini tark etishi lozim. O'yingohdan tashqarida sportcha yurish musobaqalari o'tkazilganda sportchi ko'krak raqamini yechib masofadan chiqib ketishi kerak.

5.11.8. O'yingohda sportcha yurish musobaqasi paytida qoidani buzgan sportchi, agar musobaqada sportchini ogohlantirishga sharoit bo'lmasa, musobaqa tugagandan so'ng ham sportchi chetlatilishi mumkin.

6. SAKRASH MUSOBAQALARINI O'TKAZISH QOIDALARI

6.1. Umumiy qism

6.1.1. Ishtirokchilar saralash va asosiy musobaqalarda (sarlash va final) har bir urinish birin-ketin tartib bilan bajariladi.

6.1.2. Har bir ishtirokchi yugurib keladigan masofasini (razbeg) belgilab olish huquqiga ega. Musobaqa boshlanishidan oldin hakam nazorati ostida hisobga olinmaydigan bir necha marta sakrashlarni bajarishi mumkin. Musobaqa tashkilotchilari taqdim etgan rangli bayroqchalardan foydalanib, ishtirokchilar yugurishni boshlab va depsinish joylarni belgilashlari mumkin.

Uzunlikka, uch hatlab sakrashda sportchilar o'z belgilarini yugurish yo'lagini chekkasiga qo'yishlari kerak. Qo'nish joyiga hech qanday belgi qo'yilmasligi kerak. Balandlikka sakrashda sportchi yugurishni boshlab va depsinish joylarni belgilashi mumkin hamda sakrashi oldidan plankaga (yaxshi ko'rinishi uchun) tasma yoki biror-bir qulay belgini osish huquqiga ega. Faqat boshqa ishtirokchilarga xalaqit qilmaslik uchun sakrab bo'lganidan keyin plankadagi belgilarini olishi lozim. Musobaqa boshlangandan so'ng ishtirokchilar yo'lakdan o'z mushaklarini qizdirish (razminka) maqsadida foydalanishga huquqlari yo'q.

6.1.3. Yugurish uzunligi chegaralanmagan, lekin ishtirokchilarning 6.2.16.; 6.4.6.; 6.5.7. bandlarda belgilangan masofadan ortig'ini talab qilishga huquqlari yo'q.

6.1.4. Hakam musobaqaga chaqirgandan so'ng ishtirokchi o'z urinishini bajarishi kerak. Balandlikka sakrashda ishtirokchi urinishni bajarishiga 3 minut, uzunlikka va uch hatlab sakrashda 2 minut ajratiladi. Belgilangan vatq mobaynida ishtirokchi o'z urinishini bajarishga ulgurmasa yoki atayin vaqtни cho'zsa, uni urinishi bekor qilinadi. Agar yana qaytarilsa sportchi shu turning katta hakami tomonidan musobaqadan chetlashtiriladi.

6.1.5. Agar sakrash talablari buzilmay (6.3.8.; 6.3.11.; 6.6.7.; 6.6.8. bandlar) urinish bajarilsa, katta hakamning "Bor!" buyrug'idan keyin sakrash hisobga olinadi. Sakrash hisobga olinmasa, "Yo'q!" buyrug'i beriladi. Hakam buyruq berish bilan bir vaqtning o'zida bayroqcha bilan signal beradi: sakrash to'g'ri bajarilganda oq bayroq, noto'g'ri bajarilganda qizil bayroq ko'tariladi. Signal berishni bitta bayroq bilan ham bajarish mumkin: sakrash to'g'ri bajarilganda bayroq pastga tushirilib harakatlantiriladi.

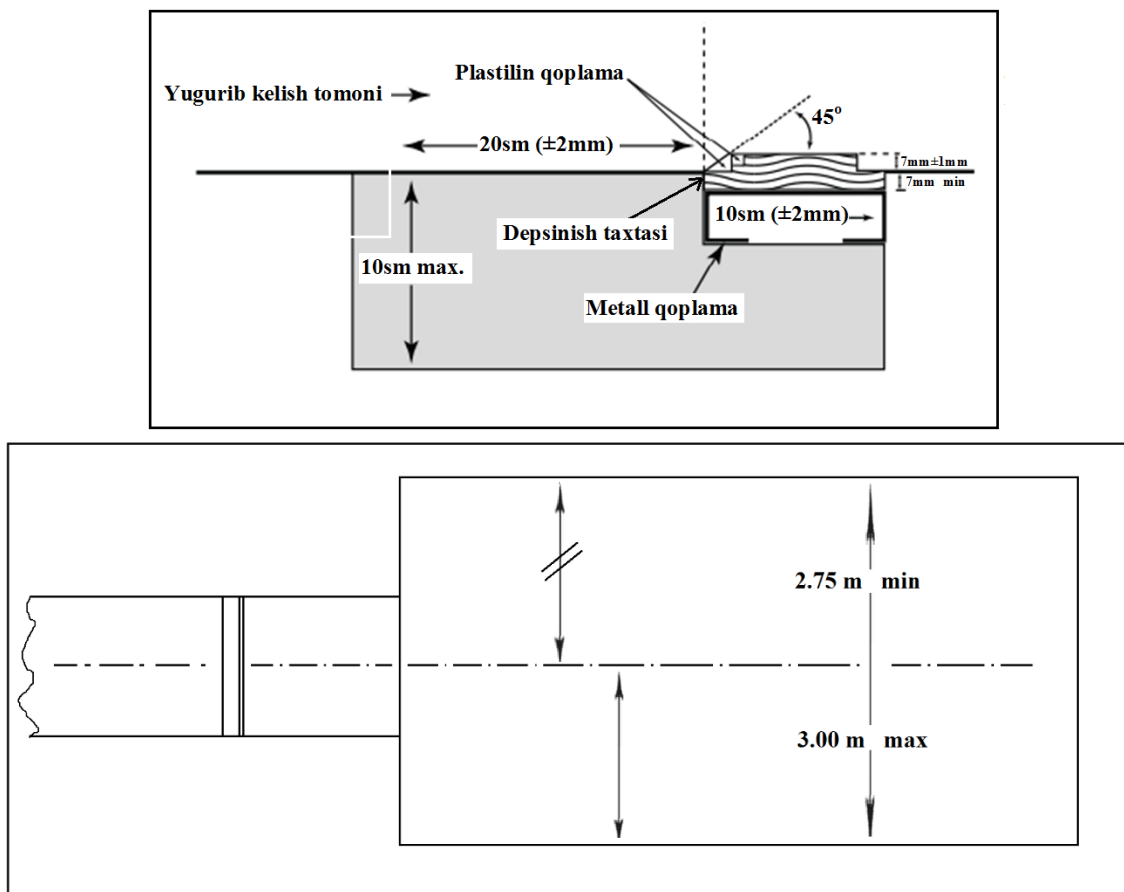
Uch hatlab sakrash musobaqalarida depsinish vaqtida qoida buzilsa, hakam shu zahoti, sakrash oxirigacha bajarilmasdan "Yo'q!" buyrug'ini berishi lozim.

6.1.6. Sakrash mashqini bajarish vaqtida ishtirokchiga biror narsa xalaqit qilsa, hakam unga qayta sakrashga ruxsat berishi lozim.

6.1.7. Sakrash mashqini bajarish vaqtida natijani yaxshilashga olib keladigan turli xil urilmalardan foydalanishga ruxsat etilmaydi.

6.2. Uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqa joylari va jihozlar

6.2.1. Uzunlikka va uch hatlab sakrash depsinish taxtachasidan qumli chuqurga bajariladi. Depsinish taxtachasi yog'ochdan yoki boshqa materialdan tayyorlanib, eni 198-202 mm, uzunligi 1,21-1,22 m, maksimal qalinligi 100 mm, yugurib kelish yo'lagi bilan bir balandlikka yerga mustahkam o'rnatiladi va oq rangga bo'yaladi (27-rasm).



27-rasm. Sakrash joyining talablari

6.2.2. Depsinish taxtachasining (o'lchash chizig'i) uzoq (yugurib kelish tomonidan) chekkasidan uning uzunligi bo'ylab yechib olinadigan yog'ochda zastup "o'rnatiladi". Uning eni 98-102 mm bo'lib, yugurib kelish yo'lagiga etkazilib, depsiniladigan depsinish taxtachasidan 7 mm baland bo'ladi. Chiqib turgan yog'ochcha "indikator"ni old va orqa chetlari 30 gradus burchak ostida kesilgan bo'lishi kerak. "Indikator"ning oldingi kesimi va ustki qismi taxminan 1 mm qalinlikdagi plastilin qatlami bilan qoplanadi (27-rasm).

Nufuzli musobaqalarda "indikator" bo'lib, yuqorida ko'rsatib o'tilgan shakl va o'lchovda, qum yoki tuproq xizmat kilishi mumkin.

Qo'nish chuqur tomonidan depsinish taxtachasi cheti bo'ylab yugurib kelish yo'lagiga chuqurcha yoki polkacha ilinib, unga "indikator" yotqiziladi (27-rasm). Sportchining oyoq kuchiga bardosh berishi uchun hamma qurilmalar mustahkam bo'lishi kerak.

Plastilin bilan qoplangan yog'ochning usti sportchi bosganida oyoq kiyimining sirpanishiga qarshilik ko'rsatuvchi materialdan qilinishi kerak. Sportchini oyoq kiyimi izini yo'qotish uchun plastilin valik yoki shpatel yordamida tekkislanadi.

Oyoq kiyimi izlarini yo'qotish vaqtida sportchilarni vaqtini olmaslik uchun qo'shimcha "indikator" bo'lishi tasviya ilinadi.

6.2.3. Depsinish taxtachasining ikkala tomonidan (o'lchash chizig'i) bo'ylab har birining eni 10 mm va uni uzunligi 0,5 mm chiziqlar chiziladi. Bu chiziqlarga to'g'ri burchakli yoki aylana, o'lchovi 200-250 mm li ko'rsatkichlar qo'yiladi. Ko'rsatkichning yuza yassiligi yugurib kelish tomoniga qaratilgan bo'lib, u oq

rangga bo'yaladi va diagonali bo'ylab qora chiziq tortiladi. Depsinish taxtachasi va unga yaqin ko'rsatkichning qirradi orasidagi masofa 100 mm (27-rasm).

6.2.4. Depsinish taxtachasi bilan chuqurning yaqin cheti orasidagi masofa hakamlar hay'ati tomonidan ishtirokchilarning toifasiga asoslanib aniqlanadi. Lekin yugurib kelib uzunlikka sakrashda shu masofa 1 m dan kam bo'lmasligi kerak, shu bilan birga depsinish taxtachasidan chuqurning uzoq chetigacha bo'lgan masofa kamida 10 m, yugurib kelib uch hatlab sakrashda esa kamida 21 m bo'lishi kerak. Sakrash bilan shug'ullanishni endi boshlagan sportchilar uchun uzunlikka sakrashda depsinish taxtachasi bilan chuqurning uzoq chetigacha bo'lgan masofa 7,5 m ga, uch hatlab sakrashda 15 m gacha kamaytirilgan bo'lishi mumkin.

Turli saralashli sakrovchilar musobaqaga bir vatqda ishtirokchilarda va chuqur keng bo'lganda (6.2. band) parallel yo'lakchalarga chuqurdan har xil masofalarga 2 ta depsinish taxtachasi o'rnatish tasviya qilinadi. Bu holda depsinish taxtachasini o'rtasidan o'tuvchi yugurib kelish yo'lakchalarning o'qlari orasidagi masofa kamida 1,5 m bo'lishi kerak.

6.2.5. Uch hatlab sakrash musobaqalari vaqtida depsinish taxtachasidan chuqurgacha bo'lgan qismida uzunlikka sakrashning brusogini qoldirish taqiqlanadi: u olib tashlanishi kerak. Depsinish taxtachasida qoldirilgan iz esa astoydil tekislanib, sifati bo'yicha yugurib kelish yo'lagidan farq qilmasligi lozim.

6.2.6. Chuqurni oldingi chetidan hisoblaganda yugurib kelish yo'lagining eni kamida 40 m bo'lishi kerak. Agar sharoit bo'lsa, yugurib kelish yo'lagi 45 m dan kam bo'lmasligi kerak. Yugurib kelish yo'lagining maksimal ko'ndalang og'ishi 1:100, yugurib kelish yo'nalashiga nisbatan 1:100 dan oshmasligi kerak. Umumiy chuqur oldida ikkita bo'lingan yo'lakchalarning eni kamida 2,75 m bo'lishi kerak. Chuqurga 12-15 m qolganda yugurib kelinadigan bo'lsa, eni 3,5 m gacha bo'lishi kerak.

6.2.7. Yugurib kelish yo'lagi o'lchash chizig'idan boshlab chekkasidan o'lchov ko'rsatkichlari bilan belgilanib chiqiladi (har bir metrdan keyin).

6.2.8. Bitta yo'lakdan yugurib kelib qo'nish uzunlikka nisbatan simmetrik joylanishi kerak. Ikkita yo'lakchadan yugurib kelishda esa chuqurning eni kamida 4.25 m bo'lishi lozim. Agar yo'lakning o'qi qo'nish chuqurining o'qiga to'g'ri kelmasa, eni kamida 2,75 m bo'lgan qo'nish joyi chegaralovchi tasmalar bilan belgilanib, yugurib kelish yo'lagiga simmetrik bo'lgan qo'nish zonasini hosil qiladi. Sakrash yo'nalishi bo'yicha chuqurning uzunligi kamida 6 m, chuqurligi 0,5 m bo'lishi kerak. Chuqurni atroflari bortlar bilan o'rab olingan bo'lib, ular chuqurning atrofidagi yerdan baland bo'lmasligi kerak. Bortning depsinish taxtachasiga yaqin tomoni esa yugurib kelish yo'lagiga nisbatan kamida 30 mm past bo'lishi kerak. Chuqurdagi qum nam, yugurib kelish yo'lagi u bilan bir xil balandlikda bo'lishi kerak.

6.2.9. Yugurib kelish yo'lagining ikkala tomoni, qo'nish tomoni va qo'nish chuqurning yon bortlari bo'ylab yugurib kelish yo'lagi bilan bir xil balandlikda, jarohatga olib keluvchi narsalardan ozod bo'lgan, eni kamida 1 m (xavfsizlik zonasi), ochiq joy bo'lishi kerak. Xuddi shunga o'xshash eni kamida 3 mli bo'lgan

ochiq joy qo'nish chuqurining depsinish taxtachasiga uzoq borti bo'ylab ham bo'lishi kerak.

6.3. Uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqa qoidalar

6.3.1. Shaxsiy va shaxsiy-jamoa musobaqalarda ishtirokchilar soni 8 tadan ortiq bo'lsa, saralash musobaqalari o'tkazilib, har bir ishtirokchiga 3 tadan urinish beriladi. 8 ta kuchli ishtirokchilar esa final bosqichiga chiqishadi va ularga yana 3 ta urinish beriladi (8.2.5. banddan tashqari). Agar 8nchi-natijani (finalga chiqish uchun oxirgi o'rin) ikki yoki undan ortiq ishtirokchilar ko'rsatishsa, ularni hammasini finalga qo'yishadi. Ishtirokchilar soni 8 va undan kam bo'lsa, hammalariga 6 ta urinish bajarish huquqi beriladi.

6.3.2. Jamoali musobaqalarda har bir sportchiga 3 tadan urinish beriladi. Hisob uchun sportchining ko'rsatgan eng yuqori natijasi olinadi.

6.3.3. Ayrim musobaqalarda ishtirokchilarga beriladigan urinishlar soni (3 yoki 6) musobaqa nizomi bilan aniqlanadi.

6.3.4. Final ishtirokchilarning o'rinlari hamma urinishlardagi (sarlash va final) eng yaxshi natijalarga qarab aniqlanadi. Finalga yo'l olmagan sportchilarining o'rinlari saralash musobaqasida ko'rsatilgan natijalarga qarab aniqlanadi (1.4.3.; 2.4.9.band). Agar ikki yoki undan ortiq sportchilar bir xil yuqori natija ko'rsatishsa, ularning o'rinlari olgan urinishlardagi yaxshi natijalariga qarab aniqlanadi (sarlash va final natijalarini hisobga olib). Ikkinchi natijalari ham bir xil bo'lsa, keyingi natijalariga qaraladi.

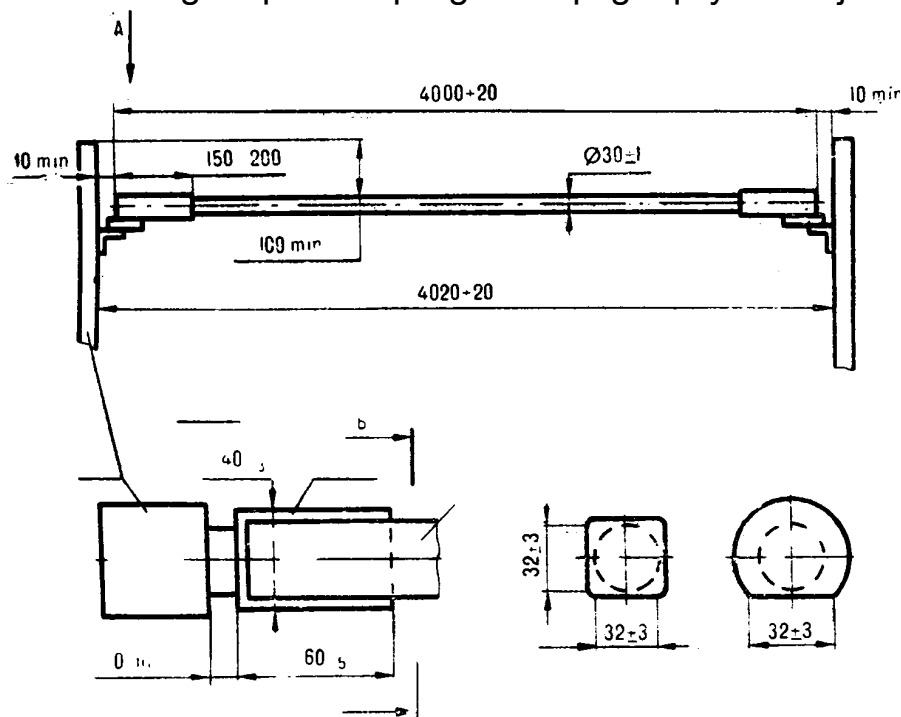
Uzunlikka sakrashda g'oliblarni aniqlash 47-jadval

Ishtirokchilar	sarlash musobaqalari	final	yaxshi natija	o'rin
A.	6.89; 7.21 ; 7.33;	6.90; 7,30; 7,01;	7,33	1
B.	7,30; 7,11; 7,16;	7,33; 7,20 ; 7,10;	7,33	2

Bu yerda A sportchining natijasi (7.33 va 7.30 dan keyin. Ya'ni A. Sportchida 7.21 B. sportchida 7.20) yaxshi hisoblanadi. Agar birinchi urinishini aniqlab bo'lmasa, da'vogarlarga g'oliblikni aniqlagunga qadar qo'shimcha ishtirok etgan sportchining o'rinlari aniqlanadi. Natijalari bir xil bo'lib, birinchi o'ringa da'vogar bo'lmagan sportchilarning o'rinlari ham taqsimlanadi.

6.3.5. Agar boshlangan musobaqa hakamlar va sportchilarni aybisiz, ya'ni yomon havo yoki boshqa sabablarga ko'ra bir necha soatga kechiktirilsa yoki keyingi kunga qoldirilsa, bosh hakam ko'rsatmasiga asosan, musobaqa uzilib qolgan joyidan (o'sha ishtirokchilar bilan) yoki boshidan boshlanishi mumkin. Musobaqa qayta boshlangandan keyin har bir ishtirokchi yugurib keladigan masofasini (razbeg) belgilash huquqiga ega.

6.3.6. Ishtirokchining chuqur (yama) ichida tanasini biror-bir qismi bilan depsinish taxtachasiga yaqin tomonga qoldirilgan izidan boshlab o'lchanib sakrash natijasi aniqlanadi. Sportchi qo'ngan nuqtadan depsinish taxtachasika perpendikulyar to'g'ri chiziq tortilib natija aniqlanadi. Natijalar butun santimetrlarda aniqlanib, santimetrlar butun santimetr tomon kamaytiriladi. 1.9.2. e bandning talabiga javob beruvchi turli xil o'lchov-asboblarini qo'llashga ruxsat etiladi. Ruletكاني nol belgisi sportchi qo'ngan nuqtaga qo'yilib natija o'lchanadi (7-rasm).



28-rasm.

6.3.7. Bayonnoma qo'llanilganda urinishlarni yozish quyidagi tarzda olib boriladi:

urinish hisoblanganda natija yoziladi - 712 sm;

urinish hisoblanmasa - "X"

urinish qoldirilsa - "O"

6.3.8. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish depsinish taxtachasidan yoki old tomondagi yo'lakdan bajarilishi lozim.

Sakrash hisobga olinmaydi, agar sportchi:

- depsinish taxtachasidan yoki uni yon tomonidan yugurib o'tsa;
- depsinish taxtachasini yon tomonidan yoki o'lchov chizig'idan o'tib depsinsa;
- o'lchov chizig'ini bosib, plastilin yoki qum (o'lchov chizig'ini ustiga sepib chiqqan) ustiga oyoq izini qoldirsa;
- sakrashdan oldin va sakrash vaqtida tanasining biror-bir qismi bilan o'lchov chizig'igacha bo'lgan yer qatlamiga tegsa;
- sakragandan so'ng chuqurni ichidan depsinish taxtachasi tomoniga yurib kelib depsinish taxtachasidan o'tsa;
- sakraganda saltoning biror-bir turini qo'llasa;
- sakrab bo'lgandan so'ng chuqurdan chiqib, depsinish taxtachasi yo'nalishi tomon yurib borsa.

6.3.9. Joydan turib uzunlikka sakrashning dastlabki holatida oyoq uchlari o'lchov chizig'idan o'tmasligi, qo'nish esa ikki oyoqda baravariga bajarilishi kerak. Depsinish oldidan sakrovchi birin-ketin oyoq uchlari yoki tovonlarini ko'tarishi mumkin, lekin biror-bir yo'nalish tomon siljishi mumkin emas.

Agar sakrashdan oldin tovonlar depsinish taxtachasidan uzilib yana depsinish taxtachasiga qo'nsa (balandga sakrab tushsa) yoki biror-bir oyoqning tovonini depsinish taxtachasidan to'la uzilsa yoki bir-ikki tovon depsinish taxtachasi bo'ylab siljisa yoki tovonlar bilan depsinish birdaniga bajarilmasa, sakrash hisobga olinmaydi.

6.3.10. Uch hatlab uzunlikka sakrashda sportchi yugurib kelsa, birinchi depsinishdan so'ng shu oyog'iga qo'nib, keyin shu oyog'i bilan depsinib, ikkinchi oyoqqa qo'nishi va yana depsinib chuqurga qo'nishi kerak. Agar yuqorida ko'rsatib o'tilgan depsinish qoidasi buzilsa hamda depsinishdan so'ng (uchish vaqtida) yo'lak ustiga orqada qolgan oyoq tekkan hollarda sakrash hisobga olinmaydi. Qolgan hollarda 6.3.8.chi qoidalarga amal qilinadi.

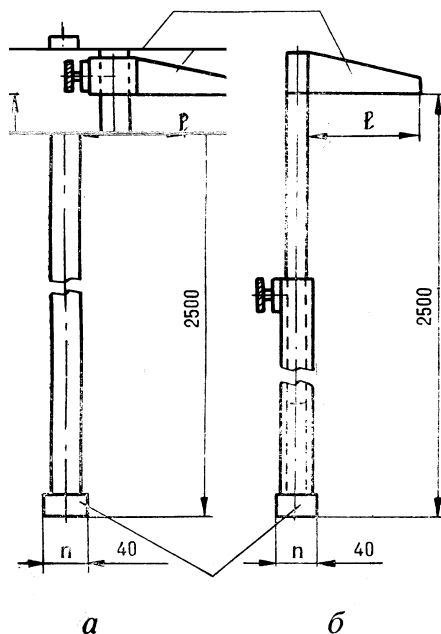
6.4. Balandlikka sakrash bo'yicha musobaqa o'tkazilish joylari va jihozlar

6.4.1. Sakrash ustunlari qo'zg'almaydigan yoki ko'chiriladigan bo'lishi mumkin. Ustunlarning qurilmasi, ularni turg'unligini ta'minlashi uchun qattiq bo'lishi va plankani 2.5 m balandlikka o'rnatish imkonini berishi lozim.

Ustunlarni ustki qirradi plankadan kamida 100 mm baland bo'lishi lozim. Ustunlar orasidagi masofa 4,00 - 4,02 m.

Musobaqa jarayonida katta hakamning ruxsatisiz ustunlar joyidan siljitilmaydi (depsinish joyi ishdan chiqqan taqdirda siljitish mumkin).

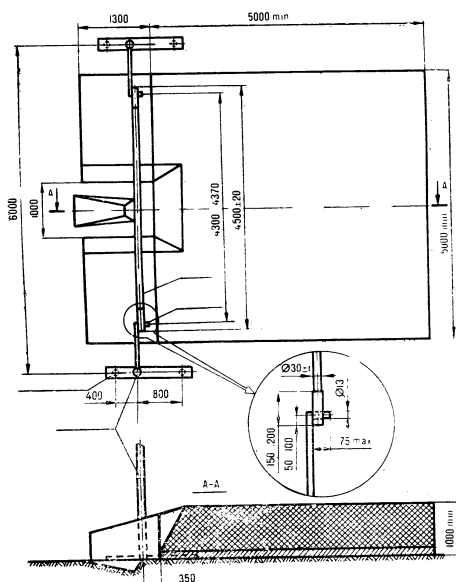
6.4.2. Planka doirasi 25-30 mm diametrli bo'lib, yog'och, metall yoki elim bo'ladi. Plankani o'lchovini o'lchash uchun shablon qo'llaniladi (8-rasm).



29-rasm.

Plankaning uchlari shunday yasalishi kerakki, uni oʻrnatish uchun ikkala uchi eni 25-30 mm va uzunligi 150-200 mm li silliq yassi sirtidan iborat boʻlishi lozim. Musobaqa jarayonida plankani yiqilishi sababli, haka m ga belgilab, shu belgiga qarab uni plastina ustiga oʻrnatish tasviya qilinadi. Planka gorizontol holda boʻlishi va hech qaeri bukilmasligi kerak. Plankaning uzunligi uning uchlari bilan ustunlar orasidagi belgilagan masofadan 20 mm qisqa boʻlishi kerak. Planka ochiq rangli, eni 200-300 m li 3-4 ta koʻndalang qora chiziqlar boʻyalgan boʻlishi kerak.

6.4.3. Planka oʻrnatiladigan plastinkaning shakli burchakli, uzunligi 55-60 mm va eni 37-40 mm boʻlishi lozim. Plastinkalarni planka va ustunlar bilan ishqalanishini oshiruvchi rezinka va boshqa materiallar bilan oʻrashga ruxsat etilmaydi. Plastinkaning prujinali boʻlishi ham taqiqlanadi. Ustunlarning tuzilishiga qarab plastinkalar ustun boʻylab pastga va yuqoriga harakatlanishi yoki ustunning harakatlanuvchi qismiga mahkam oʻrnatilib, u bilan birga siljishi mumkin. Plastinka va ustun orasida 10 mm ochiqlik boʻlishi kerak (30-rasm).



30-rasm.

6.4.4. Qoʻnish joyi sifatida 0,5 - 0,75 m balandlikdagi rezina, paralon yoki boshqa yumshoq sintetik materiallar xizmat qiladi. Balandlikka sakrashda qoʻnish joyining hajmi 5x4 m boʻlishi kerak. U qoʻzgʻalmaydigan, joyida yigʻiladigan yoki tashib keltiriladigan boʻlishi lozim.

Ustunlar va qoʻnish joyi shunday joylashishi kerakki, ular orasida 100 mm ochiqlik boʻlishi lozim. Chunki sportchi sakragandan soʻng, qoʻnish joyining qimirlashi ustunlar va plankani turgʻunligiga taʼsirini koʻrsatmasligi kerak.

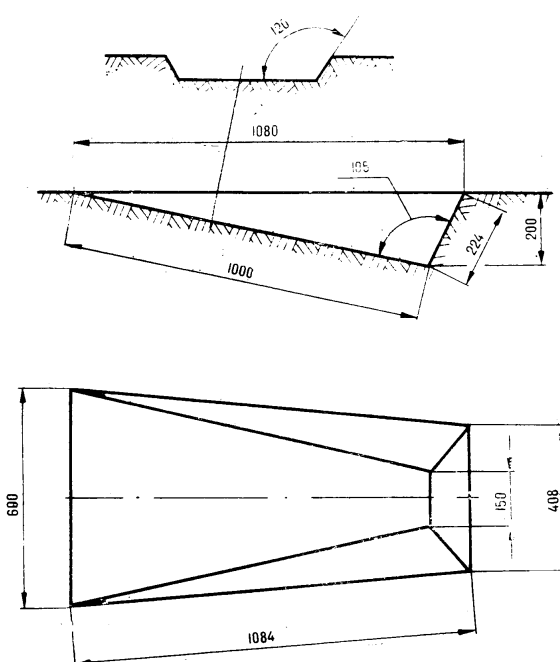
Sakrash bilan shugʻullanishni endi boshlagan va past razryadli sportchilar musobaqalarda qoʻnish joyi uchun qumli chuqurda xizmat qilishi lozim. Chuqur 4 tomonidan yogʻochli devor bilan oʻralgan boʻlib, yugurib kelish yoʻnalishi tomondagi devorining balandligi yugurish yoʻlakchasi bilan bir xil balandlikda boʻlishi kerak. Jarohatlarni oldini olish maqsadida chuqurda qum 0,5 - 0,75 m gacha boʻlishi shart.

6.4.5. Agar yugurib kelish yo‘lagi bir xil tekislikda bo‘lmasa, qo‘nish joyining chekka qismlaridan yugurib kelish yo‘nalishi tomonidan yerbilan bir tekislikda planka o‘rnatilib, uning ustiga o‘lchagichning oyoqchasi qo‘yiladi. Plankani eni 50 mm, uzunligi esa ustunlar orasidagi masofadan 0,4-0,5 mm ortiq bo‘lishi kerak. 6.6.7.b banddagi ustunlar yassiligida xatolikka yo‘l qo‘yildimi-yo‘qmi, shuni aniqlash uchun qo‘nish joyining ikkala tomonidan eni 50 mm va uzunligi 5 m dan bo‘lgan chiziqlar tortiladi.

6.4.6. Yugurib kelish maydonining ustki qatlami gorizontal bo‘lishi lozim. Agar sintetik qoplamadan iborat bo‘lsa, plankani markaziga yo‘naltirilgan og‘ish 1:250 m dan oshmasligi kerak. Yugurib kelish maydonchasi kamida 15 m, xalqaro musobaqalarda kamida 20 m, sharoit bo‘lsa 25 m gacha 50 gradus sektor ichida burchak ostida bo‘lishi lozim.

6.4.7. Yugurish maydonining yon tomonlari va qo‘nish joyining tashqi tomoni (yugurib kelish tomonidan tashqari)dan yugurish yo‘nalishi bilan bir xil balandlikda yotuvchi, tashqari narsalardan ozod bo‘lgan, eni bir metrli ochiq joy bo‘lishi kerak (xavfsizlik zonasi).

6.4.8. 2,5 m gacha balandlikni o‘lchash uchun qo‘llaniladigan o‘lchagichning (31-rasm) o‘lchash vaqtida vertikal holatda turishi uchun 0,5 m uzunlikda oyoqchasi bo‘lishi kerak.



31-rasm.

Oyoqchaning eni 40 mm. O‘lchash ustuniga metall o‘lchov tasmasi qattiq mahkamlanadi yoki o‘lchash ustuniga santimetr bo‘lmalari chizib tushiriladi. Ikkala holda ham nol belgini pastki qismi oyoqchanning pastki qismiga to‘g‘ri kelishi kerak. O‘lchash ustunida harakatlanuvchi ko‘rsatkich bo‘lib, u turli balandlikka mahkamlanishi lozim. Ko‘rsatkich o‘lchov tasmasida plankaning eng ko‘p bukilgan joyi balandlikni aniqlaydi. Ko‘rsatkichning uzunligi 120-150 mm.

O'lchagichning harakatlanuvchi qismida hamma vaqt mahkamlanadigan harakatlanuvchi ko'rsatkichli o'lchagichdan foydalanish tasviya etiladi.

6.4.9. Yugurish maydonining qoplamasi yugurish yo'lagining 4.1.1. bandi talablarini qoniqtirishi kerak.

6.5. Langarcho'p bilan sakrash musobaqa joylari va jihozlar

6.5.1. erkin uzunlik, shakl, diametr va og'irlikdagi turli xil materiallar yoki materiallar yig'imidan yasalgan langarcho'plardan foydalanishga ruxsat etiladi. Cho'pning tayanch joyida aylana bo'lishi lozim. Langarcho'pni tayanch vaqtida qutiga urilishi natijasida sinib ketishini oldini olish maqsadida uning pastki qismiga (tayanchga yordam beruvchi) 300 mm gacha bo'lgan o'ramadan foydalanishga ruxsat etiladi. Langarcho'pni ustki qismi silliq bo'lishi lozim (qo'lning tayanishiga yordam beruvchi turli xil qo'llanmalar bo'lmasligi kerak). Langarcho'pni ushlab joyida bir xil o'ramadan foydalanishga ruxsat etiladi (o'rama tasmaning qalinligi 2 qatlamdan oshmasligi kerak).

6.5.2. Ustunlarning hajmi va qurilmasi erkin bo'lib, ularning har biri ikkala tomonga (yugurish yo'lagi bo'ylab) 0,6 m gacha harakatlanishi kerak. Bunda quti (yashik) tayanch devorining ichki chegarasi ustki qismining davomi va plankani 2,5 m dan 7 m balandlikka o'rnatilishi ham hisobga olinishi kerak.

Har bir ustunda qo'nish tomoniga yo'naltirilgan eni 13 mm gacha, uzunligi 75 mm gacha bo'lgan gorizontaal qoziqchalar o'rnatilgan bo'lishi kerak. Bu qoziqchalarda planka o'rnatiladi (9-rasm). Planka shunday o'rnatilishi lozimki, ishtirokchi unga tegishi bilan u qo'nish zonasi tomonga oson tushishi kerak. Qoziqchalarga ishqalanishini oshiruvchi rezina va shunga o'xshash boshqa materiallardan foydalanishga ruxsat etilmaydi.

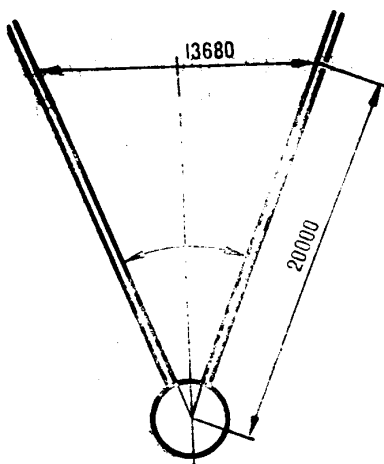
Sportchining qo'nish paytida ustunlar asosiga urilib jarohatlanishini oldini olish maqsadida plankani ushlab turuvchi qoziqchalar uzun kronshteynlarga birlashtirilib, ustunlarga mahkamlanadi. Natijada plankaning uzunligi oshirilmay, ustunlar bir-biridan uzoq masofaga o'rnatiladi.

6.5.3. Planka 4,48-4,54 m uzunlikda bo'lib, ikkala ustunlarning qoziqchalariga gorizontaal yotishi kerak. Aylana plankaning ikkala uchlari ustunlardan bir xil uzunlikda 50-100 mm chiqib turishi kerak. Plankaning og'irligi 2,25 kg dan oshmasligi lozim. Qolgan hollarda planka 6.4.2. band talablariga javob berishi kerak. Plankani qoziqchalarga yetkazish uchun turli konstruksiyalardan foydalanish mumkin.

6.5.4. Yugurib kelish yo'lagi turg'un bo'lmagan material bilan qoplangan bo'lsa, qo'nish joyining oldingi qirrasini bo'ylab yugurish yo'lagi balandligi bilan bir tekisda eni 0,1 m bo'lgan planka o'rnatiladi va unga o'lchagich oyoqchalari qo'yiladi. 6.6.9. band qoidalari buzilganmi-yo'qligini aniqlash uchun langarcho'p tayanadigan qutining ikkala tomonidan, uning tayanch devori bo'ylab eni 50 mm va uzunligi 5 m dan bo'lgan chiziqlar tortiladi.

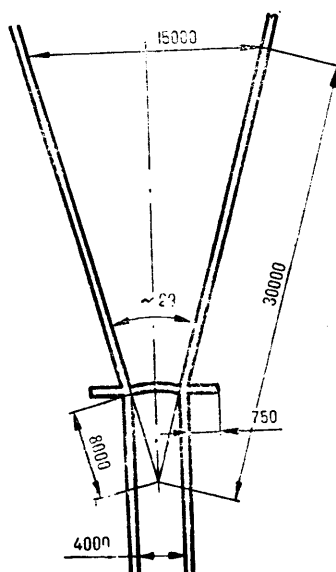
6.5.5. Langarcho'p bilan quti yog'och yoki biror-bir qattiq materiallardan yasilib, uning ichi qiya 1 m uzunlikda bo'lishi kerak (32-rasm). Yugurib kelish

tomoniga qaragan quti chekkasining eni 0,06 m chuqurdan o'Ichaganda tayanch devorining eni 0,15 m. Yon devorlari ostiga nisbatan 140 gradus burchak ostida tashqariga etishi uchun qutining ustki qismi keng bo'ladi. Qutining tayanch devori oldidagi chuqurligi va eni 10 mm dan oshmasligi kerak. Qutining osti va tayanch devori orasidagi burchak 105°. Qutini osti yog'ochdan bo'lib, kengaygan qismidan boshlab 0,8 uzunlikda 2,5 m li metalli tunika bilan qoplanib, qutini ostiga qattiq mahkamlanadi. Quti yugurib kelish yo'lagi bilan bir xil balandlikda o'rnatilgan bo'lishi kerak.



32-rasm.

6.5.6. Qo'nish joyi qo'zg'almaydigan, yig'ma yoki tashib kelinadigan rezina, paralon yoki boshqa yumshoq materiallardan bo'lib uzunligi kamida 5 m, eni kamida 5 m bo'lib, yugurib kelish yo'lagiga nisbatan kamida 1 m ko'tarilgan bo'lishi kerak. Langarcho'p tayanadigan qutining yon tomonlaridan qo'nish joyiga jipslashtirib, yugurib kelish yo'lagi tomon 1,3 m (33-rasm) chiqib turadigan yumshoq materialdan (rezina, paralon) qilingan ikkita o'rnatilishi kerak.



33-rasm.

6.5.7. Yugurib kelish yo'lagining eni kamida 1,22 m va uzunligi kamida 40 m bo'lishi lozim. Agar sharoit bo'lsa, yugurib kelish yo'lagi 45 m dan kam bo'lmasligi kerak. Yo'lak qo'nish joyi oldidan oxirgi 5 m qolganda qo'nish joyining enigacha kengayib gorizontal bo'lishi kerak. Yo'lakni burchagi yugurib kelish yo'nalishdan 1:100 va ko'ndalang yo'nalish bo'yicha 1:1000 dan oshmasligi kerak.

6.5.8. Yugurib kelish yo'lagining ikkala tomoni va qo'nish joyining parametri bo'ylab (yugurish yo'lagiga qaragan tomonidan tashqari) bo'sh maydon kerak (xavfsizlik zonasi). Bo'sh maydonning balandligi yugurish yo'lagi bilan bir tekis bo'lib, jarohatga olib keladigan xavfli jihozlardan ozod bo'lishi kerak. Yugurish yo'lagining yoni bo'ylab o'tgan maydonning eni kamida 1 m, qo'nish joyi atrofida kamida 1,5 m bo'lishi lozim.

6.5.9. O'lchash uchun foydalanadigan o'lchagich 6 m, balandlikni o'lchashga imkon beruvchi, past-balandga harakatlanuvchi, oyoqning eni 80-90 mm li bo'lishi kerak.

6.6. Balandlikka va langarcho'p bilan sakrash musobaqalarini o'tkazish qoidalari

6.6.1. Boshlang'ich balandlikni va keyingi balandliklarga oxirgi sakrovchi balandlikni olganiga qadar plankani ko'tarilishi musobaqa nizomida ko'rsatilgan bo'ladi yoki musobaqa boshlanishidan oldin hakamlar hay'ati tomonidan e'lon qilinadi. Plankani boshlang'ich balandligi va keyingi ko'tarishlari musobaqa nizomida ko'rsatilmagan bo'lsa, hakamlar hay'ati jamoa vakillari bilan maslahatlashib, plankani necha santimetrdan ko'tarishni aniqlab olishadi. Balandlikka sakrashda musobaqada oxirgi ishtirokchi qolganiga qadar planka kamida 2 sm, ko'pkurashda 3 sm va langarcho'p bilan sakrashda 5 va 10 sm ga ko'tarilishi kerak. Sakrash bo'yicha musobaqaning oxirida, biror-bir balandlikda sakrashni davom ettirish uchun bitta qatnashuvchi qolsa, u 6.6.3. band qoidalariga asosan keyingi urinishlar huquqidan ozod etilguncha sakrashni davom ettirishi mumkin. Nufuzli musobaqalarda (3.1.3. band) planka o'rnatiladigan balandlikni (ko'pkurash musobaqalaridan tashqari) referi, qolgan musobaqalarda ishtirokchi bilan kelishilgan holda katta hakam belgilaydi.

6.6.2. Balandlikni o'lchash uchun planka butun santimetrlarda, kamaytirish tomon tushirilib o'rnatiladi.

6.6.3. Sportchi e'lon qilingan balandliklarning xohlaganidan sakrashni boshlashi mumkin. Ishtirokchi musobaqa joyida ro'yxatdan o'tish vaqtida yoki ishtirokchi sakrash uchun chaqirilgan vaqtda qaysi balandlikdan sakrashni boshlashi haqida xabar berishi kerak. Ishtirokchi musobaqa jarayonida o'z talabnomasini o'zgartirishi mumkin (oldin byergan talabnomasidagi 1-balandligini oshirib yoki kamaytirib, faqat e'lon qilingan balandlikdan kam bo'lmasligi kerak). Bu holda yangi byergan talabnomasidagi balandlikka musobaqa boshlanib 1- yoki 2-urinishlar uning ishtirokisiz o'tgan bo'lsa, qolgan urinishini bajarish huquqiga ega (1 ta yoki 2 ta urinish). Har bir balandlikdan oshib o'tish uchun sportchiga 3 ta urinish berilib, ishtirokchi har bir urinishni

birin-ketin bajaradi. Agar belgilangan balandlikni 1- yoki 2-urinishda oshib o'tsa, qolgan urinishlar bajarilmaydi.

Sportchi musobaqani boshlab, ayrim balandliklarni qoldirib o'tishi mumkin (qayta sakrashlardan qolgan hollarda). Bunda u musobaqaga qatnashish huquqini yo'qotmasa, balki balandlikni 1- yoki 2-urinishdan oshib o'tolmagan taqdirda, keyingi balandlikka sakrashi mumkin. Agar ishtirokchi ma'lum bir balandlikni qoldirib (urinishlarini bajarolmasa) keyingi balandliklarga o'tkazsa, bu balandliklardagi urinishlarni ham bajarish (ya'ni balandlikdagi 3 ta urinishi bajarish) huquqidan mahrum etiladi.

Qaysi balandlikda bo'lishidan qat'i nazar, ishtirokchi 3 ta urinishda ham balandlikdan oshib o'tolmasa, musobaqani davom ettirish huquqidan mahrum bo'ladi. Agar ishtirokchi biror-bir balandlikdan 1- yoki 2-urinishdan keyingi 3-urinishda oshib o'tsa, keyingi balandlikda ham 3 ta urinishda oshib o'tish huquqi beriladi. Oshib o'tolmasa musobaqadan chetlashtiriladi.

Masalan, ishtirokchi 1,75 m balandlikdan oshib, 1,80 m balandlikda 1-urinishida plankani yiqitib qo'yib, qolgan 2-urinishdan voz kyechib, keyingi balandlikka 1,85 m ga o'tsa (yoki uni qoldirib 1. 90 m ga) 1-urinishda yangi balandlikdan oshib o'tsa (va shu balandlikni 1-urinishida oshib o'tolmasa 3 ta hisobga olinmagan urinishlaridan so'ng musobaqadan chetlashtiriladi (1,80 m, 1,85 m, 1,90 m). Agar 1- urinishdayo 1,90 m balandlikdan oshib o'tsa, keyingi balandliklarga 3 ta hisobga olinmagan urinishni bajarguniga qadar musobaqani davom ettiradi.

6.6.4. Bayonnomada sakrashlar quyidagicha belgilanadi: urinish hisobga olinsa "0", hisobga olinmasa—"X", urinish qoldirilsa "—".

6.6.5. 1- va olgan o'rinlar eng yuqori olingan balandlikka qarab aniqlanadi. Agar bir necha ishtirokchi bir xil yaxshi natija ko'rsatishsa, unda:

a) oxirgi balandlikdan kam urinishlar bilan oshib o'tgan sportchi g'olib hisoblanadi;

b) oxirgi olingan balandlikda urinishlar soni bir xil bo'lsa, oldingi balandliklarda (oxirgi olingan balandlik ham kiradi) kam hisobga olinmagan urinishlar qilgan sportchi g'olib chiqqan bo'ladi;

v) bu holda ham holat o'zgarilmasa, oxirgi urinishdan tashqari (oxirgi hisobga olingan urinishlardan keyingilarida) hamma balandliklarda kam urinish sarflagan (hisobga olingan va olinmagan) sportchi g'olib bo'lib chiqadi.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan ko'rsatkichlar 2 va undan ortiq ishtirokchilarda bir xil bo'lgan taqdirda, faqat 1-o'rinni aniqlash uchun qayta sakrash o'tkaziladi. U quyidagicha amalga oshiriladi: hamma ishtirokchilarga biror-bir ishtirokchi oshib o'ta olmagan eng past balandlikdan boshlab bir marotabadan sakrash xuquqi beriladi, agar hamma yoki qisman sportchilar shu balandlikdan oshib o'tishsa planka ko'tariladi (asosiy musobaqalar uchun musobaqa oldindan belgilangan o'zgarish tartibiga asosan) hech kim balandlikdan oshib o'tolmasa planka tushiriladi.

Balandlikdan oshib o'tolmagan sportchilar qayta sakrashdan chetlashtiriladi. Qolgan sportchilar, oshib o'tolmagan balandlikni olgan sportchi 1-o'rinni egalaydi. Balandlik olib aniqlangandan so'ng qayta sakrash to'xtatiladi

va qayta sakrashda ishtirok etgan hamma sportchilarning egallagan o'rinlari aniqlanadi. 1-o'rin aniqlanadi. 1-o'ringa da'vogar bo'lmagan sportchilarning ko'rsatkichlari bir xil bo'lganda ham o'rinlar bo'linadi.

Qayta sakrash musobaqaning davomi bo'lib, uni o'tkazilishi bayonnomada qayd qilinadi. Ko'rsatilgan natijalarga asoslanib, shaxsiy o'rinlar aniqlanadi, razryad normalari hisobga olinadi va rekordlar tasdiqlanadi.

6.6.6. Ob-havoning buzilishi, depsinish joyining ishdan chiqishi yoki hakamlar va ishtirokchilarning aybisiz, musobaqani o'tkazilishiga boshqa sabablar tufayli imkoniyat bo'lmasa, boshlangan musobaqa bosh hakam tomonidan bir necha soatga kechiktirilishi yoki boshqa joyda o'tkazilishi yoki boshqa kunga qoldirilishi mumkin. Bu holda musobaqa uzilib qolgan balandlikdan davom ettiriladi. Ishtirokchilarning tanaffusgacha biror-bir balandlikdan oshib o'tish uchun qolgan urinishlari o'tkazilmagan bo'lsa, u yakunlanadi. Bu holda belgilangan balandlikka tanaffusgacha sakrab ulgurmagan sportchilar ishtirok etishadi. Musobaqa tiklanganda har bir sportchi yugurib kelish joyini belgilash va oxirgi yoki undan oldingi balandlikka (o'zi sakrab o'tgan) hisobga olinmaydigan 3 ta urinish bajarish huquqiga ega.

6.6.7. Yugurib kelib balandlikka sakrash hisobga olinmaydi, agar:

a) yyerdan ikkala oyog'i bilan depsinsa;

b) plankani tushirib yuborsa, plankadan oshib o'tmay sektor sirtiga tegsa.

Ustunlardan o'tuvchi yassi chizig'ining tashqarisidan yoki ustunlardan tashqarida sakrasa o'tuvchi yassi chiziqning davomi ham shunga kiradi (6.4.5. band).

Agar sportchi sakrash jarayonida qo'nish joyiga oyog'i bilan tegsa va hakamning fikricha bu sportchi sakrashi uchun ko'mak bermasa, sakrash hisobga olinishi mumkin.

6.6.8. Turgan joydan balandlikda sakrashda depsinish ikki oyoqda baravariga bajariladi: depsinish oldidan sakrovchi oyoq panjalarini yoki tovonlarini birin-ketin ko'tarishi mumkin, lekin oyoqlari bilan birin-ketin yo'nalish bo'ylab siljish taqiqlanadi.

Sakrashgacha oyoq tovonlari yyerdan uzilib yana qo'nsa yoki oyoqlarning birini sakrashgacha to'la yyerdan uzilishi yoki bir (ikki) tovon yerbo'ylab siljisa yoki tovonlar bilan yyerdan depsinish birin-ketin bajarilsa sakrash hisobga olinmaydi. Qolgan hollarda 6.6.7. b bandda keltirilgan qoidalar qo'llaniladi.

6.6.9. Langarcho'p bilan sakrash hisobga olinmaydi, agar:

a) plankani sportchi tanasini biror-bir qismi yoki langarcho'p bilan urib tushirsa. Ishtirokchi langarcho'pni qo'yib yuborgandan so'ng langarcho'p yugurib kelish tomoniga tushishi vaqtidagina hakam langarcho'pni ilib olish huquqiga ega. Langarcho'p planka tomon tushadigan bo'lsa, uni ilib olishga hech kimni huquqi yo'q; agar bunday hol ro'y berib, bosh hakam langarcho'p plankani tushurar edi deb, aniq fikrga kelsa sakrash hisoblanmaydi;

b) plankadan oshib o'tolmay tanasining biror-bir qismi yoki langarcho'p bilan sektor ustiga tegsa, buni ichiga vertikal yassilik orasidagi langarcho'p tayanadigan quti tayanch devori orqali o'tuvchi qo'nish zonasi ham kiradi (6.5.4. band);

v) langarcho'pni tayanch qutiga qo'ygandan so'ng ikkala oyog'ini yyerdan uzib sakramasa;

g) yyerdan ko'tarilgandan so'ng ustki qo'lini yuqoriroq siljitsa (langarcho'p holati bo'yicha) yoki pastki qo'lini ust qismidan yuqoriga o'tkazib qo'ysa.

6.6.10. Sakrovchi plankaga tegmay oshib o'tganidan so'ng, planka tashqi sabablar ta'sirida (masalan, kuchli shamol) tushganiga hakam aniq ishonch hosil qilsa, u sakrashni hisobga olishi mumkin, lekin bu sakrash rekord deb hisobga olinmaydi. Chunki bu holda bosh hakam tomonidan natijani o'lchash imkoniyati bo'lmaydi (planka shamol ta'sirida tushib ketgan).

6.6.11. Ishtirokchining iltimosiga ko'ra, langarcho'p bilan sakrashdan oldin har bir ustunni 0.6 oldinga yoki orqaga siljitish mumkin (6.5.2. band).

Ustunlarning har bir siljilishidan so'ng hakamlar balandlikni to'g'ri o'rnatilganligini tekshirishlari kerak.

Har bir ishtirokchi o'z langarcho'pidan foydalanib, boshqa ishtirokchilarga bermasligi mumkin.

Ishtirokchilar foydalanadigan langarcho'plarning yaroqli ekanligini o'zlari tekshirishlari kerak. Musobaqa boshlanishidan oldin hakamlar langarcho'plarning 6.5.1. band talablariga javob berishlarini tekshirishlari kerak. Hakamlar langarcho'plarni boshqacha tekshirishmaydi.

Sakrash vaqtida langarcho'p sinib ketgan taqdirda, sakrash qoidalarini buzmay bajarilganda yoki qoidalar langarcho'p sinishi oqibatida kelib chiqsa, ishtirokchiga qayta sakrash uchun ruxsat beriladi. Ishtirokchilarga mustahkam ushlanishni ta'minlash uchun turli xil suyuqliklar bilan qo'llari yoki langarcho'pni surkashga hamda tirsaklarini bog'lashga ruxsat etiladi. Ochiq jarohatlardan tashqari olgan va hamma hollarda qo'l va panjalarga bint o'rash taqiqlanadi.

7. ULOQTIRISH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI

7.1. Umumiy holat

7.1.1. Musobaqa o'tkazilish joylarida har bir ishtirokchi musobaqada shaylanish olish tartibiga qarab bir yoki ikki, lekin ko'p bo'lmagan urinishlarni bajarishlari mumkin. Uloqtirish hakam nazorati ostida amalga oshiriladi.

Musobaqa boshlangandan so'ng ishtirokchilarning xavfsizligini ta'minlash maqsadida uloqtirish doirasi yoki yugurish yo'lagida hamda snaryadlarning qo'nish sektorlariga badan qizdirish mashqlarni bajarishga (snaryad bilan ham, snaryadsiz) ruxsat berilmaydi.

7.1.2. Ishtirokchilarni finalga chiqish tartiblarini hamda turli xil musobaqalarda ijizat beriladigan urinishlar soni 6.3.1.; 6.3.3. bandlarda ko'rsatilgan.

7.1.3. Musobaqa ishtirokchilarining o'rinlari 6.3.4. bandga asoslanib aniqlanadi.

7.1.4. Musobaqa ijobiy sabablarga ko'ra uzilib qolsa 6.3.5. bandga amal qilish kerak.

7.1.5. Musobaqaning saralash , saralash va final qismlarida ishtirokchilar har bir urinishini tartib bilan bajarishadi. Ayrim hollarda bosh hakamni qaroriga asosan ishtirokchilar saralash musobaqalarida uchala urinishlarini birin-ketin bajarishlari mumkin.

Ob-havo yomon kelganini e'tiboriga olib bosh hakam ko'rsatmasi asosida musobaqaning final qismida ham uchala urinish birin-ketin bajarilishi mumkin. Doiradan uloqtirish o'tkazilganda ishtirokchi har bir urinishdan keyin doiradan chiqishi kerak.

7.1.6. Ishtirokchi musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tomonidan ta'minlangan snaryadlardan foydalanishi mumkin. Ayrim hollarda ishtirokchilar o'z snaryadlaridan foydalanishlari mumkin. Bunday hollarda sportchilar oldindan bosh hakam tayinlagan vaqtda va joyda shaxsiy snaryadni tekshirish uchun hakamlar hay'atiga topshirishlari kerak. Agar snaryad qoida talablariga javob bersa, musobaqa ishtirokchilarning umumiy foydalanishlariga ruxsat berishlari mumkin.

7.1.7. Ishtirokchilar chaqirilganlaridan so'ng o'z urinishlarini bajarishga 1,5 minutdan ortiq vaqt sarflamasliklari kerak. Qolgan hollarda 6.1.4. band ko'rsatmalari bajariladi.

7.1.8. Doira ichidan bajariladigan hamma uloqtirishning barcha turlarida va yadro itqitishda ishtirokchilar mashqni statik holatdan boshlashlari kerak. 7.1.13. a bajarilishini uzishi mumkin (har bir urinishda uzilish bir martadan ko'p bo'lmasligi kerak). Bunda ishtirokchi snaryadni qo'yib, doiradan chiqib, keyin qaytadan kirib, statik holat egallaganidan so'ng ushbu urinishni yana bajarishi mumkin.

7.1.9. Hakamni ruxsatisiz ishtirokchi snaryad qo'nish sektoriga kirishga huquqi yo'q.

7.1.10. Ishtirokchilarning 2 va undan ortiq barmoqlarini bog'lashi yoki bint bilan o'rashlari taqiqlanadi. Sportchi ochiq jarohat olgani yoki qo'li lat egani haqida shifokorga murojaat qilishi shart. Sportchi jarohat olishiga qaramay musobaqani davom ettirishi mumkinligi haqida shifokor imzosi bilan tasdiqlangan yozma xatni bosh hakamga byerganidan so'ng sportchiga bint va plastirlardan foydalanishga ruxsat etiladi.

7.1.11. Qo'llariga xohlagan narsalarini surkashga ruxsat etiladi. Bosqon uloqtiruvchilar qo'lqopdan foydalanishlari mumkin. Qo'lqopning barmoqlar tomoni ochiq, kafti silliq, yumshoq bo'lishi kerak. Ishtirokchi beliga charmdan va shunga o'xshash materiallardan kamar taqishi mumkin.

7.1.12. Sportchilarning doira ichiga yoki oyoq kiyimlariga biror narsa sepishlari yoki surkashlari taqiqlanadi.

7.1.13. Urinish hisobga olinmaydi, agar:

a) ishtirokchi urinishni bajarishga kirishgan daqiqadan (razmaxivanie, burishlar, yugurib kelish va h.k.) va snaryadni qo'yib yuborganidan so'ng turg'un holatni qabul qilgunicha tanasining biror-bir qismi, kiyim-kechagi va oyoq kiyimi bilan doira, depsinish taxtachasi, plankani bossa;

b) snaryad qo'nishidan oldin yaqin nuqtasi sektor yoki koridor tashqarisida bo'lsa;

v) ishtirokchi uloqtirishni bajargandan so'ng plankadan yoki doiraning oldingi qismidan yoki belgilangan chiziqlardan oldinga chiqsa;

g) ishtirokchi turg'un holatni egallamay yoki snaryad qo'nmasdan doiradan chiqsa;

d) 7.5.1.; 7.6.1.; 7.7.1.; 7.9.2. bandlarda keltirilgan qoidalar buzilsa.

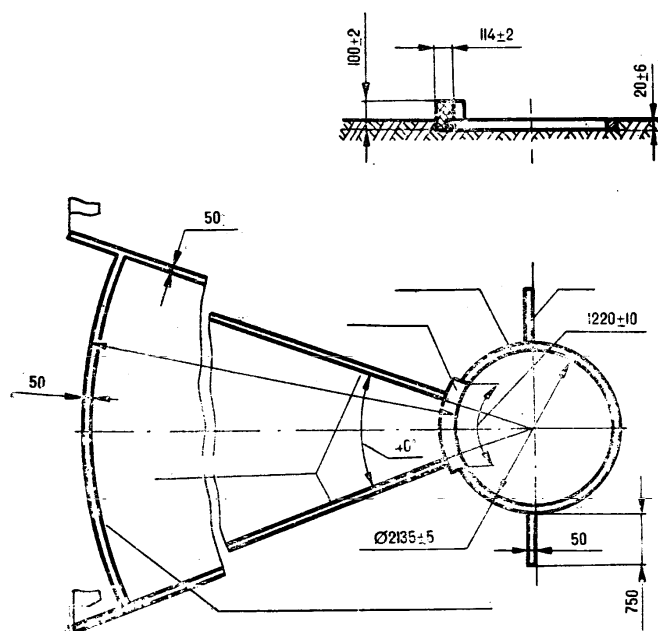
7.1.14. Snaryad qo'ngandan so'ng sportchi turg'un holatni egallab uloqtirish joyini 7.1.13. bandga keltirilgan qoidalarni buzmay tark etganidan so'ng katta hakamning "BOR!" buyrug'idan keyin uloqtirish hisobga olinadi. Uloqtirish hisobga olinmaganda "YO'Q!" buyrug'i beriladi. Bir vaqtning o'zida buyruqlar bilan birgalikda 6.1.5. bandda ko'rsatilganidek bayroqcha bilan ham signal beriladi.

7.1.15. Sektor ichiga tushgan snaryad tushgan nuqtasi ("BOR!" buyrug'idan keyin) qoziqcha bilan belgilanadi. Qoziqcha doira va plankaga yaqin qoldirilgan izga suqiladi. Natija o'lchangandan so'ng qoziqcha maydondan olinadi. Ishtirokchilar o'rtasida kechayotgan kurashni tomoshabinlarga ko'rsatish uchun asosiy musobaqalarda va final qismida har bir ishtirokchining eng yaxshi natijasi ishtirokchilarning ko'krak raqamlari taqilgan qoziqchalar bilan belgilanadi. Bu qoziqchalar sektor tashqarisida ikki chegara chiziqning bir yonida o'rnatiladi.

7.1.16. Natija, uloqtirish bajarilgandan so'ng snaryad doirani chekka qirradi yoki plankaga yaqin tushgan izidan o'lchab aniqlanadi.

Uloqtirish doirada bajarilganda o'lchash qoziqchadan doiraning markaziga yo'naltirib amalga oshiriladi.

Yadro itqitishda o'lchash depsinish taxtachasining ichki qirrasidan amalga oshiriladi. Bunda ruletka depsinish taxtachasining ustidan qo'yiladi (34-rasm). Qiyshiq chizikli plankadan uloqtirish amalga oshirilganda o'lchash qoziqchadan qiyshiq chiziqning markaziga qarab yo'naltirilib aniqlanadi. To'g'ri chizikli plankadan uloqtirish amalga oshirilganda o'lchashni qoziqchadan plankaga perpendikulyar chiziq bo'ylab yoki uni davomi bo'ylab tortishib natija aniqlanadi.



34-rasm.

Uloqtirishda natijalarni aniqlashni yengillashtirish uchun to'g'ri plankadan unga parallel qilib plankadan aniq masofalarga simlar tortiladi. Bu simlardan ruletka bilan qoziqchagacha qo'shimcha o'lchash amalga oshiriladi.

O'lchagan natija butun bo'lishi uchun 0,02 m gacha kamaytirish tomonga tushiriladi, ya'ni 0,02 m gacha bo'lgan masofa hisobga olinmaydi. Faqat yadro itqitishda natija o'lchanib butun bo'lishi uchun 0,01 m gacha kamaytiriladi.

1.9.2. e band talablariga javob beruvchi o'lchashga qulay bo'lgan turli asbob-uskunalardan foydalanishga ruxsat etiladi. Ruletka yordamida o'lchaganda nol belgi qo'nish sektor (koridor) ustida qo'yiladi.

7.1.17. 6.3.7. band ko'rsatmalariga asoslanib olingan hamma urinish natijalari o'lchanadi va bayonnomaga kiritiladi. Har bir urinishdan keyin o'lchash amalga oshirilishi lozim. Ayrim hollarda (ob-havoning buzilishi yoki ommaviy musobaqalarda) uchchala urinishdan keyin musobaqa yakunida o'lchashga ruxsat etiladi.

7.1.18. Uloqtirishning hamma turlarida snaryadni planka yoki doira tomon otib qaytarish taqiqlanadi; ular qo'lda yoki maxsus qurilmalar yordamida tashib keltirilishi kerak.

7.1.19. Uloqtirish jarayonida snaryad sinib qolsa ishtirokchiga qayta urinishga ruxsat etiladi, faqat ulotqirish to'g'ri bajarilib yoki snaryad sinishi natijasida qoida buzilmagan taqdirdagina.

7.1.20. Uloqtirish, yugurish (sportcha yurish) yoki sakrash musobaqalari bir vaqtning o'zida boshlansa, xavfsizlikni ta'minlovchi hamma chora-tadbirlarni ko'rish lozim.

7.2. Musobaqa joylariga qo'yiladigan umumiy talablar

7.2.1. Snaryad qo'nadigan sektor maydoni to'g'ri, tekis (uloqtirish tomonga yo'naltirilgan burchak 1:100 dan oshmasligi kerak) va tashqi narsalardan ozod

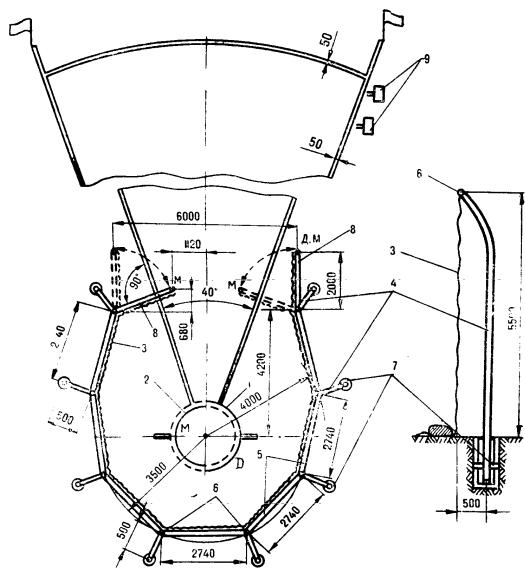
bo'lishi kerak. Uning uloqtirish yo'nalishi tomon minimal shakli quyidagicha bo'lishi kerak (metrda).

48-jadval

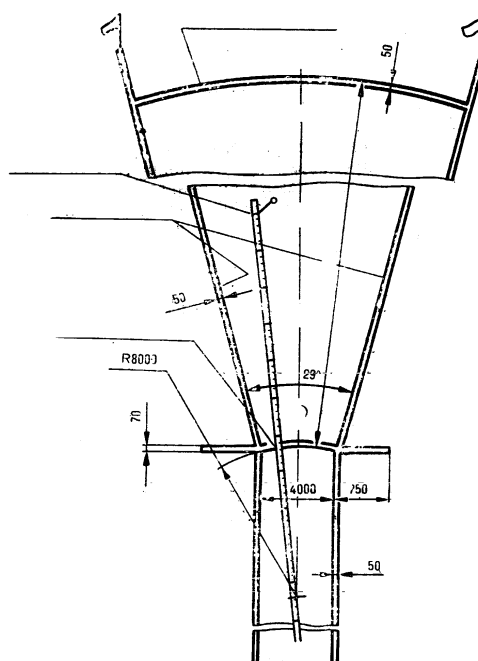
Ishtirokchilar	lappak	bosqon	yadro	nayza	granata, koptok
Erkaklar	80	90	25	100	95
Ayollar	80	-	25	80	75

7.2.2. Sektorda rekordlar yaxshi ko'rinadigan ko'rsatkichlar bilan belgilanishi kerak.

7.2.3. Lappak, bosqon, uloqtirish va yadro itqitishda snaryad qo'nadigan sektordagi kerakli burchakni tez topish uchun 35-rasmdagi va nayza uloqtirishda 15-rasmda keltirilgan chizmadan foydalanish tasviya qilinadi.



35-rasm.

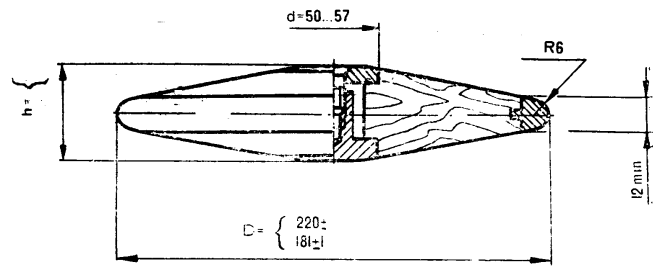


36-rasm.

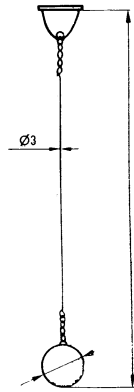
7.3. Snaryadlarni tekshirish uchun qo'yiladigan umumiy talablar

7.3.1. Snaryadning shakli, uzunligi va og'irligi rasmiy qoidalar talablariga javob byergandagina tekshiriladi.

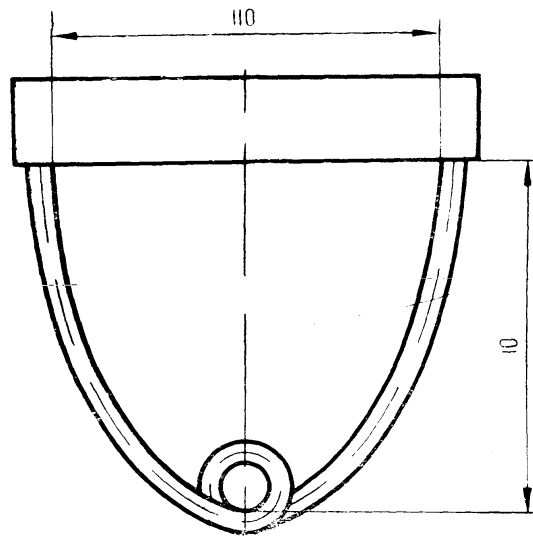
7.3.2. Snaryadlarning shakli, uzunligi va og'irligini tekshirish uchun qo'llaniladigan tarozilar va o'lchov asboblarning shablonlari (37-39-rasmlar) va qurilmalar (40-41-rasmlar) 1.9.2.e band talablariga javob berishi lozim.



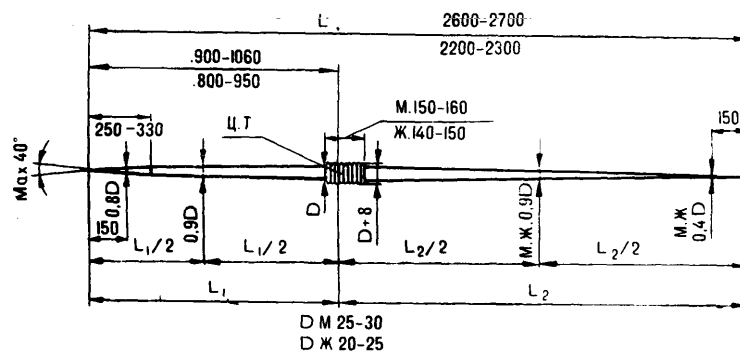
37-rasm.



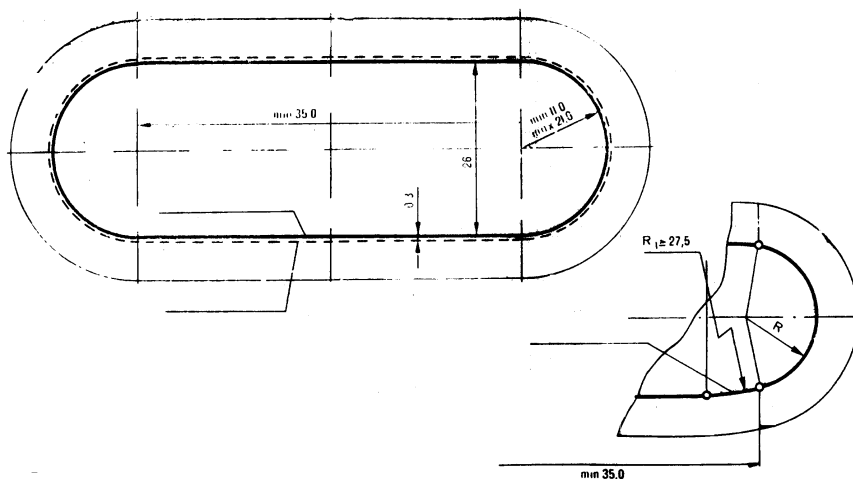
38-rasm.



39-rasm.



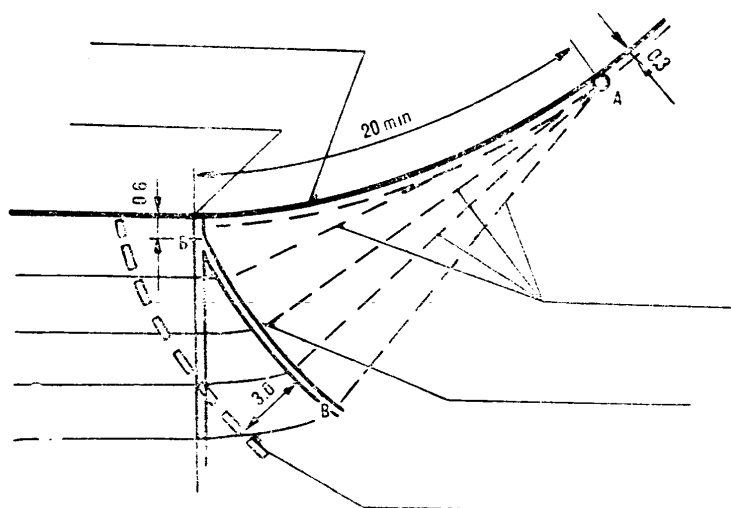
40-rasm.



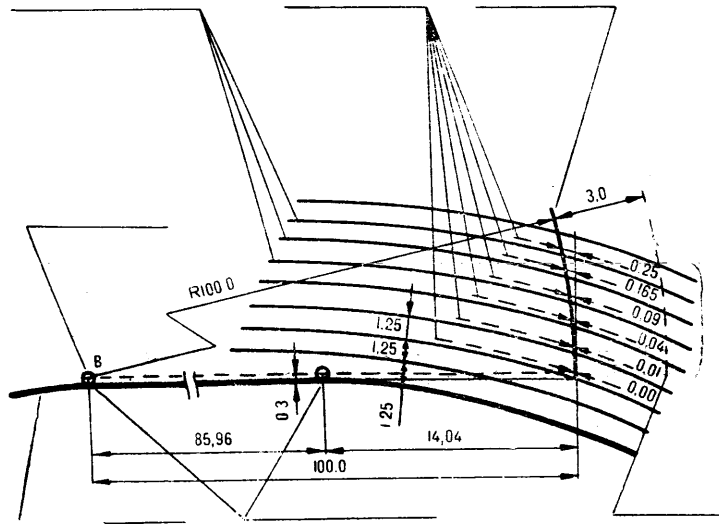
41-rasm.

7.4. Lappak va bosqon uloqtirish hamda yadro itqitish bo'yicha musobaqa joylari va jihozlar

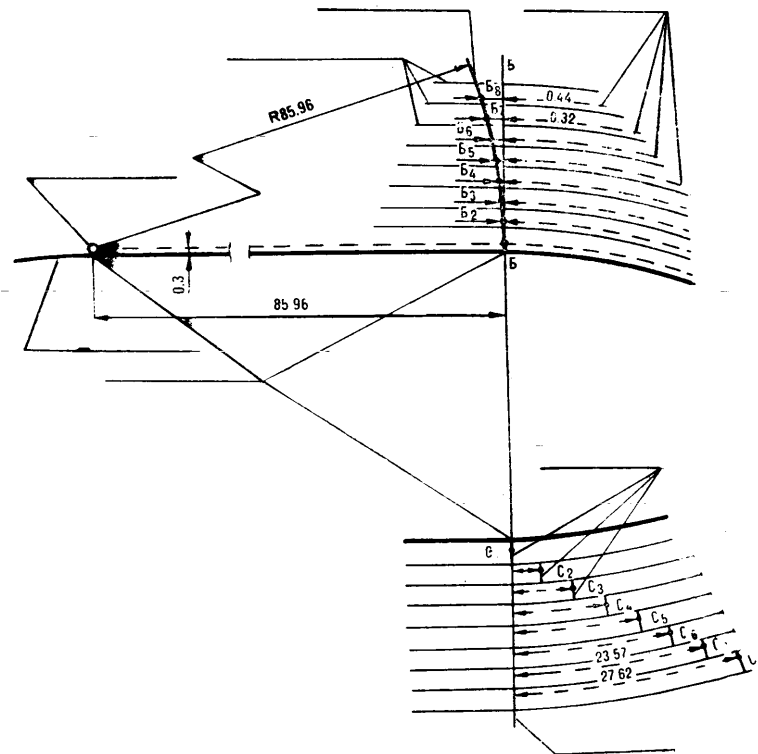
7.4.1. Lappak, bosqon uloqtirish va yadro itqitish doira ichidan, o'yingohda belgilanib burchagi 40 gradusli snaryad qo'nadigan sektorda amalga oshiriladi (42-44-rasmlar).



42-rasm.



43-rasm.



44-rasm.

7.4.2. Doiraning ichi betondan, asfaltdan, yerdan, maxsus qo'yilmalardan (masalan, yugurish yo'lakchalari va yengil atletika sektorlaridagi qoplamalar) va boshqa qattiq, silliq bo'lmagan materiallardan bo'lishi mumkin.

7.4.3. Doiraning halqasi qattiq material bilan chegaralangan bo'lib, qalinligi kamida 6 mm., oq rangga bo'yalgan bo'lishi lozim. Xalqa doiraning ustiga keltirib qo'yiladigan bo'lsa ishtirokchi oyog'i bilan tayanganda joyidan siljimasligi kerak yoki bir joyda qurilgan, doira tuprog'iga cho'ktilgan bo'lishi lozim. Halqaning ichki qismi 20;6 mm (doira ichidagi maydonga nisbatan) balandlikda, vertikal bo'lishi kerak.

7.4.4. Snaryad qo'nadigan sektorning yon chegaralari chiziqlar bilan belgilanib (eni 50 mm li), ular halqaning tashqi chegarasidan boshlanadi. Bu holda sektor burchagining cho'qqisi doira markazida bo'lishi kerak. Chegara chiziqlarining oxirgi uchlariga sektor bayroqlari o'rnatiladi. Sektor bayrog'i to'g'ri burchakli metallardan bo'lib, hajmi 200x400 mm, yerga o'rnatilgandan so'ng kamida 0,6 m chiqib turadigan 8 mm diametrli metall tayoqchadan iborat bo'lishi kerak.

Lappak va bosqon qo'nadigan sektor yumshoq bo'ladi (o'tdan yoki yerdan). Yadro itqitishda aniq iz qolishi uchun sektor mayda toshdan, o'tdan yoki boshqa qoplamadan iborat bo'lishi kerak.

Sektor maydoni doira markazidan o'tkazilgan yoki chiziqlar bilan belgilanadi. Yoy chiziqlar halqaning ichki qirrasidan bo'lgan masofani ko'rsatadi. Eni 50 mm li belgi ham yoy chiziq o'lchaydigan masofaning o'lchoviga kiradi. Yoylarning sektor chegaralari bilan kesishgan nuqtalariga doiradan bo'lgan masofani ko'rsatuvchi, raqamlari yaxshi ko'rinadigan ko'rsatkichlar qo'yiladi.

7.4.5. Yadro itqitishda halqaning oldingi qismini o'rtasiga yog'och yoki biror-bir boshqa materialdan tayyorlangan depsinish taxtachasi mahkam o'rnatiladi. Depsinish taxtachasi halqani yuqoridan yopib turishi va uning ichki qatlamlari halqaga mos kelishi kerak (45-rasm).

Depsinish taxtachasi oq rangga bo'yaladi. Depsinish taxtachasining razmeri: balandligi 98-102 mm, eni 112-116 mm, ichki qirrasiga bo'yicha uzunligi 1,21-1,23 mm.

7.4.6. Halqa tashqarisidan, yerda, diametrning davomi bo'ylab sektor chizig'ining o'qiga perpendikulyar, eni 50 mm va uzunligi 0,75 m li oq chiziqlar doiraning ikkala tomonidan chiziladi. Ular oq bo'yoq bilan chiziladi yoki yog'ochli reyka yotqiziladi yoki to'g'ri keladigan bir xil materialdan foydalanish mumkin.

7.4.7. Uloqtirish joylarining shakli va belgilangan chiziqlari 5-jadvalda ko'rsatilgan ko'rsatkichlarga mos kelishi kerak (42-44-rasm). Halqaning ichki diametrini shakli 5 mm gacha o'zgarishi mumkin.

7.4.8. Bosqon va lappak uloqtirishda doira atrofiga xavfsizlik choralari ko'rish uchun metall yoki arqondan to'r panjarali to'siq o'rnatilishi kerak. To'siq yaxlit yoki taqsimlanadigan (bo'linadigan) bo'lishi mumkin. 45-rasmda to'siqni joylashish chizmasi keltirilgan. To'siq eni 2,74 m va balandligi 5 m bo'lgan 7 ta seksiyadan iborat bo'lib, ular harakatlanmaydigan seksiyalarning chekka ustunlari oldidan o'tuvchi eni 2 m va balandligi 5,5 m li 2 ta seksiyalardan iborat bo'ladi.

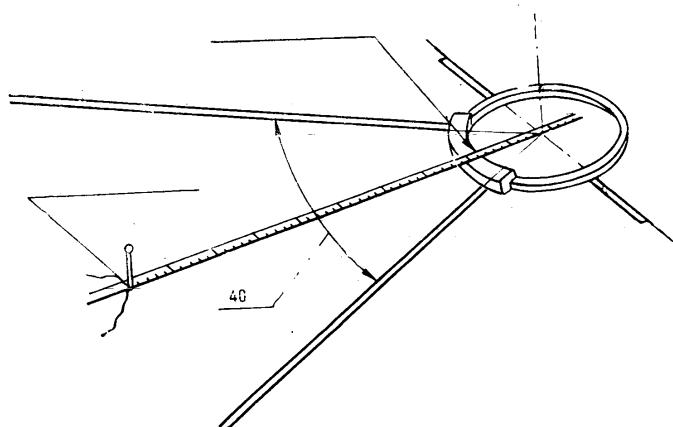
49-jadval

O'lchovlar	Lappak uloqtirish	Bosqon uloqtirish	Yadro itqitish
Halqaning ichki diametri	2500 mm	2135	2135
Yoylar orasidagi masofa, m	5 m	5 m	1 m
Yoylarni belgilanishining oxiri (ishtirokchilarning saralashiga qarab, taxminan), m	30-75 gacha	35-85 gacha	8-23 gacha

Chekka harakatsiz seksiyalarning oxirlari orasidagi masofa (uzilish) 6 m.

Lappak uloqtirishda xalqani (2,5 m) shunday joylashtirish kerakki, uning markazi chekka harakatsiz seksiyalarning oxirlarini biriktiruvchi taxmin qilinadigan chiziqdan 5 m keyinga joylashishi kerak. Bosqon uloqtirish uchun halqa esa (2135 m diametri) 4,2 m gacha.

Bosqon uloqtirishda, agar sportchi o'ng qo'l bo'lsa (soat harakati yo'nalishiga teskari aylanadi) harakatli seksiyalardan biri 45-rasmda ko'rsatilgandek o'rnatiladi (1-holat yassi chiziq), 2- harakatli seksiya esa (u ham yassi chiziq) yonga buriladi. Agar sportchi chap o'l bo'lsa (soat harakati bo'ylab aylanadi) harakatli seksiyalar (24-rasm 2-holat) punktir chiziqlar bilan ko'rsatilganidek o'rnatiladi. Lappak uloqtirishda harakatli seksiyalar qo'llanilmay, balki chekka harakatsiz seksiya uchlaridan yongga buriladi (45-rasm 3-holat). Metall setka 2,5 mm li po'lat simlardan, orasi 50x50 mm ochiqlikda o'ralishi va seksiyaning ramasiga mustahkam bog'lanishi kerak. Arqonli setka orasi 44x44 m ochiqlik qoldirilib, diametri 4 mm li ipdan to'qib tayyorlanadi. Ipli setka uzunligi 25 m gacha va eni to'siqdan 0,3-0,4 m ko'p qilib, to'siqning ustki qismini Hamma joyiga osib-biriktirilib chiqiladi (xuddi shunday ip bilan). Setkaning pastki qismi mahkamlanmay, balki yerda bo'sh yotadi. Shu burchakka to'siqning uzilgan uchlaridan bir xil masofada har birining vazni 13-15 kg dan bo'lgan 8-10 ta tuproqli qop biriktiriladi. Setkaning minimal mustahkamligi 130 kg ga bardosh berishi kerak.



45-rasm.

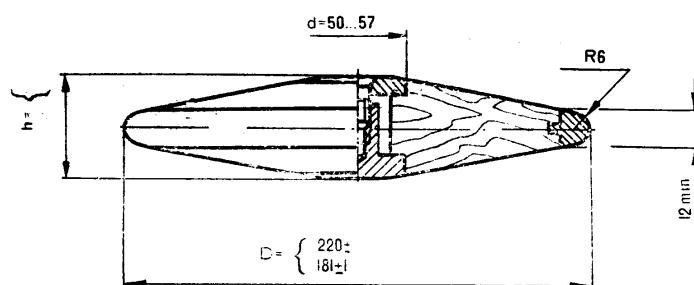
7.4.9. Yadro itqitishda xalqa atrofi tashqi narsalardan ozod bo'lgan, eni kamida 1 m li ochiqlik, bosqon va lappak uloqtirishda xavfsizlik to'siqcha doiraning ichki yuzasi bilan bir miqdorda tashqi predmetlardan ozod bo'lgan joy bo'lishi lozim. Yadro qo'nadigan sektorda bo'sh joyning eni kamida 1 m, bosqon va lappak qo'nadigan sektorda esa kamida 2 m.

7.5. Lappak uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari.

Lapakka qo'yiladigan asosiy talablar

7.5.1. Lappak uloqtirishda ishtirokchi doira ichida dastlabki holatni qabul qilganidan keyin turgan joyidan yoki doira ichida aylanishlar bilan amalga oshiriladi.

7.5.2. Lappak yog'ochli qatlamdan iborat bo'lib, u to'g'ri shaklli siljimaydigan silliq metall bilan o'ralgan bo'lishi kerak. Metall o'rama chekkasining ko'ndalang kesimi 6 mm radiusli yarim doiradan iborat (46-rasm). O'rama qatlamni markazida, ikkala tomonidan, snaryad vaznining aniqligini ta'minlovchi bir-biriga parallel aylana metall plastinkalar bilan mahkamlanadi. Lappak metall plastinkasiz ham tayyorlanishi mumkin, faqat plastinka joyi yassi, snaryadning vazni talabga javob berishi kerak. O'rama qatlamni metall, plastmass yoki boshqa qattiq materiallardan tayyorlashga ruxsat etiladi (belgilangan vazni, shakli va o'lchovlari shakllanishi sharti bilan).



46-rasm.

Shahar miqyosidan past musobaqalarda quyma rezinali lappaklardan foydalanish mumkin. Yuqorida ko'rsatilganidek, rezina lappakdan foydalanganda razryad natijalari me'yorlarini (11 kattalar razryadi ham kiradi) bajarsa ko'rsatkich hisobga olinadi, lekin ular rekord deb tasdilanmaydi. Bir musobaqada rezinali va boshqa materialli lappaklardan foydalanmasligi kerak.

7.5.3. Lappakning ikkala tomoni ham bo'rtmagan, chuqur bo'lmagan, burchaklari uchli bo'lmay bir xil bo'lishi kerak. Markazdan 25 mm (qilinadi) 28,5 mm gacha (maksimal) ikkala tomon to'g'ri chiziq bo'ylab aylana bo'g'im boshlangunga qadar chiqarib boriladi.

7.5.4. Bo'g'imning yarim doira tashqi qirrasida hech qanaqa kesimlar, bo'rtib chiqishlar va chuqurliklar bo'lmasligi kerak. Uning chekkadan qalinligi 6 mm li 12 mm dan kam bo'lmasligi kerak.

7.5.5. Lappakning vazni va o'lchovi 6 chi jadvalda keltirilgan o'lchovlarga mos kelishi kerak.

50-jadval

O'lchovlar	16-17 yoshli yoshlar va erkaklar uchun	14-15 yoshli bolalar uchun	qolgan guruh uchun
vazn, kg	2.005-2.-025	1.50-1.525	1.005-1.025
metalli tashqi diametri (D), mm	219-221	199-201	180-182
metalli plastinkalarning diametri (D), mm	50-57	50-57	50-57
markazdagi qalinlik, mm	44-46	37-39	37-39

7.6. Bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari.

Bosqonga qo'yiladigan talablar

7.6.1. Bosqonni uloqtirish bir yoki ikki joydan yoki doira ichidan aylanishlar bilan amalga oshirilishi mumkin.

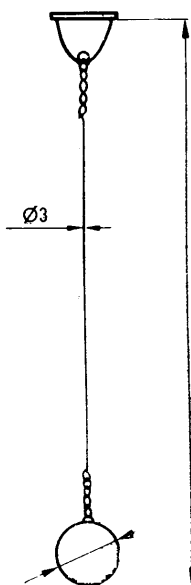
Agar ishtirokchi bosqonni aylantirish vaqtida doira tashqarisidagi yerga tekizib aylanishni to'xtatsa, urinish hisobga olinmaydi; agar yerga tegishiga qaramay ishtirokchi urinishni davom ettirib bajarsa, uloqtirish to'g'ri deb hisoblanadi.

Ishtirokchi doira ichida aylanuvchi harakatlarini boshlamay turib bosqon sharini doira ichiga yoki tashqarisiga qo'yish huquqiga ega.

Ishtirokchi harakat yoki aylanishlarni boshlab, halqa yoki uni tashqarisidagi yerga tegmay turib harakatni to'xtatsa, bu xato hisoblanmaydi va u bosqonni doira ichiga yoki tashqarisiga qo'yib, yana qayta kirib, dastlabki turg'un holatini qabul qiladi. Faqat bir marta shunday urinishga ruxsat etiladi (7.1.7. band).

Bosqon uloqtirishda natija bosqon qoldirgan izdan boshlab o'lchanadi (sim yoki snaryadning dastasidan emas).

7.6.2. Bosqon shardan (latundan, yumshoq bo'lmagan metall dan yoki ustki qatlami shunday metall dan, ichi qattiq metall bilan to'ldirilgan) va dastadan iborat bo'lib, ular bir-biri bilan sim yordamida bog'langan (47-rasm).



47-rasm.

Bosqon shari ichidagi to'ldirilgan metall shunday joylashtirilgan bo'lishi kerakki, u harakatlanmasligi va sharning og'irlik markazi shar markazidan 6 mm dan ortiq siljimasligi kerak. Shar sim bilan oddiy sharnir yoki sharikopodshipnik bilan biriktiriladi.

7.6.3. Sim bir dona po'latdan bo'lib, diametri 3 mm dan kam bo'lmay, uloqtirish vaqtida cho'zilmasligi kerak.

7.6.4. Dastak (bir dona yoki 2 ta) qattiq bo'lib, uloqtirish vaqtida deformatsiyalanmasligi kerak. Tavsiya qilinadigan dastakning o'lchovi 27-rasmda keltirilgan.

Dastakni shunday tugun bilan biriktirish kerakki, sim tugundan o'tib bosqonni umumiy uzunligini oshirmasligi lozim.

7.6.5. Bosqonni vazni va o'lchovi 7-jadval ko'rsatkichlariga mos kelishi kerak.

51-jadval

O'lchovlar	16-17 yoshlar va erkaklar uchun	14-15 yoshli bolalar va 16-17 yashar yoshlar uchun	bolalar uchun		
			13 yosh	12 yosh	11 yosh
Umumiy vazn, kg	7265-7285	6005-6025	5005-5025	4005-4025	3005-3025
Umumiy uzunligi (dastakni ichki tomonidan boshlab o'lchanadi), mm	1175-1215	1145-1215	1215 dan ko'p emas		
Sharning diametri (D), mm	1100-1300	105-125	100-120	95-110	85-100

7.7. Yadro itqitish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari.

Yadroga qo'yiladigan talablar

7.7.1. Yadro itqitish bir qo'llab, yelkadan, sportchi doira ichida dastlabki holatni egallaganidan so'ng turgan joydan yoki doira ichida qilingan harakatlardan keyin amalga oshiriladi. Dastlabki holat va ishtirokchining doira ichida harakat qilib itqitishga tayyorgarlik ko'rgan vaqtida yadroni yuzi oldida ushlab turishi, itqitish jarayonida qo'li shu holatdan pastga tushmasligi kerak. Itqitish paytida yadroni yelka chuqurchasidan uzib yonga yoki orqaga cho'zish taqiqlanadi.

7.7.2. Yadro hech bir kesimsiz, chuqursiz, bo'rtmasiz silliq shardan iborat bo'lishi lozim.

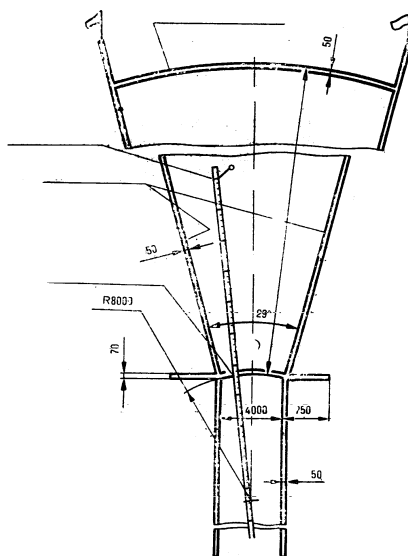
Yadro latundan yumshoq bo'lmagan materiallardan yoki ustki qatlami shu materialdan bo'lib, ichi og'ir metall bilan to'ldirilgan bo'lishi kerak. Yadroning vazni va diametri 8-jadval ko'rsatmalariga mos kelishi kerak.

52-jadval

o'lchovlar	16-17 yashar yoshlar va erkaklar uchun	14-15 yashar bolalar, 16-17 yashar yoshlar uchun	13 yashar bolalar uchun	16-17 yashar qizlar, ayollar va o'g'il bolalar uchun	11-15 yashar qiz bolalar va 11 yashar o'g'il bolalar uchun
Vazn, kg	7265-7285	6005-6025	5005-5025	4005-4025	3005-3025
Diametr, mm	110-130	105-125	100-120	95-110	85-100

7.8. Nayza, granata va koptok uloqtirish bo'yicha musobaqa joylari va jihozlar

7.8.1. Nayza va koptok yoy shaklidagi qiyshiq chizikli plankadan snaryad qo'nishi uchun belgilangan sektorga qarab uloqtiriladi (49-rasm).



49-rasm.

Viloyat mmiqyosidagi musobaqalarda koptok uloqtirish musobaqasini granata uloqtirish koridorida o'tkazish mumkin (7.9.4. band).

7.8.2. eni 20 mm bo'lgan planka yog'och, fanera, metall dan yoki yerga bo'yoq bilan chizib tayyorlanishi mumkin. Planka radiusi 8 m bo'lgan yoy shaklida bukilgan bo'lib (uning ichki chizig'i bo'ylab), uchlari orasidagi masofa 4 m, yugurish yo'lagi ustiga mahkamlanadi va oq rangga bo'yaladi. Plankaning ikkala uchlaridan, yerda, yugurish yo'llagiga perpendikulyar o'q asosida yo'naltirilgan, har birining uzunligi 1,5 m va eni 70 mm bo'lgan chiziqlar tortiladi.

7.8.3. Nayza uloqtirishda snaryad qo'nadigan sektorning yon chegaralari eni 50 mm bo'lgan chiziqlar bilan belgilanadi. Bu chiziqlar bukilgan plankaning markazidan yo'naltirilgan bo'lib, plankaning ikkala uchlaridan maydonga qarab tortiladi. Chegara chiziqlarining eni sektor o'lchoviga kirmaydi. Plankadan o'tuvchi chiziqlarning qarama-qarshi uchlariga sektor bayroqlari o'rnatiladi. Sektor bukilgan planka markazidan o'tkazilgan yo'ylar bilan har 5 m oralig'ida chizilib, ular yugurish yo'lagiga qaratilgan planka chekkasigacha bo'lgan masofani ko'rsatishadi. Yoy chiziqlarining eni (50 mm) ham yoy belgilangan masofa o'lchoviga kiritiladi. Yoy belgilari (ishtirokchilarning saralashiga qarab) 30 dan 95 m gacha bo'ladi. Yo'ylarning sektori chegara chiziqlar bilan kesishgan nuqtalardagi raqamlari yaxshi ko'rinadigan ko'rsatkichlar o'rnatilib, ular plankada bo'lgan masofani ko'rsatishadi.

7.8.4. Granata uloqtirish to'g'ri plankada belgilangan joy — qo'nish koridoriga qarab amalga oshiriladi.

7.8.5. eni 70 mm va uzunligi 4 m bo'lgan planka yog'och, fanera, metall yoki bo'yoq bilan chizilib tayyorlanishi mumkin. U yugurish yo'lagi ustiga o'rnatilib oq rangga bo'yaladi. Ikkala uchlariga rangli bayroqchalar o'rnatiladi.

7.8.6. Granata va koptok uloqtirishda qo'nish joyi eni 10 m bo'lgan koridor bilan belgilanib, shu koridor ichiga tushgan (qo'ngan) snaryadlar hisobga olinadi.

7.8.7. Koridorning yon chegaralari yugurish yo'lagi o'qiga simmetrik va unga parallel joylashgan eni 50 mm li oq chiziqlar bilan belgilanadi. Chiziqlarning eni koridor enining o'lchoviga kirmaydi.

7.8.8. Koridor ichidagi qo'nish joylari yugurish yo'lagiga qaratilgan planka chekkasigacha bo'lgan masofani ko'rsatuvchi oq chiziqlar bilan belgilanadi. Chiziqlar plankaga parallel qilib 20 m (30 m dan boshlab) ishtirokchilarning jinsi va yoshiga qarab chiziladi (har 5 m ga o'tkaziladi). Belgi chiziqlarning koridorni yon chegaralari bilan kesishgan nuqtalaridagi raqamlari yaxshi ko'rinadigan ko'rsatkichlar o'rnatilib, ular plankada bo'lgan masofani ko'rsatishadi.

7.8.9. O't bilan qoplangan yugurish yo'lagi 4.1.1. band talablarini qondirib, qo'nish maydoni bilan bir xilda bo'lishi kerak. O'tli qoplamada yugurishga ham ruxsat etiladi.

Yugurish yo'lagi 30 m dan kam bo'lmasligi, lekin 36,5 m dan oshmasdan, butun yo'nalishi bo'ylab eni 4 m bo'lishi kerak. 33,5 m dan kam bo'lmagan yugurish yo'lagidan foydalanish tasviya qilinadi.

Yo'lak ikkala tomonidan eni 50 mm bo'lgan oq chiziqlar bilan belgilanib, bu chiziqlar yo'lak eniga kirmaydi.

Granata va tennis koptok uloqtirishda yugurish yo'lagining eni 12,5 m gacha kamaytirilishi mumkin, lekin plankagacha 6-8 m qolganda u 4 m gacha kengaytirilishi kerak.

7.8.10. Yugurish yo'lagining ikkala tomoni va snaryad qo'nish sektori (koridor)ning yon chegaralarini tashqarisidan yugurish yo'lagi bilan bir bo'lgan balandlikda tashqi predmetlardan holi, eni kamida 1 metrli och joy bo'lishi kerak.

7.8.11. Nayza (granata) qo'nadigan sektor qattiq bo'lmasligi, tuproqli yoki o'tli bo'lishi kerak.

7.9. Nayza, granata va koptok uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari

7.9.1. Nayza uloqtirish sportchini turgan joyidan, yugurib kelib (burilishsiz) yelka ustidan yoki uloqtiradigan qo'lning yelkasi oldidan amalga oshiriladi. Nayzani ipli o'ramasidan ushlab kerak. Shu belgilangan uslubni turlicha o'zgartirib uloqtirishga ruxsat berilmaydi. Ishtirokchi uloqtirishga tayyorgarlik ko'rishni boshlagandan keyin va nayzaning havoda uchishi boshlangandan so'ng sektor tomon orqasi bilan o'girilmasligi kerak. Nayza yerga tegmaguncha sportchiga yugurish yo'lagining chekkasini tark etishga ruxsat etilmaydi. Nayza qo'ngandan keyin sportchi turg'un holatdan yoy chizig'i yoki unga qo'shilgan 1,5 m li chiziqni bosmay turib yo'lakni tark etishi kerak. Nayzani uchli tomoni boshqa qismlaridan oldin yerga tegsa, uloqtirish to'g'ri deb hisoblanadi. Nayzani to'g'ri qo'nganligini aniqlash maydondagi hakam zimmasiga yuklatiladi. Shuning uchun u uloqtirish to'g'ri bajarilganligini xatosiz aniqlashi uchun qulay joy tanlashi kerak (uchishni yon tomonidan kuzatish uchun qo'nish

joyiga yaqin turishi kerak). Qo‘nishni to‘g‘ri-noto‘g‘riligi xaqidagi ma‘lumot 6.1.5. band ko‘rsatmasi asosida bayroqchalar yordamida amalga oshiriladi.

7.9.2. Granata va koptok uloqtirish sportchini turgan joyidan yoki yugurib kelib (burilishsiz) amalga oshiriladi.

7.9.3. Nayza, granata va koptok uloqtiruvchi sportchi yugurib kelish masofasini belgilash huquqiga ega. Bu belgilar musobaqa tashkilotchilari tomonidan taqdim etilgan kichkina bayroqchalar yoki turli xil buyumlardan bo‘lib, ular yugurib kelish yo‘lagi bo‘ylab yo‘lak tashqarisida o‘rnatiladi (yo‘lak ichiga o‘rnatish mumkin, lekin har bir sportchi o‘z urinishi bajarilgandan so‘ng o‘z belgisini olishi shart).

7.10. Nayza uloqtirishda musobaqa o‘tkazishga qo‘yiladigan talablar

7.10.1. Nayza asosan metalli uch va ipli o‘ramadan tashkil topgan (30-rasm).

7.10.2. Nayzaning vazni va o‘lchovlari 9-jadval ko‘rsatmalariga mos kelishi kerak.

53-jadval

o‘lchovlar	16-17 yashar yoshlar, erkaklar uchun	qolgan guruhlar uchun
ipli o‘rama bilan birgalikda vazni, g	805-825	605-625
umumiy uzunligi, mm	2600-2700	2200-2300
metalli uchining uzunligi, mm	250-330	250-300
metalli uchidan og‘irlik markazigacha bo‘lgan masofa, mm	900-1100	800-950
asosining eng qalin qismidagi diametri, mm	25-30	20-25
nayzaning ipli o‘rama bilan qoplangan qismining uzunligi, mm	150-160	140-150

7.10.3. Nayzaning og‘irlik markazi o‘ramani tagida qolishi uchun nayza asosining bir qismi ip bilan o‘raladi (tugunsiz, ustma-ustsiz, bir tekisda). Iplining diametri 2,5-4 mm. Nayzani ushlab uchun boshqa qo‘llanmalardan foydalanishga ruxsat etilmaydi.

7.10.4. Nayza asosi ko‘ndalang kesimi bo‘ylab hamma qismida doira shaklida bo‘lib, ayrim hollarda ovalning katta va kichik diametrlari bir-biridan farq qilganda doira shaklidan chetlanishga ruxsat etiladi. Har bir kesimdagi eng katta diametri o‘rama tagida bo‘lishi kerak. Asos o‘ramadan boshlab uchi va dumi tomon sekin-asta torayib boradi. O‘ramadan nayzaning ikkala uchlariga o‘tkazilgan chiziqlar to‘g‘ri yoki bir ozgina egilgan bo‘lishi kerak (diametri tez o‘zgarmaydigan bo‘lib). Asosiy qismining torayishi shu tariqada bo‘lishi kerakki, o‘ramaning oldingi uchlaridan dumigacha va bo‘lgan diametr maksimal diametrning 90 gradusdan oshmasligi, har bir uchlaridan 150 mm da esa maksimal diametrni 80 gradusni tashkil qilishi kerak.

7.10.5. Nayzaning uchish jarayonida og'irlik markazini va traektoriyasini o'zgartiruvchi har xil qismlari va urilmalari bo'lmasligi kerak.

7.11. Granata musobaqasiga qo'yiladigan talablar

7.11.1. Granata yog'ochdan yoki ustki qoplamasi metallardan bo'lgan boshqa yaroqli materiallardan bo'lishi mumkin.

7.11.2. 11, 12 va 13 yoshli o'g'il va qizlar musobaqalarda granataning vazni 255-275 g, 14-15 yoshli qiz bolalar, 16-17 yoshli qizlar va 14-15 yoshli o'g'il bolalarning musobaqalarida 505-550 g, katta guruhlar musobaqalarida 705-750 g bo'lishi kerak.

7.11.3. Vaznidan qat'i nazar granataning eng kam o'lchovi (mm da) quyidagicha bo'lishi kerak:

Snaryadning umumiy uzunligi — 236 mm

Dastasining diametri — 30 mm

Dastasining uzunligi — 105 mm

Granata tanasining diametri — 50 mm

Granata tanasining uzunligi — 105 mm

Granata tanasi va dastasi orasidagi bo'yinchaning uzunligi (granata o'qi bo'ylab) — 26 mm

Har bir o'lchov 2 mm ga siljishi mumkin.

7.11.4. Granataning dastasi silliq, hech qanday bo'rtmasiz, chuqursiz va o'ramasiz bo'lishi kerak.

7.12. Koptokka qo'yilgan talablar

7.12.1. Uloqtirish uchun qo'llaniladigan koptok butun materialdan yoki shar shaklidagi ichi to'ldirilgan materialdan bo'lishi kerak.

7.12.2. Koptokni vazni 154-160 g, diametri 58-62 mm bo'lishi kerak.

KO'PKURASH

8.1. Ko'pkurash turlari, ularni tarkibi va musobaqa o'tkazilish tartibi

8.1.1. O'nkurash. Ikki kun ketma-ket o'tadi, turlari quyidagi tartibda o'tkaziladi:

1-kun. 1) 100 m ga yugurish, 2) yugurib kelib uzunlikka sakrash, 3) yadro itqitish, 4) yugurib kelib balandlikka sakrash, 5) 400 m ga yugurish.

2-kun. 6) 110 m to'siqlar osha yugurish, 7) lappak uloqtirish, 8) langarcho'p bilan sakrash, 9) nayza uloqtirish, 10) 1500 m ga yugurish.

8.1.2. To'qqizkurash. Musobaqa ikki kun ketma-ket o'tadi, turlari quyidagi tartibda o'tkaziladi:

1-kun. 1) 100 m ga yugurish, 2) yugurib kelib uzunlikka sakrash, 3) yadro itqitish, 4) yugurib kelib balandlikka sakrash.

2-kun. 5) 110 m to'siqlar osha yugurish, 6) lappak uloqtirish, 7) langarcho'p bilan sakrash, 8) nayza uloqtirish, 9) 1000 m ga yugurish.

8.1.3. Ettikurash. Musobaqa ikki kun ketma-ket o'tadi, turlari quyidagi tartibda o'tkaziladi:

a) ayollarniki:

1-kun. 1) 100 m to'siqlar osha yugurish, 2) yugurib kelib balandlikka sakrash, 3) yadro itqitish, 4) 200 m ga yugurish.

2-kun. 5) yugurib kelib balandlikka sakrash, 6) langarcho'p bilan sakrash, 7) 800 m ga yugurish.

b) erkaklarniki:

1-kun. 1) 60 m ga yugurish, 2) yugurib kelib uzunlikka sakrash, 3) yadro itqitish, 4) yugurib kelib balandlikka sakrash.

2-kun. 5) 60 m ga to'siqlar osha yugurish, 6) langarcho'p bilan sakrash, 7) 1000 m da yugurish.

8.1.4. Oltikurash. Musobaqa ikki kun ketma-ket o'tadi, turlari quyidagi tartibda o'tkaziladi:

a) ayollarniki:

1-kun.

- 1) 60 m ga to'siqlar osha yugurish,
- 2) yugurib kelib balandlikka sakrash,
- 3) yadro itqitish,
- 4) 200 m ga yugurish.

2-kun.

- 5) yugurib kelib uzunlikka sakrash,
- 6) 600 m ga yugurish.

b) erkaklarniki:

1-kun.

- 1) 100 m ga yugurish,
- 2) yugurib kelib uzunlikka sakrash,
- 3) yadro itqitish.

2-kun.

4) 100 m to'siqlar osha yugurish, 5) lappak uloqtirish, 6) langarcho'p bilan sakrash.

8.1.5. Beshkurash. Musobaqa bir kunda o'tadi, turlar quyidagi tartibda o'tkaziladi:

a) ayollarniki:

1) 100 m to'siqlar osha yugurish, 2) yadro itqitish, 3) yugurib kelib uzunlikka sakrash, 4) nayza uloqtirish, 5) 800 m ga yugurish.

b) erkaklarniki:

1) yugurib kelib uzunlikka sakrash, 2) nayza uloqtirish, 3) 200 m ga yugurish, 4) lappak uloqtirish, 5) 1500 m ga yugurish.

v) o'smirlarniki:

1) 60 m ga yugurish, 2) yugurib kelib uzunlikka sakrash, 3) yadro itqitish, 4) yugurib kelib balandlikka sakrash, 5) 1000 m ga yugurish.

8.1.6. To'rtkurash. Bir kunda turlari quyidagi tartibda o'tkaziladi:

a) ayollarniki:

1) 60 m ga to'siqlar osha yugurish, 2) yugurib kelib balandlikka sakrash, 3) yadro itqitish, 4) 600 m ga yugurish.

b) o'smirlar uchun musobaqa ketma-ket o'tadi, turlari quyidagi tartibda o'tkaziladi:

1-kun. 1) 60 m ga yugurish, 2) yugurib kelib balandlikka sakrash.

2-kun. 3) koptok uloqtirish, 4) qiz bolalar 500 m ga, o'g'il bolalar 800 m ga yugurish.

8.1.7. Uchkurash. Bir kunda o'tkaziladi. Turlari 8.1.1.; 8.1.6. bandlarda ko'rsatilganlar ichidan tanlab olinadi (yugurish, sakrash, uloqtirish).

8.1.8. Ko'pkurash bo'yicha musobaqa o'tkazish musobaqa kunlari turlari sonini o'zgartirish yoki turlarini joyini o'zgartirishga ruxsat etilmaydi. Ayrim hollarda ikki kunda o'tkaziladigan ko'pkurash musobaqasi boshlanib ob-havoning buzilishi yoki boshqa sabablarga ko'ra davom ettirib bo'lmasa, musobaqa davom ettirilmaydi yoki kechiktirilmaydi. Agar tanaffus birinchi kunda bo'lsa, musobaqa keyingi kun yana boshidan boshlanadi: agar musobaqa ikkinchi kun o'tkazilsa, u keyingi (3chi) kunga qoldirilib, yakunlanmay qolgan turdan davom ettiriladi. Masalan, o'nkurash bo'yicha musobaqa langarcho'p bilan sakrash vaqtida uzilib, bir necha sportchilargina sakramay qolgan bo'lsa, bir necha ko'pkurashchilar nayzani uloqtirib bo'lgan bo'lsalar, unda keyingi kun langarcho'p bilan sakrashni tugatmagan sportchilar uchun bu tur davom ettiriladi. Keyingi tur nayza uloqtirishga hamma ko'pkurashchilar ishtirok etishadi va ularning oldingi natijalari hisobga olinmaydi. Agar majburan ko'pkurash uch kun mobaynida o'tkaziladigan bo'lsa, ko'rsatilgan natijalar rekord yoki razryad natijalari bajarilganligiga qaramay tasdiqlanmaydi. Musobaqaning har kungi dasturini ertalabki va kechki soatlarga taqsimlash tasviya qilinadi.

8.1.9. Bosh hakam ko'rsatmasiga binoan ko'pkurashning ayrim turlari orasida tanaffus e'lon qilinib (bir tur 2-tur boshlanishidan oldin) bu dam olish har bir sportchi uchun kamida 30 daqiqani tashkil qilishi kerak.

8.1.10. Qo'llaniladigan snaryadlarning vazni, to'siqlarning balandligi va o'rnatilishi masofani alohida turdagi yoshlar guruhiga mos kelishi kerak.

8.2. Ko'pkurashning alohida turlari bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari

8.2.1. Ko'pkurash tarkibiga kiruvchi alohida turlar bo'yicha musobaqa o'tkazish 8.2.2.; 8.2.6. bandlarda keltirilgan talablardan tashqari, haqiqiy qoidalarning 4-7-bo'limlarida ko'rsatilgan talablar asosida o'tkaziladi.

8.2.2. Ko'pkurashning har biri alohida turini boshlanishi oldidan, ayrim hollarda, oldingi tur umumiy tugagunga qadar qurra tashlanadi.

Yugurish bo'yicha musobaqa bir martaga o'tkaziladi, to'dalar tarkibi hakamlar hay'ati tomonidan aniqlanib, har bir to'dada uch yoki undan ortiq (lekin ikkitadan kam bo'lmasligi kerak) ishtirokchilar ishtirok etishi kerak. Bosh hakam to'dada ishtirok etuvchi ishtirokchilar sonini hakamlar, sekundomerlar yoki vaqt o'lchagich qurilmalarning soniga qarab aniqlaydi.

Birinchi kun yakunida yoki Hamma ko'pkurashdagi yugurish turlarida to'dalarni tuzish va qurra tashlash, ishtirokchilarning oldingi turdan ozod bo'lish darajalariga qarab o'tkaziladi. Lekin ko'pkurashning oxirgi turida, masalan ettikurashda olti turdan so'ng ayollarda birga to'da ishtirokchilari 6 turdan so'ng yaxshi o'rinda ketayotgan ishtirokchilardan, erkaklarning o'nkurashida esa 9 turdan so'ng g'oliblikka va sovrindorlikka da'vogarlardan tuzilishi kerak. Bosh hakam kerak bo'lgan taqdirda ishtirokchilardan iborat bo'lgan har bir guruh tarkibini o'zgartirishi mumkin.

8.2.3. Har bir ishtirokchining vaqti 3 xronometrchi hakamlar yoki to'la avtomatlashtirilgan vaqt o'lchagich qurilmalar yordamida aniqlanadi. Bitta sekundomer to'xtab qolgan taqdirda ikkita sekundomerning ko'rsatgan vaqtlari bir-biridan farq qilsa, yomon vaqt hisobga olinadi. Mazkur musobaaning hamma yugurish masofalarida xronometrajning faqat bir turi qo'llanishi lozim (Hammasi qo'lda olinadigan yoki to'laligicha avtomatlashtirilgan).

8.2.4. Ko'pkurashning yugurish turlarida ishtirokchi shaylanishda 3 marta (2 marta emas) ogohlantirish olganidan so'ng musobaqadan chetlantiriladi.

8.2.5. Uzunlikka sakrash va uloqtirishda ishtirokchiga 3 martadan urinish beriladi.

8.2.6. Ko'pkurashning har bir turidagi natijalar musobaqa nizomida ko'rsatilgan va kelishib olingan maxsus jadval bo'yicha ochkolarda baholanadi. Agar to'la avtomatlashtirilgan vaqt o'lchagich qurilmalar yordamida ishtirokchilarning ko'rsatgan natijalarini 0,01 d gacha aniq o'lchanadigan bo'lsa, natijalar butun son qilinmay baholash jadvaliga muvofiq baholanadi.

8.2.7. Har bir turning natijalari va o'tgan turlardagi ochkolar yig'indisi namoyish bayonnomaga kiritilib, uni musobaqa o'tish joylarida shaxsan ishtirokchi maxsus kotib olib boradi.

8.2.8. Ko'pkurashning hamma turlaridan eng ko'p ochko tuplagan ishtirokchi musobaqa g'olibi hisoblanadi. Jami ochkolar soni bir xil bo'lib qolsa, ko'pkurashning bir necha turlarida yuqori bahoga ega bo'lgan sportchiga g'oliblik beriladi. Bu holda ham bir xil bo'lib qolsa, ko'pkurashning tarkibiga kiruvchi biror-bir turda eng ko'p ochko to'plagan ishtirokchiga g'oliblik nasib etadi.

8.2.9. Ko'pkurashning biror-bir turi bo'yicha musobaqada qatnashmagan (masalan shaylanishga kelmasa) ishtirokchi ko'pkurashning shu tur musobaqasidan chetlantiriladi.

Ishtirokchi ko'pkurashning biror-bir yoki bir necha turini bajara olmasa (shaylanishda 3 marta ogohlantirilsa, yugurish vaqtida masofani tark etsa, sakrash va uloqtirishda uchala urinishi ham hisobga olinmasa yoki balandlikka va langarcho'p bilan sakrashda boshlang'ich balandlikni ololmasa) 0 ochko oladi, lekin musobaqadan chetlantirilmaydi. Musobaqani oxirigacha davom ettirishi mumkin. Ishtirokchi musobaqani yakunlamoqchi bo'lsa, bu haqda tezda bosh hakamni xabardor qilishi kerak.

8.2.10. Ko'pkurash musobaqasining ishtirokchisi yengil atletikaning alohida turlarida qatnashadigan bo'lsa, alohida turlarda ko'rsatgan natijalari ko'pkurash hisobiga kiritilmaydi hamda buning teskarisi ko'pkurashning dasturi

bo'yicha ko'rsatilgan natijalar yengil atletikaning alohida turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalardagi shaxsiy, shaxsiy-jamoali musobaqalarda hisobga olinmaydi. Binolarda o'tkaziladigan musobaqalarning o'ziga xosligi

BINOLARDA O'TKAZILADIGAN MUSOBAQALAR

9.1. Musobaqa joylariga qo'yiladigan talablar

9.1.1. Musobaqalar isitiladigan, aylanma bo'yicha yugurish uchun yo'lakchalar mavjud bo'lgan, to'g'ri yo'lak bo'ylab yugurish imkoniyatiga ega, uzunlik, uch hatlab, balandlik va langarcho'p bilan sakrash joylari hamda yadro itqitish sektori bor binolarda va IAAF talablariga javob berib, sertifikatini bor, sintetik qoplamasi bo'lgan sport inshootida o'tkaziladi.

9.1.2. Yugurish yo'lakchalari va sakrash uchun foydalaniladigan yugurish joylari sport qo'mitasi ruxsat bergan materiallar bilan qoplangan bo'lib, ular mixli oyoq kiyimlaridan foydalaniladigan bo'lishi kerak (2.5.2. band).

9.1.3. Yugurish yo'lakchalarning doirasi 260 m dan kam va 200 m dan ko'p bo'lmasligi kerak. 200 m li bo'lishi tasviya qilinadi. Burilishlar bir markazli (bir radius) yoki to'g'ri qismlari bilan birikuvchi murakkab burilish asosida urilishi mumkin (optimal variant). Burilish yo'lakchalarining ikkala tomoni ham bir-biriga o'xshash, har birining uzunligi 35 m dan kam bo'lmasligi kerak, o'tish qismlaridagi burilishlarning radiusi 41 m dan oshsa, to'g'ri qismlarga kiradi. 31-rasm. Burilishlarda virajlar bo'lishi kerak. Virajning eng ko'p egilgan joyidagi og'ish kamida 10 gradus va eng ko'pi bilan 18 gradus bo'lishi kerak. To'g'ri yugurish yo'laklarning har biri 35 m dan kam bo'lmasligi mumkin. Bunda o'lchov brovkani almashtiruvchi chiziqning tashqi chekkasidan 0,2 m masofa qoldirilib o'lchash boshlanadi.

Aylana bo'ylab yo'lakning eni 4 m dan kam va 6 m dan ko'p bo'lmasligi kerak. Iloji bo'lsa, 4 ta yo'lakchasi belgilangan bo'lishi kerak.

Respublika ichidagi musobaqalarning sport inshootlarida virajlarning uzunligi kam hamda (ayrim hollarda bosh hakamning qaroriga binoan) yugurish yo'lagi tor bo'lishi mumkin (eni 3. 2 m gacha). Aylana bo'ylab yugurishda alohida yo'lakchalarning eni 0.8 m dan kam bo'lmasligi kerak.

Aylana bo'yicha o'tkaziladigan hamma masofalarning yakuni to'g'ri yo'lak tugab, burilish boshlanadigan joyda bo'lishi kerak.

9.1.4. To'g'ri yo'lak bo'ylab yugurish o'tkazilishi uchun kamida 6 ta alohida yo'lakchalar bo'lib, har birining eni 1,25 m ni tashkil qilishi va 60 m ga yugurish o'tkazishni ta'minlashi kerak. Marra chizig'idan keyin kamida 15 m va shaylanish chizig'igacha kamida 1,5 m bo'sh joy bo'lishi lozim. Agar marradan keyingi bo'sh joyni ta'minlab bo'lmasa, sportchilarni xavfsizligini ta'minlovchi yumshoq tayanchlarni oldindan tayyorlab qo'yish kerak.

9.1.5. Langarcho'p bilan uzunlikka va uch hatlab sakrashda yugurib kelish yo'lagini enini yo'lakning eng kam enigacha, ya'ni 0,8 m gacha kamaytirishga ruxsat etiladi.

9.1.6. Uzunlikka va uch hatlab sakrashda qo'nish chuqurning eni 2,5 m gacha kamaytirishi mumkin.

9.1.7. yeryog'och bilan qoplangan bo'lib, depsinish uchun depsinish taxtachasini o'rniga bo'yoq yoki bo'rdan foydalanish mumkin.

9.1.8. Ayrim hollarda bosh hakamning qaroriga binoan va shu joyning sharoitidan kelib chiqib yadro itqitish bo'yicha snaryad qo'nadigan sektorni 30 gradusgacha kamaytirishga ruxsat etiladi.

9.2. Musobaqa o'tkazish qoidalari

9.2.1. To'g'ri yo'lak bo'ylab silliq va to'siqlar osha yugurishda asosiy masofa – 60 m. Yugurish yo'laklari uzun bo'lgan inshootlarda 100 m masofaga tekis joyda yugurish, to'siqlar osha 100, 110 m.larga (xavfsizlik hududlari saqlanganda) musobaqa o'tkazish uchun ruxsat etiladi.

9.2.2. Aylana bo'yicha yugurish 200, 300, 400, 500, 600, 700, 800, 900, 1000, 2000, 3000, 5000 va 10000 m larga o'tkaziladi. 200, 300 400, 800, 1000, 3000, 5000 m.larga yugurish aylana yo'lagining uzunligi 200 m bo'lganda o'tkazilishi tavsiya qilinadi.

Estafetali yugurishda ko'p hollarda ayollar va qizlar uchun 4x2 doira, erkaklar va o'g'il bolalar uchun 4x2 va 4x4 doiraga o'tkaziladi. Boshqacha estafeta o'tkazishga ham ruxsat etiladi – bosqichlarning uzunligi bir xil yoki har xil, lekin doira uzunligining yarmigacha (boshlanishi va tugashi) yugurish sharti bilan.

400 m (300 m)ga musobaqa o'tkazilganda ishtirokchilar alohida yo'lakchalar bo'ylab bir doira yugurishlari kerak (alohida yo'lakchalar bo'ylab faqat 1-burilish bo'ylab yugurishga ham ruxsat etiladi). 500, 600 va 800 m.ga alohida yo'lakchalardan faqat 1-burilishdagina yoki umumiy yo'lakdan yuguriladi.

9.2.3. 800 m. masofaga yugurish umumiy yo'lak bo'ylab o'tkaziladi. Bosqichlari 200 va 400 m li estafetali yugurishda alohida yo'lakchalardan birinchi "uch" burilishilarda yuguriladi.

500, 600, 800 m.ga doira bo'ylab umumiy yo'lakdan yugurish o'tkazilganda har bir to'dada ishtirokchilar soni erkaklar va ayollar uchun 6 kishidan oshmasligi, 1000-3000 mda 8-10ta erkak va 10-12 ta ayol, 5000 m da 12-15 kishidan oshmasligi kerak. 9.2.4. To'siqlar osha 1500 m va 2000 m masofalarga yugurish o'tkazilganda yo'lakka 2 ta to'siq o'rnatilib, ular 4.3.4. band talablariga mos kelishi kerak. To'siqlar orasidagi masofa yo'lak uzunligini yarmini tashkil qilishi kerak. Shaylanish va marra yo'lagining burilish boshlanadigan erida joylashgan bo'lsa, to'siqlar burilish oxiridan 5-6 m uzoqlikdagi masofaga o'rnatiladi. Bu holda birinchi bo'lib mazkur masofaning shaylanish chizig'idan keyingi ikkinchi burilishdagi to'siqdan oshib o'tiladi. Masofa bo'ylab oshib o'tiladigan to'siqlarning umumiy soni 1500 m to'siqlar osha yugurishda 19 tani tashkil etadi.

10. REKORD VA YUQORI KO'RSATKICHLARNI QAYD QILISH

10.1.1. Rekord yoki yuqori ko'rsatkich ma'lum bir yengil atletika turida takrorlansa yoki undan oshuvchi natija O'zbekiston fuqarosi tomonidan respublika hududida rasmiy musobaqalarda yoki chet elda shu davrdagi musobaqa qoidalariga rioya qilingan holatda o'rnatilsa, u mazkur sport tashkilotlari tomonidan qayd qilingan bo'lishi kerak.

10.1.2. Rekordlar (yuqori ko'rsatkichlar) hududiy va tashkilotlar bo'yicha hamda yoshlar guruhlari bo'yicha ham qayd qilinishi mumkin. Hudud bo'yicha quyidagilar qayd qilinadi:

a) tuman, shahar, viloyat, o'lka, avtonom respublika rekordi (yuqori ko'rsatkichi). Shu mazkur hududda joylashgan sport jamoasi tomonidan o'rnatilishi mumkin va rekordni respublika yengil atletika federasiyasining prezidiumi tasdiqlaydi:

b) jismoniy tarbiya jamoasi yoki tashkilotning (o'quv maskani, harbiy qism) rekordi: shu mazkur jamoaning a'zosi tomonidan rasmiy musobaqalarda o'rnatilsa, shu jamoaning sport tashkiloti tomonidan qayd qilinib tasdiqlanadi va yuqori tashkilotga yo'naltiriladi.

10.1.3. Rekord sifatida yengil atletikaning mazkur turida sportchilarni yosh guruhidan qat'iy nazar (o'g'il va qiz bolalar tomonidan ham o'rnatilishi mumkin) jinsiga qarab (ayollar va erkaklar uchun) absolyut yaxshi natija qayd qilinishi mumkin.

Absolyut yuqori natijadan tashqari, mustaqil, o'spirinlar va katta yoshli, yoshlar guruhi bo'yicha rekordlar va yuqori ko'rsatkichlar hamda kichik yoshli bolalar guruh sportchilari yuqori ko'rsatkichlarini ham qayd qilish mumkin. Yuqori ko'rsatkichlar ochiq havoda va yopiq joylarda alohida qayd qilinadi.

O'spirinlar guruhi va yosh bolalar guruhida rekordlar qayd qilinganda sportchining tug'ilgan yiliga qarab aniqlanadi. Aralash musobaqalarda (jinslari va yoshlari bo'yicha) ko'rsatilgan biror-bir natija rekord sifatida tasdiqlanmaydi.

10.1.4. Faqat ochiq havoda ko'rsatilgan natija rekord hisoblanishi mumkin (yugurish va sportcha yurishda, undan tashqari o'yingohning yugurish yo'lagida o'tkazilgan taqdiridagina).

O'zbekiston Respublikasining rekord va yuqori ko'rsatkichi qayd qilinadigan turlar 1-shaklda keltirilgan. Shu ko'rsatmalar tarkibiga asosan respublika, viloyat, tuman va h.k. hamda ko'ngilli sport jamoasi va jismoniy tarbiya jamoalarining rekordlari va yuqori ko'rsatkichlari qayd qilinadigan turlar (1-shakl) tarkibi tuzib chiqiladi.

10.2. Rekord natijani hisobga olish tartibi

10.2.1. Saralash musobaqalari va finalda, ko'pkurashning alohida turida hamda kvalifikatsion musobaqalarda, shaxsiy o'rinni aniqlash uchun o'tkaziladigan qayta sakrashda (agar natijalar to'g'ri o'tkazilsa) ko'rsatilgan natija rekord, yuqori ko'rsatkich deb hisobga olinishi mumkin. Bu holda ma'lum

bir turda ko'rsatilgan natija musobaqa bayonnomasidagi dasturda bo'lishi lozim. Jadval rejada qayd qilinmagan, ammo musobaqa qoidalariga qat'iy rioya qilib, tashkil qilingan bayram kunlarida, o'rtoqlik uchrashuvlarida ko'rsatilgan bo'lsa, natijani rekord sifatida qayd qilinishga ruxsat etiladi. Bu holda mazkur musobaqa va uning dasturi musobaqa boshlanishidan uch kun oldin bosmada bosib chiqarilib ommaviy axborot vositalari tomonidan xabar berilishi lozim. Rekord qayd qilingan musobaqa turini kamida uch kishi guvohligida qayd qilinishi shart.

Uzoq masofalarga yugurish va sportcha yurishda o'tkinchi masofada rekord qayd qilinishi mumkin. Uning talablari quyidagilar:

a) shaylanishga bir soat qolishidan oldin mas'ul tashkilot tomonidan musobaqa bosh hakamiga o'tkinchi masofadagi natijani qayd qilish haqida yozma ravishda topshiriq berilishi kerak.

b) o'tkinchi masofada rekord natijani ko'rsatgan ishtirokchi ishtirok etib turgan asosiy masofasini yakunlashi shart.

v) musobaqani o'tkazilishi 10.2.2.; 10.2.3.; 10.2.7.; 10.2.9.; 10.2.11. talablarini qondirishi shart.

10.2.2. To'pponchadan shaylanish berilishi lozim. To'pponcha bo'lmaganda, shaylanish buyrug'i ovoz bilan beriladi (bayroqchadan foydalanib) O'zbekiston rekordidan past bo'lgan hamma rekordlar qayd qilinishi mumkin (yoshlar, o'spirinlar va h.k.lar o'rtasidagi rekordlar) bu holda xronometrchi hakamlar shaylanish beriladigan joyda bo'lishlari kerak.

10.2.3. Yugurish va sportcha yurishda rekord natija 4.1.17. band talabiga javob beradigan 3 ta xronometrchi tomonidan yoki to'la avtomatlashtirilgan elektr vaqt o'lchagich qurilmalar (avtomatlashtirilgan xronometr) yordamida qayd qilinishi mumkin.

Qo'l xronometrda rekord qayd qilinish uchun o'rtacha natijani ko'rsatgan xronometrdan, olgan ikki sekundomer ko'rsatgan farq quyidagi ko'rsatkichlardan oshmasligi kerak:

400 m va unga bo'lgan masofalarda – 0,2 daqiqa;

500-15000 m – 0,5 daqiqa;

5000-15000 m – 1,5 daqiqa;

20000 m va undan yuqori masofalarda – 2 daqiqa.

10.2.4. 10000 m ni ham o'z ichiga olgan Hamma masofalarda O'zbekiston rekordi avtomatlashtirilgan xronometrda qayd qilinishi lozim.

10.2.5. 200 m gacha bo'lgan Hamma masofalarda, uzunlikka va uch hatlab sakrashda shamol tezligi, yugurish (sakrash) yo'nalishi tomon sekundiga 2 m/sekdan ortiq bo'lsa, rekord hisobga olinmaydi. Ko'pkurash tarkibiga kiruvchi turlarda shamolning esish tezligi 4 m/sek.dan ortiq bo'lsa rekord hisobga olinmaydi.

10.2.6. Sakrash va uloqtirishda rekord natija uch tomonidan po'lat ruletka yoki boshqa o'lchov asboblari yordamida o'lchashni talab qilinadi.

10.2.7. Rekord natija ko'rsatilganda bosh hakam yoki uning o'rinbosari ko'rsatkichni zudlik bilan tekshirishlari kerak: uloqtirishda esa natija bilan birgalikda snaryad ham tekshiriladi. 55-jadval va 7.11.2. band ko'rsatmalariga

asoslanib, ishtirokchi foydalangan snaryadning vazni 5 gr.ga kam bo'lsa, rekord hisobga olinmaydi.

10.2.8. O'zbekiston rekordining tasdiqlanishi uchun ishtirokchi doping nazoratidan o'tishi kerak.

10.2.9. Rekord qayd qilingan va o'lchangan o'lchov asboblari (sekundomer, ruletkalar va vaqtni, masofani yoki vazni aniqlovchi qurilmalar) 1.9.2. e bandning talabini qondirishi kerak, to'siqlar esa (rekord, to'siqlar osha yugurishda qayd qilingan bo'lsa (yaxlit metalli) ustki qismidan tashqari bo'lishi kerak.

10.2.1. Ko'pkurash tarkibiga kiruvchi, ko'pkurashning alohida turlari bo'yicha musobaqa o'tkazilsa 10.2.2.; 10.2.3.; 10.2.5.; 10.2.8.; 10.2.9.; 10.2.11. bandlarning talablari qoniqtirilgandan so'ng rekord natija hisobga olinadi.

a) O'zbekiston Respublikasining rekordini hisobga olish uchun musobaqaning bosh hakami milliy toifasiga ega bo'lishi, turdagi katta hakamlar esa kamida 1-kategoriyadan past bo'lmasligi kerak;

b) viloyat, shahar, tuman musobaqalarida rekord qayd qilinishi uchun bosh hakam va turdagi katta hakamlar birinchi toifadan past bo'lmasligi shart;

v) ko'ngilli sport jamoalar rekordini qayd qilish uchun bosh hakam va turdagi katta hakamlar yengil atletika bo'yicha birinchi hakamlik toifasiga ega bo'lishlari shart.

Qisqa masofalarga yugurishda rekord natijalar o'rnatilganda katta hakamga qo'yilgan talab va mas'uliyat shaylanish beruvchiga, marradagi katta hakamga va katta xronometrchi hakamga va yurish bo'yicha katta hakam zimmlariga yuklatiladi. Undan tashqari yugurish va sportcha yurish bo'yicha rekord natijani qayd qiluvchi xronometrchi hakamlar komissiyasining nizomi talablariga ta'lluqli. Sportcha yurish bo'yicha rekord tasdiqlanishi uchun hakamlar hay'ati a'zolari safida umumrespublika hakamlar hay'ati tarkibiga kiruvchi (boshqa shaharda yashovchi) kamida uchta hakam bo'lishi shart.

10.3. Rekord natijalarni qayd qilish tartibi

10.3.1. Barcha qayd qilingan rekord natijalar hakamlar hay'atini taqdim qilgan hujjatlari tekshirilib, ta'lluqli sport tashkilotlari ko'rsatmalari asosida tasdiqlanadi.

10.3.2. O'zbekiston Respublikasining rekordi tasdiqlanishi uchun hujjatlar 2 nusxadan iborat bo'lishi kerak (O'zbekiston Respublikasi davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi tomonidan tasdiqlangan tipografik usulida bosmadan chiqarilgan).

O'zbekiston Respublikasi
Yengil atletika Federatsiyasining
kengashida №_____ qaydnomasi
Tasdiqlangan
Federatsiya bosh kotibi
“ _____ ” _____ 20 yil.

**Yengil atletika bo'yicha yangi respublika rekordi o'rnatganda,
(yuqori natija) uni ro'yxatga olish
Qaydnomasi**

1. O'rnatilgan vaqt _____
(yil, oy kun, sana, vaqt)
2. Musobaqa o'tkazilgan joy _____
(shahar, o'yingoh, manej)
3. Qaysi musobaqalarda _____
4. Yengil atletikani qaysi turida _____
5. Kim tomonidan o'rnatildi _____
(ismi, sharifi)
- Tug'ilgan yili _____ sport unvoni (razryad) _____
- Sport tashkiloti _____
- Manzilgoh _____

Izoh: Rekord, yuqori natija jamoa tomonidan o'rnatilsa qaydnomaga ishtirokchilarni ro'yxati beriladi.

6. Texnik natija _____
(raqamda va yozuvda)
7. Oldingi O'zbekiston rekordi (natija) qaysi yilda kim tomondan o'rnatilgan
_____ natijalar.
8. O'lchov asboblari, shamol tezligi, havo harorati, sekund o'lchagich, tarozi va boshqa.)

№	O'lchov asbobini nomi	o'lchov asbobi ning №	Tekshirilgan joy, shahar	Sinovdan o'tkazilgan tashkilot	Tekshirilgan vaqt guvox.№	O'lchov asbobini musobaqa kunidagi holati

9. Yugurish bo'yicha musobaqada: faqat xronometraj (fotomarra, videomarra) avtomatik tizim bilan qayd qilingan natija.

Rekordni qaytarilishi yoki undan yuqori har bir natija uchun musobaqa qaydnomasi tuziladi. Mazkur rekord bir kun ichida ikki yoki uchdan ortiq ishtirokchilar tomonidan qaytarilsa yoki oshirilsa, har bir natija uchun musobaqa qaydnomasi tuziladi. Qaydnoma bilan birga quyidagilar bo'lishi kerak:

a) mazkur turdagi musobaqa bayonnomasining asl nusxasi;

b) vaqt o'lchagich qo'llangan bo'lsa marradagi fototasviri;

v) musobaqa o'tkazilish va undagi o'tkaziladigan turlar haqida kamida 3 kun oldin xabar berilganligini tasdiqlovchi afishalar, dasturlar (tipografik usulda chiqarilgan) va bosha hujjatlarning asl nusxasi.

Ko'rsatib o'tilgan hujjatlar joylardagi jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi tomonidan 10 kun mobaynida yuqori sport tashkilotiga yuborilishi kerak (yuborilish vaqti aloqa bo'limining shtempeli bo'yicha belgilanadi).

Rekord natija haqidagi hujjatlar sport qo'mitasiga etib kelgach, u bilan tanishib chiqilgandan so'ng O'zbekiston Respublika sport qo'mita bo'yruqi asosida tasdiqlanadi.

Boshqa toifali rekordlarni tasdiqlash jarayoni ham huddi yuqorida ko'rsatib o'tilgandek amalga oshirilishi kerak. Faqat rekorddan oshuvchi (yoki takrorlovchi) natija O'zbekiston sportchisi tomonidan chet el musobaqalarida ko'rsatilsa yoki ko'rsatilgan natija pastki tashkilotlarga ta'lluqli bo'lsa (masalan, viloyat rekordi O'zbekiston birinchiligida ko'rsatilgan bo'lsa). Ikkala holda ham rekord natija bilan tanishib chiqilib, tasdiqlangandan keyin qaydnoma o'rniga musobaqaning bayonnomasi asos bo'ladi. O'zbekiston rekordini tasdiqlash uchun bayonoma ko'rsatmalari mavjud bo'lishi kerak. O'zbekiston rekordini tasdiqlash uchun bayonotnomadagi ko'rsatmalar ko'chiriladi. Bu holda, masalan yugurish yoki sportcha yurish musobaqalarida masofani ikkinchi, uchinchi va h.k. bo'lib, tugatganligi sababli u ko'rsatgan natija faqat bitta sekundomer bilan olinganligi, sportchi ko'rsatgan natijani rekord deb tasdiqlanishiga xalaqit bermasligi kerak.

10.3.3. Agar biror-bir musobaqada bir kun ichida alohida saralashlarda yoki finalda 2 (yoki undan ortiq) ishtirokchi bir xil rekord natija ko'rsatishsa, ularning hammasi, egallagan o'rnidan qat'iy nazar rekordchi hisoblanishadi. Rekordlar jadvalida rekord o'rnatganlarni familiyalari alfavit tartibida yoziladi.

10.3.4. Yugurish musobaqasida bir yoki ikki (yoki undan ortiq) ishtirokchi bir xil natija ko'rsatsa, ular rekordchi hisoblanib, familiyalari rekordlar jadvalida birin-ketin yoziladi. Bir necha ishtirokchilar bir xil rekord natija ko'rsatishsa, ularning hammalari rekordchi hisoblanadi.

10.3.5. O'spirinlar yoshidagi guruh ishtirokchisi katta yoshdagi guruh –ular bilan qo'shilib (musobaqalarda qatnashib rekord natija ko'rsatishsa uning natijasi o'spirinlar yoshidagi guruh rekord natijasi sifatida hisobga olinadi) rekord hisoblanadi. Bu holda yugurish va sportcha yurish musobaqalari 10.2.3. band talabiga javob berishi kerak.

Yugurish va sportcha yurish masofasini o'lchash va belgilash haqida ma'lumot

1. O'lchovlarga qo'yiladigan umumiy talablar

1) O'yingoh yo'lakchalardan tashqarida o'tkaziladigan yugurish (sportcha yurish) masofalari (marafon yugurish ham shuni ichiga kiradi) har bir musobaqa oldidan o'lchanishi kerak (musobaqa boshlanishidan 2 kun oldin).

O'yingohdagi yugurish yo'lakchalarining uzunligi (turish masofalardagi shaylanish joylarini aniqlash maqsadida) o'lchanish, urinish yakunida yo'lakchalarni qabul qilib olish vaqtida amalga oshirilib, keyinchalik asosiy musobaqa oldidan yoki uni boshlanishidan oldin o'lchanishi kerak. Yugurish yo'lakchalari o'lchanganda bir-biriga aloqador bo'lmagan ikkita guruh o'lchash o'tkazadi, ularni o'lchashi natijasidagi farq 40 mm dan oshmasligi kerak.

2) O'yingoh yugurish yo'lakchalarini o'lchaganda geodezist-mutaxassisni jalb qilishi lozim. Shu bilan birga respublika va undan nufuzli marafon yugurish hamda o'yingohdan tashqarida 20, 30 va 50 km sportcha yurish musobaqalarda ham geodezist-mutaxassis qatnashishi maqsadga muvofiq bo'ladi. O'lchov natijalari haqida (4.1.6.; 4.5.3. band talablariga asoslanib tuzilishi lozim).

Izoh. O'yingohning aylanma yugurish yo'lagi o'lchanganda faqat yo'lakning umumiy uzunligi ko'rsatilmasdan, balki alohida har bir to'g'ri yo'lakchalarning uzunligi va burilish yo'lakchalarining uzunligi ham ko'rsatilishi kerak.

3) Hamma o'lchovlar 1.9.2. e bandning talablarini qondirib, metalli tasmalar yoki santimetr bo'limi ruletkalar yordamida amalga oshirilishi lozim.

Yo'llarda o'tkaziladigan yugurish (sportcha yurish) masofalarning uzunligi, hajmining uzunligi ma'lum bo'lgan maxsus o'lchagich doiralarning aylantirish soniga qarab o'lchanishi kerak. Oldin metalli tasma (ruletka)da o'lchab, aniqlangan uzunligi kamida 1 km gacha bo'lgan yo'l bo'lagida doira sinab ko'riladi. Bunda doiraning harakat tezligi soatiga 5 km dan oshmasligi kerak. Masofani avtomobil, mototsikl spidometrda o'lchashga ruxsat etilmaydi.

2. O'yingoh aylanma yugurish yo'laging uzunligini o'lchash

4.1.6. bandga asoslanib o'yingoh aylanma yugurish yo'laging uzunligi 2 brovkadan 0,3 m masofada joylashgan "o'lchash chiziqlari" (yugurish yo'lagi tomon yo'naltirib)dan boshlab o'lchanadi. Lekin yo'lakning uzunligini o'lchash chiziqlaridan hisoblansa, ayniqsa burilishlarda, texnik qiyinchilik tug'dirib, xatolikka olib kelishi mumkin. Shuning uchun ham ruletkani ichki brovkaning ustiga qo'yib, o'lchashni amalga oshirish kerak (burilishlarda ruletka yaxshi turishi uchun, qirra bilan ko'ndalang qo'yiladi). Bunda brovkaga jipslashtirib o'lchangan yo'lakning uzunligi, o'zini hisoblangan uzunligidan kam bo'lishi kerak. Yo'lak bir aylanib chiqilganda hosil bo'ladigan farq yo'lakning umumiy uzunligi va burilishlarning radiusidan qat'iy nazar 1,88 mni tashkil qiladi (har bir burilish uchun 0,94 m). Shuning uchun, masalan, o'yingoh aylanma yugurish yo'laging uzunligi

400 m bo'lsa, brovkadan o'lchaganda 398,12 m chiqishi kerak. Yo'lakning uzunligi 300 m bo'lsa 298,12 m va h.k.

3. Alohida yo'lakchalardan yugurishda shaylanish joylarini aniqlash

1) To'g'ri yo'lak bo'ylab yugurilganda shaylanish joyi, marra chizig'idan yugurish yo'nalishiga qarama-qarshi yo'nalishiga mazkur masofani o'lchab aniqlanadi.

2) Alohida yo'lakchalardan yugurilganda har bir yo'lakchanning burilishi bo'lganligi sababli o'lchov ikkinchi yo'lakchadan boshlanib, ichki yo'lakchanning tashqi chegarasidan yugurishda chap tomondan (0, 2 m orada joylashgan o'lchov chizig'idan boshlab o'lchanadi 4.1.6. band).

Har bir burilishda tashqi yo'lakchanning uzunligi ichki yo'lakchanning uzunligidan ko'p bo'ladi. Shuning uchun ham alohida yo'lakchalardan yugurilganda shaylanish joyi bir chiziqda bo'lmay, balki bir-biriga nisbatan siljigan bo'ladi. Shaylanish joylarini aniqlash uchun 10- jadvaldan foydalanish kerak. Unda 1-yo'lakchadagi asosiy shaylanishga nisbatan olgan yo'lakchalardagi siljish ko'rsatilgan. Bu kattalik yugurish yo'lagingining umumiy uzunligiga bog'liq bo'lmay, har bir yo'lakchanning eni 1,25 m bo'lib ma'lum masofadagi to'la aylanib chiqish (180 gacha) soniga qarab aniqlanadi.

Shaylanish joylarini siljish kattaligi (metrda) 54-jadval

Yo'lakchalar uchun	burilishlar soni				
	1	2	3	4	5
Ikkinchi	3,61	7,32	10,84	14,45	18,06
Uchinchi	7,54	15,08	22,62	30,16	37,70
To'rtinchi	11,47	22,93	34,40	45,87	57,33
Beshinchi	15,39	30,79	46,18	61,57	76,97
Oltinchi	19,32	38,64	57,96	77,28	96,60
Ettinchi	23,25	46,49	69,74	92,99	116,2
Sakkizinchi	27,18	54,34	81,52	108,72	135,87

Izoh:

1. Siljishlar santimetrda keltirilgan.

2. Ko'rsatilgan siljish kattaligi eni 1,25 m bo'lgandagina to'g'ri keladi (4.1.3. band). Qolgan hollarda siljish kattaligini qayta hisoblab chiqish kerak. Agar alohida yo'lakchalarning eni 0,05 m ga kamaysa, siljish kattaligi ham shunchaga qisqaradi: bitta burilgan yo'lakcha bo'lagini bosib o'tishda 0,15 m ga, ikkita burilishda 0,31 m, uchta 0,47 m ga, to'rtta 0,63 m, beshtaga 0,78 m ni tashkil qiladi. Masalan, yo'lakchalarning eni 1,15 m bo'lsa (ya'ni 0,01 m ga optimal bo'lgan) 400 m ga yugurishda 2-yo'lakchadagi siljish (masofa bo'ylab 2 marta burilish) $7,23-2 \times 0,31=6,61$ mni tashkil etadi.

Masofa bo'ylab bosib o'tiladigan burilishlar soniga qarab har bir yo'lakcha uchun siljish kattaligi tanlanadi.

1-yo'lakchadagi asosiy shaylanish chizig'i yo'lakchani burilishda bo'lsa masofa to'liq bo'lmagan burilishdan iborat (yuqorida ko'rsatib o'tilgan uslub bilan siljitib shaylanish joyini aniqlab bo'lmaydi. Bu holda burilishda etgan shaylanish chizig'idan siljish amalga oshirilmay, yordamchi chiziqdan, ya'ni to'g'ri yo'lakchalarning hammasidan o'tkazilgan ko'ndalang chiziqdan boshlanadi. Ushbu qo'shimcha umumiy chiziqdan alohida yo'lakchalarning o'lchov chiziqlarini topishi lozim. Bu holda shunga e'tibor berish kerakki, yordamchi chiziq 1-yo'lakchadagi shaylanish chizig'idan biroz orqaga surilgan bo'lib, orqaga surilganda masofa ko'payib, oldinga surilganda masofa kamayadi. Masofa bo'ylab yugurib o'tiladigan burilishlar soni marradan yugurishga qarama-qarshi tomonga qarab sanaladi, shu son yordamida ta'lluqli yo'lakcha uchun kerakli siljish jadvaldan tanlab olinadi.

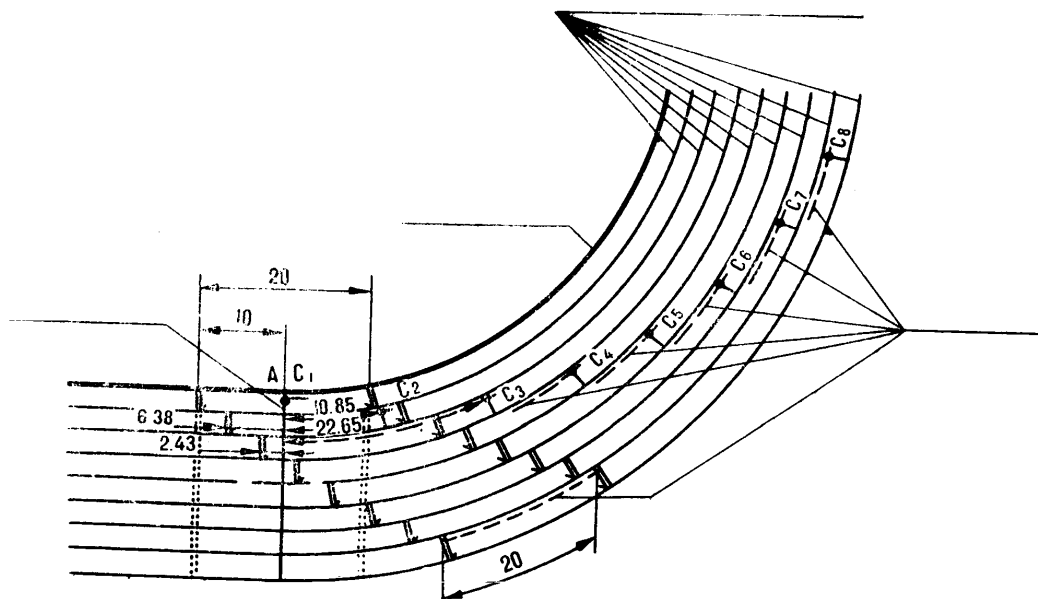
Tavsiya qilinadigan 400 m yo'lakchada (50-rasm) birinchi yo'lakcha bo'ylab 200 m ga yugurishning shaylanish joyi, yugurishga qarama-qarshi yo'nalishga qarab, brovka bo'ylab, to'g'ri yo'lak hamda burilish yo'lagining yakunidan boshlanadi: 400 m ga yugurishning shaylanish joyi, birinchi yo'lakcha uchun marra chizig'idan boshlanadi.

4. O'yingohni umumiy yo'laklari bo'ylab yugurilganda (sportcha yurish) shaylanish joylarini aniqlab, chiziqlar bilan belgilash

1) Umumiy yo'lak bo'ylab yugurish (sportcha yurish)ning shaylanish joyini aniqlash uchun masofani uzunligi (m) mazkur o'yingohdagi aylanma yugurish yo'lagining uzunligiga taqsimlash kerak. Hosil bo'lgan to'liq son aylanma yugurish yo'lagini to'la yugurib o'tish bo'lsa, qoldiq soni esa masofani to'la yugurib o'tishdan tashqari, bosib o'tilishi kerak bo'lgan masofani uzunligi kelib chiqadi. Qoldiq sonni marra chizig'idan yugurish yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga sanab shaylanish joyi aniqlanadi.

2) Aylanma yugurish yo'lagining uzunligi 400 m (4.1.1. band 1-rasm) bo'lganda umumiy yo'lak bo'ylab yugurish (sportcha yurish)ning shaylanish joyi (to'siqlar osha yugurishdan tashqari) to'g'ri yo'lakning oxirida, burilish bilan to'qnashgan erida (burilishdagi shaylanish) yoki to'g'ri yo'lakni boshlanish erida joylashadi.

3) 4.1.8-band talablariga asoslanib shaylanish chizig'ining xohlagan nuqtasidan, Hamma ishtirokchilar faraz qilinadigan joydan ichki brovkaga bir xil masofa bosib o'tishlari uchun burilishdagi shaylanish belgisini 32-rasmda ko'rsatilganidek o'tkazish kerak. Buning uchun o'lchov chizig'idan kamida 20 m oldinga yugurish yo'nalishi bo'ylab o'lchanadi. Hosil bo'lgan A nuqtaga (brovkaga 0,3 m etmasdan) qattiq tortilgan arqon yoki ruletka mahkamlanadi va brovkadan marra chizig'i bo'ylab 0,6 m ga (B nuqta) chekinib qattiq tortilgan arqon bilan qiyshiq chiziq (B-V) chiziladi. Bu chiziq shaylanish joyi hisoblanadi.



50-rasm. 400 m. ga pastki shaylanish joylar

Burilish bilan tutashgan to'g'ri yo'lakni boshlanish joyidagi shaylanish joyini belgilash uchun (50-rasm) to'g'ri yo'lakni oxirida, brovkadan 0,3 m masofada hamma yuguruvchilarni ichki brovkaga o'tadi deb taxmin qilinadigan joy topilib (V nuta), u shaylanish chizig'ini qiyshiq markazi hisoblanadi. Shu nuqtadan 100 m radiusli shaylanish chizig'ini belgilash lozim. Ammo bu holda belgilash qiyinchilik tug'dirgani uchun, brovkaning to'g'ri qismidagi V nutadan to'g'ri yo'lak yo'nalishi bo'ylab 100 m o'lchanadi va tortilgan (G) nuqtadan brovkaning to'g'ri qismiga, hamma yo'lakchalar ustidan perpendikulyar (G-G) o'tkaziladi. Perpendikulyarga asoslanib alohida yo'lakchalardan yugurish yo'nalishi bo'yicha oldinga qarab quyidagilar o'lchanadi:

- 4-yo'lakchada 0,01 m
- 5-yo'lakchada 0,04 m
- 6-yo'lakchada 0,09 m
- 7-yo'lakchada 0,165 m
- 8-yo'lakchada 0,25 m

Keyin, 3-yo'lakchanning ichki chizig'i bilan G-G perpendikulyarni kesishgan nuqtasidan boshlab, topilgan nuqtalar oraliq qiyshiq chiziq (G-G) chiziladi. Bu shaylanish chizig'i hisoblanadi.

5. Alohida yo'lakchalar bo'ylab yugurishda 1-burilishdagi yo'lakchalarni belgilash

1-burilishda alohida yo'lakchalar bo'ylab yugurilganda (5.1.1. band) ishtirokchilar burilishi tugab, to'g'ri yo'lakka chiqadigan brovka oldidan (umumiy yo'lakka o'tish) joy olishlari mumkin. 800 m ga yugurishda shaylanish marra joyidan boshlanib, umumiy yo'lakka o'tish, burilish tugab, to'g'ri yo'lak bilan kesishgan, ya'ni marrani qarama-qarshi tomonidan (50-rasm) boshlanadi. 600-

1000 m masofalarga yugurishda ham yuqorida ko'rsatib o'tilgandek qarama-qarshi burchakdan boshlanib, umumiy yo'lakka o'tiladi.

Alohida yo'lakchalar bo'ylab yugurib o'tiladigan masofaning uzunligi bir xil bo'lmagani uchun, ishtirokchilar umumiy shaylanish chizig'idan yugurishni boshlamay, balki bir-biriga nisbatan siljigan har bir yo'lakchani alohida shaylanish chizig'idan boshlaydi. Lekin alohida yo'lakchalar bo'ylab burilish to'la yugurib o'tilishiga qaramay, ya'ni bir burilishni bosib o'tish uchun keltirilgan 54-jadval sonlardan foydalanib bo'lmaydi. Chunki alohida yo'lakchalar bo'ylab yuguruvchining umumiy yo'lakka o'tish sharoitlari turlicha, negaki ishtirokchilar bosib o'tadigan masofani 3-, 4- va h.k. yo'lakchalardan yuguruvchi ishtirokchilarnikiga nisbatan kam. Bir xil sharoit yaratish uchun alohida yo'lakchalardan umumiy yo'lakka o'tish chizig'i (4.1.8. band) to'g'ri bo'lmay, unda yotuvchi B1, B2, B3 va h.k. nuqtalar to'g'ri yo'lakni burilish bilan uchrashgan nuqtasidagi ichki brovkadan 0,3 m masofada joylashgan V nuqtaga nisbatan bir xil uzunlikda bo'lishlari kerak. B1, B2, B3 va h.k. nuqtalardan B-B to'g'ri chizig'igacha bo'lgan masofa tavsiya qilinadi (4.1.2. band). 400 m aylanma yugurish yo'laklarida (to'g'ri yo'lak ichki brovkasining uzunligi 85, 95 m har bir yo'lakchanning eni 1,25 m bo'lganda) umumiy yo'lakka o'tish uchun, yuguruvchilar alohida yo'lakchalardan bir xil masofa bosib o'tmasliklari sababli quyidagi keltirilgan raqamlardan foydalanish lozim:

2-yo'lakchalar uchun (B2-B-B) 0,01 m

3-yo'lakcha uchun (B3-B-B) 0,03 m

4-yo'lakcha uchun (B4-B-B) 0,08 m

5-yo'lakcha uchun (B5-B-B) 0,14 m

6-yo'lakcha uchun (B6-B-B) 0,22 m

7-yo'lakcha uchun (B7-B-B) 0,32 m

8-yo'lakcha uchun (B8-B-B) 0,44 m

54-jadvalda har bir yo'lakcha uchun alohida siljish raqamlariga qo'shimcha qilib yuqorida ko'rsatilgan sonlarni qo'shamiz. Shunday qilib, marradagi (A-A) o'lchov chizig'ini hisobga olib, shaylanish joyi yugurish yo'nalishi bo'ylab quyidagi sonlar bo'yicha oldinga suriladi.

2-yo'lakcha uchun(A2-A-A) 3,62 m (3,61 0,01)

3-yo'lakcha uchun(A3-A-A) 7,52 m (7,57 0,03)

4-yo'lakcha uchun(A4-A-A) 11,55 m (11,47 0,08)

5-yo'lakcha uchun(A5-A-A) 15,35 m (15,39 0,14)

6-yo'lakcha uchun(A6-A-A) 19,54 m (19,32 0,22)

7-yo'lakcha uchun(A7-A-A) 23,57 m (23,25 0,32)

8-yo'lakcha uchun(A8-A-A) 27,62 m (27,18 2,44)

6. Estafetali yugurishlar o'tkazish uchun yo'lakchalarni belgilash

Estafetali yugurish uchun yo'lakchalarni belgilash, uning o'tkazilish tartibiga qarab (5.10.5. band) uch guruhga bo'linadi.

1-guruh. Hamma bosqichlarda alohida yo'lakchalar bo'ylab o'tkaziladigan 4x60 va 4x100 m ga estafetali yugurish;

2-guruh 3 ta burilishni alohida yo'lakchalar bo'ylab yugurib o'tkaziladigan 4x200, 4x400 va 400+300+200+100 m ga estafetali yugurish;

3-guruh o'yingoh yoki yo'llarda, ko'chalarda, hamma bosqichlarda umumiy yo'lakdan umumiy shaylanishdan o'tkaziladigan estafetali yugurish.

1-va 3-bosqichlarning yugurish boshlanadigan joyi marra chizig'idan 1-yo'lakcha bo'ylab yugurish yo'nalishiga qarama-qarshi yo'nalishga mazkur bosqichni o'lchab topiladi va belgilanadi. Boshlang'ich bosqichlarning topilgan joylari 1-yo'lakchadagi dastlabki estafetani uzatish zonasi chiziqlarini belgilanishi deb qabul qilinib (4.1.8. d band) shu bilan birga 1-guruh uchun yugurishni boshlanish chizig'i hisoblanadi (4.1.8. e). Boshqa yo'lakchalardagi (1-guruh) bosqichlarni boshlanish joyini aniqlab, har biridagi estafetani uzatish zonalari va yugurishning boshlanish chizig'ini belgilash uchun ta'lluqli siljishni topish kerak (54-jadval).

2-guruhda alohida yo'lakchalar bo'ylab 3 ta burilish yugurib o'tilgandan so'ng alohida yo'lakchalardan umumiy yo'lakka o'tish (3 ta burilishdan keyin) 41- rasmda ko'rsatilgani singari belgilanib chiqilishi kerak.

4x200 va 4x400 m estafeta yugurishlarda 1- bosqichdagi shaylanish joylari bir xil (41-rasm).

3 ta burilishdagi ko'rsatkichlarga asoslangan holda (54-jadval) hamda umumiy yo'lakka o'tish masofalarining uzunligidagi farqi hisobga olinib 1-bosqichlardagi shaylanish chiziqlarini quyidagicha siljitish kerak (umumiy shaylanish chizig'idan A-A oldinga, yugurish yo'nalishi bo'ylab hisoblanganda).

2-yo'lakcha uchun(S2-A-A) 10,85 m (10,84 0,01)

3-yo'lakcha uchun(S3-A-A) 22,65 m (22,62 0,03)

4-yo'lakcha uchun(S4-A-A) 34,38 m (34,40 0,08)

5-yo'lakcha uchun(S5-A-A) 46,32 m (46,18 0,14)

6-yo'lakcha uchun(S6-A-A) 56,18 m (57,96 0,22)

7-yo'lakcha uchun(S7-A-A) 70,06 m (69,74 0,32)

8-yo'lakcha uchun(S8-A-A) 81,98 m (81,52 0,44)

Estafeta tayoqchasi 4x400 m estafetali yugurishda birinchi bosqichdan ikkinchiga yoki 4x200 m estafetada ikkinchidan uchinchi bosqichga uzatilgandan so'ng (zonalarni belgilash ikkala estafetada ham bir xil) yuguruvchilar alohida yo'lakchalar bo'ylab birinchi burilishdan o'tib, marrani qarama-qarshi tomonidagi burilish bilan to'g'ri yo'lakni tutashgan joyidan umumiy yo'lakka o'tishlari kerak.

Estafetani uzatish zonasini belgilash son ko'rsatkichlari 2-jadvalda keltirilgan.

Alohida yo'lakchalardan umumiy yo'lakka o'tish chizig'i. U bo'limda keltirilgandek (41-rasm), faqat qarama-qarshi burchakka joylashgan.

4x400 m estafetali yugurishda, umumiy yo'lakdan yugurilganligi sababli ikkinchidan uchinchiga va uchinchidan to'rtinchi bosqichga uzatish zonalarining boshi va oxiri hamma ishtirokchi jamoalar uchun bir xil. Uzatish zonalari marra chizig'ining oldidan va orqasidan 10 m masofaga parallel qilib joylashtiriladi (41-rasm). 4x200 m estafetali yugurishda esa uchinchidan to'rtinchi bosqichga uzatish qarama-qarshi burchakka joylashadi (41-rasm).

4x400 m estafetali yugurishda birinchidan ikkinchiga va 4x200 m da ikkinchi bosqichidan uchinchiga uzatish hududlaridagi belgilarni siljish jadvali 55-jadval

Yo'lakchalar uchun	Uzatish hududining boshlanishi (A-A)	Uzatish hududining oxiri (A-A)
Ikkinchi	6,38 m yugurish yo'nalishiga qarama-qarshi yo'nalish bo'ylab	13,62 m yugurish yo'nalishi bo'ylab
Uchinchi	2,43 -- -- --	17,57 m -- -- --
To'rtinchi	1,55 m yugurish yo'nalishi bo'ylab	21,55 m -- -- --
Beshinchi	5,53 m -- -- --	25,53 m -- -- --
Oltinchi	9,54 m -- -- --	29,54 m -- -- --
Ettinchi	13,57 m -- -- --	33,57 m -- -- --
Sakkizinchi	17,62 m -- -- --	37,62 m -- -- --

4x200 m Estafeta yugurishda birinchi bosqichdan ikkinchiga uzatish hududlardagi belgilarni siljish jadvali

56-jadval

Yo'lakchalar uchun	Yugurishni boshlanish chizig'i (V-V)	Uzatish hududining boshlanishi (V-V)	Uzatish hududining oxiri (V-V)
ikkinchi	12,76 m yugurish yo'nalishiga qarama-qarshi yo'nalish bo'ylab	2,76 m yugurish yo'nalishiga qarama-qarshi yo'nalish bo'ylab	17,24 m yugurish yo'nalishi bo'ylab
uchinchi	4,89 m -- -- --	5,11 m yugurish yo'nalishi bo'ylab	25,11 m -- -- --
to'rtinchi	3,01 m yugurish yo'nalishi bo'ylab	13,01 m -- -- --	33,01 m -- -- --
beshinchi	10,93 m -- -- --	20,93 m -- -- --	40,93 m -- -- --
oltinchi	18,68 m -- -- --	28,86 m -- -- --	48,86 m -- -- --
yettinchi	26,81 m -- -- --	36,81 m -- -- --	56,81 m -- -- --
sakkizinchi	34,78 m -- -- --	44,78 m -- -- --	64,78 m -- -- --

4- ilova

Bosh hakam hisobotida yoritiladigan savollar tartibi (hisobot musobaqa yakunidan so'ng 3 kun mobaynida berilishi shart).

Musobaqani aniq nomlanishi;

Musobaqa o'tkazuvchi tashkilotning nomi;

Musobaqa o'tkazilish kuni va joyi;

Ishtirok etuvchi jamoalar (tashkilotlar)ning soni;

Ishtirokchilar soni (jami, shundan ayollar, erkaklar, qizlar, o'spirinlar);

Dasturning hamma turlari bo'yicha xalqaro toifadagi sport ustasi, sport ustalariga nomzod 1, 2, 3 razryadlar, 1, 2, 3 yoshlar razryadi (jami, shundan ayollar, erkaklar, qizlar, o'spirinlar) me'yorlarini bajargan ishtirokchilar soni;

Musobaqa joylarining tayyorgarligi holati;

Ob-havo (harorat, shamol, yomg'ir, qor, yorug'lik);

Bayonotnoma va shikoyat hamda arizalar (necha dona, qanday echildi);

Birinchi olti o'rinni egallagan jamoalar;

Dasturdagi har bir turda, shaxsiy birinchilikda birinchi olti o'rinni egallagan ishtirokchilar;

Rekordlar va yuqori ko'rsatkichlar (kim o'rnatdi, natijalar, qaydnomalar qachon va kimga yuborildi);

Jarohatlar (jarohatlar bo'ldimi, qanaqa choralar ko'rildi);

Ishtirokchilarning texnik tayyorgarligi;

Musobaqa tomoshabinlarining soni, ularga xizmat ko'rsatish (axborot, savdo-sotiq, xordiq chiqarish va h.k.);

Xulosalar va qo'shimchalar;

Hisobotda, musobaqada ko'rsatilgan hamma natijalar, musobaqani o'tkazishda ishtirok etgan hakamlar; ularning toifalari, mansabi va har birini ishini baholash ham ko'rsatilishi kerak.

5-Ilova

Shamol tezligini yo'nalishiga qarab hisoblash jadvali

57-jadval

Shamol tezligini absolyut o'rtacha tezligi (anemometr bo'yicha m/s)	Flyuger yordamida yugurish yo'nalishi va shamolning o'rtacha esish tezligi qaysi burchak ostida ekanligini aniqlash		
	22 30 b.o.	45 b.o.	67 30 b.o.
1,5	1,39	1,06	0,57
1,6	1,48	1,13	0,61
1,75	1,62	1,24	0,68
1,8	1,66	1,27	0,69
1,9	1,76	1,34	0,73
2,0	1,85	1,41	0,77
2,1	1,94	1,48	0,80
2,16	2,00	1,52	0,82

2,25	2,08	1,59	0,86
2,3	2,12	1,63	0,88
2,4	2,22	1,70	0,92
2,5	2,31	1,77	0,96
2,6	2,40	1,84	0,99
2,75	2,54	1,94	1,05
2,8	2,59	1,98	1,07
2,83	2,62	2,00	1,08
2,9	2,68	2,05	1,11
3,0	2,77	2,12	1,15
3,1	2,86	2,19	1,19
3,25	3,00	2,30	1,24
3,3	3,05	2,33	1,26
3,4	3,14	2,40	1,30
3,5	3,23	2,47	1,34
3,75			
4,00			1,43
4,25			1,53
4,5			1,63
4,75			1,72
5,0			1,82
5,23			1,91
5,52			2,00

Amaliyotdan ma'lum bo'lishicha, keltirilgan burchak variantlari (22 30 orqali) shamolning o'rtacha tezligini tashkil qiluvchi kattalikni aniqlash uchun talabga javob beradi.

Misol: Anomometr yordamida shamolning o'rtacha "absolyut" tezligi (yugurish va sakrash uchun ajratilgan vaqt jarayonida 2,2 m/daqiqaga teng, uning esish burchagi yugurish yo'lagi bilan 45 gradusni tashkil etdi.

1-ustundan 2,3 sonni topib, u bilan gorizontal joylashgan 45° burchakdagi ustunga qaraymiz. Bu son 1,63. Demak bayonnomada ro'yxatga olingan (3.13.5. band) shamolni o'rtacha tezligi 1,63 ga teng.

BLANKLARNING SHAKLLARI 6-ilova, 2 shakl

(Hamma bayonotnomalar va blankalar qog'ozining bir tomonida to'ldiriladi)

Har xil tabaqali ishtirokchilarga talabnomalar alohida qog'ozda tuziladi.
Yengil atletika musobaqasiga qatnashish talabnomasi

_____ da
(musobaqaning nomi)

_____ da
(tashkilotning nomi)

ismi, sharifi	tug'il. yili	sport unvoni	shahar tashkilot	Ishtirokchining ko'krak raqami	ko'pkurash shifokor imzo
Jamoa vakili _____ (ismi, sharifi)			1. Dasturdagi har bir turda qatnashish uchun beriladigan talabnomada, o'tgan vaqt davomida ko'rsatilgan eng yaxshi natija yoziladi, natija bo'lmasa "X" belgisi qo'yiladi.		
Jamoa sardori _____ (ismi, sharifi) Sport kiyimining rangi _____ Talabnoma berilgan hamma atnashuvchilar kerakli mashg'ulotlardan o'tishgan va salomatlik holatiga qarab musobaqaga qatnashishlari mumkin.			2. Dasturdagi har bir turda shaxs birinchiligi uchun ishtirok etilgan natija yoziladi yoki "X" belgisi bilan doira ichiga olib belgilanadi.		
Muhr joyi Shifokor _____ Muhr joyi Tashkilot rahbari _____			3. Ikkita talabnoma hakamlar hay'atiga topshiriladi. Bittasini musobaqa kotibi "ishtirokchining raqami" degan bo'limini to'ldirib, jamoa rahbariga qaytarib beradi.		
			4. Hamma bo'limlarni to'ldirish shart. To'liq to'ldirilmagan talabnomalar hakamlar hay'ati tomonidan qabul qilinmaydi.		

Ishtirokchilar varaqasi 3-shakl

Masofa
turi

qatnas
hish
turi

jinsi

ko'krak
№

_____ da
ismi, sharifi

_____ da
tug'ilgan muddati, toifa

_____ da
viloyat

_____ da
shahar

_____ da
murabbiy ismi, sharifi KSJ, litsey, kollej, BO'SM

eng yaxshi natija

	Kun	musobaqa turi	natija	toifa (razryad)	o'рни	ochkolar to'plami
		Saralash.to'da.				
		Asos.				
		Final				

Hakam _____ imzo
Kotib _____ imzo

4-shaki

**Ko'rsatgan natijalar to'g'risida
MA'LUMOTNOMA**

_____ mus.turi _____ ishtirokchi №
_____ ismi, sharifi _____ tug'ilgan yili
_____ KSJ, jamoa JTJ shifr
_____ ko'rsatilgan natija
_____ egallagan o'рни _____ toifa (razryad)
Hakam _____ imzo

(Shaylanishda hakamlarga topshiriladi.
Sportchiga musobaqa tugagandan so'ng qaytariladi)

_____ sportchini masofadagi nazorat varaqasi

_____ (musobaqa turi)

_____ ismi, sharifi

Qaydnoma

Rekord _____
 Rekord _____
 Tugallanishi _____

Kun _____
 Boshlanishi _____

Musobaqalar _____

turi _____ guruh _____

Saralash mezonlari _____ jinsi _____ havo harorati t° _____

o'yingoh _____

t/r	Ismi sharifi	tug'il yil	sport toi- fasi	KSJ	ishtirok №	boshlan natija	viloyat shahar	1 2 3 4 5 6						Yaxshi natija	o'rni	ochkolar to'plam

Bosh hakam muovini (referen)

_____ (ismi, sharifi, toifa, imzo)

Katta hakam _____

(ismi, sharifi, toifa, imzo)

Kotib _____

(ismi, sharifi, toifa, imzo)

**Sportcha yurish hakamlarining yakuniy
qaydnomasi**

Kun _____

Boshlanishi _____

Tugallanishi _____

Musobaqalarda _____ masofada _____ km

o'tkaziladigan joyi _____

havo harakati

№	Sportc hilar ko'krak raqami	havo harakati														katta hakam	vaqti	katta hakam qarori		
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	№ 8	№ 9	№ 10	№ 11	№ 12	№ 13	№ 14					

Izoh.

O - ogohlantirildi O - vaqti Katta hakam _____

D – Diskvalifikatsiya D - vaqti Kotib _____

Sportcha yurishda hakamning texnik qaydnomasi

Ismi, sharifi _____ toifa

_____ masofa _____

Shahar _____

№						
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						

Sportcha yurish bo'yicha hakamlar qaydnomasi

Ismi, sharifi _____ masofa _____ km e/a

№	Ishtirokchilar №	Ogohlantirildi		chetlatish		
		vaqti	belgisi	vaqti	belgisi	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Sportcha yurish bo'yicha diskvalifikatsiyaga beriladigan hakamlar xati 8-shakl

masofa _____ km e/a

Ishtirokchilar № _____

Qoida buzish _____

Qoida buzilgan vaqti _____

Nazorat punkti hakami № _____

« ____ » _____ 20 ____ y.

Hakam imzosi _____

9-shakl
Ishtirokchilar varaqasi

Masofa turi	jinsi	ko'krak №
ismi, sharifi	tug'ilgan muddati, toifa	
viloyat	shahar	
murabbiyini ismi, sharifi		KSJ, litsey, kollej, BO'SM
eng yaxshi natija		

10-shakl

Ishtirokchilar varaqasi

Masofa , turi	jinsi	Ko'kra k №
ismi, sharifi	tug'ilgan muddati, toifa	
viloyat	shahar	
murabbiyini ismi, sharifi		KSJ, litsey, kollej, BO'SM
eng yaxshi natija		

Engil atletika sportida qo'llaniladigan maxsus atamalarning qisqacha izohli lug'ati

Sizning e'tiboringizga havola qilinayotgan lug'at yengil atletika sporti atamalarini qamrab olgan. Mazkur atamalar jismoniy tarbiya murabbiylarini har kungi ish faoliyatida uchraydi. Biroq yuqori toifali sportchilar qo'llaydigan boshqa atamalar ham bor. Ushbu quyidagi atamalar so'zlikda tematik tartibda berilmoqda.

O'yingoh- stadion

Shaylanish- start

Masofa -distansiya

Marra - finish

Uchish -polyot

Qo'nish -prizemlenie

Langarcho'p- shest

To'siqlar osha-barerniy beg,

G'ovlar osha yugurish - beg s prepyatstviem

Sektor -sektor

Yo'lakchalar –dorojki

Aylanma - krug

Nayza - kopyo

Lappak - disk

Yadro - yadro

Bosqon -molot

Itqitish yoki irqitish - tolkanie (yadro)

Uloqtirish- broсок, metanie (bosqonni, lappakni,nayzani)

Soniya -sekund

Daqiqa – daqiqa[minut]

Tezlanish – uskorenie, razbeg

Yugurib kelish- razbeg

Depsinish – tolchok(uzunlikka, balandlikka sakrashlarda)

Uch hatlab sakrash - troynoy prijok

Sakrashlar – prijki

Ko'p kurash - mnogobore

Jihoz - snaryad

Vosita – sredstva

Metod-usul

Metodika -uslubiyat

Qo'nish kutisi (sakrashlarda)- yama dlya prizemleniya

Vaqt o'lchagich – sekundomer

Masofa ulchagich (tasma)– ruletka

Burilish – viraj(povorot)

Masofa- distantsiya

Oraliq masofa – rasstoyanie

Fartlek – fartlek(yaxlit masofani bir necha bo'lakka bo'lib bajarish)

Kross – tabiiy sharoitda: ya'ni pasti-baland(adirlarda) joylarda yugurish

Aerob rejim(YUQS[puls]120-140gacha) – o'rta, uzoq masofalarda (yoki uzoq vaqt davomida) organizni kislorod tuyinishi bilan ish bajarilishi

Anaerob rejim(YUQS[puls]-140-190gacha) – qisqa masofalarda (qisqa vaqt ichida), organizm- kislorodga tuyinishga ulgirmaganda ish bajarilishi

Glikalik rejim(YUQS [puls]190 va undan yuqori)

Maksimal - o'ta tezlikda ish bajarish

Fosberi flop – balandlikka sakrashda qo'llaniladigan usul (Mexikoda 1968 yil OO' AQSh sportchisi (Richerd Fosberi) birinchi bor shu usul bilan sakrab Olimpiada chempioni unvoniga sazovor bo'lgan. Hozirgi kunda ko'pchilik sportchilar (95%dan ko'pi) fosberi flop usuli bilan sakraydilar

Ko'psakrashlar – mnogoskoki (dikkilab sakrashlar)

Siltab ko'tarish – (shtangada) tolchok

Siqib - jim– (shtangada)

Dars ko'tarish - rivok– (shtangada)

Siltab (chayqalib) –maxi

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoev Sh. M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. 1-jild / Sh. M. Mirziyoev. – T.: “O‘zbekiston”, 2018. – 592 b.
2. Mirziyoev Sh. M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild / Sh. M. Mirziyoev. – T.: “O‘zbekiston”, 2019. – 507 b.
3. Mirziyoev Sh. M. Niyati ulug‘ xalqning ishi ham ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi. 3-jild / Sh. M. Mirziyoev. – T.: “O‘zbekiston”, 2019. – 400 b.
4. Mirziyoev Sh. M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh. M. Mirziyoev. – T.: “O‘zbekiston”, 2020. – 400 b.
5. L. Kun, «Vseobshchaya istoriya fizicheskoy kulturi i sporta», M. 1972
6. B. Xanin, «Vsyob Olimpiyskix igrax», M.1980
7. Redkollegiya, «Olimpiyskaya ensiklopediya», M.1980
8. A.Normuradov, «Fizicheskoe vospitanie», T.1998
9. A.Normuradov “Engil atletika” T. “Ilm-Ziyo”-2009
10. A.Normuradov “Engil atletika o‘qitish metodikasi” T. “Ilm-Ziyo”-2010
11. A.Normuradov “Engil atletika va uni urgatish” T. “Ilm-Ziyo”-2011
12. Avtorskiy kollektiv, «Tvoy olimpiyskiy uchebnik» M.1999
13. Ye. K. Shaternikov, « O‘zbekiston Olimpiyskiy», T. 2002
14. R. Rafikova, «Sportivnie zvezdi O‘zbekistona», T.2005
15. I. Morgunova, «Olimpiyskie igri»T.2007
16. I.I. Morgunova « Gimnastika» T. “Ilm-Ziyo”-2011
17. S. Ostonov, «O‘zbekiston Iftixorlari T.1999
18. M.Olimov va boshqalar «Engil Atletika nazariyasi va uslubi»T.2019
19. V. Salivan i M. Sokolova, «Korolevskaya Rat». M.2004
20. D. Novikov, L.P. Matveev, X. N. Utashev Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, T.1999
21. Eshnazarov. Jismoniy tarbiya tarixi va boshqarish . T., 2008
22. Xalqaro Olimpiya qo‘mitasining 100 yilligiga bag‘ishlangan 1-Respublika ilmiy anjumani ma‘ruzalar to‘plami, O‘zDJTI,1994.
23. Olimpiya bilimlari asoslari, o‘quv qo‘llanma, T., «Sharq» 2002,
24. Ernazarov Ye. Olimpiada – jahon sporti bayrami. T.,2008.
25. Yunusov T. T., Yarashev K. D., Assolom Olimpiada, T., 1993.
26. I. I. Morgunova - “Olimpiada o‘yinlari” T., 2017.
27. Andris E. R. Savelev Yu. M. Obuchenie begu, pryikam i metaniyam. T., Izd. Ibn Sino, 2009.
28. Alabin V. G., Malyxina L. A. Trenajery i spetsialnye uprajneniya v legkoy aletike. M., FiS, 2007.
29. Arzumanov G. G., Malyxina L.A. Planirovanie i kontrol v uchebnom protsesse po fizicheskomu vospitanuyu v shkole. Metodich. rekomendatsii dlya studentov. T., UzGosIFK, 1999.
30. Barishev V. N., red. Pedagogicheskaya praktika v shkole, Metodich. ukazaniya dlya studentov fak-ta fizicheskogo vopitaniya. -Zaporoje, 2006 g.
31. Voronkin V. I., Ozolin N. G., Primakov Yu. N. Legkaya atletika. Uchebnik dlya institutov fizkultury. M., FiS., 2001.
32. Korotkov A. V. Shkola lekoy atletiki. M., FiS., 2012.
33. Laxov V. I. Begayte krossy. M., FiS., 2000.

Elektron saytlar.

1. www.Google.uz
2. www.Vikipediya.uz
3. www.UzReport.uz
4. www.Ziyo.com

Mundarija

1	MUQADDIMA	3
2	I-BoB. Yengil atletika turlarini tasnifi	5
3	II-BOB Yengil atletika sport mashg'ulotlarining asosiy vositalari va uslubiyatlari	14
4	Umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar	14
5	III-BoB Yengil atletikachilarning asosiy-maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish	17
6	IV-BOB Yengil atletika turlarining texnikasini o'rgatish asoslari	34
7	V-BOB. Yugurishning umumiy tavsifi	46
8	VI-BOB. Shaylanishdan chiqish texnikasini o'rgatish	51
9	Masofa bo'ylab yugurish va marrani kesib o'tish texnikasini o'rgatish	57
10	Uloqtirish turlarida texnik holatlarni o'rgatish. Texnika va koordinatsiya	63
11	VII-BOB. Texnik-taktik va nazariy tayyorgarlik	72
12	Ma'naviy va irodaviy xislatlarni tarbiyyalash	75
14	VIII-BOB. Yengil atletika sporti turlari uchun namunaviy ishch reja	85
15	Past shaylanish holati	86
16	Sport inshootlari	88
17	IX-BOB. Amaliy mashg'ulotlar dasturi uchun materiallar	111
18	Tibbiy – biologik nazorat	167
19	Mustaqillik davrda uzbekistonlik sportchilarni Olimpiada o'yinlarida ishtiroki	168
20	Uzbekistonlik sportchilarni salmoqli qadamlari	170
21	X-BOB. Musobaqa qoidalari	175
22	4. Umumiy holat	180
23	4.1. Yengil atletika turlari	180
24	4.2. Musobaqa nizomi	180
25	4.3. Musobaqaning turlari	181
26	4.4. Maxsus musobaqalar	181
27	4.5. Natijalarni baholash	182
28	4.6. Musobaqalarning bekor qilinishi	182
29	4.7. Ariza va e'tirozlar	183
30	4.8. Musobaqa o'tkazadigan tashkilot	183
31	4.9. Sport inshootlari	185
32	5. Musobaqa ishtirokchilari	187
33	5.1. Ishtirokchilarning yoshi	187
34	5.2. Ishtirokchilarni musobaqaga qatnashishlariga ruxsat berilishi va talabnomalar	188
35	5.3. Musobaqa ishtirokchilarining tartibi	188
36	5.4. Ishtirokchilarning huquqlari va majburiyatlari	189
37	5.5. Ishtirokchilarning sport kiyimi va ko'krak raqami (nomeri)	192
38	5.6. Jamoa sardorlari va vakillari	193
39	6. Hakamlar hay'ati	193
40	6.1. Umumiy qism	193
41	6.2. Hakamlar hay'atining tarkibi	194

42	6.3. Bosh hakam	196
43	6.4. Bosh hakam yordamchilari, referi, xizmat ko'rsatish rahbarlari	198
44	6.5. Bosh kotib	200
45	6.6. Shaylanish beruvchi hakamlar va ularning yordamchisi	201
46	6.7. Masofa bo'ylab to'siqlar yonidagi va estafeta bosqichlaridagi hakamlar	203
47	6.8. Sportcha yurish bo'yicha hakamlar	204
48	6.9. Marradagi (marra) hakamlar	205
49	6.10. Xronometrchi hakamlar	206
50	6.11. Fotomarradagi hakamlar	207
51	6.12. Yugurish sportcha (yurish) bo'yicha kotiblar	207
52	6.13. Shamol tezligini o'lchovchi hakamlar	208
53	6.14. Sakrash va ulotirish bo'yicha hakamlar	210
54	6.15. Hakamlar guruhi ishlarini hisobga olib boruvchi (nozim)	211
55	6.16. Musobaqa o'tkazish joyi, asbob-uskuna va jihozlarni tayyorlash xizmati hakamlari	212
56	6.17. Axborot va tantanali marosimlar xizmatidagi hakamlar	212
57	6.18. Ishtirokchilarni musobaqaga tayyorlash xizmatidagi hakamlar	214
58	6.19. Axborot texnikasi va aloqa xizmatidagi hakamlar	214
59	6.20. Tibbiy ta'minot xizmati	214
60	6.21. Komendantlik xizmati	215
61	6.22. Musobaqa dispetcherlari (nozimlari)	215
62	6.23. Dopingga qarshi nazorat bo'yicha hakamlar	216
63	6.24. Inspektor-hakamlar	216
64	6.25. Apelyatsion jyuri	217
65	7. Yugurish va sportcha yurishda musobaqa o'tkazilish joyi va jihozlar	217
66	7.1. Umumiy qism	217
67	7.2. To'siq osha yugurish	225
68	7.3. To'siqlar osha yugurish	227
69	7.4. Kross	227
70	7.5. Yo'llarda yugurish, sportcha yurish va marafon yugurish	228
71	8. Musobaqalarni o'tkazish qoidalari	228
72	8.1. Sportcha yurish va yugurish musobaqalarini o'tkazish tartibi	228
73	8.2. Shaylanish	230
74	8.3. Masofa bo'ylab yugurish va sportcha yurish	232
75	8.4. Marra (marra)	233
76	8.5. Bir soatli yugurish	234
77	8.6. To'siqlar (baryerdan) osha yugurish	234
78	8.7. To'siqlar osha yugurish	235
79	8.8. Yo'llardagi krosslar, marafon yugurish va sportcha yurish	235
80	8.9. Patrullar yugurishi	235
81	8.10. estafetali yugurish	236
82	8.11. Sportcha yurish	237
83	9. Sakrash musobaqalarini o'tkazish qoidalari	237
84	9.1. Umumiy qism	237
85	9.2. Uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqa o'tkazilish	238

	joyi va jihozlar	
86	9.3. Uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari	241
87	9.4. Balandlikka sakrash bo'yicha musobaqa o'tkazilish joylari va jihozlar.	243
88	9.5. Langarcho'p bilan sakrash musobaqa joylari va jihozlari	246
89	9.6. Balandlikka va langarcho'p bilan sakrash musobaqalarini o'tkazish qoidalari	248
90	10. Uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari	252
91	10.1. Umumiy qism	252
92	10.2. Musobaqa joylariga qo'yiladigan umumiy talablar	254
93	10.3. Snaryadlarni tekshirish uchun qo'yiladigan umumiy talablar	255
94	10.4. Lappak va bosqon uloqtirish hamda yadro itqitish bo'yicha musobaqa joylari va jihozlar	267
95	10.5. Lappak uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari. Lappakka qo'yiladigan asosiy talablar	260
96	10.6. Bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari. Bosqonga qo'yiladigan talablar	262
97	10.7. Yadro itqitish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari. Yadroga qo'yiladigan talablar	263
98	10.8. Nayza, granata va koptok uloqtirish bo'yicha musobaqa joylari va jihozlari	264
99	10.9. Nayza, granata va koptok uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari	265
100	10.10. Nayza uloqtirishda musobaqa o'tkazishga qo'yiladigan talablar.	266
101	10.11. Granata musobaqasiga qo'yilgan talablar	267
102	10.12. Koptokka qo'yiladigan talablar	267
103	11. Ko'pkurash	267
104	11.1. Ko'pkurash turlari, ularning tarkibi va musobaqa o'tkazish tarkibi	267
105	11.2. Ko'pkurashning alohida turlari bo'yicha musobaqa o'tkazish qoidalari	269
106	12. Binolarda o'tkaziladigan musobaqalarning o'ziga xosligi	271
107	12.1. Musobaqa joylariga qo'yiladigan talablar	271
108	12.2. Musobaqa o'tkazish qoidalari	272
109	13. Rekord va yuqori ko'rsatkichlarni qayd qilish...	273
110	13.1. Umumiy holat	274
111	13.2. Rekord natijani hisobga olish tartibi	275
112	13.3. Rekord qayd qilish tartibi	276
113	Ilova	278
114	Blankalarning shakllar	287
115	Yengil atletika sportida qo'llaniladigan maxsus Atamalarning qisqacha izohli lug'ati	294
116	Adabiyotlar ro'yxati	296
117	Mundarija	297

A. N. Normuradov

YENGIL ATLETIKA TURLARINI O‘RGATISH

Muxarrir: *L. Qo‘chqorova*
Texnik muxarrir: *U. Asadov*
Saxifalovchi: *M. Xamitov*

Nashriyot litsenziyasi № 001734, 12.04.2021 y.

Bosishga 10.04.2021 ruxsat etildi
Bichimi 60x84 ¹/₁₆, « Helvetica» garniturasida, Ofset qog‘ozi
Bosma tabog‘i 18, 75 p.l. Adadi 500 nusxa. Buyurtma ____
«UMID DESIGN» nashriyoti
«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.
O‘zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri
Navoiy ko‘chasi 22-uy