

YENGIL ATLETIKA BO`YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O`TKAZISH

Ismoilov Husniddin

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrası o`qituvchisi

Email: ismoilovhusniddin@oxu.uz

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

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

Kirish

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

Musobaqalarni rejalashtirish, tayyorlash va o`tzazish.

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

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

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

Hakamlar kengashi

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

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

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

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

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

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

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

Xulosa

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

Foydalangan adabiyotlar

1. Ismoilov, H. (2024). ANALYSIS OF THE CRITERIA FOR SELECTING YOUNG ATHLETES SPECIALIZING IN SPRINT DISTANCES. Journal of Universal Science Research, 2(10), 174–182. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/universal-scientific-research/article/view/59008>
2. Ismoilov , H. (2024). YENGIL ATLETIKA FANIGA KIRISH VA YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI. Medicine, Pedagogy and Technology: Theory and Practice, 2(9), 725–737. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/mpttp/article/view/59544>

3. Ismoilov, H. N. o'g'li. (2023). YENGIL ATLETIKA O'QITUVCHILARINING TA'LIM TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHINING AHAMIYATI. Educational Research Universal Sciences, <http://erus.uz/index.php/er/article/view/2637>
4. 2(5), 300–304. Retrieved from Ismoilov, H. (2023). YOSH YENGIL ATLETIKACHILARDA SPORT BILAN BOG'LIQ JAROHATLARGA OLIB KELADIGAN OMILLAR. Educational Research in Universal Sciences, 2(5), 750–754. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/2771>
5. Husniddin, I. (2025). YUQORI SINIF O'QUVCHILARINI YENGIL ATLETIKA SPORT TURIGA INTELEKTUAL QIZIQISHINI OSHIRISH YO'LLARI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(2), 278-283.
6. Исмаилов, Х. (2025). ПЛАНИРОВАНИЕ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(2), 135-143.
7. Ikramov, A. A., & ISMAILOV, H. (2022). WAYS TO INCREASE THE INTELLECTUAL INTEREST OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE SPORT OF ATHLETICS. *THEORETICAL & APPLIED SCIENCE Учредители: Теоретическая и прикладная наука*, (4), 560-564.
8. Husniddin, I. (2025). JISMONIY TARBIYA SOG'LOM TURMUSH TARZINING ASOSI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(1), 131-135.
9. Saidova, D. E. (2024, August). ACTIVITIES OF THE JADIDS IN THE FIELD OF MUSICAL EDUCATION AND EDUCATION. In *INTERDISCIPLINE INNOVATION AND SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE* (Vol. 2, No. 21, pp. 236-246).
10. Haqqulova, D. (2024). ABDURAHMON GO 'ZAL-YASSAVIYSHUNOS. *PEDAGOG*, 7(6), 8-15.
11. Haqqulova, D. (2024). ADABIYOTSHUNOS OLIM ABDURAHMON GO 'ZALNING TADQIQOTLARI XUSUSIDA. *PEDAGOG*, 7(5), 548-555.
12. XAQQULOVA, D. (2023). BADIYLIK MASALALARI TADQIQIDA OLIM MAHORATI. *Наука и технология в современном мире*, 2(5), 5-11.
13. Abduvasiyevna, X. D. (2024). SO 'Z TUZILISHI VA SO 'Z YASASH. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 261-266.
14. Abduvasiyevna, X. D. (2024). NUTQ MADANIYATI VA OG 'ZAKI MULOQOT. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 255-260.
15. Abduvasiyevna, X. D. (2024). MATN TAHLILI VA MAZMUNNI TUSHUNISH. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 279-284.
16. Abduvasiyevna, X. D. (2024). GAP TUZILISHI VA UNING TURLARI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 267-272.
17. Abduvasiyevna, X. D. (2024). ONA TILIDA IMLO QOIDALARI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 273-278.
18. Toymurodov, A. (2023, December). MODERN INTERPRETATION OF PSYCHODIAGNOSTICS AND PSYCHOCORRECTION OF EXTREME SITUATIONS. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" SCIENTIFIC ADVANCES AND INNOVATIVE APPROACHES" (Vol. 1, No. 5, pp. 71-79).
19. Toymurodov, A. (2023). BASICS OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SERVICES TO MILITARY PERSONNEL. *Академические исследования в современной науке*, 2(24), 148-152.

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

20. Shuhratovich, T. A. (2025). PSIXOLOGIK TESTLAR TURLARI VA ULARNI QANDAY QO'LLASH. *Modern digital technologies in education: problems and prospects*, 2(1), 8-15.
21. Abdurahmon, T. (2025). BOLALAR PSIXOLOGIYASINI O 'RGANISH ULARNING RIVOJLANISH JARAYONLARI. *Modern digital technologies in education: problems and prospects*, 2(1), 16-21.
22. Abdurahmon, T. (2025). STRESSNI EKSPERIMENTAL TAHLIL QILISH. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 51-56.
23. Abdurahmon, T. (2025). XOTIRA VA ESLAB QOLISH JARAYONLARINI. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 57-62.
24. Abdurahmon, T. (2025). PSIXOLOGIYADA QAROR QABUL QILISH JARAYONLARINI EKSPERIMENTAL TADQIQ QILISH. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 1-7.
25. Abdurahmon, T. (2025). PSIXOLOGIYADA NEYROEKSPERIMENTLARNING AHAMIYATI. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 14-20.
26. Abdurahmon, T. (2025). KOGNITIV PSIXOLOGIYA INSONNING ONG JARAYONLARI. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 8-13.
27. Toymurodov, A. S. (2025). BOSHQARUV VA IJTIMOY PSIXOLOGIYA O 'ZARO ALOQASI. *Modern digital technologies in education: problems and prospects*, 2(2), 7-12.
28. Toymurodov, A. S. (2025). LIDERLIK VA RAHBARLIK PSIXOLOGIYASI. *Modern digital technologies in education: problems and prospects*, 2(2), 19-24.
29. Toymurodov, A. S. (2025). QAROR QABUL QILISH VA PSIXOLOGIK OMILLAR. *Modern digital technologies in education: problems and prospects*, 2(2), 13-18.
30. Toymurodov, A. S. (2025). TASHKILOT ICHIDAGI IJTIMOY MUNOSABATLAR. *Modern digital technologies in education: problems and prospects*, 2(2), 1-6.
31. Toymurodov, A. S. (2025). KOGNITIV DISSONANSIYA: PSIXOLOGIK QARAMA-QARSHILIKNI ANGLASH. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 33-38.
32. Toymurodov, A. S. (2025). IJTIMOY IDENTITET VA O'ZLIKNI ANGLASH. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 21-26.