

40810c

asue

R. QUDRATOV

# YENGIL ATLETIKA



ISBN 978-9943-35-382-4



9 789943 353824

o'sm

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI  
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI  
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIIYA INSTITUTI

ROPIJON QUDRATOV

# YENGIL ATLETIKA

580200 – sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha),  
5410900 – kasbiy ta'lim, sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha),  
5310400 – sport psixologiyasi ta'lim yo'nalishlari mutaxassislari uchun  
darslik sifatida tavsiya etilgan

8/uvb. 1591/146

«NOSHIR»  
TOSHKENT

2012  
O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya  
Instituti  
Abborot Resurs Markazi

УДК: 796.42  
ББК: 75.711  
Q-73

Taqrizchilar:

*Koshbaxtiev I.A. – pedagogika fanlari doktori, professor;  
Shokirjonova K.T. – pedagogika fanlari nomzodi, professor*

Ushbu darslik jismoniy tarbiya instituti va «Yengil atletika» fani asosiy fan hisoblangan universitetlarning jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari, jismoniy tarbiya mutaxassislari, o'qituvchilari, malaka oshirish fakulteti tinglovchilari va murabbiylar uchun mo'ljallangan.

Darslik O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining oliy o'quv yurtlararo ilmiy-uslubiy Kengashi tomonidan nashrga tavsiya qilingan.

## KIRISH

Hozirgi zamon taraqqiyoti, bir tomondan, insoniyat turmushini yaxshilamoqda, ikkinchi tomondan esa, insonni tabiatdan yiroqlashtirmoqda. Insonning harakat faolligi susaydi, bu esa noqulay ekologik vaziyat tufayli inson organizmiga katta zarar keltirmoqda. Harakat faolligining pasayishi – bu insonning sermahsul faoliyat yuritishi uchun to'siq bo'luvchi ko'pgina salbiy omillardan biridir.

Yengil atletika insonning har tomonlama rivojlanishiga yordam beruvchi eng ommaviy sport turidir, chunki u hayotiy muhim va keng tarqalgan harakatlarni (yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlarni) birlashtiradi. Yengil atletika bilan muntazam shug'ullanish kuch, tezkorlik, chidamlilik va inson uchun kundalik turmushda zarur bo'ladigan boshqa sifatlarni rivojlantiradi.

Darslikda jismoniy tarbiya instituti va universitetlar jismoniy tarbiya fakultetlarining 580200 – sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha), 5410900 – kasbiy ta'lim, sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha), 5310400 – sport psixologiyasi ta'lim yo'nalishlari mutaxassislari uchun asosiy fan sifatida mo'ljallangan yengil atletika dasturi asosida tayyorlangan.

Darslikning maqsadi – yengil atletika bo'yicha ta'lim oluvchi talabalarni mustaqil ravishda pedagogik va tashkiliy ishlarga tayyorlash, jismoniy tarbiya o'qituvchilariga uslubiy yordam ko'rsatishdir.

Har bir talaba yengil atletikani asosiy fan sifatida o'rganish vaqtida va jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'z ustida mustaqil ishlashi davomida quyidagi bilimlarni egallashlari shart:

1. Yengil atletikaning nazariy asoslarini o'rganish.
2. Sportcha yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa asosiy mashqlarni talab darajasida o'zlashtirish.

ISBN 978-9943-353-82-4

© «Noshir» nashriyoti, 2012-y.

3. Yengil atletikani o'rgatish uchun zarur bo'lgan amaliy-pedagogik ko'nikma va malakalarni egallash, shuningdek, musobaqalarni tashkil qilish va hakamlik qilishni o'rganish.

Harakat inson faoliyatining ma'lum usullari sifatida qaraladi. Masalan, talabanning jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi o'quv faoliyati ta'lim muassasalari dasturida nazarda tutilgan harakatlar tizimini o'zlashtirishdan tarkib topadi.

Hozirgi vaqtda o'zbek xalqining o'z-o'zini anglash tuyg'usi avj olganligi, milliy va madaniy qadriyatlar tiklanayotganligi, aholining ko'p tabaqasi tomonidan urf-odatlar va marosimlar amalga oshirilishi munosabati bilan jismoniy tarbiyaga, xususan, yengil atletika mashg'ulotlariga zamon talabi va milliy an'analar ruhida yondashish zarur. Zero, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimovning «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni jismonan va ma'naviy sog'lom yosh avlodni voyaga etkazishni, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi va sportga intilishni kuchaytirishni, bu ishlarning g'oyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ko'zda tutadi. Bunda yengil atletikaning ulushi juda ulkandir.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturining tarkibiy qismi — uch bosqichli «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» sport musobaqalari tizimi shakllandi bu va musobaqalar muntazam o'tkazilmoqda. Bunday sa'y-harakatlar natijasi o'laroq sportchilarimiz mamlakat miqyosidagi va xalqaro sport maydonlaridagi nufuzli musobaqalarda yuksak natijalarga erishmoqdalar.

Darslik O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti yengil atletika kafedrasining ko'p yillik ishini tahlil qilish hamda umumlashtirish, vatanimiz hamda xorijiy murabbiylarning ish tajribasi, sport mashg'ulotining eng muhim muammolari bo'yicha ma'lumotlarni o'rganish hamda umumlashtirish asosida yozilgan.

Mazkur darslikda nafaqat yengil atletika turlarining texnik-taktik tayyorgarligi, balki yengil atletikaning milliy xususiyatlari, shuningdek, talaba yoshlarda mustaqil o'qishga va sog'lom turmush tarziga ehtiyojini shakllantirish bilan bog'liq masalalar yoritilgan.

Jismoniy tarbiya instituti tlari, jismoniy tarbiya fakultetlari hamda kollej va akademik litseylarda yengil atletika o'quv fani hisoblanib, o'qitish nazariyasi, metodiy kasi va sport mashg'ulotlarini o'z ichiga oladi.

Yengil atletika yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurashni o'ziga birlashtiruvchi asosiy sport turlaridan hisoblanadi.

Yengil atletika bo'yicha mashg'ulotlar imkon qadar ochiq havoda o'tkazilishi lozim. Ular organizmning hamma tizimlariga yaxshi ta'sir ko'rsatib, sog'liqni mustahkamlaydi, kuch, tezkorlik, chidamlilik, moslashuvchanlik egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantiradi, yugurish, sakrash va uloqtirish bo'yicha amaliy ko'nikma va malakalarni mustahkamlaydi.

Yugurish, sakrash va uloqtirishlarning ayrim turlari yengil atletika hamda boshqa ko'pgina sport turlarida mashqlarning ajralmas qismi hisoblanadi. Yugurishlar: tekis yugurish, g'ovlar osha, to'siqlar osha, stadion yo'l-kalarida va joylarda yugurish (kross)lar, estafetali hamda sog'lomlashtirish turlariga bo'linadi.

Sakrashlar (uzunlikka, balandlikka, uch hatlab sakrash va langarcho'pga tayanib sakrash), uloqtirishlar (bosqon, granata, nayza va yadro) tezkir-kuch, chaqqonlik, egiluvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi, ko'pkurash (yugurish, uloqtirish va sakrash bo'yicha yengil atletika mashqlari) har tomonlama jismoniy sifatlarning o'sishini ta'minlaydi hamda keng ko'lamdagi malakalarni egallashni tala b etadi.

Yengil atletikada dars (mashg'ulot) mashg'ulotning asosiy mazmunini tashkil etadi.

Yengil atletika mashg'ulotlari joylarda, manejlarda, sport zallarida va stadionlarda o'tkaziladi. Hamma holatlarda ham xavfsizlik qoidalariga amal qilish shart (asosan uloqtirish va sakrash mashg'ulotlarida).

Yengil atletikachining kiyimi mayka, trusik va mashg'ulot kostyumidan iborat bo'lishi shart. Sovuq vaqtda ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlar paytida issiq mashg'ulot kostyumi kiyish kerak. Yengil atletikachilarning maxsus oyoq kiyimi — tishli sport poyabzali kiyiladi.

Yugurish, sakrash va uloqtirishlar maxsus mo'ljallangan sektorlarda o'tkaziladi. Aynan shu masalalar ushbu darslikda batafsil bayon qilingan bo'lib, muallif uni tayyorlashda asoslaridan, yengil atletika nazariyasi va uslubiyatining zamonaviy yutuq va oliy o'quv yurtida ko'p yillik tadqiqot materiallaridan faoliyatidan, tajribalaridan keng foydalangan.

Muallif ko'p sonli o'quvchilarga darslikning mazmuni va shaklini yaxshilash uchun taklif qiladigan mulohazalari uchun oldindan o'z minnatdorchiligini bildiradi va keyingi nashrlarda ularni e'tiborga oladi.

## I bob. YENGIL ATLETIKANING TARAQQIYOTI

Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish (nayza, toshlar va boshqa qurollar) qadim zamondanoq kishilar hayotining ajralmas qismi bo'lib kelgan.

Yengil atletika mashqlaridan yugurish, sakrash va uloqtirish Qadimgi Gretsiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori ular quldorlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligida katta o'rin egalladi va qabilalarning milliy diniy bayramlarining muhim qismini tashkil etadigan bo'ldi. Shu sababli yengil atletika mashqlarining tashkil topishi va rivojlanishi tarixi Qadimgi Gretsiyada eramizdan avvalgi 776 yilda o'tkazilgan I Olimpiya o'yinlaridan boshlanadi, deb hisoblanadi. Birinchi o'yinlarda atletlar bir stadiya masofa (192, 27 m)ga, keyin 24 stadiya bo'lgan masofaga yugurish musobaqalarida ishtirok etganlar.

### I.1. Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning taraqqiyoti

Hozirgi zamon yengil atletika sporti qoidalari boshqa mamlakatlarga nisbatan Angliyada oldinroq amal qila boshladi. 1837 yili bu yerda 2 km ga yaqin masofaga yugurish bo'yicha Regbi shahri kolleji o'quvchilarining dastlabki musobaqalari o'tkazildi. Ko'p vaqt o'tmasdan boshqa shaharlarning kollej o'quvchilari ham ularning tashabbusiga qo'shildilar. Shundan keyingi musobaqalar dasturiga qisqa masofaga yugurish, g'ovlar osha yugurish va og'ir narsalarni uloqtirish kiritilgan bo'lsa, 1851 yildan boshlab musobaqalar dasturiga yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash turlari kiritildi.





Hozirgi zamon Olimpiya o'yinlari birinchi marta 1896-yil Afinada bo'lib o'tgan edi. Yengil atletika musobaqalarida atletlarning sport natijalari va mashq bajarish texnikalarini yuqori darajada deb bo'lmadi.

1912-yilda Stokgolm (Shvetsiya)da bo'lib o'tgan V Olimpiya o'yinlari yengil atletika taraqqiyotida muhim bosqichga aylanib ketdi. Yengil atletikaning qator turlarida ko'p yillardan beri o'zgarib kelayotgan jahon va Olimpiya rekordlari yangilandi.

1912-yilda yengil atletikani rivojlantirishga va xalqaro musobaqalar o'tkazishga rahbarlik qiluvchi organ — Xalqaro musobaqalar kollar yengil atletika federatsiyasi (IAAF) tashkil qilindi. Federatsiyaning maqsadi federatsiya a'zolari o'rtasida hamkorlik o'rnatish, ustav va xalqaro musobaqalar o'tkazish qoidalarini ishlab chiqishdan iborat edi.

Birinchi jahon urushidan keyin ko'p mamlakatlarda ishlab chiqarish taraqqiyoti tushkun holatda edi. Shuning uchun ko'p mamlakatlar 1920 yilda o'tkazilgan XII Olimpiya o'yinlarida sport nasholmadi.

Bu o'yinlarda urushga qatnashmagan mamlakatlarning vakillari (amerikaliklar, shvedlar va finlar) tuzukroq natijalarga erishdilar.

Birinchi va ikkinchi jahon urushlari o'rtasidagi qariyb hamma Olimpiada o'yinchilarida yengil atletikada Amerika Qo'shma Shtatlari sportchilari katta muvaffaqiyatlarga erishib keldilar. Frantsiya, Angliya, Germaniya, Shvetsiya va Finlyandiya ham atletikachilari ham ular bilan jiddiygina bellashar, ayrim turlarda esa ulardan yaxshiroq natijalarni ham ko'rsatar edilar.

Ikkinchi jahon urushidan keyingi davrlarda yengil sporti taraqqiyotida anchagina o'zgarishlar yuzaga keldi. Bu davrda hamma mamlakatlarning yengil atletika sezilarli yuksalgan edi. Sobiq Ittifoq boshchiligidagi yutuqlari lager mamlakatlari sportchilari ayniqsa katta yutuqlarga erisha boshladilar.

Jahon yengil atletikasi taraqqiyotida Xelsinkida o'tkazilgan Olimpiya o'yinlaridagi (1952 yil) musobaqalarning ahamiyati bo'lib qoldi. Unda 70 mamlakat ishtirok etdi. Birinchi o'rinni AQSH yengil atletikachilari oldilar. Olimpiya musobaqalarida uch marta qatnashgan sobiq Ittifoq yengil atletikachilari ularning qattiq bellashib, ikkinchi o'rinni egalladilar. Uchinchi o'rinni Angliya sportchilari sazovor bo'ldilar. Chexoslovakiya yengil atletikachilari ham ancha yaxshi yutuqlarga erishdilar. Zatopek uzoq masofalarga yugurishda uch marta (5000 m, 10000 m va marafon yugurish) g'alabaga erishdi. D.Zatopkova esa uloqtirishda jahon rekordini g'alabaga erishdi. Vengriyalik sportchi Chermak bosqon uloqtirish bo'yicha yangi jahon va Olimpiya rekordlarini o'rnatdi.

Melburndagi XVI Olimpiya o'yinlarida (1956 yil), ob-havo sharoitlariga qaramasdan, yengil atletika sportida, shubhasiz, o'zlash borligi namoyish qilindi. erkaklar yengil atletikaning 24 turidan 19 tasida, ayollar esa 9 turdan 8 tasida yangi Olimpiya rekordlarini (bulardan 4 tasi jahon rekordlari) o'rnatdilar. Birinchi o'rinni AQSH yengil atletikachilari, ikkinchi o'rinni sobiq Ittifoq sportchilari, uchinchi o'rinni Avstraliya yengil atletikachilari sazovor bo'ldilar.

Jahon yengil atletika taraqqiyotida Rimda o'tkazilgan XVII Olimpiya o'yinlari (1960 yil) eng yuksak cho'qqilardan biri bo'ldi. Sobiq Ittifoq va AQSH sportchilaridan tashqari, Polsha, Chexoslovakiya, Vengriya, Germaniya Demokratik Respublikasi va Rumuniya sportchilari kuchlilar qatorida ekanliklarini namoyish qildilar. Hindiston va Afrikaning ba'zi mamlakatlaridan kelgan yengil atletikachilar ham ajoyib yutuqlarga erishdilar. 1960 yilda sobiq Ittifoq sportchilari Yevropa mamlakatlarining yengil atletikachilari AQSH sportchilariga tenglashib bo'lmaydigan turlarda (100 m, 200 m va 800 m ga yugurish, balandlikka sakrash) birinchilikni qo'lga kiritdilar. Ayollar yengil atletikasida Yevropa sportchi ayollarining amerikalik ayollardan ustunligi yaqqol namoyon bo'ldi. Rimdagi Olimpiya musobaqalarida amerikalik yengil atletikachilar birinchi marta mag'lubiyatga

uchradilar va ikkinchi o'rinni egalladilar. Sobiq Ittifoq yengil atletkachilari barchadan o'zib ketdi.

Tokiodagi XVIII Olimpiya o'yinlarida kechgan yengil atletkachilar musobaqalari yengil atletika tarixida nihoyatda ulovqa deb e'tirof qildi. Musobaqalar barcha qit'alar yengil atletkachilarining mahorati yuqori darajada o'sganligini namoyish qildi. Musobaqalar mobaynida II ta jahon rekordi o'rin natildi va 70 dan ortiq Olimpiya rekordlari yangilandi. Ko'plab davlatlarning milliy yutuqlari jadvaliga 20 dan yana ortiq shunda tuzatishlar kiritildi.

Yevropa mamlakatlarida yengil atletikani ommalashtirish va rivojlantirish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish maqsadida 42 davlatni birlashtirib turibdi.

Osiyo va jahon Kuboklari qiziqarli o'tishi sababli musobaqalarga qiziqish juda katta.

Butun dunyo yengil atletikachilari uchun Osiyo va jahon chempionatlarini o'tkazib borish katta ahamiyatga ega.

## I.2. O'zbekiston hududida yengil atletikaning taraqqiyot yo'li

Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, unumli foydalanishni tavsiya qilgan.

Jahongir sarkarda bobokalonimiz Amir Temir esa o'z lashkarlarini jismonan baquvvat, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda yengil atletikaning past-baland joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh irtitish, to'siqlardan sakrab yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan.

1916 yilda yugurish bo'yicha Rossiyada mashhur bo'lgan Lev Barxash ismli sportchi Farg'ona shahriga keladi. U yengil atletika ishqibozlari to'garagini tashkil etib, ular bilan birgalikda Marg'ilonsoy (Mustaqillik ko'chasi) qirg'og'idagi velosiped

uchun ustunlar quriladi, hatto sakrash uchun ustunlar quriladi.

U paytlarda shaharlarda yengil atletika to'garaklarida asosan katta yoshdagi kishilar qatnashganlar. Ular asosan sport ishqibozlari jamoatlari, xususiy sport klublari va skautlar tashkilotlari bo'lgan edi.

1918-1920 yillardan boshlab viloyatlarimizda ham jismoniy tarbiya va sportning ommaviy rivojlanishiga katta e'tibor berila boshlandi. Turkiston Respublikasi xalq ta'limi Komissariati tomonidan 1919 yilda sport kollegiyasi (kengashi) tuzildi. Kengash umumiy Harbiy ta'lim bosh boshqarmasi tomonidan maydonlarda namoyish etiluvchi sport tomoshalari hamda turli musobaqalarni tashkil etish, shuningdek o'quvchilar bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga rahbarlik qilgan.

Sportning boshqa turlari qatorida yengil atletika bo'yicha uyushgan mashg'ulotlar tashkil etilgan. 1920 yilning oktyabrda Toshkentda I O'rta Osiyo Olimpiadasi o'tkazildi. Uning dasturiga futbol, yengil atletika, shaxmat va sportning milliy turlari bo'yicha musobaqalar kiritilgan edi.

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda Farg'ona shahri jamoasi ulkan zafarlarni qo'lga kiritdi. Dasturga kiritilgan 12 turdan 8 tasida mazkur jamoa a'zolari nafaqat bir karra, balki ikki karralab birinchi o'rinni egallashdi (G. Bernadskiy, D. Dadashevich, aka-uka Burmakinlar). 8x100 m masofaga stafetali yugurishda Farg'ona jamoasi boshqalardan ancha o'zib ketgan holda g'alaba qozondi.

1922 yilda yengil atletika bo'yicha Turkiston Respublikasi sportchilari katta g'alabalarni qo'lga kiritdilar. Shu davrning yetuk yengil atletkachilari N. Ovsyannikov, P. Taranov, Ya. Valishevlar ishi va dehqon yoshlarni yengil atletika ishqibozlari to'garaklariga jalb qilish bo'yicha faol ish olib bordilar.

1924 yilning mayida Toshkentda, birinchi o'yingoh ochildi (keyinchalik "Pishchevik" deb nomlangan). Shu yilning avgust



oyida Umumturkiston jismoniy madaniyat bayrami o'tkazilib Sportning to'qqiz turi bo'yicha o'tkazilgan bu musobaqalarda respublika viloyatlaridan 260 nafar sportchi qatnashdi.

1926 yil 15 iyulda Toshkentda Shayxantohur tumani «Spartak» stadionining tantanali ochilishi bo'lib o'tdi. 1927 yilda I Umumozbek Spartakiadas, 1928 yildagi II Spartakiada I Butunittifoq Spartakiadas oldidan o'tkazilgan.

1927 yilda toshkentlik harbiy xizmatchi Nikolay Ovsyannikov g'ovlar osha yugurishda 110 metrni 17,0 sek. vaqt ichida bosib o'tdi hamda balandlikka sakrash bo'yicha 177 sm natijani ko'rsatib, birinchi o'rinni egalladi va o'zbek yengil atletikachilari orasida uch hatlab sakrash bo'yicha sobiq Ittifoq rekordini o'rnatdi. U Vatan yengil atletikachilari orasida g'ovlar osha yugurishda birinchi bo'lib 17,0 sek. vaqt ichida etib keldi. Bu yil o'tgach, I Umumittifoq Spartakiadasida N.Ovsyannikov masofani 16.2 sek. da yugurib o'tdi. Keyinchalik u masofani 15.2 sek. da bosib o'tadi. Biroq sportchi yugurish chog'ida ikki g'ovni yiqitib o'tganligi sababli uning natijasi ijobiy qayd etilmadi hamda bu natija rekord sifatida qabul qilinmadi.

I Butunittifoq Spartakiadasida o'zbekistonlik yengil atletikachilardan N.Ovsyannikov — 110 metrga g'ovlar osha yugurish (16.2), Yu.Dunaev — balandlikka sakrash (175) va uch hatlab sakrashda ikkinchi o'rin (12.75)ni, A.Tikunova — disk uloqtirish (25, 33 m), Z.L. Rikova — langarcho'pga tayanib balandlikka sakrash musobaqalarida ishtirok etib, sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritdilar.

1929-yil bahor faslidan boshlab respublika poytaxti Toshkentda «Pravda Vostoka» gazetasi sovrini uchun shahar ko'chalar bo'yab estafeta musobaqalari o'tkazila boshlandi. Samarqand, Urganch, Buxoro kabi respublikaning boshqa shaharlarida ham shunday estafetalar tashkil etildi. Ushbu holatlar aholi o'rtasida yengil atletika sportini ommaviy ravishda targ'ibot va tashviqot qilishda dastlabki urinishlar edi.

O'ttizinchi yillar — jismoniy tarbiya harakati rivojida kuchli olg'a siljishlar davri bo'ldi.

1929-yil bahor faslidan o'zbekistonlik yengil atletikachilar O'rta Osiyo respublikalarida va Qozog'iston yengil atletikachilari bilan birgalikda musobaqalarda o'tkaza boshladilar. Ana shunday musobaqalardan birinchi (bunda Qozog'iston Respublikasi tanlovdan tashqari ikkinchi etd) 1934 yilning 5-12 sentyabrda bo'lib o'tdi. Erkaklar musobaqa dasturidan o'rin olgan 16 turdan o'rtasida o'zbekistonlik sportchilar (E.Putsillo — 100, 200 va 400 metrga yugurish, V.Bezrukov — 500 va 10000 metrga yugurish, Yu.Dunaev — g'ovlar osha 110 metrga yugurish, E.Ryabushev — balandlikka sakrash, N.Bespokoynov — uch hatlab sakrash) g'alabani qo'lga kiritishdi.

Ayollar dasturi bo'yicha yetti tur musobaqadani o'tkazilib, uning barchasida o'zbekistonlik sportchilar (L.Shaternikova — 100 metrga yugurish va balandlikka sakrash, T.Kuznetsova — disk uloqtirish, T.Basharina — uzunlikka sakrash, 800 metrga yugurish) g'alabani qo'lga kiritdilar.

1936-yilning sentyabrda IV Umumozbek spartakiadasida o'tkazildi. Spartakiada yengil atletikachilar o'rtasida bo'lib o'tgan musobaqalarda L.Shaternikova, V.TSexmestrenko, M.Tojorova, T.Besednova, L.Olixova, A.Kotsarevlar o'z turlarida O'zbekiston rekordini o'rnatishdi. 1936 yili o'zbek yengil atletikachilari tomonidan 32 rekord o'rnatildi.

1937 yilda Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Buxoro va respublikamizning boshqa shaharlarida yengil atletika bo'limlari mavjud bo'lib, birinchi sport maktablari ochildi. Bu xayri ish tezda o'z mevasini berdi. 1938-yili yengil atletika bo'yicha mamlakat birinchiligida O'zbekiston yosh yengil atletikachilari jamoasi ikkinchi o'rinni egalladi. N.Sevryukova, E.Demchenko, N.Kovtunova, K.Kapustyanskiy, Yu.Sholomitskiy, V.Drob-chinskiylar yuqori natijalarni qo'lga kiritishdi.

Urushning og'ir yillarida ham respublikada jismoniy tarbiya hayoti so'nmadi. Musobaqalar, asosan, harbiy ahamiyatga ega bo'lgan kross, granata uloqtirish, to'siq ishtekomlaridan oshib yugurish musobaqalari o'tkazildi. Sport tashkilotlari o'z faoliyatlarini front ehtiyojlariga moslab qayta tuzib chiqdilar.

Umumharbiy ta'limda respublikamizning ko'zga ko'ringan murabbiylari V.Bessekernix (Samarqand), V.Skavinskiy (Buxoro), P.Taranovlar (Toshkent) o'z sohalari bo'yicha katta olib borishdi. Aynan ular, og'ir harbiy holatga qaramay, O'zbekiston respublikalari va Qozog'iston Spartakiadasida qatnashuvchi sportchilarni tayyorlashdi.

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston II Spartakiada 1943 yili Olma-Otada bo'lib o'tdi. Erkaklar dasturining sakkiz turidan to'rt turida o'zbekistonlik sportchilari birinchi o'rinni egallashdi. Ular orasida Sadunin — 800 va 1500 metrga yugurish N.Bespokoynov — 100 metrga yugurish hamda L.Kanaki uzunlikka sakrash bo'yicha ayollar o'rtasida 140 sm balandlikka sakrab g'oliblikni qo'lga kiritdi. III Spartakiada 1944 yili Toshkentda o'tkazildi. Unda, asosan, erkaklar ishtirok etib, sportning 11 turi bo'yicha bellashuvlar o'tkazildi. Ayollar musobaqasi faqat uch tur bo'yicha bo'lib o'tdi.

Spartakiadada Putsillo 100 va 400 metrga yugurish, A.Borisov balandlikka va uzunlikka sakrash hamda G.Kotsarev nayza otish bo'yicha g'oliblikni qo'lga kiritdilar.

1945-yil sentyabrda O'zbekiston Spartakiadasi dasturi bo'yicha «Spartak» stadionida yengil atletika musobaqasi bo'lib o'tdi. 150 nafar sportchi ishtirok etgan bu musobaqalarda quvonchli marralar qo'lga kiritildi. 1946 yilga kelib respublika rekordlariga doir yangi ko'rsatkichlar namoyish etildi: uch hatlab sakrashda N.Sevryukova, g'ovlar osha yugurishda F.Xasanova g'oliblikni chiqdilar.

1948-yildan boshlab O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston sportchilarining o'zaro uchrashuvlari an'ana tusini oldi. Ana shunday birinchi uchrashuv 1948 yilning may oyida Frunze (Bishkek) shahrida bo'lib o'tdi. Erkaklar bahsida o'zbek yengil atletikachilari 13 tur sport musobaqasida uch turda g'oliblikni qo'lga kiritishdi. Ayollar esa to'qqiz turdan beshtasida g'olib bo'lishdi. Musobaqada ayniqsa yer-xotin Aleksey va Nadejda Borisovlar muvaffaqiyatli qatnashishdi. Aleksey Borisov uzun-

1949-yilda respublik darajasidagi 40 rekord yangilandi. Terma jamoada Yu.Finke, S.Popov, Yu.Sholomitskiy, V.Gerasimchuk (ayniq yosh yengil atletikachilar paydo bo'ldi).

1950-1951 yillarda V.Gerasimchuk (uch hatlab sakrash) va Yu.Finke (balandlikka sakrash) mamlakat musobaqalari sovrin-dorlari bo'lishdi. Urush qatnashchisi N.Borisov esa 1950 yil sobiq Ittifoq chempionati sovrindori bo'ldi. Birinchi Olimpiya o'yinlarida qatnashgan o'zbekistonlik yengil atletikachi S.Popov 110 m ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha 1951-1954 yillar davridayida Ittifoq chempionatining to'rt karra sovrindori bo'ldi.

1952-yili sport ustasi Sergey Popov 110, 200 va 400 metrga g'ovlar osha yugurishda respublika rekordini o'rnatdi.

50 yillarda respublika terma jamoasi qobiliyatli sportchilar bilan to'la boshladi. Uning safiga L.Sklyarova, V.Rodenko, L.Mirina, A.Pugacheva, V.Tushkov, A.Xolmanskaya, G.Senkin, A.Chexonin, V.Puzanov, V.Puchkov, Yu.Krasilnikov, N.Haydarov, L.Moiseenko, I.Chuvilin, V.Lomakin, T.Bondarenko, A.Chudoshnikova (Pavlova), V.Balod, O.Turkeeva (Nerovnaya), V.Mitnikova, I.Monastirskiy kabi sportchilar kelib qo'shildi. Ular har necha bor O'zbekiston rekordchilari va chempionat g'oliblari bo'lib, Butunittifoq musobaqalarida ham ishtirok etishgan.

50-yillar boshida Gennadiy Senkin 100 dan 400 metrgacha yugurishda eng kuchli sprinter sanalgan. U O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalari musobaqalarida ko'p marotaba g'oliblikni qo'lga kiritdi. 1953- va 1954- yillar 200 va 400 metrlik musofaga yugurish bo'yicha O'zbekiston rekordini yangilab, Mamatqul Altibaev, Farida Hasanova, Aleksandr Chexonin, Nadya Borisova, Yuriy Krasilnikov, Valentina Balod qatorida mamlakatning o'n nafar eng kuchli sportchilari safiga kirgan.

O'zbekiston Davlat jamoaviy tarbiya  
Institut  
Abborot Resurs Markazi

1955- va 1957- yillarda bo'lib o'tgan maktab o'quvchilarining Butunittifoq spartakiadalari yengil atletika bo'yicha mohir sportchilar opa-singil Tamara va Irina Presslarni dunyoga tanitdi. Murabbiy V.P. Bessekernix rahbarligida Tamara 1955-yilda yadro, disk uloqtirish va uchkurash musobaqalarida uchta oltin medalni qo'lga kiritdi. Irina esa 1957-yili yadro itqitishda oltin beshkurash musobaqalarida esa kumush medal sohibi bo'ldi.

1956-yilda Moskvada bo'lib o'tgan sobiq Ittifoq xalqlarining I Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletikachilari terma jamoasi 9-o'rinni egalladi. Universitet talabasi Valentina Ballod balandlik sakrashda Spartakiada g'olibi hamda mamlakat chempioni deb e'tirof etildi. U 1956-yilda Melburnda o'tkazilgan XVI Olimpiya o'yinlarida sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida ishtirok etdi. Sportchining mahorati yildan-yilga o'sib, mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalarda to'rt marotaba sovrindor bo'ldi. U 1960-yili Rim Olimpiadasida ishtirok etdi, 1961-yili esa balandlikka sakrash bo'yicha yana mamlakat chempioni bo'ldi.

Oleg Ryaxovskiy 1957-yilda Parijda bo'lib o'tgan talabalar Umumjahon universiadasida uch hatlab uzunlikka sakrashda 16 metrli ko'rsatkichni zabt etib, parijliklarga o'z ustunligini namoyish etdi. Uning natijasi 16.01 m bo'lib, bu birinchi o'rin degani edi.

Igor Monastirskiy 1958-yili Sochida bo'lib o'tgan Bahorgi an'anaviy Umumittifoq musobaqasida 100 metrga yugurish bo'yicha Vladimir Tuyakov tomonidan o'rnatilgan rekordni 0,2 sek. ga yangilab, 10,4 sek. natijani ko'rsatdi hamda sprinterlar guruhi bo'yicha birinchi sport ustasi darajasiga erishdi.

1958-yili sobiq Ittifoq va AQSH sportchilari o'rtasida birinchi xalqaro «Gigantlar» uchrashuvi o'tkazildi. Jiddiy sinovlardan o'tgan terma jamoa tarkibida O'zbekiston vakili, 1958-1959-yillarda mamlakat chempioni bo'lgan toshkentlik O. Ryaxovskiy ham bor edi. U uch hatlab sakrashda 16 m 59 sm marrani egallab, jahon rekordini 3 sm. ga yaxshiladi. U dunyoga mashhur aka-uka Ferreyra va Silvalarga tegishli natijalarni ham yangilagan edi.

1958-yilgi bahor Olimpiadasida O'zbekiston yengil atletikachilari terma jamoasi Ittifoq jamoalari o'rtasida ikkinchi o'rinni egalladi. V. Ballod balandlikka sakrash bo'yicha bronza medalga muvassar bo'ldi. Dasturning shaxsiy turt musobaqalarida I. Chuvilin — langarcho'pga tayanib sakrash (3-o'rin), V. Sitnikov — 400 m ga yugurish (6-o'rin), E. Machula — uzunlikka sakrash (6-o'rin), G. Nekrashevich — nayza uloqtirish (6-o'rin), T. Nerovnaya — 800 m ga yugurish (7-o'rin), O. Levenenko — balandlikka sakrash (8-o'rin), G. Podlazov — nayza uloqtirish (8-o'rin), E. Skorikov — 200 m ga yugurish (8-9 o'rin), E. Andris — bosqon uloqtirish (6-o'rin) bo'yicha kuchli o'nlik tarkibiga kirdilar.

E. Andris 1963 yili bosqonni 67 m 57 sm ga uloqtirib, respublika rekordini o'rnatdi. Uning bu ko'rsatkichi 6 yil davomida o'zgartirilmagan edi.

1960-yilda «O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan ustoz» degan sharaflı unvoni joriy qilindi. Mana shu unvonga birinchi bo'lib Toshkentda Barishev Viktor Illarionovich, so'ng Zokirov Yunus Jang'unovich (Namangan), Bessekernix Vladimir Panteley-monovich (Samarqand), Bikov Nikolay Nikolaevich (Toshkent), Kostarev Grigoriy Andreevichlar (Toshkent) sazovor bo'ldi.

1963-yili Moskvada bo'lib o'tgan III xalqlar Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletikachilari terma jamoasi Ittifoq jamoalari o'rtasida ikkinchi o'rinni egalladi. V. Ballod balandlikka sakrash bo'yicha bronza medalga muvassar bo'ldi. Dasturning shaxsiy turt musobaqalarida I. Chuvilin — langarcho'pga tayanib sakrash (3-o'rin), V. Sitnikov — 400 m ga yugurish (6-o'rin), E. Machula — uzunlikka sakrash (6-o'rin), G. Nekrashevich — nayza uloqtirish (6-o'rin), T. Nerovnaya — 800 m ga yugurish (7-o'rin), O. Levenenko — balandlikka sakrash (8-o'rin), G. Podlazov — nayza uloqtirish (8-o'rin), E. Skorikov — 200 m ga yugurish (8-9 o'rin), E. Andris — bosqon uloqtirish (6-o'rin) bo'yicha kuchli o'nlik tarkibiga kirdilar.

E. Andris 1963 yili bosqonni 67 m 57 sm ga uloqtirib, respublika rekordini o'rnatdi. Uning bu ko'rsatkichi 6 yil davomida o'zgartirilmagan edi.



mobaynida saqlanib turdi. U 1963-yili eng yaxshi bosh uzoq yuguruvchilar o'rnini orasida jahonda 8-o'rinni egalladi.

1963-yili Toshkentda bo'lib o'tgan uchrashuvda respublika vakili German Kutyanin balandlikka sakrash sektorida o'zining avvalgi respublika rekordini yaxshilashga muvaffaq bo'ldi. Keyingi yillarda G.Kutyanin O'zbekiston rekordini olti marotaba yangilab, uni 2 metr 11 sm ga ko'tardi. 1969 yil u Rigada bo'lgan o'tgan qishki Kubok musobaqalarida 2 m 15 sm ga sakrab, XTN (Xalqaro toifadagi sport ustasi) unvoniga sazovor bo'ldi.

1967-yilgi O'zbekiston Spartakiadasida yengil atletikachilarimizga katta yutuqlar olib keldi. Viktor Kolmakov to'siq osha yugurishda olimpiya ishtirokchisi Sergey Popov rekordlarini yangiladi. U 400 m to'siqli masofani 52,5 sek ichida bosib o'tib respublikada o'n besh yil muqaddam o'rnatilgan rekordni yangi shilashga muvaffaq bo'ldi. Viktor Tereshchenko va Vadim Kolin bo'lar yengil atletikaning o'nturash musobaqalarida «sport ustasi» unvonini ta'minlovchi ochkolar to'plashdi. Ularga qadriyat O'zbekistonda yengil atletikaning bu turi bo'yicha «sport ustasi» unvoniga sazovor sportchi bo'lmagan.

1967 yili maktab o'quvchilarining X Butunittifoq spartakiadasida 15-16 yoshdagi yoshlar va qizlar guruhi bo'yicha besh kurash musobaqalarida marg'ilonlik Tatyana Pushkareva va 400 m ga yugurish bo'yicha toshkentlik Irina Xavanskayala g'olib chiqdilar. Termizlik Boris Lobkov esa balandlikka sakrash bo'yicha kumush medal sovrindori bo'ldi.

Ashur Normurodov uch kilometrli kross yugurishi bo'yicha o'smirlar o'rtasida 4 karra mamlakat chempioni bo'ldi. 1968 yili 5000, 10000 metrlik masofaga yugurish bo'yicha mamlakat chempioni unvonini egalladi. Keyinchalik u uzoq masofaga yugurish bo'yicha O'zbekistonning ko'p karra chempioni va rekordchisi bo'ldi. Uning 5000 m ga yugurish bo'yicha 1975 yilda o'rnatilgan ko'rsatkichi 2002-yilning 1-yanvariga qadar (13.41.0 sek) respublikamizga rekord sanalib turdi.

O'zbekistonning yosh spinterlari 1969 yili uch marta Butunittifoq rekordini o'rnatdi. Murabbiy B.A. Shapochnik tayyor

1969-yilgi O'zbekistonning Gennadiy Yakobson, Vladimir Kuznetsov, Petrovdan iborat kichik yoshdagilar jamoasi 43.6 sek, keyinchalik 1970-yilgi O'zbekistonning 4x200 m ga yugurish bo'yicha masofani 13.1.0 sek da bosib o'tib, Ittifoq rekordini yangiladi.

1970-yilgi O'zbekistonning Gennadiy Yakobson, Vladimir Kuznetsov, Petrovdan iborat kichik yoshdagilar jamoasi 43.6 sek, keyinchalik 1970-yilgi O'zbekistonning 4x200 m ga yugurish bo'yicha masofani 13.1.0 sek da bosib o'tib, Ittifoq rekordini yangiladi.

1971-yilgi O'zbekistonning Gennadiy Yakobson, Vladimir Kuznetsov, Petrovdan iborat kichik yoshdagilar jamoasi 43.6 sek, keyinchalik 1971-yilgi O'zbekistonning 4x200 m ga yugurish bo'yicha masofani 13.1.0 sek da bosib o'tib, Ittifoq rekordini yangiladi.

1972-yilgi O'zbekistonning Gennadiy Yakobson, Vladimir Kuznetsov, Petrovdan iborat kichik yoshdagilar jamoasi 43.6 sek, keyinchalik 1972-yilgi O'zbekistonning 4x200 m ga yugurish bo'yicha masofani 13.1.0 sek da bosib o'tib, Ittifoq rekordini yangiladi.





atletikachilarining 1923-yildan 1987-yilga qadar bo'lgan davri ichida xalqaro, Butunittifoq chempionatlarda qo'lga kiritgan yutuqlari asos bo'ldi.

Sobiq Ittifoq chempionatlarida o'zbek yengil atletikachilari hammasi bo'lib 144 ta medalni qo'lga kiritdilar.

Mamlakat chempionatlarida xizmat ko'rsatgan sport ustasi Svetlana O'limasova 17 ta medal sohibiga aylandi (11 ta oltin, 3 ta kumush va 3 ta bronza). Ikkinchi o'rinni sport ustasi Zamira Zaytseva egalladi – 9 ta medal (2 ta oltin, 3 ta kumush va 4 ta bronza). Uchinchi o'rinni esa sport ustasi Valentina Lebedinskaya (Ballod) egalladi – 7 ta medal (2 ta oltin, 3 ta kumush va 2 ta bronza).

### 1.3. Olimpiada o'yinlaridagi yutuqlar

O'zbekiston yengil atletikachilari Olimpiada o'yinlarida sobiq Ittifoq jamoasi tarkibida birinchi bo'lib 1952-yildan qatnasha boshlagan. Bu o'yinlar Finlyandiyaning poytaxti Xelsinki shahrida o'tkazildi. Sobiq Ittifoq sportchilari uchun birinchi bo'lgan bu Olimpiadada O'zbekistondan toshkentlik sport ustasi S.Popov qatnashdi. Keyingi Olimpiada o'yinlarida (1956- va 1960-yillar) balandlikka sakrash bo'yicha sport ustasi toshkentlik V. Ballod qatnashdi.

Oradan 20 yil o'tgach, 1980-yili Moskvada bo'lib o'tgan XXII Olimpiada o'yinlarida yengil atletika bo'yicha mamlakat terma jamoasida uch nafar o'zbekistonlik sportchilar qatnashdi (T.Biryulina, A.Xarlov, A.Dimov).

1992-yil Barselona shahrida (Ispaniya) o'tkazilgan XXV Olimpiya o'yinlari o'zbekistonlik sportchilar uchun sharafli bo'ldi. Unda 6 nafar sportchi ishtirok etib, bitta oltin medal qo'lga kiritildi.

1996-yil Atlantada (AQSH) bo'lib o'tgan XXVI yubiley Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston Respublikasi mustaqil ravishda o'z bayrog'i ostida qatnashdi. O'zbekiston terma jamoasi tarkibida 12 nafar yengil atletika vakillari – S.Kot (yadro), L.Dmitriadi

(100 m), A.Qo'chmuradov (100 m), V.Xojatolov (buzqon), I.Petin (uch hatlab sakrash), Yu.Aristov (g'ovlar osha 110 m ga yugurish), R.Poltoratskiy (disk), R.G'aniev (o'n-kurash), S.Munkova (balandlikka sakrash), S.Voynov (nayza) (ilgirtirish), V.Pardinov (nayza ulotqirish), O.Veretelnikov (o'n-kurash) mamlakatimiz sharafiga himoya qildilar. Eng yuqori natijani o'zlashtirgan R.G'aniev ko'rsatdi (8-o'rin).

2000-yil Sidney shahri (Avstraliya)da bo'lib o'tgan XXVII Olimpiada o'yinlarida 12 nafar sportchimiz – A.Abdulvaliev (buzqon), E.Piskunova (400 m), L.Perepelova (100 m), V.Xojatolov (bosqon), V.Petin (uch hatlab sakrash), S.Kabaeva (tarkurash), R.Poltoratskiy (disk), E.Isakov (400 m.ga g'ovlar osha yugurish), V.Ustinov (bosqon), S.Voynov (nayza), R.Xusniddinov (uzunlik), O.Veretelnikov (o'zlashtirish) yengil atletika sport turi bo'yicha ishtirok etib, O'zbekiston sharafiga himoya qildilar.

2004-yil Afina shahri (Gretsiya)da o'tkazilgan XXVIII Olimpiya o'yinlarida ham o'zbekistonlik sportchilar 11 kishi tarkibida yengil atletika musobaqalarining quyidagi turlarida ishtirok etdilar: L.Perepelova, G.Xubbieva – 100 m ga yugurish; V.Aminov, L.Andreev – o'zlashtirish; A.Juravleva – uch hatlab sakrash; S.Voynov, L.Do'stmetova – nayza ulotqirish; F.Isakov – 800 m ga yugurish; Z.Amirova – 400 m ga yugurish; I.Andreev – langarcho'pga tayanib sakrash; O.Shchukina – osha ilgirtirish.

2008-yil Pekinda (Xitoy) bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida 12 nafar yengil atletikachimiz Vatanimiz sharafiga muvaffaqiyatli himoya qildilar. Bular – L.Andreyev (langarcho'pga tayanib sakrash), N.Dusanova (balandlikka sakrash); P.Andreev (o'n-kurash); A.Juravleva (uch hatlab sakrash); O.Juravlev (200 m ga yugurish); O.Normatov (110 m ga g'ovlar osha yugurish); S.Radzivil (balandlikka sakrash); A.Svechnikova (nayza ulotqirish); V.Smirnov (o'zlashtirish); Yu.Tarasova (yettikurash); G.Xubbieva (100 m, 200 m ga yugurish); B.Shokirjonov (nayza ulotqirish).

#### 1.4. Mustaqil O'zbekistonda yengil atletikaning taraqqiyoti

1991-yil o'zbek yengil atletikachilari sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida 1 ta oltin, 1 ta kumush, 1 ta bronza medallarga sazovor bo'lishdi. 1952-yildan 1996-yilgacha 29 nafar o'zbekistonlik yengil atletikachi olimpiada o'yinlarida qatnashdi. O'zbekiston mustaqillikka erishganidan so'ng Olimpiada, Osiyo o'yinlari, jahon chempionati va boshqa xalqaro musobaqalarga o'z terma jamoalari bilan bevosita qatnashish huquqiga ega bo'ldi. O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi 1992 yil Xalqaro yengil atletika federatsiyasiga (IAAF) a'zo bo'lib kirdi. 1993 yilda esa Osiyo yengil atletika assotsiatsiyasiga qabul qilindi.

O'zbekiston terma jamoasi birinchi marta 1994 yil Xirosima shahridagi (Yaponiya) XII Osiyo o'yinlarida 11 sportchi bilan ishtirok etib, 3 ta oltin (S.Munkova — balandlikka sakrash, O.Yarigina — nayza uloqtirish, R.G'aniev — o'nkurash), 2 ta kumush (V.Parfenov — nayza uloqtirish, O.Veretelnikov — o'nkurash) va 3 ta bronza (K.Zaytsev — nayza uloqtirish, K.Saradskiy — uzunlikka sakrash, V.Popova — disk uloqtirish) medallariga egalik qildi.

1989-yil Bangkokda (Tailand) o'tkazilgan XIII Osiyo o'yinlarida 13 nafar atletikachimiz ishtirok etib, 2 ta oltin (S.Voynov — nayza uloqtirish, O.Veretelnikov — o'nkurash), 2 ta kumush (A.Abdualiyev — bosqon uloqtirish va 4x100 m estafetada ayollar) medallar sohibi bo'ldilar.

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 1993-yil Germaniyaning Shtutgart shahrida o'tkazilgan IV jahon chempionatida 7 nafar sportchi, 1993 yili Shvetsiyaning Gyoteborg shahridagi chempionatda 8 nafar sportchi ishtirok etdi.

1994-yil Yaponiyaning Xirosima shahrida bo'lib o'tgan XII Osiyo o'yinlarida o'zbekistonlik yengil atletikachilar 8 ta medalmi

qabul qilindi. Jambuldan, 3 ta oltin — R.G'aniev (o'nkurash), S.Munkova (balandlikka sakrash), O.Yarigina (nayza uloqtirish); 2 ta kumush — O.Veretelnikov (o'nkurash), V.Parfenov (nayza uloqtirish); 3 ta bronza medallari — K.Saradskiy (uzunlikka sakrash), V.Popov (disk uloqtirish), V.Zaytsev (nayza uloqtirish).

1997-yil Afinada o'tkazilgan jahon chempionatida 7 nafar sportchi muvaffaqiyatli ishtirok etdi.

1998-yilda Bangkok shahrida (Tailand) o'tkazilgan XIII Jahon o'yinlarida O'zbekiston terma jamoasi tarkibida 13 nafar sportchi qatnashib, shulardan 5 nafar yengil atletikachi turli xil musobaqaga ega medallar sohibi bo'ldi: O.Veretelnikov (o'nkurash), S.Voynov (nayza), A.Abdualiyev (bosqon), R.G'aniev (o'nkurash), F.Kaetkovskaya, G.Xubbieva, A.Dmitriadi, L.Perepelova (4x100 m ga estafetali yugurish).

2001-2002-yillarda Jizzax shahrida o'tkazilgan «Barkamol yulduz, Farg'ona shahrida o'tkazilgan «Umid nihollari» va Buxoroda o'tkazilgan «Universiada — 2002» musobaqalarida yengil atletikachilarimiz faol ishtirok etdilar.

2001-2002-yillar davomida yengil atletikachimiz 42 respublika va xalqaro musobaqalarda ishtirok etdilar. Xalqaro olimpiya bo'yicha tashkil topganligiga va Umumo'zbek yugurish kuniga bag'ishlangan respublika final musobaqalari (9 ta yosh guruhlari bo'yicha) o'tkazildi.

2002-yil Pusan shahrida (J.Koreya) o'tkazilgan XIV Osiyo o'yinlarida mamlakatimiz yengil atletikachilari 4 medal bilan qatnashdilar. Shulardan L.Perepelova (100 m) — kumush; Z.Antrova (800 m), S.Voynov (nayza), A.Kazakova, G.Xubbieva, L.Dmitriadi, L.Perepelova (4x100 m) — bronza medallariga sazovor bo'ldilar.

2002-2003-yildan boshlab IAAF tomonidan yangi xalqaro qoidalar qabul qilindi.

2002-yil-Osiyo chempionatida yengil atletikachilarimiz 6 ta kumush va 3 ta bronza medallari sovrindorlari bo'lishdi.

2003-yilda yengil atletikachilar respublika va xalqaro miqyosda o'tkazilgan 28 ta musobaqada qatnashdilar.

Respublika terma jamoasi Parijda o'tkazilgan 9-jahon chempionatida, o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan 3-jahon chempionatida (Kanada), 15 Osiyo chempionatida (Filippin), V Markaziy Osiyo o'yinlarida (Dushanba) muvaffaqiyatli qatnashdilar.

Markaziy Osiyo o'yinlarida yengil atletikachilarimiz 35 ta medal (12 oltin, 17 kumush, 6 bronza) sohibi bo'ldilar.

2006 yil Qatarning Doxa shahrida o'tkazilgan XV Osiyo o'yinlarida vatanimiz yengil atletikachilari 6 medalni qo'lga kiritdilar. G.Xubbiyeva (100 m) – oltin; A.Andreev (langarcho'pga tayanib sakrash), V.Smironov (o'ngkurash), A.Juravleva (uch hatlab sakrash), G.Xubbiyeva (200 m) – kumush; Z.Amirova (800 m) – bronza medallariga sazovor bo'lib, umumjamoa hisobida yaxshi o'rinlarni egallashga o'z hissarini qo'shdilar.

2010 yili Xitoyning Guanchjou shahrida XVI Osiyo o'yinlari bo'lib o'tdi. O'zbekiston sharafini 13 nafar yengil atletikachi himoya qildi. Yuliy Tarasova, Svetlana Radzivil – oltin, Go'zal Xubbiyeva, Leonid Andreev, Nadiya Dusanova – kumush, Rinat Tarzumanov, Yuliy Tarasova, Go'zal Xubbiyeva – bronza medallarini qo'lga kiritib, mamlakatimizning jamoaviy hisobda yuqori o'rinlarni egallashiga o'zlarining hissarini qo'shdilar.

#### **Nazorat uchun savollar**

1. *Yengil atletika tarixi qaysi davrlardan boshlanishi to'g'risida gapirib bering.*
2. *Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning taraqqiy etishi to'g'risida tushuncha bering.*
3. *Zamonaviy Olimpiya o'yinlari dasturidan joy olgan yengil atletika musobaqalari to'g'risida ma'lumot bering.*
4. *O'zbekiston yengil atletikachilarining mustaqillik yillari davrida nufuzli xalqaro musobaqalardagi ishtiroki haqida gapirib bering.*

## **11 bob. YENGIL ATLETIKA FANINING TUZILISHI VA MAZMUNI**

### **2.1. Yengil atletikaning tasnifi va umumiy ta'rif**

Yengil atletika atamasi shartli bo'lib, mazkur sport turiga kiruvchi hamma mashqlarning tabiiy ahamiyatini yoritib bera olmaydi. Shu bilan birga, yengil atletika qadimiy yunoncha «atletika» so'zidan olingan bo'lib, «mashq», «kurash», «bel-bel» ma'nosini anglatadi. Qadimgi Gretsiyada kuch va chiqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb ataganlar.

Hozirgi kunda ham jismoniy kamolotga erishgan barkamol insonlar atletlar deyiladi. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani «atletika» (Frantsiyada) yoki «yo'lka va maydondagi mashqlar» (AQSH, Angliyada) deb ataydilar.

Yengil atletika hayotiy zarur va keng tarqalgan mashqlarni – yurish, yugurish, sakrash va ulotirish mashqlarini birlashtirgan eng ommaviy sport turi hisoblanadi.

Yengil atletika mashqlarining aksariyati umumiy omma – eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab, to kattalargacha bajara oladigan va kundalik turmushda uchraydigan mashqlardan iborat. Yengil atletika bilan yil davomida shug'ullansa bo'ladi. Shu sababga ko'ra, yengil atletika mashqlari (yurish, yugurish, sakrash va ulotirish) «Alpomish» va «Barchinoy» deb nomlangan maxsus testlar majmuasining katta qismini tashkil etadi.

Yengil atletikaning «sport malikasi» deb atalishi bejiz emas. Ushbu turlari respublika, xalqaro musobaqalar, Olimpiya o'yinlari dasturlaridan munosib o'rin egallagan hamda o'ynaladigan medallar majmuasi va soniga ko'ra eng ko'p hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya instituti, universitetlar va pedagogik institutlarning jismoniy tarbiya fakultetlari uchun mo'ljallangan o'quv dasturlarida yengil atletika asosiy o'quv fani bo'lib, sport faoliyati

(faoliyat turlari bo'yicha), kasbiy ta'lim (faoliyat turlari bo'yicha) sport psixologiyasi yo'nalishlarida bakalavrlar tayyorlashda katta ahamiyatga ega.

Yengil atletika musobaqa mashqlarining turli-tumanligi bilan farqlanadi va ularni bajarishning turli usullari hamda variantlarda mavjud.

Yengil atletika mashqlarini aniq tasniflash uchun uni bosh bo'limga ajratib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) qarash maqsadga muvofiqdir. Ular, o'z navbatida, turlarga, turli xillarga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 24 turi erkaklar uchun, 22 turi ayollar uchun Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

*1-jadval*

### Yengil atletikaning asosiy turlari va Olimpiya dasturiga kiritilgan variantlari hamda masofalarining tasnifi

Bo'limlar	Turlari	Har xil turlari	Variantlari va masofalari	Olimpiya o'yinlari variantlari va masofalari	
				erkaklar	ayollar
Yurish	Sportcha yurish	O'yingoh yo'lkasida yurish	3-50 km 1 soat mobaynida	10 km	10 km
			20-30 km	20, 50 km	20 km
		Vaqt	1 soat mobaynida	-	-
Yugurish	1. Tekis yugurish	Qisqa masofalarga yugurish	30-400 m	100, 200, 400 m	100, 200, 400 m
			500-2000 m	800-1500 m	800-1500 m
		Uzoq masofalarga yugurish	3000-10000 m	5000-10000 m	5000-10000 m

Yugurish	Har xil turlari	Variantlari va masofalari	Uzoq masofalarga yugurish	Uzoq masofalarga yugurish	Uzoq masofalarga yugurish	Uzoq masofalarga yugurish
1. Yengil atletika mashqlarining turli-tumanligi bilan farqlanadi va ularni bajarishning turli usullari hamda variantlarda mavjud.	20000-30000 m	1, 2 soat mobaynida	500 m dan 14 km gacha	30 km gacha marofoncha yugurish	80-400 m	1500-3000 m
2. Yengil atletika mashqlarini aniq tasniflash uchun uni bosh bo'limga ajratib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) qarash maqsadga muvofiqdir. Ular, o'z navbatida, turlarga, turli xillarga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 24 turi erkaklar uchun, 22 turi ayollar uchun Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.	-	-	-	42 km 195 m	110-400 m	3000 m
3. Yengil atletika mashqlarini aniq tasniflash uchun uni bosh bo'limga ajratib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) qarash maqsadga muvofiqdir. Ular, o'z navbatida, turlarga, turli xillarga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 24 turi erkaklar uchun, 22 turi ayollar uchun Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.	42 km 195 m	42 km 195 m	42 km 195 m	42 km 195 m	110-400 m	3000 m
4. Yengil atletika mashqlarini aniq tasniflash uchun uni bosh bo'limga ajratib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) qarash maqsadga muvofiqdir. Ular, o'z navbatida, turlarga, turli xillarga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 24 turi erkaklar uchun, 22 turi ayollar uchun Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.	4x50 m 4x100 m 4x200 m 4x400 m	4x50 m 4x100 m 4x200 m 4x400 m	4x50 m 4x100 m 4x200 m 4x400 m	4x50 m 4x100 m 4x200 m 4x400 m	4x100 m 4x400 m	4x100 m 4x400 m
5. Yengil atletika mashqlarini aniq tasniflash uchun uni bosh bo'limga ajratib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) qarash maqsadga muvofiqdir. Ular, o'z navbatida, turlarga, turli xillarga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 24 turi erkaklar uchun, 22 turi ayollar uchun Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.	O'rt	O'rt	O'rt	O'rt	O'rt	O'rt
6. Yengil atletika mashqlarini aniq tasniflash uchun uni bosh bo'limga ajratib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) qarash maqsadga muvofiqdir. Ular, o'z navbatida, turlarga, turli xillarga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 24 turi erkaklar uchun, 22 turi ayollar uchun Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.	400+300+ 200+100 m 800+400+ 200+100 m	400+300+ 200+100 m 800+400+ 200+100 m	400+300+ 200+100 m 800+400+ 200+100 m	400+300+ 200+100 m 800+400+ 200+100 m	400+300+ 200+100 m 800+400+ 200+100 m	400+300+ 200+100 m 800+400+ 200+100 m
7. Yengil atletika mashqlarini aniq tasniflash uchun uni bosh bo'limga ajratib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) qarash maqsadga muvofiqdir. Ular, o'z navbatida, turlarga, turli xillarga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 24 turi erkaklar uchun, 22 turi ayollar uchun Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.	Har xil usullarda	Har xil usullarda	Har xil usullarda	Har xil usullarda	Har xil usullarda	Har xil usullarda
8. Yengil atletika mashqlarini aniq tasniflash uchun uni bosh bo'limga ajratib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) qarash maqsadga muvofiqdir. Ular, o'z navbatida, turlarga, turli xillarga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 24 turi erkaklar uchun, 22 turi ayollar uchun Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.	Balandlikka	Balandlikka	Balandlikka	Balandlikka	Balandlikka	Balandlikka
9. Yengil atletika mashqlarini aniq tasniflash uchun uni bosh bo'limga ajratib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) qarash maqsadga muvofiqdir. Ular, o'z navbatida, turlarga, turli xillarga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 24 turi erkaklar uchun, 22 turi ayollar uchun Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.	Langarcho'pga tayanib	Langarcho'pga tayanib	Langarcho'pga tayanib	Langarcho'pga tayanib	Langarcho'pga tayanib	Langarcho'pga tayanib



Har xil usullarda	O'ntkurash (2 kun)	100 m, uzunlik, disk, balandlik, 400 m, 110 m g'o, yadro, langarcho'p, mayza, 1500 m	+	-
-------------------	--------------------	--	---	---

Yuqoridagi jadvalda vatanimizda va xorijiy mamlakatlarda keng o'zlashtirilgan musobaqalarda kiritiladigan asosiy turlar berilgan, yopiq sport inshootlarida esa qisqartirilgan musofalarda musobaqalar tashkil qilinadi.

Yengil atletika turlari Olimpiya o'yinlari dasturidan o'rin olgan, jahon va Osiyo birinchiligi musobaqalarining asosiy qismiga kiritilgan.

## 2.2. Yengil atletika mashqlarining tasniflanishi va umumiy tavsifi

Yengil atletika sporti turlarini har xil parametrlar bo'yicha yengil atletika turlari guruhlari, jinsi va yoshga xos belgilar, o'zlashtirilish joylariga ko'ra tasniflash mumkin. Yengil atletikaning asosiy turi asos hisoblanadi: yurish, yugurish, sakrashlar, uloq-tilashlar va ko'pkurashlar. Jinsi va yoshga xos belgilarga ko'ra tasniflanishi: erkaklarga xos turlar, xotin-qizlarga xos turlar; har xil yoshdagi o'smir yigit va qizlarga mo'ljallangan turlar. Yengil atletika bo'yicha eng oxirgi sport tasniflanishida xotin-qizlarda stadionda, shossalarda va kesishgan joylarda (chorrahalarda) o'zlashtiriladigan 50 sport turi va yopiq inshootlarda o'zlashtiriladigan 14 sport turi, erkaklar uchun mos ravishda 56 va 15 sport turlari mavjud.

Sport turlarining keyingi tasniflanishi mashg'ulotlar va musobaqalarning o'zlashtirilish joylari bo'yicha — stadionlar, shosse va tuproq yerlar, kesishgan joylar, sport manajlari va zallarda amalga oshiriladi.

Sakrash	3. Gori-zontal to'siq osha sakrash	Uzunlikka	Har xil usullarda	+	+
	Uch hatlab sakrash	Uch hatlab sakrash	Uch hatlab sakrash	+	+
	4. Tur-dan sakrash	Balandlikka		-	-
		Uzunlikka		-	-
		Uch hatlab sakrash		-	-
	1. Bosh orqasidan uloqtirish	Granata	500 g (ayollar)	-	-
			700 g (erkak)	-	-
		Nayza	600 g (ayollar)	-	+
			800 g (erkak)	+	-
	2. Aylanib uloqtirish	Disk	2 kg	+	-
			1,5 kg	-	-
			1 kg	-	+
			7,257 kg	+	-
		Bosqon	6 kg	-	-
			5 kg	-	-
			7,257 kg	+	-
			6 kg	-	-
			5 kg	-	-
			4 kg	-	+
			3 kg	-	-
	3. Itqitish	Yadro		-	-
		Uchkurash		-	-
		To'rtkurash		-	-
		Oltikurash		-	-
			100 m, 100 m g'o, mayza, balandlik, uzunlik, yadro, 800 m	-	+
		Yettikurash (2 kun)		-	-
		Sakkizkurash		-	-
Ko'pkurash				-	-





deb nomlanadigan estafetalar keng ommalashgan edi: 800 + 200 + 100 m — erkaklarda, 400 + 300 + 200 + 100 m — ayollarda.

**Kross yugurish** kesishgan joy bo'ylab yugurish, aralash va maxsus chidamlilik, chaqqonlikning namoyon qilinishi taqozo etadi.

Har doim o'rmon yoki xiyobon zonasida o'tkaziladi. Kalklarda masofa — 1, 2, 3, 5, 8, 12 km, ayollarda — 1, 2, 4, 6 km.

**Yengil atletika sakrashlari** ikkita guruhga bo'linadi: vertikal va o'sha sakrashlar va uzunlikka sakrashlar. Birinchi guruh quyidagilar kiradi: a) yugurib kelib balandlikka sakrash; b) yugurib kelib langarcho'pga tayanib sakrashlar. Ikkinchi guruhga quyidagilar kiradi: a) yugurib kelib uzunlikka sakrash; b) yugurib kelib uch hatlab sakrashlar.

Yengil atletika sakrashlarining birinchi guruhi:

a) **yugurib kelib balandlikka sakrash (O)** — atsiklik tur, sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni namoyon qilishni talab etadi. Erkaklar ayollar uchun stadionda va maneja o'tkaziladi;

b) **yugurib kelib langarcho'pga tayanib balandlikka sakrash (O)** — atsiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni talab etadi, yengil atletikaning eng murakkab texnik turlaridan hisoblanadi. Erkaklar uchun va ayollar uchun, stadionda va maneja o'tkaziladi.

Yengil atletika sakrashlarining ikkinchi guruhi:

a) **yugurib kelib uzunlikka sakrash (O)** — tuzilishiga ko'ra aralash turga kiradi, u sportchidan tezlik-kuch, tezlik sifatlarini namoyon qilishni talab etadi. Erkaklar va ayollar uchun, stadion va maneja o'tkaziladi;

b) **yugurib kelib uch hatlab sakrash (O)** — atsiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch, tezlik sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Erkaklar va ayollar uchun, stadion va maneja o'tkaziladi.

**Yengil atletika uloqtirishlarini** quyidagi guruhlarga ajratish mumkin: 1) to'g'ridan yugurib kelib aerodinamik xususiyatlarini

namoyon qilish; 2) snaryadlarni uloqtirish; 3) snaryadni aylana ichidan itqitish.

Uloqtirish uchun sportchilarning tezlik, tezlik-kuch, tezlik-kuch sifatlarini, chaqqonlikni, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Erkaklar ayollar uchun, stadionda va maneja o'tkaziladi.

**Yengil atletika uloqtirishlarini** quyidagi guruhlarga ajratish mumkin: 1) to'g'ridan yugurib kelib aerodinamik xususiyatlarini namoyon qilish; 2) snaryadlarni uloqtirish; 3) snaryadni aylana ichidan itqitish.

Uloqtirish uchun sportchilarning tezlik, tezlik-kuch, tezlik-kuch sifatlarini, chaqqonlikni, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Erkaklar ayollar uchun, stadionda va maneja o'tkaziladi.

**Yengil atletika uloqtirishlarini** quyidagi guruhlarga ajratish mumkin: 1) to'g'ridan yugurib kelib aerodinamik xususiyatlarini namoyon qilish; 2) snaryadlarni uloqtirish; 3) snaryadni aylana ichidan itqitish.

Uloqtirish uchun sportchilarning tezlik, tezlik-kuch, tezlik-kuch sifatlarini, chaqqonlikni, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Erkaklar ayollar uchun, stadionda va maneja o'tkaziladi.

**Yengil atletika uloqtirishlarini** quyidagi guruhlarga ajratish mumkin: 1) to'g'ridan yugurib kelib aerodinamik xususiyatlarini namoyon qilish; 2) snaryadlarni uloqtirish; 3) snaryadni aylana ichidan itqitish.

Uloqtirish uchun sportchilarning tezlik, tezlik-kuch, tezlik-kuch sifatlarini, chaqqonlikni, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Erkaklar ayollar uchun, stadionda va maneja o'tkaziladi.

Uloqtirish uchun sportchilarning tezlik, tezlik-kuch, tezlik-kuch sifatlarini, chaqqonlikni, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Erkaklar ayollar uchun, stadionda va maneja o'tkaziladi.

deb nomlanadigan estafetalar keng ommalashgan edi:  $800 + 200 + 100 \text{ m}$  — erkaklarda,  $400 + 300 + 200 + 100 \text{ m}$  — ayollarda.

**Kross yugurish** kesishgan joy bo'ylab yugurish, aralash u maxsus chidamlilik, chaqqonlikning namoyon qilinishi taqozo etadi.

Har doim o'rmon yoki xiyobon zonasida o'tkaziladi. Taqozo etiladigan masofa — 1, 2, 3, 5, 8, 12 km, ayollarda — 1, 2, 3, 5, 6 km.

**Yengil atletika sakrashlari** ikkita guruhga bo'linadi: vertikal va o'sha sakrashlar va uzunlikka sakrashlar. Birinchi guruh quyidagilar kiradi: a) yugurib kelib balandlikka sakrash; b) yugurib kelib langarcho'pga tayanib sakrashlar. Ikkinchi guruhga quyidagilar kiradi: a) yugurib kelib uzunlikka sakrash; b) yugurib kelib uch hatlab sakrashlar.

Yengil atletika sakrashlarining birinchi guruhi:

a) **yugurib kelib balandlikka sakrash** (O) — atsiklik turidan sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni namoyon qilishni talab etadi. Erkaklar uchun stadion va maneja o'tkaziladi;

b) **yugurib kelib langarcho'pga tayanib balandlikka sakrash** (O) — atsiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni talab etadi, yengil atletikaning eng murakkab texnik turlaridan bir sanaladi. Erkaklar uchun va ayollar uchun, stadionda va maneja o'tkaziladi.

Yengil atletika sakrashlarining ikkinchi guruhi:

a) **yugurib kelib uzunlikka sakrash** (O) — tuzilishiga ko'ra aralash turga kiradi, u sportchidan tezlik-kuch, tezlik sifatlarini egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Erkaklar va ayollar uchun, stadion va maneja o'tkaziladi.

b) **yugurib kelib uch hatlab sakrash** (O) — atsiklik turidan sportchidan tezlik-kuch, tezlik sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Erkaklar va ayollar uchun, stadion va maneja o'tkaziladi.

**Yengil atletika uloqtirishlari** quyidagi guruhlarga ajratilgan: a) **uloqtirish** (100 m g'/o, yadro, balandlik, uzunlik, 800 m) — atsiklik turidan yugurib kelib aerodinamik xususiyatlarini

namoyon qilishni taqozo etadi; b) **uloqtirish** (100 m g'/o, yadro, balandlik, uzunlik, 800 m) — atsiklik turidan yugurib kelib aerodinamik xususiyatlarini namoyon qilishni taqozo etadi.

**Kross yugurish** kesishgan joy bo'ylab yugurish, aralash u maxsus chidamlilik, chaqqonlikning namoyon qilinishi taqozo etadi.

Har doim o'rmon yoki xiyobon zonasida o'tkaziladi. Taqozo etiladigan masofa — 1, 2, 3, 5, 8, 12 km, ayollarda — 1, 2, 3, 5, 6 km.

**Yengil atletika sakrashlari** ikkita guruhga bo'linadi: vertikal va o'sha sakrashlar va uzunlikka sakrashlar. Birinchi guruh quyidagilar kiradi: a) yugurib kelib balandlikka sakrash; b) yugurib kelib langarcho'pga tayanib sakrashlar. Ikkinchi guruhga quyidagilar kiradi: a) yugurib kelib uzunlikka sakrash; b) yugurib kelib uch hatlab sakrashlar.

Yengil atletika sakrashlarining birinchi guruhi:

a) **yugurib kelib balandlikka sakrash** (O) — atsiklik turidan sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni namoyon qilishni talab etadi. Erkaklar uchun stadion va maneja o'tkaziladi;

b) **yugurib kelib langarcho'pga tayanib balandlikka sakrash** (O) — atsiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni talab etadi, yengil atletikaning eng murakkab texnik turlaridan bir sanaladi. Erkaklar uchun va ayollar uchun, stadionda va maneja o'tkaziladi.

Yengil atletika sakrashlarining ikkinchi guruhi:

a) **yugurib kelib uzunlikka sakrash** (O) — tuzilishiga ko'ra aralash turga kiradi, u sportchidan tezlik-kuch, tezlik sifatlarini egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Erkaklar va ayollar uchun, stadion va maneja o'tkaziladi.

b) **yugurib kelib uch hatlab sakrash** (O) — atsiklik turidan sportchidan tezlik-kuch, tezlik sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Erkaklar va ayollar uchun, stadion va maneja o'tkaziladi.

**Yengil atletika uloqtirishlari** quyidagi guruhlarga ajratilgan: a) **uloqtirish** (100 m g'/o, yadro, balandlik, uzunlik, 800 m) — atsiklik turidan yugurib kelib aerodinamik xususiyatlarini namoyon qilishni taqozo etadi; b) **uloqtirish** (100 m g'/o, yadro, balandlik, uzunlik, 800 m) — atsiklik turidan yugurib kelib aerodinamik xususiyatlarini namoyon qilishni taqozo etadi.

**Kross yugurish** kesishgan joy bo'ylab yugurish, aralash u maxsus chidamlilik, chaqqonlikning namoyon qilinishi taqozo etadi.

Har doim o'rmon yoki xiyobon zonasida o'tkaziladi. Taqozo etiladigan masofa — 1, 2, 3, 5, 8, 12 km, ayollarda — 1, 2, 3, 5, 6 km.

to'rtkurash va uchkurash; erkaklarda — to'qqizkurash, to'rtkurash, beshkurash, to'rtkurash va uchkurash, kurash, oltikurash, beshkurash, to'rtkurash deb atalar edi, 1911-yildagi kurash avvallari "pionerlar kurashi" deb atalar edi, 1917-yildagi maktab o'quvchilari uchun o'tkaziladi. Ko'pkurash turidagi kiruvchi turlar sport tasnifida belgilab berilgan, turlarini o'z ichiga olib kirishga yo'l qo'yilmaydi.

**2.2.1. Sportcha yurish va uning turlari**

Insonning joydan-joyga ko'chishi oddiy usul bo'lib, har yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi. Uzoq va bir tekis yurganda organizmdagi qariyb barcha mushaklar ishlaydi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi. Natijada modda almashinuvi oshadi. Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurishning avvalo sog'lom lashtiruvchi ahamiyati katta.

Oddiy yurishdan tashqari uning boshqa xillari ham barha sayohatda yurish, safda yurish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnik jihatdan eng qiyin, lekin eng foydali turi — sportcha yurish qo'llaniladi. Uning tezligi oddiy yurish nisbatan ikki marta ortiq. Ammo bunday yuqori tezlikka erishish uchun sportcha yurish texnikasi asoslarini o'rganib olish zarur bo'ladi. Sportcha yurishda boshqalar qatnashuvchilarga qaraganda o'ziga kifoya qilib qolmay, balki oddiy yurishga qaraganda anchagina shiddatli ish bajarish talab qilinadi, ya'ni energiya sarflash ortadi. Shu sababdan sportcha yurish sportchi tomonidan o'ziga ixtisoslashtirilgan va uning o'ziga xos qoidalariga ega bo'ladi.

Yurish musobaqasida qatnashuvchilar qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bular: eng asosiysi — bir lahza bo'lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda yerga uzilib qolishiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Oyoqlardan biri yerga tegmay turgan fursat sodir bo'lgudek bo'lsa, sportchi yurishdan yugurishga o'tgan bo'ladi. Bu qoidani buzgan sportchi maxsus hakamlar tomonidan musobaqadan chetlatiladi.

Bu turdagi yurish ko'chishning tabiiy usulidir. Bu turdagi yurish ko'chishning tabiiy usulidir. Bu turdagi yurish ko'chishning tabiiy usulidir. Bu turdagi yurish ko'chishning tabiiy usulidir.

Uning asosiy xususiyatlari: yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi ancha oshadi. Natijada modda almashinuvi oshadi.

Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurishning avvalo sog'lom lashtiruvchi ahamiyati katta.

Oddiy yurishdan tashqari uning boshqa xillari ham barha sayohatda yurish, safda yurish va sportcha yurish.

Musobaqalarda yurishning texnik jihatdan eng qiyin, lekin eng foydali turi — sportcha yurish qo'llaniladi. Uning tezligi oddiy yurish nisbatan ikki marta ortiq. Ammo bunday yuqori tezlikka erishish uchun sportcha yurish texnikasi asoslarini o'rganib olish zarur bo'ladi.

Sportcha yurishda boshqalar qatnashuvchilarga qaraganda o'ziga kifoya qilib qolmay, balki oddiy yurishga qaraganda anchagina shiddatli ish bajarish talab qilinadi, ya'ni energiya sarflash ortadi.

Shu sababdan sportcha yurish sportchi tomonidan o'ziga ixtisoslashtirilgan va uning o'ziga xos qoidalariga ega bo'ladi. Yurish musobaqasida qatnashuvchilar qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak.

Bular: eng asosiysi — bir lahza bo'lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda yerga uzilib qolishiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Oyoqlardan biri yerga tegmay turgan fursat sodir bo'lgudek bo'lsa, sportchi yurishdan yugurishga o'tgan bo'ladi. Bu qoidani buzgan sportchi maxsus hakamlar tomonidan musobaqadan chetlatiladi.







Ko'pkurash dasturini to'la bajarish esa umuman a'lo darajada chidamli bo'lish, yuqori darajada rivojlangan irodaviy faollash talab qiladi.

Ko'pkurash bilan shug'ullanish — yengil atletika bilan oshib ketish talab qiladi. Ko'pkurash bilan shug'ullanayotganlar uchun har tomonlama jismoniy tayyorgarlik shug'ullanishning eng yaxshi yo'lidir. Ko'pkurash bilan shug'ullanayotgan sportchilar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi talab qiladi. Buning yengil atletikaning alohida turida maxsus mashg'ulotlar uchun ham yaxshi zamin yaratib beradi.

Ko'pkurash natijasi sportchining ko'pkurash tarkibidagi har bir turda ko'rsatgan natijasi uchun olgan ochkolar yig'indisi bilan belgilanadi. Buning uchun maxsus ochkolar jadvali tuzilgan bo'lib, foydalaniladi.

### **Yengil atletikachilardan talab qilinadigan asosiy jismoniy sifatlar**

Har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash va sportda muvaffaqiyat qozonish uchun jismoniy tayyorgarlik ma'naviy-irodaviy sifatlarining asosiy sifatlarini rivojlantirish va ta'minlash zarur. Ana shu jismoniy va ma'naviy-irodaviy sifatlar jismoniy tayyorgarlikning muhim qismidir.

Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish (jismoniy tayyorgarlik) — eng avvalo sportchining jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir. Buning uchun jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik deganda yengil atletikachilarning har tomonlama rivojlanishi, ya'ni harakatlanish apparatini rivojlantirish, organizm va tizimlarni mustahkamlash, ularda funktsional imkoniyatlarini oshirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egallash imkoniyatlarini oshirish, qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutiladi. Bunga erishish uchun turli xil harakatlar

harakatlarini oqimozim a'zolari va tizimlari hamda jismoniy tayyorgarlik yordamida muntazam ta'sir ko'rsatish talab qiladi. Buning uchun esa yuqorida zikr etilgan uch tomonlama tayyorgarlik, turli xil umumiy rivojlantiruvchi harakatlar va maxsus jismoniy tayyorgarlikdan foydalaniladi.

Umumiy tayyorgarlik yengil atletikaning mazkur turlarida uchun talab etilishiga qarab, sportchi organizmiga funktsional imkoniyatlarini, barcha organlarni yuqori darajada rivojlantirishga qaratilgan. Buning uchun turli xil harakatlar yengil atletika turiga xos mashg'ulotlar tuzilgan bo'lib, foydalaniladi.

Umumiy tayyorgarlik uchun ko'pgina umumiy ta'sir ko'rsatgan natijasi uchun olgan ochkolar yig'indisi bilan belgilanadi. Buning uchun maxsus ochkolar jadvali tuzilgan bo'lib, foydalaniladi.

Har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash va sportda muvaffaqiyat qozonish uchun jismoniy tayyorgarlik ma'naviy-irodaviy sifatlarini rivojlantirish va ta'minlash zarur. Ana shu jismoniy va ma'naviy-irodaviy sifatlar jismoniy tayyorgarlikning muhim qismidir.

Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish (jismoniy tayyorgarlik) — eng avvalo sportchining jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir. Buning uchun jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

### **Uzbekiston jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni va ahamiyati**

Uzbekiston jismoniy tarbiya tizimida yengil atletika o'rin egallagan. Buning uchun turli xil harakatlar va maxsus jismoniy tayyorgarlikdan foydalaniladi.

Uzbekiston jismoniy tarbiya tizimida yengil atletika o'rin egallagan. Buning uchun turli xil harakatlar va maxsus jismoniy tayyorgarlikdan foydalaniladi.

shug'ullanadi. Bu sport turining bunday ommaviy turida Respublikamiz Prezidenti va hukumatimizning O'zbekiston jismoniy tarbiya harakati oldiga qo'ygan vazifalarini oshirish — xalqimizning jismoniy barkamol bo'lib o'sishi ularning salomatligini mustahkamlashga, o'spirinlarni himoyasiga va mehnatga tayyorlashga yordam beradi.

Yengil atletika mashg'ulotlari sportchilarda kuch, hayotiy uyg'unligi, chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantiradi, hayot ko'nikmasi va malakalarini shakllantiradi, irodaviy sifatlarini tarbiyalaydi.

Yengil atletika mashqlarining xilma-xilligi, yurish, yugurish, sakrash va ulotirishda kuch va tezkorlik mashqlarida musonadagi kuchning o'zgarib turishi har xil yoshdagi va jinsdagi kishilarning kattalarga yengil atletika mashg'ulotlarida qatnashish imkoniyatini yaratadi. Bu mashqlarning ko'pchiligini texnik jihatdan bajarish qiyin emas, o'rgatish uchun oson va ularni oddiy maydonlarda hamda ochiq joylarda bajarish mumkin.

Yengil atletika mashqlarining shug'ullanuvchilar organlarining ijobiy ta'sir etishi uning ommaviylashishiga sabab bo'ldi.

Umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilarining va yoshlarining jismoniy tarbiya dasturida ham, har xil sport turlaridagi mashg'ulot rejalarida ham, katta va keksa yoshdagi kishilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ham yengil atletika mashqlari keng o'rin berilgan.

Jismoniy tarbiya tizimida uning dasturiy va me'yoriy natijalarni tashkil qiluvchi «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus tashkilotlari ham yengil atletika mashqlari kiritilgan.

Yengil atletika bilan shug'ullanuvchi sportchilarning ta'lim va tarbiya darajasini baholash, bu sport turi bilan shug'ullanuvchilarning rag'batlantirish va musobaqalarni yaxshiroq tashkil etish va ularning razryadlarga bo'lish qabul qilingan. Yengil atletika sporti ommaviy tus olayotgani va undagi natijalar doimiy ravishda oshib borayotgani sababli, razryad mezonlari ham har to'rt yilda o'zgarib turadi.

## Jismoniy tarbiya instituti va jismoniy tarbiya tashkilotlarida yengil atletika fanining vazifalari va mazmuni

Jismoniy tarbiya instituti va jismoniy tarbiya tashkilotlarida yengil atletika fanining vazifalari va mazmuni Respublikamizda oliy ta'limning birinchi va ikkinchi bosqichida ta'lim dasturlari talabalarini quyidagi fanlar bo'yida o'qitish ko'zda tutilgan va ular doimiy ravishda o'zgarib boradi.

Yengil atletika va jismoniy-iqtisodiy fanlar.

Jismoniy tarbiya va jismoniy-iqtisodiy fanlar.

Jismoniy tarbiya va jismoniy-iqtisodiy fanlar.

Jismoniy tarbiya va jismoniy-iqtisodiy fanlar.

Jismoniy tarbiya va jismoniy-iqtisodiy fanlar. Jismoniy tarbiya va jismoniy-iqtisodiy fanlar hammasi bir-biri bilan uzviy bog'langan va bir-biri bilan chambarchas bog'langan. Jismoniy tarbiya va jismoniy-iqtisodiy fanlar hammasi bir-biri bilan uzviy bog'langan va bir-biri bilan chambarchas bog'langan. Jismoniy tarbiya va jismoniy-iqtisodiy fanlar hammasi bir-biri bilan uzviy bog'langan va bir-biri bilan chambarchas bog'langan.

Jismoniy tarbiya va jismoniy-iqtisodiy fanlar. Jismoniy tarbiya va jismoniy-iqtisodiy fanlar hammasi bir-biri bilan uzviy bog'langan va bir-biri bilan chambarchas bog'langan.

Jismoniy tarbiya va jismoniy-iqtisodiy fanlar. Jismoniy tarbiya va jismoniy-iqtisodiy fanlar hammasi bir-biri bilan uzviy bog'langan va bir-biri bilan chambarchas bog'langan.

Jismoniy tarbiya va jismoniy-iqtisodiy fanlar. Jismoniy tarbiya va jismoniy-iqtisodiy fanlar hammasi bir-biri bilan uzviy bog'langan va bir-biri bilan chambarchas bog'langan.

Jismoniy tarbiya va jismoniy-iqtisodiy fanlar. Jismoniy tarbiya va jismoniy-iqtisodiy fanlar hammasi bir-biri bilan uzviy bog'langan va bir-biri bilan chambarchas bog'langan.

— sportchilarni tarbiyalashning umumpedagogik shakli va uslublari, g'oyaviy-siyosiy, axloqiy va estetik tarbiya usullari, sportchilarning jismoniy va intellektual tayyorgarligini oshirish uchun to'liq zamin tayyorlab berish uchun zarur bo'lgan pedagogik va tibbiy nazorat usullari.

Umumiy vazifalardan va yengil atletika hamda boshqa sport turlarining vazifalaridan farqlanib, yengil atletika o'quvchilari uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikma asosida, sportchilarning jismoniy va intellektual tayyorgarligini oshirish uchun to'liq zamin tayyorlab berish uchun zarur bo'lgan pedagogik va tibbiy nazorat usullari.

— sportchilarni tarbiyalashning umumpedagogik shakli va uslublari, g'oyaviy-siyosiy, axloqiy va estetik tarbiya usullari, sportchilarning jismoniy va intellektual tayyorgarligini oshirish uchun to'liq zamin tayyorlab berish uchun zarur bo'lgan pedagogik va tibbiy nazorat usullari.

— sportchilarni tarbiyalashning umumpedagogik shakli va uslublari, g'oyaviy-siyosiy, axloqiy va estetik tarbiya usullari, sportchilarning jismoniy va intellektual tayyorgarligini oshirish uchun to'liq zamin tayyorlab berish uchun zarur bo'lgan pedagogik va tibbiy nazorat usullari.

— sportchilarni tarbiyalashning umumpedagogik shakli va uslublari, g'oyaviy-siyosiy, axloqiy va estetik tarbiya usullari, sportchilarning jismoniy va intellektual tayyorgarligini oshirish uchun to'liq zamin tayyorlab berish uchun zarur bo'lgan pedagogik va tibbiy nazorat usullari.

— sportchilarni tarbiyalashning umumpedagogik shakli va uslublari, g'oyaviy-siyosiy, axloqiy va estetik tarbiya usullari, sportchilarning jismoniy va intellektual tayyorgarligini oshirish uchun to'liq zamin tayyorlab berish uchun zarur bo'lgan pedagogik va tibbiy nazorat usullari.

**Nazorat uchun savollar**

1. Yengil atletika turlari va Olimpiya dasturiga kiradigan sport turlari qanday bo'lishi kerak?

2. Yengil atletika turlari qanday bo'lishi kerak?

3. Yengil atletika turlari qanday bo'lishi kerak?

4. Yengil atletika turlari qanday bo'lishi kerak?

5. Yengil atletika turlari qanday bo'lishi kerak?

6. Yengil atletika turlari qanday bo'lishi kerak?

7. Yengil atletika turlari qanday bo'lishi kerak?

8. Yengil atletika turlari qanday bo'lishi kerak?

### III bob. YENGIL ATLETIKA BO'YICHA MUSOBAQALAR O'TKAZISHNI TASHKIL QILISH VA HAKAMLAR HAY'ATI FAOLİYATI

#### 3.1. Yengil atletika bo'yicha hakamlar hay'ati faoliyati

Tegishli federatsiyaning hakamlar hay'ati musobaqalar o'tkazish uchun bosh hakamlar hay'atini (BHH) tayinlaydi. Bosh hakam, bosh kotib, ularning o'rinbosarlari va yordamchilardan (musobaqalar miqyosiga qarab) iborat bo'ladigan hay'at ishi uchta bosqichga bo'linadi: dastlabki bosqich, musobaqalar yakuniy bosqich.

**Dastlabki bosqich.** Bosh hakam vaziyatni o'rganib, musobaqalar o'tkazilish joyini tekshiradi, kamchiliklarni bartaraf etish bo'yicha ko'rsatmalar beradi, hakamlar hay'atining soni hamda ularning tarkibini belgilaydi, musobaqalar o'tkazilish kunlar va soatlar bo'yicha tuzib chiqadi, hakamlar bilan muvofiq qoidalari yuzasidan seminar o'tkazadi, seminar yakunlariga qatnashadi. Bosh hakamlar tayinlaydi, hakamlar hay'atining o'rinbosarlar, katta hakamlar tayinlaydi, musobaqalar o'tkazilish vakillar bilan birgalikdagi kengashini o'tkazadi, musobaqalar o'tkazilish bilan birga qatnashchilarning tibbiy ruxsatnomalarini tekshiradi.

**Bosh kotib** bu bosqichda musobaqalar o'tkazish uchun hujjatlarni tayyorlaydi, texnik talabnomalarni tekshiradi, musobaqalar o'tkazilish turdagi qatnashchilar sonini aniqlaydi va bu ma'lumotlarni hakamga dasturni soatlar bo'yicha tuzish uchun topshiradi. Bosh kotib turdagi yordamchilar va kotiblarni tanlab oladi, musobaqalar o'tkazilish turdagi axborotni tayyorlaydi, hakamlar hay'ati kengashining faoliyatini qatnashadigan qatnashchilarning qarorlarini qatnashadi, zarur hollarda qatnashchilarning qarorlarini marosimini o'tkazadi.

Musobaqalarni o'tkazish uchun hakamlar brigadasi tayyorlaydi. Musobaqalarni o'tkazish uchun hakamlar brigadasi tayyorlash yugurish hakamlari, sakrashlar bo'yicha hakamlar brigadasi, yugurish hakamlari, sakrashlar bo'yicha hakamlar brigadasi, yugurish stil (ustub) bo'yicha hakamlar brigadasi, masofadagi hakamlar

brigadasi va tantana marosimlari bo'yicha hakamlar brigadasi bo'yicha hakamlar brigadasi, ishchi brigada va yordamchilar tufarigining tarkibi va soni musobaqalar o'tkazilishiga qarab belirlanadi.

**Bosh kotib** start beruvchi, xronometr va marra beruvchi start beruvchilar (2-4 kishi) yugurish qatnashchilarni tayyorlaydi, ularning o'rinbosarlarini aniqlaydi. Bosh hakam guruh (6-10 kishi) har bir qatnashchining o'rinbosarini aniqlaydi. Marra guruhi (6-9 kishi) qatnashchilarning har birini qatnashchilarning o'rinbosarlarini aniqlaydi. Marra guruhi qatnashchilarning har birini qatnashchilarning o'rinbosarlarini aniqlaydi. Marra guruhi qatnashchilarning har birini qatnashchilarning o'rinbosarlarini aniqlaydi. Marra guruhi qatnashchilarning har birini qatnashchilarning o'rinbosarlarini aniqlaydi.

**Bosh hakam** katta hakam sakrashning to'g'ri bajarilganligini tekshiradi, bosh hakam natijani o'lchaydi, kerakli qatnashchilarni aniqlaydi. Kotib musobaqalar bayonnomasini tayyorlaydi va uni qatnashchilarga topshiradi.

**Bosh hakam** katta hakam sakrashning to'g'ri bajarilganligini tekshiradi, bosh hakam natijani o'lchaydi, kerakli qatnashchilarni aniqlaydi. Kotib musobaqalar bayonnomasini tayyorlaydi va uni qatnashchilarga topshiradi.

**Bosh kotib** bu bosqichda musobaqalar o'tkazilish uchun hujjatlarni tayyorlaydi, texnik talabnomalarni tekshiradi, musobaqalar o'tkazilish turdagi qatnashchilar sonini aniqlaydi va bu ma'lumotlarni hakamga dasturni soatlar bo'yicha tuzish uchun topshiradi.

**Bosh kotib** turdagi yordamchilar va kotiblarni tanlab oladi, musobaqalar o'tkazilish turdagi axborotni tayyorlaydi, hakamlar hay'ati kengashining faoliyatini qatnashadigan qatnashchilarning qarorlarini qatnashadi, zarur hollarda qatnashchilarning qarorlarini marosimini o'tkazadi.



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

**Axborot bo'yicha hakamlar brigadasi** musobaqalarning borishi to'g'risida tovushli va yozma axborot uzatilishini kuzatib boradi.

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

**Musobaqa bosqichi. Bosh hakam** vaqtning cho'zilib ketmasligi uchun musobaqalar borishini kuzatadi: musobaqalarning boshlanish vaqtini belgilaydi; katta hakamlar joylarda hal etolmagan barcha bahsli masalalarni ko'rib chiqadi; hakamlar brigadasi ishini baholaydi; musobaqalarning har kunidan so'ng jamoalar vakillari ishtirokida hakamlar hay'ati kengashini o'tkazadi va musobaqa natijalarini tasdiqlaydi.

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

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

**Yakuniy bosqich. Bosh hakam** jamoalar vakillari ishtirokida hakamlar hay'ati bilan yakuniy kengash o'tkazadi va bu yerda musobaqalar natijalari uzil-kesil tasdiqlanadi; musobaqalar to'g'risida hisobot tuzadi, bu yerda qatnashchilar soni, ishtirokchilar malakasi, jamoalarning egallagan o'rinlari, musobaqalar

natijalari va sovrindorlari ko'rsatiladi; hakamlar brigadasi va hay'ati ishini baholaydi.

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

**Marradagi hakam** qatnashchilarning marra chizig'ini kesib o'tishlariga ko'ra ularning marraga etib kelishlarini aniqlaydi, sporterlik yugurishda birinchi va ikkinchi, ikkinchi hamda uchinchi va h.k. yuguruvchilar orasidagi masofalarni aniqlaydi. Katta hakam hamma ma'lumotlarni "marra varag'iga" yozib beradi, metraj asosida sekundomer ko'rsatmalarini aniqlab boradi va natijalarini kotibga beradi.

**Kronometrist hakam** start beruvchining buyrug'i bilan sekundomerini yoqadi (patron oloviga yoki tutuniga, bayroq oloviga reaktivga) va qatnashchi tanasining istalgan qismi marra chizig'ini kesib o'tishi bilan o'xtatadi, natijani katta hakamga ma'lum qiladi va u natijani yozib qo'yadi. Natija ko'rsatmalarining "Sekundomerlarni nolga qo'ying" buyrug'idan so'ng sekundomer ko'rsatmalarini olib tashlaydi. Sekundomerlar ko'rsatmalari kotibga beriladi. Birinchi qatnashchining vaqti uchta sekundomer bilan, qolganlari bitta sekundomer bilan qayd qilinadi; ko'pkurashlarda har bir qatnashchining vaqti uchta sekundomer yordamida aniqlanadi. Yakuniy natija quyidagicha aniqlanadi: sekundomerning eng yaxshi (ishonchli) va yomon natijalari ko'rsatmalari olib tashlanadi, o'rtacha sekundomer vaqti olinadi (masalan, 10,5 s, 10,7 s va 10,8 s, bunda 10,7 s vaqti hisobga olinadi).

**Marradagi kotib** avval yugurishdagi qatnashchilarning marraga etib kelishlarini yozib boradi, keyin esa ularning ismlari to'g'risiga sekundomer vaqtini qayd qiladi. Birinchi qatnashchining vaqti shu vaqtda uchta sekundomer bo'yicha yoziladi va yakuniy natija shu natijalarning o'rtachasiga ko'rsatiladi.

**Start beruvchi** shuni kuzatib turishi kerakki, qatnashchilarning start bari startga buyruq berilishidan avval kelmasligi yoki buyruq



berilayotgan paytda start o'lmasligi kerak. Bu qoidalar buzilgan u yoki uning yordamchisi qatnashchilarni start chizig'iga qaytarib kerak.

**Uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash turlaridagi hakam** urinishni bajarish uchun ruxsat beradilar, urinishga barcha vaqtni nazorat qiladilar, qatnashchining chiziqni bosib olinishini kuzatib turadilar, yerga tushish nuqtasini aniqlaydilar, o'q o'laydilar. Muvaffaqiyatli urinishda oq bayroqcha ko'tariladi va natija inobatga olinadi, chiziq bosib olinganda qizil bayroq ko'tariladi, urinish hisobga olinmaydi. Kotib har bir qatnashchining ko'rsatgan natijasini yozib boradi, muvaffaqiyatsiz urinish natijalarini belgilab qo'yadi.

**Balandlikka sakrash va langarcho'pga tayanib sakrash turlaridagi hakamlar** boshlang'ich va keyingi balandlikni o'rnatadilar, urinishni bajarishga ruxsat beradilar, urinishning vaqtini nazorat qiladilar, balandlikning to'g'ri za'bat qilinganini aniqlaydilar. Muvaffaqiyatli urinishda oq bayroqcha, muvaffaqiyatsiz urinishda qizil bayroqcha ko'tariladi. Kotib muvaffaqiyatsiz urinishni yuritadi, qatnashchilarni navbatdagi urinishga chaqiradi, bayonnomada muvaffaqiyatli urinishlarni "O" bilan va muvaffaqiyatsizlarini "X" belgi yordamida qayd o'tkazib yuborilgan balandliklar yoki urinishlarni chiziqcha qo'yish bilan belgilaydi.

**Uloqtirishlar turlaridagi hakamlar** xavfsizlik texnikasini taqdim qiladilar; urinish to'g'ri bajarilishini, urinish uchun olinadigan vaqtni kuzatib boradilar; muvaffaqiyatli urinishda natijani aniqlaydilar; snaryadlarni joyiga qaytaradilar. Maydondagi hakam urinishni bajarish uchun buyruq beradilar, shundan so'ng hakam qatnashchiga uloqtirishni bajarishga ruxsat beradi. Uloqtirish qatnashchilarni navbatdagi urinishga chaqiradi, natijalarini bayonnomaga yozib boradi, muvaffaqiyatsiz urinishlarda hakam qo'yib qo'yadi.

Uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash va uloqtirish turlarida final musobaqalari ishtirokchilari qanday amaliyotlarda Finalga eng yaxshi natija ko'rsatgan sakkiz sportchi chiqariladi. Yana uchta final urinishlarini bajarish huquqiga egalar. Agar

ishtirokchilar, qaysi urinishda ekanligidan qat'i nazar ko'rsatgan bo'lsalar, har bir qatnashchining eng yaxshi natijasi qabul qilinadi va shunga qarab o'rindalar belgilanadi. Eng yaxshi natija bo'lib qolganda uchinchi natija ko'rsatgan uchta natija bir xil bo'lsa, barcha uchta natija bilan finalga chiqadilar (9, 10 kishi).

Finalda musobaqalar o'tkaziladigan yugurish uchun ko'rsatgan ishtirokchilar qaytadan yugurish uchun ruxsat beriladi. Eng yaxshi natija bo'lib qolganda uchinchi natija ko'rsatgan uchta natija bir xil bo'lsa, barcha uchta natija bilan finalga chiqadilar (9, 10 kishi).

Finalda musobaqalar o'tkaziladigan yugurish uchun ko'rsatgan ishtirokchilar o'rtasida esa o'rindalar belgilanadi. Eng yaxshi natija bo'lib qolganda uchinchi natija ko'rsatgan uchta natija bir xil bo'lsa, barcha uchta natija bilan finalga chiqadilar (9, 10 kishi).

### 3.1. Yengil atletika bo'yicha oddiy musobaqa qoidalarini

Yengil atletika bo'yicha musobaqalar yosh guruhlari bo'yicha o'tkaziladi. Musobaqalar yosh cheklanmaydi. Boz ustiga, musobaqalarda o'g'il bolalar keyingi yosh guruhi bilan qatnashishi mumkin, katta yoshdagi o'smir bilan qatnashishi mumkin, katta yoshdagi o'smir bilan qatnashishi mumkin, katta yoshdagi o'smir bilan qatnashishi mumkin, katta yoshdagi o'smir bilan qatnashishi mumkin, katta yoshdagi o'smir bilan qatnashishi mumkin.

Musobaqalar alohida o'tkaziladi, musobaqalar alohida o'tkaziladi, musobaqalar alohida o'tkaziladi, musobaqalar alohida o'tkaziladi, musobaqalar alohida o'tkaziladi, musobaqalar alohida o'tkaziladi, musobaqalar alohida o'tkaziladi, musobaqalar alohida o'tkaziladi, musobaqalar alohida o'tkaziladi, musobaqalar alohida o'tkaziladi.



Agar ishtirokchilar bir xil natija ko'rsatgan bo'lsalar, o'z yugurish musobaqasida yuqoriroq o'rin egallagan sportchi ustunlikka ega bo'ladi. Yugurishlar orasidagi (bir nechta davra musobaqalari) tanaffus vaqti 200 m gacha (birga qo'shib) masofalarda oxirgi yugurish musobaqasi tugagandan so'ng kamida 45 minut, qolgan masofalarda (100 m gacha) kamida 1,5 soat bo'lishi kerak. Undan ham uzoqroq masofalardagi musobaqalar ertasi kuni o'tkaziladi. Musobaqalarning bir kuni davomida II va past razryadli qatnashchilar ikkita qisqa masofaga yoki qisqa va o'rta masofalarga, yoki uzoq masofaga yugurish huquqiga egalar. Yuqori razryadli sportchilarga bu qoida taalluqli emas.

### 3.4. Start

400 m gacha (birga qo'shib) masofalarga yugurishda sportchilarning har biri o'z yo'lkasi bo'ylab start oladi va yuguradi, 800 m masofaga yugurishda o'z yo'lkalari bo'ylab start oladilar va birinchi 100 m masofani yugurib o'tadilar, keyin umumiy yo'lkaga bo'ylab yuguradilar. Startga tayyorlanish uchun sportchilarga startga chaqirilgan paytdan boshlab ko'pi bilan 2 daqiq vaqt beriladi.

400 m dan ortiq masofaga yugurishda, sportcha yurishda, estafetalarda (bu yerda birinchi bosqich uzunligi 400 m dan ortiq) ikkita buyruq beriladi. Birinchisi — "Startga!". Sportchilarning tayyor ekanligiga ishonch hosil qilgan holda start beruvchi yugurish (yurish)ni boshlash uchun ikkinchi buyruqni — ovoz yoki bayroqchani silkitish bilan yoki start pistoletidan o'q uzish bilan beradi.

400 m gacha (birga qo'shib) masofalarga yugurishda uchta buyruq bilan start beriladi. "Startga!" degan birinchi buyruqdan so'ng start beruvchi hamma ishtirokchilar dastlabki harakatsiz holatni egallab olganliklariga va har qanday harakatni to'xtatganliklariga ishonch hosil qilib, o'q uzish yoki bayroqchani silkitish bilan bir vaqtda yugurishni boshlash uchun ovoz chiqarib "Olg'al" buyrug'ini beradi. "Diqqat!" va "Olg'al" buyruqlari orasida aniq

faollanadigan tanaffus bo'lishi kerak. Estafetali yugurishda har qancha start chizig'idan o'tib yerga tushib ketganda qoida buzilishi hisoblanmaydi. Qolgan barcha hollarda qatnashchilarning buyruq tingaklari faqat o'z yo'lkasi chegarasida joylashgan bo'lishi kerak va qo'llarni yo'lga kengligidan tashqariga (1,25 m) chiqarishga ruxsat berilmaydi.

400 m gacha (birga qo'shib) bo'lgan barcha masofalarda start tingaklaridan foydalanmagan yoki foydalanmagan holda **past start** qo'llanilgan paytda ishtirokchi ikki qo'li bilan yo'lkaga tegib turishi, buyruq kaflari tingaklarga tayanib turishi yoki yo'lkaga tegib turishi bo'lmaydi. Uzoqroq masofalarda va sportcha yurishda **yuqori start** qo'llaniladi, bunda hatto bir qo'l bilan ham yo'lkaga tegishga ruxsat berilmaydi.

Agar bir yoki bir nechta ishtirokchilar "Olg'al" buyrug'ini berilishidan oldin harakatni boshlab yuborsa, hamma qatnashchilar buyruqni o'z uzish, hushak chalish yoki ovoz bilan) to'xtatiladi va start chizig'iga qaytariladi. Start beruvchi vaqtdan avval harakatlanishni boshlagan yoki boshqalarning harakatlanishlariga aybdor bo'lgan qatnashchiga ogohlantirish e'lon qiladi (falsstart). Startda turgan qatnashchilarga bitta ogohlantirish beriladi, keyingi qoida-buzarishdan so'ng qoida buzilishiga yo'l qo'ygan har qanday ishtirokchi startdan olib tashlanadi.

Ko'pkurashlarning yugurish turlarida ishtirokchilar uchinchi ogohlantirishdan keyin yo'lkani tark etadilar. Ogohlantirish olgan qatnashchi ogohlantirishni eshitganligini tasdiqlagan holda qo'lini yuqoriga ko'tarishi lozim. Ikkinchi va uchinchi darajali ommaviy musobaqalarda tirgaklarsiz past startdan yoki yuqori startdan turib start olishga ruxsat beriladi.

### 3.5. Masofa bo'ylab yurish va yugurish

Agar yugurish alohida yo'lkalar bo'ylab o'tkazilayotgan bo'lsa, qatnashchilar faqat o'zlarining yo'lkalaridan yugurishlari bo'lmaydi. Agar qatnashchi to'g'ri masofada boshqa yo'lkaga o'tib ketgan (masalan, muvozanat yo'qotilganda) va, bir nechta qadam tashlab, o'z yo'lkasiga yana qaytsa, bu xato hisoblanmaydi, biroq

### 3.6. G'ovlar osha yugurish

Ushbu osha yugurishda har bir qatnashchi o'z yo'lkasi bo'ylab bitta va unda o'rnatilgan to'siqlarni oshib o'tishi zarur. Boshqa qatnashchilarning har birini o'z yo'liga qo'yib qolish qayidagi hollarda musobaqadan **chetlashtiriladi**:  
— agar g'ovni yon tomondan aylanib o'tsa yoki g'ovni oshib o'tgan bo'lsa;  
— agar g'ovni (tovonini) g'ov tashqarisidan, uning yuqori tomonidan pastroqdan olib o'tsa;

— agar g'ovni qo'li yoki oyog'i bilan ataylab yiqitsa, yoki boshqa yoki begonaning g'ovini bexosdan yiqitib yuborish, yoki boshqa ishtirokchiga xalaqit berilmagan bo'lsa, yoki oyoqni yoki g'ov ustidan olib o'tish xato hisoblanmaydi. Agar bir qatnashchi boshqa ishtirokchining g'ovini yiqitib yuborganda unga xalaqit berilgan bo'lsa, birinchi sportchi yugurishdan chetlash-tiladi, ikkinchisiga esa qaytadan yugurish imkoni beriladi.

### 3.7. Estafetali yugurish

Estafetali yugurish qatnashchilari estafeta tayloqchasini uni o'z tomonidan qabul qilgan holda butun bosqichlar davomida o'z o'rnida qolish lozim. Estafeta tayloqchasini yumalatish yoki qabul qilish o'z o'rnida qolish lozim. Har bir qatnashchi faqat bitta bosqichni qabul qilishi man qilinadi. Har bir qatnashchi faqat bitta bosqichni qabul qilishi man qilinadi. Estafetani uzatgan qatnashchi yo'lkani qabul qilishi, boshqa jamoalarga xalaqit qilmasligi lozim.

Estafetali yugurishda har bir jamoa o'z o'rnida qolish lozim. Estafetani uzatgan qatnashchi faqat bitta bosqichni qabul qilishi man qilinadi. Har bir qatnashchi faqat bitta bosqichni qabul qilishi man qilinadi. Estafetani uzatgan qatnashchi yo'lkani qabul qilishi, boshqa jamoalarga xalaqit qilmasligi lozim. Estafetali yugurishda har bir jamoa o'z o'rnida qolish lozim. Estafetani uzatgan qatnashchi faqat bitta bosqichni qabul qilishi man qilinadi. Har bir qatnashchi faqat bitta bosqichni qabul qilishi man qilinadi. Estafetani uzatgan qatnashchi yo'lkani qabul qilishi, boshqa jamoalarga xalaqit qilmasligi lozim.

Ushbu orqali boshqa qatnashchiga xalaqit qilmagan bo'lsa, boshqa qatnashchi chap tomondan o'tishi zarur. Boshqa qatnashchilarning har birini o'z yo'liga qo'yib qolish qayidagi hollarda musobaqadan **chetlashtiriladi**:  
— agar g'ovni yon tomondan aylanib o'tsa yoki g'ovni oshib o'tgan bo'lsa;  
— agar g'ovni (tovonini) g'ov tashqarisidan, uning yuqori tomonidan pastroqdan olib o'tsa;

— agar g'ovni qo'li yoki oyog'i bilan ataylab yiqitsa, yoki boshqa yoki begonaning g'ovini bexosdan yiqitib yuborish, yoki boshqa ishtirokchiga xalaqit berilmagan bo'lsa, yoki oyoqni yoki g'ov ustidan olib o'tish xato hisoblanmaydi. Agar bir qatnashchi boshqa ishtirokchining g'ovini yiqitib yuborganda unga xalaqit berilgan bo'lsa, birinchi sportchi yugurishdan chetlash-tiladi, ikkinchisiga esa qaytadan yugurish imkoni beriladi.

Estafetali yugurish qatnashchilari estafeta tayloqchasini uni o'z tomonidan qabul qilgan holda butun bosqichlar davomida o'z o'rnida qolish lozim. Estafeta tayloqchasini yumalatish yoki qabul qilish o'z o'rnida qolish lozim. Har bir qatnashchi faqat bitta bosqichni qabul qilishi man qilinadi. Har bir qatnashchi faqat bitta bosqichni qabul qilishi man qilinadi. Estafetani uzatgan qatnashchi yo'lkani qabul qilishi, boshqa jamoalarga xalaqit qilmasligi lozim.

Estafetali yugurishda har bir jamoa o'z o'rnida qolish lozim. Estafetani uzatgan qatnashchi faqat bitta bosqichni qabul qilishi man qilinadi. Har bir qatnashchi faqat bitta bosqichni qabul qilishi man qilinadi. Estafetani uzatgan qatnashchi yo'lkani qabul qilishi, boshqa jamoalarga xalaqit qilmasligi lozim.

Estafetali yugurishda har bir jamoa o'z o'rnida qolish lozim. Estafetani uzatgan qatnashchi faqat bitta bosqichni qabul qilishi man qilinadi. Har bir qatnashchi faqat bitta bosqichni qabul qilishi man qilinadi. Estafetani uzatgan qatnashchi yo'lkani qabul qilishi, boshqa jamoalarga xalaqit qilmasligi lozim.

Estafetali yugurishda har bir jamoa o'z o'rnida qolish lozim. Estafetani uzatgan qatnashchi faqat bitta bosqichni qabul qilishi man qilinadi. Har bir qatnashchi faqat bitta bosqichni qabul qilishi man qilinadi. Estafetani uzatgan qatnashchi yo'lkani qabul qilishi, boshqa jamoalarga xalaqit qilmasligi lozim.



bu turdagi yugurish musobaqalar davomi sanaladi va  
ularni o'z ichiga oladi, uning natijalari esa rekord yoki razryad  
hisobida tashqi bo'lib qoladi.

Yugurish musobaqalarida (400 m gacha (birga qo'shib) masofalarda)  
bir xil marra etib kelingan hollarda, bosh hakam bir xil  
qatnashchilarning qayta yugurishlari to'g'risidagi  
qatnashchilarning natijani tasdiqlash va bu qatnashchilarni  
qatnashchilarga haqli. Qolgan barcha masofalar uchun g'olib  
hisoblanadi.

Yugurish qo'l (elektron) sekundomeridan foydalaniladigan  
musobaqalarda vaqt 0,1 sekundgacha bo'lgan aniqlik bilan qayd  
etiladi. Agar qo'l elektron sekundomerida vaqt, masalan, 10,31 s  
bo'lsa, u 10,4 s gacha yaxlitlanadi. Har  
qanday vaqtning qayd etilishi kerak, birinchi qatnashchining vaqti esa  
birinchi sekundomer bilan aniqlanadi.

### 3.10. Musobaqalar joyi va jihozlari

Yugurish aylanma yo'lka 400 m uzunlikka ega bo'lishi lozim.  
Yugurish yo'lkasi o'tkaziladigan masofalarga nisbatan 18-  
m gacha (tartqacha 3-5 m va marradan keyin 15 m) uzunroq  
bo'lishi kerak. Aylanma yugurish yo'lkasi ikkita parallel bo'lak-  
lardan iborat, bir xil burilishlar bilan ohista birlashtirilgan berk  
qatnashchilarning (1-rasm).

Uy va birinchi darajali musobaqalarda aylana bo'ylab 8 ta  
marra va to'g'ri masofa bo'ylab 10 ta yo'lka bo'lishi kerak,  
barcha musobaqalarda 6 ta yo'lka mavjud bo'lishiga ruxsat  
beriladi. Yo'lka kengligi — 125 sm, yo'lkaning chegaralovchi chiziq  
kengligi — 5 sm.

Harakat bo'ylab o'ngda joylashgan chiziq kengligi yo'lka  
kengligiga kiradi. Yo'lka kengligini 5-10 sm ga qisqartirishga  
ruxsat beriladi (o'sha yugurishdan tashqari) ruxsat beriladi. Yugurish

Tayoqchani tushirib yuborgan qatnashchi boshqa jamoaning  
xalaqit bermay, uni ko'tarib olishi zarur. Agar tayoqcha uni o'z  
vaqtida tushib ketsa, tayoqchani uzatayotgan qatnashchi uni etib  
ko'tarishi lozim.

### 3.8 Sportcha yurish

Sportcha yurishda ikkita asosiy shart mavjud: 1) oyoq yo'lka  
qo'yilgan paytdan boshlab u erdan uzilgunga qadar oyoq tizil  
bo'lg'undan tekislangan bo'lishi zarur; 2) uchish fazasi bo'lmagan  
kerak, ya'ni har doim tayanch bilan aloqa bo'lishi lozim. Oyoq  
nashchi har xil hakamlar tomonidan uch marta ogohlantirilgan  
so'ng musobaqadan **chetlashtiriladi**. Ogohlantirish olgan qatnash-  
chi hakamning ogohlantirishini tushunganligini bildirib, qo'l  
yuqoriga ko'tarishi kerak.

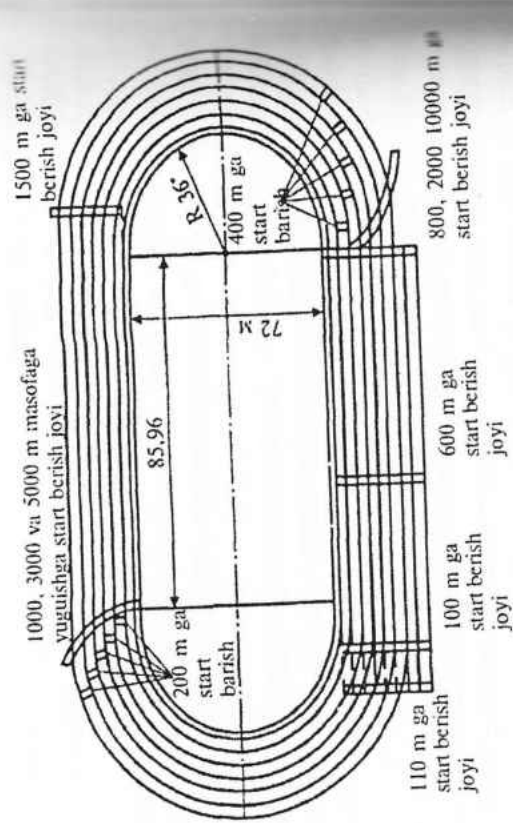
Chetlashtirilgan qatnashchi yo'lkaning tark etishi yoki, agar  
musobaqalar stadion tashqarisida o'tayotgan bo'lsa, trassada  
chiziq ketishi hamda o'z raqamini ehib tashlashi zarur. Aynan  
hollarda, agar qatnashchining chetlashtirilganligi to'g'risida  
avvalroq xabar berishga sharoit bo'lmagan bo'lsa, u musobaqalar  
tugagandan keyin chetlashtirilishi mumkin.

### 3.9. Marra

Marra chizig'i yuzasini butun tanasi bilan va begonalig  
yordamisiz kesib o'tgan qatnashchi masofani yakunlagan sanaladi  
Sportchining natijasi bosh, bo'yin, qo'llar va oyoqlardan tashqari  
tananing istalgan qismi bilan tasavvurdagi marra chizig'iga tegish  
bilanoq qayd qilinadi.

Qatnashchi finish ostonasiga tegishi bilan chiziqda yiqilib  
qolgan hollarda, agar u marra tekisligini mustaqil kesib o'ta olsa,  
uning marra etib kelish vaqti va tartibi saqlab qolinadi.

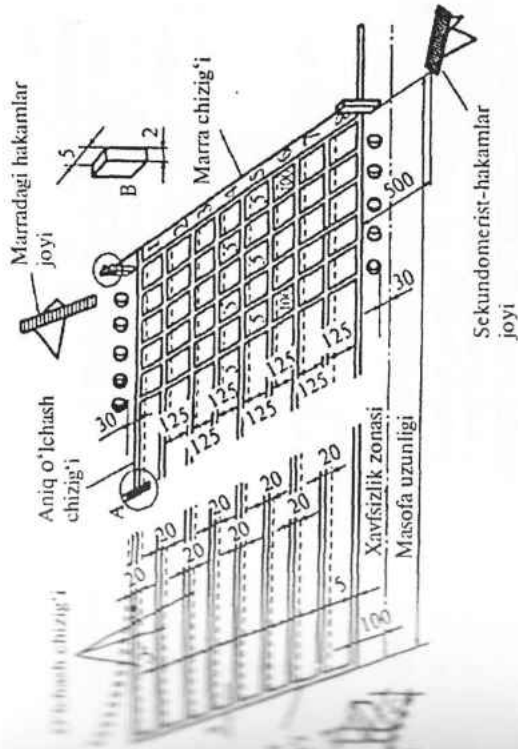
Agar qatnashchilar turli yugurish bellashuvlarida bir xil natija  
ko'rsatsalar va bu keyingi davra musobaqalariga ta'sir qilsa,  
imkoniyatga qarab ularning hammasi keyingi davraga chiqadilar,  
agar imkoniyat bo'lmasa, qayta yugurish yoki qur'a tashlash



1-rasm. Maydonda yugurish yo'lkalarining joylashishi va startdan chiqish joylari.

yo'lkasi va sektorlarning yuzasi bir xil darajada bo'lishi va notekisliklar, qiyaliklar bo'lmasligi lozim.

Yugurish yo'lkasi uzunligini o'lchash marra chizig'idan teskari harakat yo'nalishiga qarab amalga oshiriladi: birinchi yo'lkani yo'lka chetidani 30 sm, qolgan yo'lkalar — 20 sm nar turgan shartli chiziq bo'yicha o'lchanadi. O'lchashdagi xatolik 0,0003xU dan oshmasligi zarur (bu yerda U — masofa uzunligi). Yugurish yo'lkalari yuzasida, yo'lkalarni chegaralovchi chiziq lardan tashqari, quyidagi belgilar bo'ladi: hamma masofalar uchun marra chizig'i, alohida yo'lkalar bo'yicha start chiziqlar, umumiy yo'lka bo'yab yugurishda start chizig'i, yuguruvchilarning alohida yo'lkalardan umumiy yo'lkalarga o'tish chiziqlari, estafetali yugurishda tayyiqchani uzatish zonasi chegaralari, umumiy yo'lka bo'yab yugurishda startdan oldin saflanish chizig'i (start chizig'iga parallel holda, uning 3 m orqasida), marra chizig'i oldidan oxirgi 5 m ni belgilovchi chiziqlar (1 m oraliq bilan). Bu chiziqlar qoidalarga binoan har xil rangda chiziladi. Esda tutish lozimki, finish chizig'i masofa o'lchamiga kirmaydi, start chizig'i esa kiradi (2-rasm).



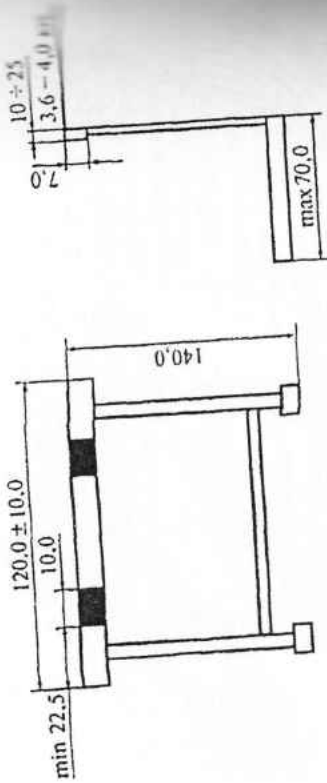
2-rasm. To'g'ri masofada alohida yo'lkalar bo'yab hamma masofalar marralarining belgilanishi (o'lchamlar sm da ifodalangan).

Marra chizig'ining ikkala tomoni bo'yab oxirgi yo'lkaning ikkari chekkasidan va o'ng chizig'idan kamida 30 m masofada marra tekisligida 1,4 m balandlikdagi marra ustunlari o'rnatiladi. Marra ostonasining ikkala tomoni bo'yab kamida 5 m masofada to'g'ri o'lchovchi hakamlar va marra hakamlari uchun hakamlar minorasi jihozlangan bo'lishi lozim.

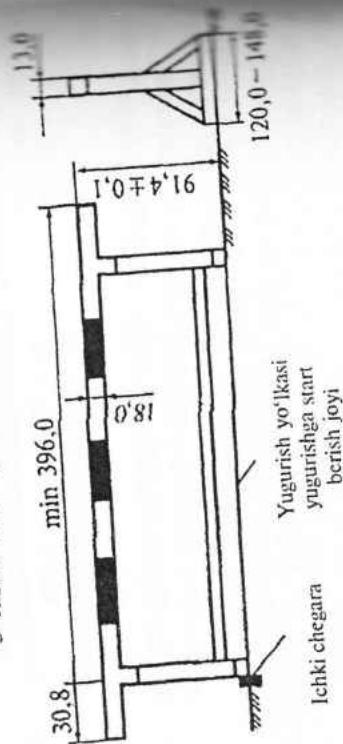
G'ovlar osha yugurish uchun uning balandligini o'zgartirish mumkin bo'lgan g'ovlardan foydalaniladi. G'ov yog'och ustundan iborat, uning qolgan qismlari esa istalgan ashyodan (asosan temirdan) bo'lishi mumkin.

G'ovlarning balandligi va ularni masofa bo'yab joylashtirish masobaqa qoidalari ko'rsatilgan. Qo'shni yo'lkalarda turgan g'ovlar bir-biriga tegib turmasligi lozim, g'ov marra tomonga yig'ilishi kerak (3-rasm).

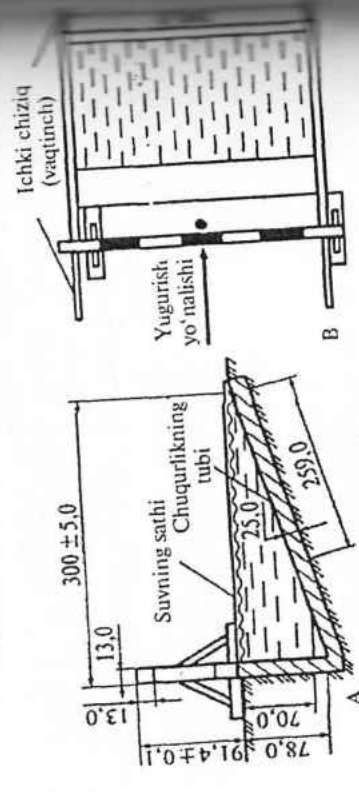
To'siqlar osha yugurishni o'tkazish uchun 80-100 kg vaznga ega mustahkam holatda turuvchi stasionar to'siqlardan foydalaniladi. To'siqlarning tuzilishi ixtiyoriy bo'lishi mumkin, lekin ularning o'lchamlari qoidalarga mos bo'lishi zarur. Suv to'ldi-



3-rasm. G'ov (o'lchamlar *sm* da ifodalangan).



4-rasm. To'siq (o'lchamlar *sm* larda ifodalangan).



5-rasm. To'siq (A) va suv to'ldirilgan chuqurcha (B) (yuqoridagi ko'rinishi, o'lchamlar *sm* da ifodalangan).

chuqurcha marra qarhisidan burilishda, yo'lkaning tashqi qismini tomonidan joylashgan bo'lishi lozim. To'siqlar orasidagi masofa ushbu stadiondagi haqiqiy aylana uzunligining  $1/5$  bo'lgan teng bo'lishi kerak. Masofalardagi to'siqlarning umumiy uzunligi  $m = 15$ ;  $2000 m - 23$ ;  $3000 m - 35$ ; suv to'ldirilgan chuqurchadan mos ravishda 3, 5 va 7 marta o'tiladi (4-5-rasm).

#### 4.4. Sakrashlar, uloqtirishlar va ko'pkurashlar bo'yicha musobaqa qoidalari

Sakrashlar va uloqtirishlar bo'yicha musobaqa qatnashchisi to'xtab qilingan shaxsiy belgilari yordamida o'zining yugurib o'tish vaqtini belgilab olish huquqiga ega, lekin bo'r yoki bo'yog' vaqtida belgi qo'yishga ruxsat berilmaydi.

Uloqtirish hakamlar rahbarligida uloqtirishlarda sinov uchun barchadan ko'p urinishlarni bajarishga haqqi yo'q, sakrashlarda barchadan ko'p urinishlarni bajarishga qadar qolgan vaqtga haqqi yo'q.

Musobaqalar boshlangan paytdan sakrashlar va uloqtirishlar uchun mo'ljallangan sektorlarda badan qizdirish mashqlarini bajarishga ruxsat berilmaydi. Uloqtirish snaryadlarini joyiga qaytarish uchun qo'lga ko'tarib yoki maxsus moslamalarda tashib keltirish uchun amalda oshirilishi mumkin.

Uloqtirish va shaxsiy-jamoaviy musobaqalarda (balandlikka sakrash va bog'atvho'pga tayanib sakrash musobaqalaridan tashqari) uchun ishtirokchiga uctadan urinish imkoniyati beriladi, sakkizta urinishga qatnashchilar finalga chiqadilar va ularga uchun uchta urinish imkoniyati beriladi (ushbu qoida ko'pkurash uchun sakrash va uloqtirishlarga taalluqli emas). Agar ikkita uchuvchi barchasiga finalda qatnashishga ruxsat beriladi.

Uloqtirish va undan kamroq ishtirokchi bo'lganda har biriga, uchuvchi uchta urinishdan qat'i nazar, oltita urinishni bajarish uchun ruxsat beriladi. Dastlabki va final musobaqalari orasida tanaffus beriladi.

Qatnashchilar hamma urinishlarni g'alma-g'al bajaradilar. Ayni hollarda ulotqirishlarda bosh hakam ruxsati bilan uchta urinish ketma-ket bajarish mumkin, lekin qatnashchilarning har bir urinishidan so'ng doiradan chiqishi lozim.

Ishtirokchi faqat hakam chaqirganidan keyingina urinish bajarishga kirishadi. Langarcho'pga tayanib sakrashlarda urinish tayyorgarlik ko'rish va uni bajarish uchun 1,5 min vaqt beriladi. Sakrashlar va ulotqirishlarning qolgan turlariga 1 min ajratiladi. Vaqtni hisobga olish start beruvchi hakam tomonidan urinish bajarishga chaqirilgan paytdan boshlab amalga oshiriladi. Sportchi urinishlar orasida uch, to'rt minut tanaffus qilish huquqiga ega. Agar ishtirokchi urinishni bajarish vaqtini ataylab cho'zayotgan bo'lsa, u ushbu urinishni bajarish huquqidan mahrum qilinadi mumkin; agar urinishni bajarish paytida qatnashchiga xalaga qilingan bo'lsa, katta hakam bu urinish o'rniga boshqa urinish berish huquqiga ega. Qatnashchilarning navbatdagi urinishdan vechish huquqiga ega, bunda u keyingi urinishlarni bajarish huquqini yo'qotmaydi.

Urinish bajarilgandan keyin hakam, agar qo'lda buzilish yo'l qo'yilmagan bo'lsa, "Ha" buyrug'ini beradi va oq bayroqchani ko'taradi yoki, qo'lda buzilgan bo'lsa, "Yo'q" buyrug'ini beradi va qizil bayroqchani ko'taradi. Barcha muvaffaqiyatli urinish natijalari o'lchanadi va bayonnomaga yoziladi. Muvaffaqiyatli urinishlar o'lchanmaydi.

Bayonnomaga quyidagicha yozuvlar kiritiladi:

— urinish e'tiborga olinganda o'lchash natijalari qo'yil chiqiladi, balandlikka sakrash va langarcho'pga tayanib sakrashlar "O" — inobatga olish belgisi qo'yiladi;

— urinish inobatga olinmaganda "X" belgisi qo'yiladi;

— urinish o'tkazib yuborilganda "—" belgisi qo'yiladi.

Agar ob-havo sharoitlari yoki boshqa ob'ektiv sabablarga ko'ra musobaqalar to'xtatilgan bo'lsa, bosh hakam musobaqalarni yangidan o'sha qatnashchilar bilan va to'xtab qolgan urinishdan boshlab o'tkazishga ruxsat berishi mumkin. Musobaqalar ertangi kunga ko'chirilganda esa barchalar harakatlar birinchi urinishdan boshlanadi.

Qatnashchilarning shaxsiy o'rinlari dastlabki va final musobaqalarida ko'rsatilgan eng yaxshi natijaga ko'ra aniqlanadi. Agar birinchi (yoki ko'proq) qatnashchilarning bir xil natija ko'rsatishsa, ikkinchi natija qaraladi, agar u ham bir xil bo'lsa, uchinchi natija ko'rib chiqiladi va shu tariqa to'rtinchi natija ko'rib chiqiladi. Agar hamma qatnashchilar ularda bir xil bo'lsa, unda g'olibni aniqlash uchun sportchi o'zining natijasini ko'rsatadi. Qolgan barcha o'rinlar uchun hakam amal qilmaydi. Masalan, A ishtirokchi uzunlikka qatnashchilarning natijasini ko'rsatadi, demak: 6,70 — 6,98 — 7,08 — 7,29; V ishtirokchi quyidagi ko'rsat-kichlarga qatnashchilarning natijasini ko'rsatadi, demak: 6,87 — 6,98 — 7,29 — 7,05 — 7,10 — 7,15. Ularning natijasini ko'rsatadi, demak: 7,25, shuning uchun u ushbu musobaqalarning g'olibi bo'ladi.

Qatnashchilarning eng yaxshi natijalari, jumladan, birinchi natija ko'rsatilgan uchun berilgan qo'shimcha urinishlardagi natijalar ham ularning hisoblariga yoziladi.

### 3.12. Uzunlikka va uch hatlab sakrashlar

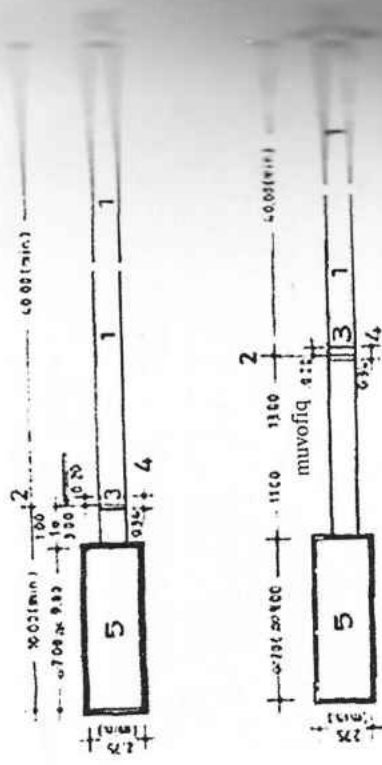
Bu sakrashlar uchun mo'ljallangan sektor yugurib kelish yo'li bo'yidan, depinlash taxtachasidan va yerga tushish uchun qumli maydondan iborat.

Yugurib kelish yo'lkasining uzunligi kamida 40 m, eni 1,22 m bo'lgan bo'lgan va 50 mm kenglikdagi chiziqlar bilan chegaralangan bo'lishi kerak.

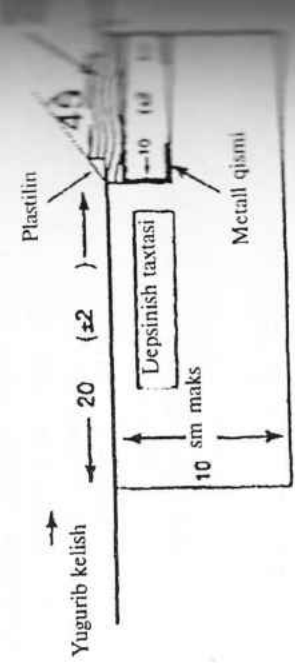
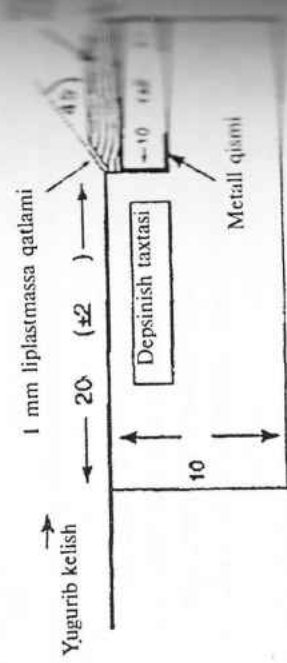
Depinlash uchun taxtacha yog'ochdan yoki boshqa yaroqli materialdan tayyorlanishi kerak va uning o'lchamlari quyidagicha, bo'lgan: 198-202 mm, uzunligi — 1,21-1,22 m va maksimal qalinligi 100 mm. U yo'lka yuzasi bilan teppa-teng tuproqqa mustahkam qo'yiladi va uning sirti oq rangga bo'yaladi.

Depinlash taxtachasi yerga tushish chuqurchasining oldidan qumdan quyidagi masofada joylashgan bo'ladi: uzunlikka sakrashda — 1 m dan 3 m gacha;





1 - yugurib kelish chizig'i; 2 - depsinish chizig'i; 3 - deplinish chizig'i; 4 - plastmassa qatlami; 5 - yerga tushish sektori.



6-rasm. Yugurib kelib uzunlikka sakrash va hatlab hatlab sakrash sektori.

Maydonlari qoplamasi yugurish yo'lkasining yuzasiga javob berishi kerak.

Yugurib kelish yo'lkasining yon tomonlaridagi va yerga qaratilgan bo'ylab (yugurib kelishga qaratilgan yo'l) kamida 1 m ga teng xavfsizlik zonasini yo'li

o'rtasida kamida 3x3 m (rejada) o'lchamga teng bo'lgan yoki yig'iladigan bo'lishi mumkin bo'lgan boshqa shunga o'xshash ashyodan tayyorlangan yoki tayyorlangan bo'ladi. Ustunlarning va ustunlar bilan to'qnashib ketmasligi

yo'lda yuzasida yerga tushish joyi qumdan tayyorlanishi kerak. Uning yuzasi yugurib kelish maydoni

bo'ylab elastikali ustunlar stasionar yoki ko'chirilishi kerak. Uning tuzilishi ixtiyoriy, qattiq, pishiq va yengil bo'lishi mumkin. Uning uzunligi 4,00-4,04 m ga teng. Ustunning yuzasida kamida 10 sm balandroq bo'lishi kerak. Ustunlarning yuzasiga qarab emi 5 sm va uzunligi 2 m bo'lishi kerak. Ustunlarning yuzasiga qarab emi 5 sm va uzunligi 2 m bo'lishi kerak. Ustunlarning yuzasiga qarab emi 5 sm va uzunligi 2 m bo'lishi kerak.

Ustunlarning yuzasiga qarab emi 5 sm va uzunligi 2 m bo'lishi kerak. Ustunlarning yuzasiga qarab emi 5 sm va uzunligi 2 m bo'lishi kerak.

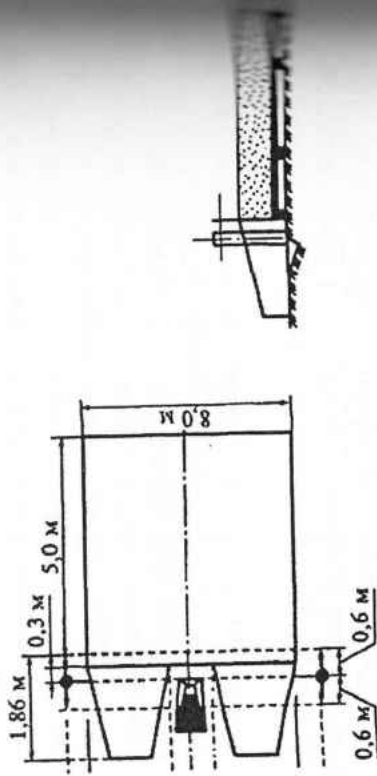
Ustunlarning yuzasiga qarab emi 5 sm va uzunligi 2 m bo'lishi kerak. Ustunlarning yuzasiga qarab emi 5 sm va uzunligi 2 m bo'lishi kerak.

yerga tushish joyi atrofida esa kamida 1,5 m ga teng xavfli zona bo'lishi zarur.

Yerga tushish joyi yig'iladigan-ochiladigan bo'lishi va yerga kamida 5x5 m o'lchamlarga ega bo'lishi mumkin (bu porolarda yoki boshqa yaroqli ashyodan tayyorlangan to'shaklar bo'lishi mumkin, ular yugurib kelish yo'lkasi yuzasidan kamida 1 m balandlikda qat-qat qilib taxlanadi). Langarcho'pni tayyorlash uchun mo'ljallangan qutining ikkala tomoni bo'ylab yerga tushish uchun yozilgan to'shaklarga qarab xuddi o'shanday ashyodan to'shaklar zich qilib terib chiqiladi. Ular yugurib kelish yo'lkasi tomonga 1,3 m ga chiqib turadi (7-rasm).

Langarcho'pga tayanish uchun mo'ljallangan quti metall yog'ochdan yoki boshqa yaroqli ashyodan tayyorlanadi. Ular yog'ib turgan chuqurligi uzunligi 1,0 m ga teng. Yog'ochdan tayyorlangan quti tagiga keng qismidan boshlab qalinligi 2,3 m va uzunligi 0,8 m bo'lgan tunuka mahkamlanadi. Quti yerga bilan teppa-teng o'rnatiladi.

Ustunlar ixtiyoriy tuzilishga, 2 dan 6,5 m gacha balandlik to'sinni o'rnatish hamda yugurib kelish yo'nalishida ko'pi bilan 0,4 m ga va yerga tushish yo'nalishida ko'pi bilan 0,8 m ga (langarcho'pni tirash uchun mo'ljallangan qutining tayyorlanishiga qaratilgan).



7-rasm. Langarcho'pga tayanib sakrashlarda yerga tushish joyi.

Ustunlar mustahkam va qattiq bo'lishi, qat-qatlashlari to'sinning qulashiga sababchi bo'lmashligi

Ustunlarning diametri 13 mm va uzunligi ko'pi bilan 75 mm bo'lishi zarur.

Ustunlarning uzunligi 50-100 mm bo'lishi zarur. To'sin og'irligi 2,25 kg dan oshmasligi kerak. Ustunlarning o'lchamlari balandlikka sakrashdagi o'xshash qutidan foydalanish mumkin.

### Balandlikka sakrashlar va langarcho'pga tayanib sakrashlarning asosiy qoidalari

Balandlik to'sinning yuqori chetidan to sektor yuzasigacha o'rnatiladi. Boshlang'ich balandlik musobaqa qoidalari bilan belgilanadi.

Balandlikka sakrashlarda to'sin kamida 2 sm ga (ko'pkuchin 3 sm ga), langarcho'pga tayanib sakrashlarda mos ravishda 1 (10) sm ga ko'tariladi. Balandlikka sakrashlarda to'sin belgilangan tartibga ko'ra, masalan, 2 m gacha — 2 m dan keyin 2 sm ga bajarilishi mumkin. Bu qoida faqat yugurib kelish uchun qo'llaniladi, qayta sakrashni o'z ichiga olinmaydi. Sektorda bir o'zi yolg'iz qolgan to'sin katta hakamning roziligi bo'yicha balandlikni o'zi

belgilaydi. Musobaqalar boshlanishiga qadar sinov sakrashlarini bajarib beradigan boshlang'ich balandlikka talabnoma beriladi. Har bir balandlikda qatnashchi uchta urinishni bajarib, bular bayonnomadagi yozuvga muvofiq navbatma-navbat

to'sinni urib tushirib yuborsa;  
to'sinni ustidan o'tmasdan ustunlar orasidan o'tuvchi  
tekislik orqasidan yerga tushish uchun mo'ljallangan  
shakllar ustiga tegib ketisa;

ustunlarning ikkala tomonida bo'ylab to'sin tekisligini davom  
qiluvchi chiziqni bosib o'tsa;

urinishni bajarish uchun ajratilgan vaqtni cho'zib yuborsa.  
Agar qatnashchi sakrash vaqtida oyog'i bilan to'shaklarni bosib  
masdan uning chekka qismiga tegib ketisa va balandlikni yengib  
etgan bo'lsa, bu xato hisoblanmaydi.

Langarcho'pga tayanib sakrashda quyidagi holatlarda natija  
qanday olinmaydi, agar qatnashchi:

tanasining istalgan qismi yoki langarcho'p bilan to'sinni  
zab tushirib yuborsa. Hakam langarcho'pni to'sindan yon tomonga  
zab tushayotgan paytdagina olish huquqiga ega; langarcho'p  
yan tomonga qulayotgan bo'lsa, uni olishga hech kimga ruxsat  
berilmaydi. Agar katta hakam langarcho'p to'sinni urib tushirib  
tushirishi mumkin edi, deb hisoblasa, sakrash inobatga olin-

to'sinni zabt etolmay, tanasining istalgan qismi yoki langar-  
cho'p bilan yerga tushish uchun mo'ljallangan to'shaklarga yoki  
urinish yashigi tayanch devorhasining yuqori chekkasidan  
tushirishi vertikal tekislik orqasidagi sektor yuzasiga tegib ketisa;

yardan uzilgandan so'ng yuqoridagi qo'lini (langarcho'pdagi  
qanday qo'lini yuqoridagi qo'ldan balandroqqa olib o'tsa,  
urinish uchun ajratilgan vaqtni cho'zib yuborsa.

Agar katta hakam balandlikka sakrovchi yoki langarcho'p bilan  
qatnashchi urinishni bajarish paytida to'singa tegmaganligiga, to'sin  
qanday sabablarga ko'ra qulab tushganligiga ishonch hosil qilsa,  
sakrash inobatga olinishi mumkin, lekin bu holatga o'rnatilgan  
qanday hisobga olinmaydi.

Langarcho'pga tayanib sakrashlarda qatnashchi ustunlarni  
qanday yoki orqaga siljitish huquqiga ega. U bu haqda oldindan  
qatnashchilarga ma'lum qilishi lozim. Ustunlar har mahal siljirilganda  
qatnashchilarning balandlikning to'g'riligi tekshirib ko'rilishi zarur.

Agar ishtirokchi birinchi urinishdanoq balandlikni zabt eta  
olsa, qolgan ikkita urinishlari navbatdagi balandlikka ko'chiriladi  
Agar ishtirokchi birinchi urinishdan balandlikni zabt eta olmagan  
bo'lsa, u qolgan ikkita urinishlarini navbatdagi balandlikka  
ko'chirishi mumkin. Navbatdagi balandlikda uning ixtiyorida faqat  
ikkita urinish bo'ladi. Agar ishtirokchi ikkinchi yoki uchinchi  
urinishdan balandlikni muvaffaqiyatli zabt eta olsa, keyingi  
balandlikda unga yana uchta urinish imkoniyati beriladi. Agar  
uchta urinishi ketma-ket muvaffaqiyatsiz bajarilsa, qatnashchi  
balandlikni muvaffaqiyat bilan zabt etgan balandlikda o'z urini-

nishlarini to'xtatadi.

Birinchi va qolgan barcha o'rinlar qatnashchilar o'rtasida  
eng yuqoriroq zabt etilgan balandlikka qarab aniqlanadi. Agar  
qatnashchilarning bir nechasi bir xil balandlikni zabt etgan  
bo'lsalar, oxirgi balandlikni kam sonli urinishlar bilan zabt etgan  
sportchi "eng yaxshi" deb topiladi; ko'rsatkichlar teng bo'lgan  
holatlarda hamma yengib o'tilgan balandliklar, jumladan oxirgi  
uchun ham kam urinish sarflagan qatnashchi ustunlikka ega

bo'ladi.

Agar ikkita yoki bir necha ishtirokchilarning hamma ko'rsatkichlari  
bir xil bo'lib qolsa, g'olibni aniqlash uchun qayta sakrash  
rashlar amalga oshiriladi. Ushbu holda ularga qatnashchilar zabt  
eta olmagan balandlikni olish uchun bittadan urinish beriladi  
Agar ular balandlikni zabt eta olsalar, to'sin, tartibga muvofiq  
navbatdagi balandlikka o'rnatiladi, agar yengib o'ta olmasalar  
to'sin oldingi balandlikka tushiriladi va bu balandlikni muvofiq  
faqiyatli yengib o'ta olgan ishtirokchi qolgunga qadar davom etadi  
Qayta sakrashda faqat bitta urinishga ruxsat beriladi, urinish  
o'tkazib yuborishga yoki ko'chirishga ruxsat berilmaydi. Agar  
qatnashchi asosiy musobaqalarga qaraganda o'z natijasini  
yaxshilasa, qayta sakrash natijasi "eng yaxshi" deb hisobga olinadi  
Qayta sakrashda g'olib bo'lgan ishtirokchi birinchi o'rin  
egallaydi, qolgan o'rinlar esa qatnashchilar o'rtasida aniqlanadi  
va ularning hammasi umumiy ikkinchi o'rinni egallaydilar.

**Balandlikka sakrash quyidagi holatlarda hisobga olinmaydi**  
agar qatnashchi:

Agar qatnashchi birinchi urinishdanoq balandlikni zabt eta  
olsa, qolgan ikkita urinishlari navbatdagi balandlikka ko'chiriladi  
Agar qatnashchi birinchi urinishdan balandlikni zabt eta olmagan  
bo'lsa, u qolgan ikkita urinishlarini navbatdagi balandlikka  
ko'chirishi mumkin. Navbatdagi balandlikda uning ixtiyorida faqat  
ikkita urinish bo'ladi. Agar ishtirokchi ikkinchi yoki uchinchi  
urinishdan balandlikni muvaffaqiyatli zabt eta olsa, keyingi  
balandlikda unga yana uchta urinish imkoniyati beriladi. Agar  
uchta urinishi ketma-ket muvaffaqiyatsiz bajarilsa, qatnashchi  
balandlikni muvaffaqiyat bilan zabt etgan balandlikda o'z urini-

nishlarini to'xtatadi.

Birinchi va qolgan barcha o'rinlar qatnashchilar o'rtasida  
eng yuqoriroq zabt etilgan balandlikka qarab aniqlanadi. Agar  
qatnashchilarning bir nechasi bir xil balandlikni zabt etgan  
bo'lsalar, oxirgi balandlikni kam sonli urinishlar bilan zabt etgan  
sportchi "eng yaxshi" deb topiladi; ko'rsatkichlar teng bo'lgan  
holatlarda hamma yengib o'tilgan balandliklar, jumladan oxirgi  
uchun ham kam urinish sarflagan qatnashchi ustunlikka ega  
bo'ladi.

Agar ikkita yoki bir necha ishtirokchilarning hamma ko'rsatkichlari  
bir xil bo'lib qolsa, g'olibni aniqlash uchun qayta sakrash  
rashlar amalga oshiriladi. Ushbu holda ularga qatnashchilar zabt  
eta olmagan balandlikni olish uchun bittadan urinish beriladi  
Agar ular balandlikni zabt eta olsalar, to'sin, tartibga muvofiq  
navbatdagi balandlikka o'rnatiladi, agar yengib o'ta olmasalar  
to'sin oldingi balandlikka tushiriladi va bu balandlikni muvofiq  
faqiyatli yengib o'ta olgan ishtirokchi qolgunga qadar davom etadi  
Qayta sakrashda faqat bitta urinishga ruxsat beriladi, urinish  
o'tkazib yuborishga yoki ko'chirishga ruxsat berilmaydi. Agar  
qatnashchi asosiy musobaqalarga qaraganda o'z natijasini  
yaxshilasa, qayta sakrash natijasi "eng yaxshi" deb hisobga olinadi  
Qayta sakrashda g'olib bo'lgan ishtirokchi birinchi o'rin  
egallaydi, qolgan o'rinlar esa qatnashchilar o'rtasida aniqlanadi  
va ularning hammasi umumiy ikkinchi o'rinni egallaydilar.

**Balandlikka sakrash quyidagi holatlarda hisobga olinmaydi**  
agar qatnashchi:

Har bir qatnashchi o'zining langarcho'pidan foydalanishga haqli va uni boshqa qatnashchilarga berib turishga majbur emas. Langarcho'plarining sozligi va yaroqliligi qatnashchilarning o'zlar tomonidan tekshiriladi.

Hakam musobaqalar belgilanishidan oldin langarcho'plarining quyidagi asosiy talablarga mosligini tekshirishi kerak:

- langarcho'pning tayanch uchi yumaloq qismga — "tiqinga" ega bo'lishi lozim;
- langarcho'pni buzilishdan ehtiyotlash maqsadida uning pastki qismini ko'pi bilan 700 mm ga o'rab chiqishga ruxsat beriladi;
- langarcho'pning ustki qismi silliq, hech bir moslamalar bo'lishi kerak, ushlash joyini ko'pi bilan ikki qavat qilib yopishqori tasma bilan o'rab chiqishga ruxsat beriladi. Langarcho'pning uzunligi, diametri, og'irligi va qanaqa materialdan ekanligi qat'iy belgilab berilmaydi.

Langarcho'p simib ketganda yoki langarcho'p simib ketish oqibatida sakrash qoidalari buzilganda qatnashchiga takror urinish uchun imkoniyat beriladi.

Qatnashchiga qo'lga yoki langarcho'pga yopishqorlik oshiruvchi yopishuvchan moddalarni surtishga, bilagiga bog' yoki to'siqdan foydalanishga ruxsat beriladi. Qo'l panjalari va barmoqlarni bint bilan o'rab chiqish taqiqlanadi. Bint yoki plastirdan foydalanishga faqat musobaqalar shifokorining sport jarohatini bog'lash zarurligini tasdiqlovchi yozma ko'rsatmasi binoan hakam tomonidan ruxsat berilishi mumkin.

### 3.16. Uloqtirishlar

Aylana ichidan amalga oshiriladigan hamma turdagi ulotirishlarda va yadro itqitishda urinishlar statik holatdan bajarilgan hamda statik holatda aylana ichidan chiqib ketish bilan yaroqlanishi kerak.

Qatnashchilarga quyidagilar taqiqlanadi: ikkita yoki bir barmog'ni birga bog'lash yoki bint bilan o'rab chiqish; kafflarini bint bilan o'rash (bint va plastirdan faqat musobaqalar shifokorining ruxsati bilan foydalanish mumkin, bunda j

musobaqalarda qatnashish imkoniyatidan mahrum qilmasa bo'ldi); snaryadga surkovchi ashyo surtishga, oyoq kiyim tagining aylana sirti bilan yopishqorligini yaxshilovchi moddalarni qo'llashga ruxsat berilmaydi.

Snaryadni yaxshiroq ushlab olish uchun qo'llarga surkovchi ashyo surtishga ruxsat beriladi. Bosqon ulotiruvchilarga kafflar qatnashish uchun qo'llardan foydalanishga ruxsat etiladi.

Ulotirish vaqtida snaryad sinib qolganda qatnashchiga takroriy ulotirish uchun imkoniyat beriladi.

Urinishlar quyidagi holatlarda hisobga olinmaydi, agar:

- qatnashchi, urinishni bajarayotib (snaryadni qo'ldan chiqarib yuborishdan to turg'un holatni egallagunga qadar), oyoq, kiyimi, oyoq kiyimining istalgan qismi bilan aylana ichidan tashqaridagi (to'sin oldidagi) yerga tegib ketisa yoki halqa, surkovchi, to'sinni bosib olsa yoxud ularga yuqoridan tegib o'tsa;
- bint, halqa yoki taxtachaning ichki qismiga tayanishga ruxsat beriladi, yoki snaryadni chiqarib yuborganda u halqa yoki to'sin ichidan tashqariga qulasa;

Urinish uchun imkoniyat beriladi, agar:

- snaryad ulotirish sektorini cheklovchi chiziq tashqariga qulasa yoki snaryad izi sektor chegaralari chizig'ida qolmasa;

Urinish uchun imkoniyat beriladi, agar:

- qatnashchi ulotirishni bajargandan keyin to'sin ustidan o'tgan qatnashchi belgisidan oldingi qismidan keyin to'sin ustidan o'tgan qatnashchi belgisidan tashqariga chiqib ketisa (ya'ni qatnashchi belgisi to'sindan so'ng aylangan uning sektorga nisbatan ulotirish uchun imkoniyat beriladi);

Urinish uchun imkoniyat beriladi, agar:

- qatnashchi snaryadni chiqarib yuborgandan keyin statik holatda aylana ichidan chiqib ketisa;

Urinish uchun imkoniyat beriladi, agar:

- qatnashchi snaryad yerga tushguniga qadar aylangan dan keyin aylana ichidan chiqib ketisa;

Urinish uchun imkoniyat beriladi, agar:

- qatnashchi snaryad yerga tushguniga qadar aylangan dan keyin aylana ichidan chiqib ketisa;

Urinish uchun imkoniyat beriladi, agar:

- qatnashchi snaryad yerga tushguniga qadar aylangan dan keyin aylana ichidan chiqib ketisa;



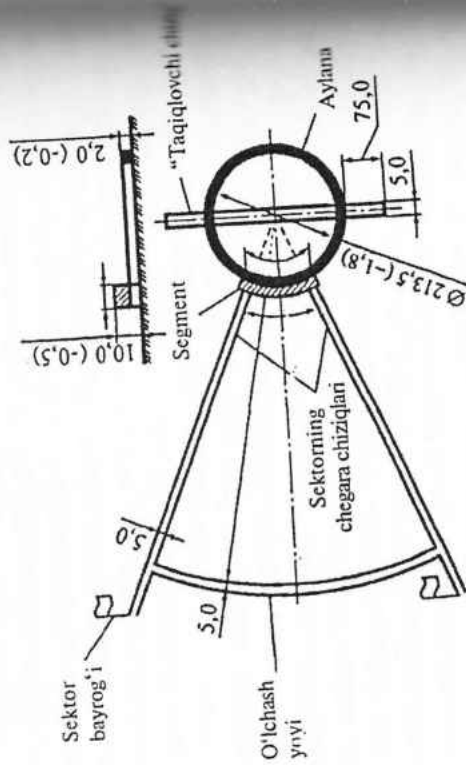


qatnashchilarining natijalari individual dastur turlarida shaxsiy hisobda inobatga olinmaydi va, aksincha.

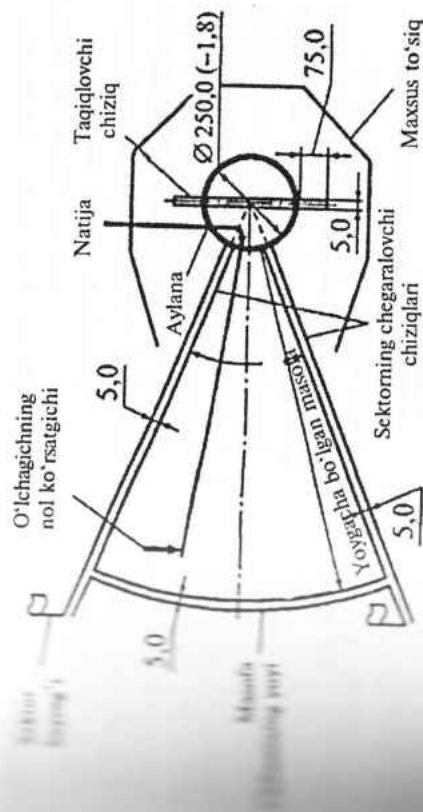
### 3.18. Musobaqalar o'fkazilish joyi

Uloqtirish sektorlarining yuzasi tekis va begona buyumlarda holi bo'lishi kerak. Yadro itqitish sektori chim yotqizilgan yoki yadro yerga qulaganda iz qoldirishi mumkin bo'lgan qoplamalar iborat bo'lishi lozim. Qolgan hamma uloqtirish turlarida sektor chim yoki tuproq yotqizilgan bo'lishi zarur.

Sektor yon tomondan kengligi 50 mm ga teng chiziqlar bilan chegaralanadi, u sektor maydoniga kirmaydi. Kengligi 50 mm yoysimon chiziqlar bilan uloqtirish joyidagi halqaning yoki egri chiziqli to'sinning ichki tomonidan boshlab masofa belgisi chiqiladi. Ularning eni belgilangan o'lchamga kiradi. Disk, bosqon uloqtirishda, yadro itqitishda sektor burchagi 40° ga teng, nayza granata, koptok uloqtirishda 29° ga teng, sektor burchagining yuqori qismi uloqtirish uchun aylana markazida va nayza uloqtirish uchun egri chiziqdan 8 m narida turadi.

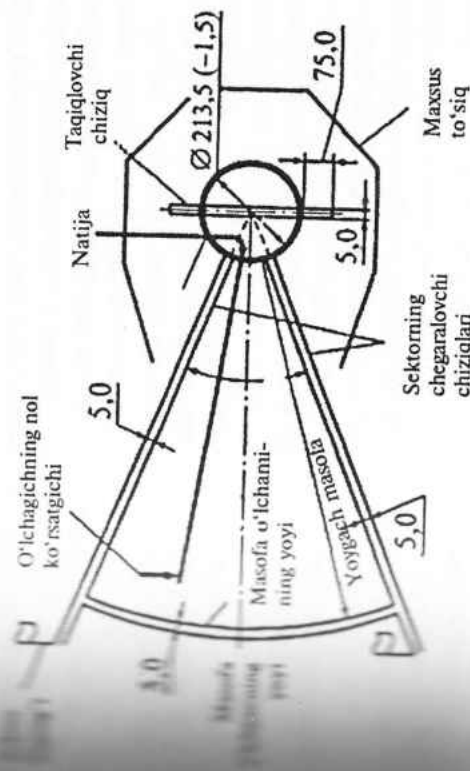


8-rasm. Yadro itqitish joyi (o'lchamlar sm larda).



9-rasm. Disk uloqtirish joyi (o'lchamlar sm larda).

Disk, bosqon uloqtirish va yadro itqitish aylana bilan chegaralanadigan maydondan turib snaryad yerga qulash sektoriga qarata tayyorlanadi. Aylana yuzasi qattiq ashyodan tayyorlangan va tekis bo'lgan. Bosqon uloqtirishda va yadro itqitishda aylananing diametri 213,5 sm ga, disk uloqtirishda 250,0 sm ga teng bo'lishi lozim (rasm). Halqa metalldan yoki istalgan qattiq ashyodan



10-rasm. Bosqon uloqtirish joyi (o'lchamlar sm larda).

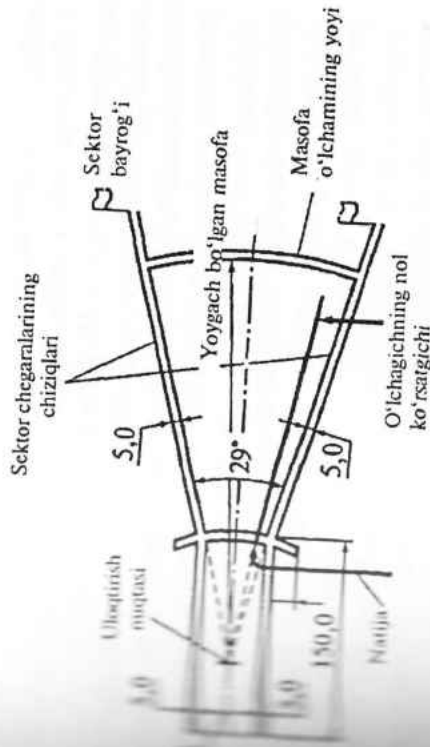
tayyorlanadi, halqaning balandligi 20 mm ga, eni 30 mm ga teng. Halqa oq rangga bo'yaladi.

Yadro itqitishda halqaning oldingi qismi markazi bo'yab sektorga qarata taxtacha o'rnatiladi, u halqani uning ichki chekkasigacha yopib turadi. Taxtachaning balandligi — 100 mm, eni — 114 mm, halqaning ichki yoyi bo'yicha uzunligi — 114 mm; taxtacha oq rangga bo'yaladi. Halqadan tashqaridagi yuzas aylana diametri davomida sektorning o'q chizig'iga perpendikulyar tarzda oq chiziqlar — "belgi"lar chiziladi, aylananing har bir tomonidan ularning eni — 5 sm va uzunligi — 75 sm.

"Belgi"lar aylananing old va orqa qismlarga bo'lib turadi. Bosqon va disk uloqtirishlarda xavfsizlik maqsadida baland panjara o'rnatiladi, u xavfsizlik me'yorlariga javob berishi va 25 m/s tezlik bilan uchib kelayotgan 2 kg li diskni va 29 m/s tezlikda uchib kelayotgan 7,257 kg og'irlikdagi bosqonni to'xtatib qolishga qodir bo'lishi lozim. Sektor chiziqlariga taqalgan panjara bo'g'ini qo'zg'atuvchan bo'lishi kerak, ya'ni chap va o'ng tomonidan uloqtirishlar uchun, darvoza ochilishi uchun mo'ljallangan bo'lishi zarur. Panjara olinadigan yoki statsionar bo'lishi mumkin. Panjara to'rtinchi pishiqiligi har yili tekshirib turilishi lozim. Halqa atrofidan begona buyumlardan holi bo'lgan xavfsizlik zonasi bo'lishi kerak yadro itqitishda — kamida 1 m; bosqon va disk uloqtirishlarda panjara to'rtinchi bo'lgan oraliq atrofida. Yerga qulash joyi xavfsizlik zonasi bo'lishi lozim: yadro itqitishda — kamida 1 m bosqon va disk uloqtirishda — kamida 2 m.

Nayza, koptok, granata uloqtirishlarda yugurib kelish joyi bu gorizontal tekislikdagi yo'lka: uning uzunligi 30 dan 40 m gacha, eni — 4 m (butun uning uzunligi bo'yab). Yo'lka chiziqlar bilan chegaralanadi. Chiziqning eni 5,0 sm bo'lgan yo'lka o'lchamiga kirmaydi; uning ikkala tomonidan kamida 1 m ga teng xavfsizlik zonasi bo'lishi kerak.

Uloqtirish yegri chiziqli to'singa nisbatan 29° burchakli sektorga qarata bajariladi. Eni 7 sm bo'lgan to'sin yog'ochdan tayyorlanib bo'lishi yoki tuproqda oq rangli chiziq bilan belgilab qo'yilishi kerak. To'sin 8 m radius bo'yab (ichki tomonidan) qaynab bo'lishi, uning xalqa bo'yab uzunligi 4 m ga teng bo'lishi kerak.



11-rasm. Nayza, granata va to'p uloqtirish joyi.

Uning ikkala tomonidan uzunligi 75 sm bo'lgan chiziqlar bo'yab bo'lgan bo'lishi lozim.

Uloqtirishlar va yadro itqitish uchun snaryadlar musobaqa uchun tayyorlanadi. Snaryadlar o'lchamlari, shakli va og'irliklari batafsil ta'riflangan.

3.19. Yopiq inshootlarda musobaqalar o'tkazish qoidalari

Yopiq inshootlarda musobaqalar o'tkazish uchun yengil va o'rta og'irlikdagi snaryadlar foydalaniladi, ularda to'g'ri yo'l bo'yab va bo'yab yugurib yo'lkalari, sakrashlar va uloqtirishlar uchun kerak. Manej qoplamasi yog'ochdan yoki metall bo'yab bo'lishi kerak.

Uloqtirish yegri chiziqli to'singa nisbatan 29° burchakli sektorga qarata bajariladi. Eni 7 sm bo'lgan to'sin yog'ochdan tayyorlanib bo'lishi yoki tuproqda oq rangli chiziq bilan belgilab qo'yilishi kerak. To'sin 8 m radius bo'yab (ichki tomonidan) qaynab bo'lishi, uning xalqa bo'yab uzunligi 4 m ga teng bo'lishi kerak.

tashqarisida 110 m ga g'ovlar osha yugurish musobaqalarida o'tkazishga imkon yaratishi lozim. Start chizig'igacha kamida 1 m, marradan keyin esa 10-15 m bo'sh joy bo'lishi kerak.

Aylana bo'ylab yo'lka uzunligi 200 m ni tashkil qilishi kerak. Aylana bo'ylab yo'lka uzunligi 11 m va ko'pi bilan 21 m (optimal burilishlar radiusi — kamida 11 m va ko'pi bilan 21 m dan kam emas kattaligi — 13 m atrofida). Uchinchi darajali musobaqalarda kichikroq uzunlikdagi yo'lkalarda (lekin 160 m dan kam emas o'tkazish mumkin. Burilishlarda qiyalatilgan virajlar qo'lda chiqiladi, eng katta qiyalik 18° dan oshmasligi lozim. To'rtinchi yo'lkalari soni — 6 dan 8 gacha, eng — standart; aylana bo'ylab yugurish uchun — 4 dan 6 gacha (0,9-1,1 m kenglikda). Uzunlik sakrashlarda va uch hatlab sakrashlarda: chuqurcha chuqurtligi kamida 30 sm, chuqurchaning minimal uzunligi — 7 m, eng kamida 2,75 m. Yugurib kelish yo'lkasi kamida 40 m uzunlikda bo'lishi kerak. Balandlikka sakrashlarda va langarcho'pga tayanib sakrashlarda yerga tushish joyi porolondan yoki boshqa yumshoq, yuzashtan bo'lishi kerak.

Uloqtirishlardan yopiq inshootlarda yadro itqitish musobaqalarida o'tkaziladi va og'irliklar uloqtirish bo'yicha musobaqalar o'tkazilishi mumkin. Sektorning ikkala tomoni va sektorning bo'ylab aylanadan kamida 23 m narida panjara to'ri o'rnatilgan yadroning sektor tashqarisiga yumalab chiqib ketishga to'xtatiladi. Katta diametrga ega nostaandart yadrolardan foydalanish ruxsat beriladi: erkaklar 145 mm gacha va ayollarda 130 mm gacha, bunda yadro og'irligi o'zgar olmaydi. Sektor burchagi 60° gacha kamaytirilishi mumkin.

Aylanma yo'lka bo'ylab musobaqalar o'tkazilganda har bir sektor qatnashchi 206 m gacha (birga qo'shib) masofada alohida alohida bo'ylab 300, 400, 500 m masofalarda ikkinchi burilish oxiriga va 600, 800 m masofalarda faqat birinchi burilishgacha alohida alohida bo'ylab yuguradi. 600 m ga yugurishni umumiy atrofida 500 m ga yugurishni esa — bitta burilish bilan alohida alohida bo'ylab o'tkazishga ruxsat beriladi.

Estafetali yugurishda qatnashchilar alohida yo'lkalarda alohida yuguradilar: 4x100 m va 4x200 m — birinchi bosqich va ikkinchi bosqich alohida alohida yuguradi.

Uloqtirishlardan birinchi burilishgacha; 4x400 m — birinchi bosqichning ikkinchi burilishi oxirigacha.

To'rtinchi bosqich 1500 m ga, 2000 m ga va 3000 m ga yugurishda alohida alohida ikkita to'siq joylashtiriladi, ular orasidagi masofa alohida alohida yo'lka uzunligining yarmiga teng, burilish oxiridan kamida 10 m narida. To'siqlarning umumiy soni — masofaga qarab 14, 15 va 16 ta bo'lishi kerak.

Uloqtirishlardan yuzatilarda stadionlar uchun musobaqalar qoidalarini tashkil qilish.

### Nazorat savollari

1. Yopiq atletika musobaqalarini musobaqalar taqvimini va turlari taqvimini tavsiflang.

2. Musobaqalar to'g'risida qanday nizom mavjud? Ushbu nizomni tarkibi va tuzilishiga bo'yicha tavsiflang.

3. Yugurish sport turlarining umumiy qoidalarini aytib bering.

4. Aylanma yugurish turlaridagi asosiy qoidalarini aytib bering.

5. Sakrashlardagi umumiy qoidalarini aytib bering.

6. Aylanma sakrash turlaridagi asosiy qoidalar to'g'risida gapirib bering.

7. Uloqtirishlardagi umumiy qoidalar haqida gapirib bering.

8. Aylanma uloqtirish turlaridagi asosiy qoidalariga tavsif bering.

9. Yopiq inshootlarda qanday musobaqa qoidalarini mavjud?

10. Yopiq inshootlardagi musobaqa qoidalarini haqida ma'lumot bering.