

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLYI VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI



SPORT TURLARI BO'YICHA MUSOBAQALAR
O'TKAZISH VA HAKAMLIK QILISH
fanining
O'QUV-USLUBIY MAJMUA

Bilim sohasi:	100000 – gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	5112000 – jismoniy madaniyat

Andijon -2021

Ushbu o‘quv – uslubiy majmua “Sport turlari bo‘yicha musobaqalar o‘tkazish va hakamlik qilish” fani bo‘yicha yaratilgan bo‘lib, unda mazkur fanning o‘quv dasturi, ishchi dasturi, ma’ruza, seminar, amaliy mashg‘ulotlarining ta’lim texnologiyasi va amaliy mashg‘ulotlarining ta’lim texnologiyasi jamlangan.

TUZUVCHI:

S.NIYAZOV	- Andijon davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakul’teti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasini mudiri pedagogika fanlari nomzodi, dotsent
------------------	--

TAQRIZCHILAR:

R.Zuxriddinov - Andijon davlat universiteti pedagogika fanlari _____
nomzodi “Jismoniy madaniyat nazariyasi va (imzo)
metodikasi” kafedrasini katta o‘qituvchisi

Jismoniy madaniyat fakul’teti dekani: “28”. 08. 2021 yil dotsent **Z.P.Jumaqulov** _____

Fakul’tetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedra mudiri: “26”. 08. 2021 yil dotsent **S. Yuldashev** _____

Kelishildi:
O‘quv uslubiy boshqarma boshlig‘i: “30”. 08. 2021 dotsent **Z.Raimjonov** _____

O‘quv-uslubiy majmua Z.M.Bobur nomidagi Andijon davlat universiteti Kengashining 2021 yil 30 avgustdagi 1 - sonli qarori bilan tasdiqlanib, taqdim etilgan 5112000-jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi bo‘yicha akademik daraja beruvchi namunaviy o‘quv reja va namunaviy fan dasturi asosida tuzildi.

MUNDARIJA

O‘QUV MATERIYALLAR

MA’RUZA MATNI.....9-59

SEMINAR MASHG‘ULOT MATERIALLARI.....59-67

AMALIY MASHG‘ULOT MATERIALLARI.....67-80

MUSTAQIL TA’LIM MAVZULARI.....81

GLOSSARIY.....82-87

ILOVALAR

FAN DASTURI.....88-98

ISHCHI DASTUR.....99-111

TARQATMA MATERIALLAR.....112-118

TESTLAR.....119-138

ANNOTATSIYA.

Mazkur fanning ta'lim texnologiyasida 5112000-“Jismoniy madaniyat” ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalarni kelgusida jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiyligi sohasida faoliyat ko'rsatishida “Sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish” fani bo'yicha nazariy va amaliy bilim, ko'nikma hamda malakalarni egallashi muhim ahamiyatga egadir. Jumladan mazkur fanni tarkibida sport o'yinlari turlari bo'yicha dastlabki qoidalari, maydon o'lchamlari, sport turlari bo'yicha hakamlarning vazifalari, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish uslubiyatlari haqida to'liq ma'lumotlar berilgan. YUqoridagi sport turlari haqida bilim, shuningdek ularning ijtimoiy-tarbiyaviy mohiyatlari haqida qisqacha ma'lumotlar, ko'nikma va malakalar bilan qurollantirish maqsadida o'qitishning texnologiyalashtirish qoidalari, usul, vositalaridan foydalanishning ta'lim texnologiyasi keltirilgan.

Kirish

Mamlakatimiz ijtimoiy – iqtisodiy hayotidagi tub islohotlar ta'lim tizimi oldiga yangidan – yangi vazifalarni qo'ymoqda. Kadrlar tayyorlash tizimini tubdan yaxshilash hamda rivojlantirish bugungi kunning asosiy talabi bo'lib qoldi. O'sib kelayotgan yosh avlodni jamiyat hayotida faol ishtirok etadigan, har tomonlama etuk va yuksak ma'naviyatli, komil insonlar etib tarbiyalash davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan hisoblanadi.

Milliy istiqlol g'oyasini amalga oshirish yo'lida ishlab chiqilgan har qanday qo'llanma uzviyligi bilan davlat ta'lim standarti talablariga javob berish kerak. Jumladan, ta'lim tizimida uzviylikni ta'minlash bosh maqsad bo'lishi kerak.

Mazkur ta'lim texnologiyasi tarkibida sport o'yinlari, turlari bo'yicha dastlabki qoidalari, maydon o'lchamlari, sport turlari bo'yicha hakamlarning vazifalari, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish uslubiyatlari haqida to'liq ma'lumotlar berilgan.

Mazkur ta'lim texnologiyasi jismoniy tarbiya instituti, pedagogika universiteti jismoniy tarbiya fakul'teti talabalari va jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylari faoliyati davomida foydalanish uchun mo'ljallangan.

5112000-“Jismoniy madaniyat” ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalarni kelgusida jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiyligi sohasida faoliyat ko'rsatishida “Sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish” fani bo'yicha nazariy va amaliy bilim, ko'nikma hamda malakalarni egallashi muhim ahamiyatga ega bo'lib, talabalar mazkur fanning mazmuni va mohiyatini to'raligicha tushunib etishi, fanni tarkibidagi sport turlari bo'yicha hakamlik qilish qoidalari, musobaqalar tashkil qilish va o'tkazish qoidalarini o'zlashtirishi lozim. “Sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish” fanini o'zlashtirishda ushbu fanni tarkibidagi sport turlari dastlabki va hozirgi qoidalarini o'rganish muhim ahamiyatga egadir.

O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanning maqsadi: talabalarda "Sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish" fani bo'yicha sport o'yinlari va bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish metodlari, talabalarni sport turlarida hakamlik qilish tartiblari, qoidalari bilan nazariy va amaliy tanishtirish, ularni sport turlari va musobaqalar o'tkazish, hakamlik qilishga oid amaliy ko'nikma va malakalar bilan qurollantirishdan iborat.

Fanning vazifalari: talabalarda "Sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish" fanining ma'ruza, seminar va amaliy mashg'ulotlarida bo'lajak mutaxassislariga gimnastika, engil atletika turlari bo'yicha musobaqalar tashkil qilish va o'tkazish, harakatli o'yinlar bo'yicha quvnoq startlar musobaqasi, sport o'yinlaridan futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi turli usullarda musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish jarayonida hakamlik qilish qoidalari va tartiblarini mustahkam o'rgatish, sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish uchun atroflicha bilim berish. Sport turlari bo'yicha hakamlik qilish malakalarini shakllantirish, musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatishdan iborat.

SHaxsga yo'naltirilgan ta'lim.

- Talabalarni "Sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish" fanining maqsad va vazifalari bilan tanishtirish.

- "Sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish" fanini tarkibida o'tiladigan sport turlarida hakamlik qilish qoidalari bilan tanishtirish.

- mashg'ulotlar va o'yinlarda qo'llanadigan turli vosita va jihozlar bilan amaliy tanishtirish.

- musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishda musobaqa hamda o'yinni boshqarishda hakamlik qilish malakalarini shakllantirish.

- musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish.

Talabalarining bilim, malaka va ko'nikmalariga qo'yiladigan talablar.

Talaba ushbu fanni o'rganish natijasida quyidagilarni bilishi va uddalashi kerak.

- sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyatini bilishi;

- maktabgacha ta'limda, umumiy o'rta ta'lim maktablarida, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'tkaziladigan sport turlari va ularni mazmunini bilishi;

- sport o'yinlarini (futbol, voleybol basketbol, qo'l to'pi), kelib chiqishi, qisqacha tarixi, turkumlari, rivojlanish bosqichlari, pedagogik ahamiyatini bilishi;

- sport o'yinlarni (futbol, voleybol basketbol, qo'l to'pi), umumiy tushunchasi va hakamlik qilish qoidalarini aniqlash;

- sport o'yinlarni (futbol, voleybol basketbol, qo'l to'pi) musobaqalari va o'yin qoidalarini tahlil qilish;

- sport o'yinlarni (futbol, voleybol basketbol, qo'l to'pi) musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazishni bilishi;

- O'zbekistonda bu sport turlarining bugungi kundagi ahvoli haqida ma'lumotlarga ega bo'lishi;

- sport musobaqalarini o'tkazish usullarini bilishi;

- hakamlik qilish haqida to'liq ma'lumotlarga ega bo'lishi;

- musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi haqida nazariy va amaliy bilimlarga *ega bo'lishi kerak*.

Ko'nikma – talabalar “Sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish” fanidan mashqlarining harakatlar texnikasini bilishi, harakatli o'yinlarni o'tkazilishini nazorat qila olishi, jismoniy mashqlar hatti harakatlarini bajarishni hamda yurish, yugurish harakatlarni harakatli o'yinlar orqali o'rgatish, sport turlari futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi o'yinlarini texnikasi va taktikasini o'rgatish, harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasini to'g'ri bajarish, musobaqalarini tashkil qilish, shuningdek o'tkazish bo'yicha mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil qilish va o'tkazish hamda hakamlik qilish *ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak*.

Malaka – sport va harakatli o'yinlar, musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish malakalari, mashg'ulotlarni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish usullari, harakatli o'yinni tanlash va tashkil etish malakalari, va sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) bo'yicha mashg'ulotlar jarayoniga rahbarlik qilish malakalariga, sport va harakatli o'yinlari hamda da yuklamani boshqarish malakasiga, gimnastika, engil atletika mashg'ulotlarini, harakatli va sport o'yinlarni mashg'ulotlarini yakunlash va uni natijalarini aniqlash malakasiga, mashqlarining harakatlar texnikasini o'rgatish malakalariga, sport o'yinlarini texnikasi va taktikasi bo'yicha nazariy va amaliy harakat malakalariga ega bo'lishi, ushbu sport turlarida hakamlik qilish hamda ularni avtomatizm shakliga keltirish *malakalariga ega bo'lishi kerak*.

Tizimli yondashuv. Ta'lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini o'zida mujassam etmog'i lozim: jarayonning mantiqiyliqi, uning barcha bo'g'inlarini o'zaro bog'likligi, yaxlitligi.

Faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv. Individning jarayonli sifatlarini shakllantirish, ta'lim oluvchining faoliyatini faollashtirish va tezlashtirish, o'quv jaryonida uning barcha qobiliyati va imkoniyatlari, tashabbuskorligini ochishga yo'naltirilgan ta'limni ifodalaydi.

Dialogik yondashuv. Bu yondashuv o'quv jarayoni ishtirokchilarining psixologik birligi va o'zaro munosabatlarini yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shaxsning o'z-o'zini faollashtirishi va o'z-o'zini ko'rsata olishi kabi ijodiy faoliyati kuchayadi.

Hamkorlikdagi ta'limni tashkil etish. Ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi o'rtasida demokratik, tenglik, hamkorlik kabi o'zaro sub'ektiv munosabatlarga, faoliyat maqsadi va mazmunini birgalikda shakllantirish va erishilgan natijalarni baholashga e'tiborni qaratish zarurligini bildiradi.

Muammoli ta'lim. Ta'lim mazmunini muammoli tarzda taqdim qilish asosida ta'lim oluvchilarning o'zaro faoliyatini tashkil etish usullaridan biridir. Bu jarayon ilmiy bilimlarni

ob'ektiv qarama-qarshiligi va uni hal etish usullarini aniqlash, dialektik tafakkurni va ularni amaliy faoliyatda ijodiy qo'llashni shakllantirishni ta'minlaydi.

Axborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo'llash – bu yangi komp'yuter va axborot texnologiyalarini o'quv jarayonida qo'llashdir.

O'qitish uslublari va texnikalari. Ma'ruza (kirish, mavzuiy, ma'lumotli, ko'rgazmali (vizuallashtirilgan), aniq vaziyatlarni echish, qoidalarni tahlil qilish), munozara, muammoli uslub, aqliy hujum, tezkor –so'rov, savol-javob, amaliy mashg'ulotlarda ishlash usullari.

O'qitishni tashkil etish shakllari: dialog, muloqot, ko'rgazmali, hamkorlik va o'zaro o'qitishga asoslangan frontal, jamoaviy va guruhlarda o'qitish.

O'qitish vositalari: o'qitishning an'anaviy vositalari (o'quv qo'llanma, ma'ruza matni, tarqatma materiallar, mashq elementlari, sport o'yinlarining qoidalari va ularni tashkil etish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar) bilan bir qatorda – chizmali organayzerlar, komp'yuter va axborot texnologiyalari.

Kommunikatsiya usullari: talabalar bilan tezkor qaytar aloqaga asoslangan bevosita o'zaro munosabatlar.

Qaytar aloqalarning (ma'lumotning) usul va vositalari: tezkor-so'rov, mashq elementlarini, sport o'yinlarning qoidalari va ularni tashkiliy ko'rsatmalari

Boshqarish usullari va vositalari: o'quv mashg'uloti bosqichlarini belgilab beruvchi texnologik karta ko'rinishidagi (sport o'yinlari, kurash sport turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish uslubiyatlari sport turlarining dastlabki va hozirgi qoidalari, maydon o'lchamlari, sport turlari bo'yicha hakamlarning vazifalari haqida to'liq ma'lumotlarni) o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish, qo'yilgan maqsadga erishishda o'qituvchi va tinglovchining birgalikdagi harakati, nafaqat auditoriya mashg'ulotlari, balki auditoriyadan tashqari amaliy mashg'ulotlar, mustaqil ishlarning nazorati.

Monitoring va baholash: o'quv mashg'ulotida va butun fan bo'yicha berilgan yuklamani bajarilishi davomida mavzular yuzasidan nazorat savollarini berib borish orqali o'qitishning (Amaliy vazifalarning ijrosi) natijalari rejali tarzda kuzatib boriladi. Fanni yakunida mustaqil ish topshiriqlari va amaliy topshiriqlar yordamida tinglovchilar (talabalar) ning bilimlari baholanadi.

I-Майруза. Yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish

Mashg'ulot turi: Ma'ruza, seminar, amaliy

REJA

1. Yengil atletika turlari – yugurish, sport yurishi, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash, yugurish, sakrash, uloqtirishi, ko'pkurash
2. Musobaqa haqidagi nizomi.
3. Musobaqalar xususiyati
4. Musobaqa turlari
5. Musobaqa natijalarini baholash
6. Musobaqalarni bekor qilish
7. Ariza va shikoyatlar
8. Musobaqada qatnashuvchilar
9. Qatnashuvchilarni musobaqalarga qo'yish va talabnomalar
10. Musobaqa qatnashuvchilarining vazifalari va huquqlari.

YENGIL ATLETIKA TURLARI BO'YICHA MUSOBAQALAR O'TKAZISH VA HAKAMLIK QILISH

Ushbu bob talabalarining shu mavzusidagi bilimi va ko'nikmalarini chuqurlashtirish va malakasini oshirishga mo'ljallangan. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tayyorlash va o'tkazishda bosh kotib hamda kotibiyat ishlarini tashkillashtirish va o'tkazish ko'p vaqt, kuch va muayyan harakatlarni talab qiladi.

Tayyorlangan darslik talabalar hamda yosh hakamlarning musobaqalarga hakamlilik qilish masalalariga doir bilimlarni egallashi va ularga o'z vaqtida hozirlik ko'rishi uchun juda kerak.

Bosh kotib faoliyatining juda muhim holatlari ko'rsatilgan va ular musobaqa jarayonida ko'p xatoliklarni bartaraf etishga yordam beradi. Bu degani har bir sportchi hakamlilik qila oladi degani emas. Buning uchun ko'plab musobaqalarda ishtirok etish va kerakli ko'nikma va tajribalarni orttirish zarur bo'ladi. **I.**

Vazifalar

- Musobaqalarni o'tkazish uchun zarur bo'lgan barcha materiallar va hujjatlarni tayyorlash;
- Musobaqa ishtirokchilari ko'rsatgan natijalarga tezkor ravishda ishlov berish, ularni tizimlashtirish va shaxsiy hamda jamoa birinchiliklarida g'oliblarni aniqlash;
- Natijalar va jamoaviy bellashuvlarning borishi to'g'risidagi ma'lumotlarni ishtirokchilar, jamoalarning vakillari, matbuot hamda tomoshabinlar e'tiboriga o'z vaqtida yetkazish;
- Rasmiy materiallarni bosib chiqarish (texnik hisobot).

II. Tuzilishi

Kotibiyat ishiga bosh kotib rahbarlik qiladi. U kotibiyat hakamlarining o'zaro, shuningdek, kotibiyat hamda hakamlar hay'atlari va xizmatlari orasidagi hujjatlar aylanishi bilan bog'liq barcha hatti-harakatlari izchilligini belgilaydi, o'tkazilayotgan muayyan bir musobaqada hujjatlar aylanishining axborotlar oqimi umumiy tizimini ishlab chiqadi.

Kotibiyat faoliyati tizimini ishlab chiqishda hujjatlar ro'yxati va axborot turlarini belgilab olish ularni turli toifadagi foydalanuvchilarga yetkazib berish usullari va vositalarini aniqlash zarur.

- ishtirokchilarga – jamoa vakillari orqali;
- hakamlar hay'atiga – bevosita kotibiyat orqali;
- matbuot vakillariga – matbuot markazi yoki kotibiyat orqali;
- tomoshabinlarga – axborot xizmati orqali.

Har bir musobaqada kotibiyat faoliyatining tuzilishi va texnologiyasi uning darajasi hamda texnik jihozlanganligiga ko'ra aniqlanadi.

Kotibiyat faoliyati shartli ravishda uch asosiy bosqichga bo'linadi:

- musobaqalarga tayyorlanish;
- bevosita musobaqalarni o'tkazish;
- texnik hisobotni rasmiylashtirib, topshirish.

Musobaqalarga tayyorlanish

Kotibiyatning musobaqalarga qadar bajaradigan ishlari.

Tayyorgarlik davrida (musobaqalar boshlanguniga qadar) bosh kotib katta ishlarni amalga oshirishi kerakki, ular musobaqa jarayonida yuz berishi mumkin bo'lgan qator anglashilmovchilik va xatolarning oldini oladi.

I. Nizomni o'rganish:

1. Musobaqalar dasturi, jamoalar tarkibini, kotibiyatning miqdoriy tarkibi hamda blanklar, qog'oz va boshqa moddiy ta'minot ashyolarining zarur miqdorini aniqlash uchun jamoaviy hisob turlarini tahlil qilish.

2. Nizomning quyidagilarga nisbatan turlicha talqin etilishi mumkin bo'lgan bandlarini aniqlash:

- jamoalar joyini belgilash tartibi;
- ishtirokchilarning navbatdagi musobaqa davrasiga o'tishi tartibi;
- ishtirokchilarning shaxsiy joylarini belgilash tartibi;
- parallel hisob imkoniyatlari;
- ishtirokchilarni joylarga, seriyalarga taqsimlash yo'li;
- shaxsiy birinchilik va v/k ga qo'yish;
- qur'a tashlash yo'li va h.k.

Mazkur masalalar bo'yicha qabul qilingan qarorlar va kiritilgan aniqliklar jamoa vakillariga yetkazilishi shart.

3. Nizomda texnik tur bo'yicha malakaviy me'yorlar, sakrash turida plankani ko'tarish tartibi to'g'risidagi ko'rsatmalarning mavjudligi.

II. Musobaqa o'tkazuvchi tashkilot bilan ishlash.

Musobaqalar talab darajasida o'tkazilishi uchun ularni o'tkazayotgan tashkilot oldiga bir qator masalalar qo'yilishi va ijobiy hal etilishi zarur:

1. Oddiy va namoyish etiluvchi qaydnomalar, rekordlarni qayd etish dalolatnomalari blanklarining mavjudligi.

2. Nusxa ko'chirish uskunalari, qog'oz, devonxona ashyolari bilan ta'minlash imkoniyatlari.

3. Malakali kompyuterchilar (mashinistkalar), rassomlar, nusxa ko'chirish uskunalarida ishlovchi xodimlarning mavjudligi.

4. Musobaqa o'tkazish uchun sarflanadigan harajatlar smetasi, kotiblar va texnik xodimlarga haq to'lash toifalari va tartibi.

5. Hakamlar hay'ati va kotibiyatning miqdoriy tarkibi.

6. Taklif etiladigan hakamlar tarkibi ro'yxati. Boshqa shahar hakamlar ro'yxati, zarur kishilarni chaqirish imkoniyatlari.

7. Rekordlar ro'yxatini olish.

8. Ishtirokchilarni shaxsiy birinchilikga kiritish tartibi, kim va qancha muddatda kiritadi.

9. Ko'krak raqamlarining zarur miqdordagi to'plamlari mavjudligi.

10. Talabnomalarni qabul qilish joyi va vaqti.

11. Yakuniy materiallarning zarur miqdori.

12. Musobaqa to'g'risida taqdim etiladigan hisobot shakli.

13. Qur'a tashlash kimga topshiriladi.

14. Uzoqda joylashgan sport inshootlaridan musobaqa natijalarini yetkazish vositalari.

15. ABT mavjudligi (avtomatik boshqaruv tizimi).

16. Kotibiyat materiallari kimga beriladi.

17. Uzoqda joylashgan startlardan (mas., krossda) start qaydnomalarini yetkazish uchun aloqachilarni harakat vositalari bilan ta'minlash.

18. Xalqaro musobaqa va uchrashuvlar o'tkazilganda:

- materiallar nashr etiladigan tillar;
- kotibiyat uchun tarjimonlar;
- chet tillaridagi atamalarni aniqlashtirish;
- kotibiyatning jamoa vakillari bilan aloqasi.

III. Bosh kotib bilan muvofiqlashtiriladigan masalalar.

1. Nizomning barcha bandlari talqini hamda musobaqalar reglamentini muvofiqlashtirish.

2. Kotibiyat va nusxa ko'chirish uskunalari imkon qadar bir me'yorda ishlashi, shuningdek, jamoaviy natijalarning tez hisob-kitob qilinishi va musobaqalarning so'nggi kunida natijalarni zudlik bilan bosmadan chiqarish uchun imkon yaratish nuqtai nazaridan dasturning barcha tur va bosqichlarini o'tkazish jadvali loyihasini tahlil etish.

3. Musobaqalar boshlanguniga qadar jamoa vakillariga e'lon qilish zarur bo'lgan masalalar ro'yxatini tayyorlash.

4. Jamoa vakillari kengashini o'tkazish muddatlari va joyi.

5. Jamoa vakillarining qur'a tashlashda qatnashishiga ruxsat berish to'g'risida.

6. Kotibiyat tarkibini (miqdoriy jihatdan va nommanom) muvofiqlashtirish.

7. Shaxsiy va jamoaviy natijalarni tasdiqlash tartibi.

8. Kotibiyatning bosh hakam, uning muovnlari va referi bilan tezkor aloqa qilish yo'llari.

9. Dispetcherlik jadvalini tayyorlash muddati.

10. Musobaqalarga qadar va ular o'tkazilayotgan davrda hakamlar hay'ati materiallarini kompyuterchilar (mashinistkalar) va nusxa ko'chirish uskunalari zimmasiga yuklash.

11. Talabnomalar, qayta talabnomalar berish, shikoyatnomalarni taqdim etish va ko'rib chiqish muddatlari.

12. Bosh hakam, uning muovnlari, referi orasida vazifalarning taqsimlanishi.

13. ABT bilan o'zaro munosabatlar.

14. Bosh hakam, uning muovnlari, referi, apellyastiyasi hay'ati, marradagi katta hakam, katta vaqt o'lchovchi hakam, musobaqa o'tkazuvchi tashkilot vakilining imzo namunalari.

15. Start bayonnomalari va yakuniy materiallarni jamoa vakillariga topshirish vaqti va tartibi.

16. Ishtirokchilarning yig'ilish va badan qizdirish mashqlarini o'tkazish joylari (qaydnomalar va oraliq natijalar namoyish etiladigan taxtalar miqdori).

17. Kotibiyat tomonidan musobaqalar to'g'risidagi hisobot uchun tayyorlanadigan masalalar ro'yxati.

IV. Mandat hay'ati.

1. Kotibiyat va ishtirokchilar hamda jamoalarni musobaqalarga kiritish bo'yicha hay'atning ish vaqti va joyini muvofiqlashtirish.

2. Mandat hay'ati xodimlarining imzo namunalari hamda ishtirokchilar va jamoalarni musobaqalarga kiritish bo'yicha qarorlarning turlari.

3. Jamoalar va ishtirokchilarni qo'shimcha talabnomalar bo'yicha qo'shimcha ravishda musobaqalarga kiritish tartibi.

4. Mandat hay'atining musobaqalar to'g'risidagi hisobotga taqdim etadigan ma'lumotlari ro'yxati.

V. Matbuot markazi.

1. Kotibiyat matbuot markaziga taqdim etadigan hujjatlarning turlari, miqdori va taqdim etish vaqti.

2. Nusxa ko'chirish uskunalaridan hamkorlikda oqilona foydalanish imkoniyatlari.

3. Axborot almashish uchun tezkor aloqa shakllari (ishtirokchilar va jamoalar tarkibidagi o'zgarishlar, jadvalning o'zgarishi; natijalarni aniqlashtirish, ishtirokchilar raqamining o'zgarishi, rekord natijalar va h.k.).

VI. Tibbiy ta'minot bo'yicha bosh kotib muovini.

1. Taqdim etilgan jamoaviy talabnomalarni nazorat qilish vaqti va joyi.

2. Musobaqalar o'tkazilayotgan vaqtda tibbiyot xodimlarining sport inshootlarida joylashuvi. Sportchilarni tibbiy ko'rsatkichlari bo'yicha musobaqalarda ishtirok etishdan ozod qiluvchi hujjatlarning namunalari.

3. Musobaqalarda ishtirok etishdan ozod qilingan sportchilar to'g'risida xabar berish uchun tibbiy xizmatning kotibiyat bilan tezkor aloqasini ta'minlash yo'llari.

VII. Stadion ma'muriyati.

1. Kotibiyat faoliyat ko'rsatadigan joy.

2. Kotibiyat faoliyati uchun zarur bo'lgan asbob-anjomlarning mavjudligi.

3. Yorug'lik manbalarining yaroqliligi, nusxa ko'chirish uskunalari uchun razetkalarining mavjudligi.

4. Namoyish taxtalari uchun joylar va ularni jihozlash.

5. Kotibiyat xonalarida hujjatlar va jihozlarning dahlsizligini ta'minlash.

6. Stadion uchun zarur bo'lgan hisobot berish turlari.

VIII. Axborot xizmati.

1. Axborot xizmatining kotibiyatdan olingan dastlabki materiallar (taqdimnomalar, poyga va seriyalar tarkibi va h.k.) bilan ishlash vaqti hamda joyi.

2. Kotibiyatning ishchi hujjatlari (ishchi qaydnomalar, yakuniy materiallar va h.k.) shaklini muvofiqlashtirish.

3. Axborot xizmatiga poygalar tarkibidagi o'zgarishlar, ko'krak raqamlarining almashtirilganligi, natijalar, rekordlar, jadvallarning o'zgarishi va b. haqida xabar berish uchun tezkor aloqa shakllari.

4. Axborot xizmati faoliyati uchun zarur bo'lgan kotibiyat hamda matbuot markazi materiallari miqdori (start qaydnomalari, oraliq va final natijalari, jamoaviy kurashning borishi va h.k.).

5. Axborot xizmati tomonidan kotibiyat materiallarini qabul qilib olish shartlari.

6. Rekordlar ro'yxatini tekshirish.

IX. Kotibiyat xodimlari (kotiblar).

1. Musobaqalar Nizomi hamda reglamenti bilan tanishuv:

- bosh hakamlar hay'ati tarkibi;
- jamoalar tarkibi;
- musobaqa dasturi;
- jamoa hisobi turlari;
- ishtirokchilarning musobaqa davralari bo'ylab harakatlanishi tartibi;
- shaxsiy o'rinlarni aniqlash tartibi;
- kotibiyat tomonidan chiqariladigan hujjatlar turlari va miqdori;
- yakuniy materiallarni berish muddatlari;
- qayta talabnoma va qo'shimcha talabnoma qabul qilish muddatlari hamda tartibi;
- hakamlar hay'atining asosiy xizmatlari bilan o'zaro munosabat shakllari;
- boshqa xizmat bilan tezkor aloqa shakllari;
- hakamlar guruhlariga qo'yiladigan talablar;
- boshqa xizmatlarga kotibiyat materiallarini etkazish tartibi.

2. Ish vaqti tartibi va uni hisobga olish.
3. Kotibiyat xodimlarini bir-biri bilan tanishtirish.
4. Vazifalarni taqsimlash.
5. Sport inshootlariga kirish ruxsatnomalarini berish.
6. Jamoa vakillari bilan ishlash tartibi.

X. Materiallarni taqdim etish tartibi va quyidagilar bilan tezkor aloqa shakllari:

- dispetcher bilan;
- ishtirokchilarni tayyorlash xizmati bilan;
- start guruhi bilan;
- marra guruhi bilan;
- nazoratchi bilan;
- apellyastiya hay'ati bilan;
- ABT bilan;
- tashkilot rahbariyati bilan;
- tablo xizmati bilan;

Kotibiyatning tuzilishi

Bosh kotib uning muovinlari	Dispetcher
-----------------------------	------------

Hujjatlarni berish guruhi	Hakamlar hujjatlarini qabul qilish guruhi	Statistika va rekordlar guruhi	Varaqalarga ishlov berish guruhi	Jamoaviy natijalar guruhi
---------------------------	---	--------------------------------	----------------------------------	---------------------------

Ma'lumot berish guruhi

Materiallarning nusxasini ko'paytirish guruhi

Turli toifali musobaqalarda guruhlar va ulardagi kotiblar miqdori o'zgarishi mumkin. Barcha hollarda kotibiyatning o'ziga xos tuzilishini hamda ish tartibini ishlab chiqish lozim.

Bosh kotibning faoliyati

Bosh kotib musobaqaning bosh hakamiga bo'ysunadi. Bosh kotibning majburiyalari:

- bosh kotibiyat a'zolari orasida vazifalarni taqsimlash va ularning ishini tashkil etish;
- shaxsiy va texnik talabnomalarning qabul qilinishini tashkil etish (ishtirokchilarni musobaqalarga kiritish hay'ati bilan hamkorlikda);
- qaydnomalarni tayyorlash va ularni barcha xizmatlarga tarqatish;
- alohida sport turlari bo'yicha kotiblar guruhlariga ko'rsatmalar berish va ular faoliyatini nazorat qilish;
- shaxsiy va jamoaviy musobaqalar, shuningdek, ko'pkurashlar natijalarini chiqarish;

- rekord dalolatnomalari tuzilishining to'g'riligini ta'minlash va nazorat qilish;

- natijalar to'g'risidagi ma'lumotlarni bosib chiqarish va nusxasini ko'paytirishga rahbarlik qilish;

Startyor va uning yordamchilari

1. Startyorlar hay'ati tarkibiga kiradigan hakamlar startyor etib tayinlanishi mumkin.

Asosiy startyorning eng muhim vazifasi – ishtirokchilarning ham start signaligacha yugurishni boshlab yubormaydigan tarzda start berishdan iborat, qo'shimcha startyorlarning vazifasi – agar ishtirokchilar start qoidasini buzgan bo'lsalar va asosiy startyor ularni qaytarmagan bo'lsa, to'xtash va joylariga qaytish uchun signal berishdan iborat.

Startyorning majburiyatlari:

- ishtirokchilarning kelganligini tekshirish, start bayonnomasiga qayd etish, keyin marradagi kotibga topshirish;

- startda mavjud jihozlarni tekshirish;

- startda ishtirokchilar egallagan holatning to'g'riligini tekshirish;

- agar oldinroq qur'a tashlanmagan bo'lsa, uni amalga oshirish.

Marradagi hakamlar

Marradagi hakamlar to'g'ridan-to'g'ri kuzatib yoki maxsus asbob-uskunalar yordamida ishtirokchilarning marraga yetib kelish tartibini (ketma-ketligini) aniqlaydilar, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda davralar hisobini olib boradilar.

Qisqa masofalarga yugurishda (400 m.gacha) hakamlar marraga yetib kelgan poyganing alohida qatnashchilariga orasidagi masofani marra chizig'i oldidagi 5 metrlik belgi chegarasida aniqlaydilar, hakamlar varaqasini to'ldirib, uni katta hakamga beradilar.

Vaqt o'lchovchi hakamlar

Vaqt o'lchovchi hakamlar hay'ati tarkibidan vaqt o'lchovchi hakamlar tayinlanadi. Ular yugurish va yurish bo'yicha musobaqa ishtirokchilarining masofani bosib o'tish vaqtini aniqlaydilar. Masofani birinchi bo'lib yakunlagan ishtirokchi ko'rsatgan vaqtni qo'l sekundomerlaridan foydalangan holda uch nafar vaqt o'lchovchi hakam qayd etishi kerak.

Fotomarradagi hakamlar

Fotomarradagi hakamlar fotomarra tizimiga birlashtirilgan maxsus uskunalar yordamida yugurish hamda yurish bo'yicha natijalarni: ishtirokchilarning marraga yetib kelish tartibi va ularning masofani o'tgan vaqtini aniqlaydilar. **Masofadagi hakamlar**

Masofa hamda to'siqlar oldidagi hakamlar:

- masofa bosib o'tilishi, estafeta tayoqchasining uzatilishi va barerlardan oshib o'tish to'g'ri bajarilayotganligini kuzatadilar, qulagan barerlar o'z vaqtida joyiga qo'yilishini nazorat qiladilar.

Shamol tezligini o'lchovchi hakamlar

Shamol tezligini o'lchovchi hakamlar 200 m.gacha masofalarga yugurish hamda uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqalar o'tkazilayotgan vaqtda maxsus uskunalar yordamida yugurish yo'nalishidagi shamolning o'rtacha tezligi kattaligini aniqlaydilar.

Sakrash va uloqtirish bo'yicha hakamlar

Sakrash va uloqtirishlarning har bir turi bo'yicha musobaqalar o'tkazish uchun katta hakam, o'lchovchi hakamlar hamda kotibdan iborat hakamlar guruhi tayinlanadi.

Musobaqa o'tkaziladigan joylar, jihozlar va asbob-uskunalarni tayyorlash xizmati hakamlari Jihozlar va asbob-uskunalar bo'yicha hakamlar:

- yugurish yo'lakchasi, sakrash va uloqtirishlar bo'yicha musobaqalar badan qizdirish mashqlari o'tkaziladigan joylarda belgi chiziqlari to'g'ri chizilganligini tekshiradilar;

- jihozlar markirovkasini tekshiradilar;

- musobaqalar o'tkaziladigan joylarga jihozlar va asbob-uskunalarni yetkazib berish hamda ularni yig'ib olish ishlarining reja-jadvalini tuzadilar.

Statistika va rekordlar guruhi

- turli statistik ma'lumotlarning hisob-kitobi bilan shug'ullanadi;

- yangi rekordlar, sport ustasi va xalqaro toifadagi sport ustasi unvonlari uchun me'yorlarning bajarilishini kuzatadi;

- rekord natijalar uchun dalolatnoma tayyorlab, rasmiylashtiradi;

- rekordlar tekshirilganidan keyin hakamlar hujjatlarini qabul qilib olish guruhidan olingan ishtirokchilar varaqalarini ularga ishlov beruvchi guruhga jo'natadi;

- materiallardan nusxa ko'chirish guruhidan yakuniy qaydnomalar nusxasini oladi;

- musobaqalar davomida tegishli qaydlarni kirita borib, bosh hakam hisobotini tayyorlaydi.

Ishtirokchilarning varaqalariga ishlov berish guruhi

- yakuniy qaydnomalarni bosmadan chiqarish uchun olingan varaqalarga to'la ishlov berish bilan shug'ullanadi;

- ishchi qaydnomalardagi natijalarni ishtirokchilarning shaxsiy varaqalariga ko'chirishni amalga oshiradi;

- ko'rsatilgan natija qaysi razryadga muvofiqligini belgilaydi;

- dasturning ushbu turida ishtirokchi egallagan o'rinni belgilaydi;

- natijani ochkolarda baholaydi (jumladan, rag'batlantiruvchi ochkolarni);

- shamol tezligini ko'rsatadi;

- ishtirokchilarning varaqalarini jamoaviy natijalar guruhiga yetkazadi.

Har bir guruhning ish tartibi

1. Hujjatlarni beruvchi guruh;

- barcha axborot iste'molchilarini bosmadan chiqarilgan materiallar bilan ta'minlaydi;

- start qaydnomalarini musobaqalardan kamida 1 soat 30 daqiqa oldin osib qo'yadi;

- start, oraliq va yakuniy qaydnomalarni quyidagi ro'yxat asosida taqdim etadi:

Start qaydnomalari	Oraliq (davralar bo'yicha) va yakuniy
--------------------	--

BHH – GSK

Nazoratchi

Nazoratchi

Musobaqa o'tkazuvchi tashkilot

Musobaqa o'tkazuvchi
tashkilot

Tablo

Ishtirokchilar
yig'iladigan nazorat
punkti

Axborot

Peshlavha (namoyish
taxtasi)

Matbuot markazi

Start

Jamoalar vakillari

Dispatcher

Vakillar uchun peshlavha
(namoyish taxtasi)

Tablo

Ma'lumotlar markazi

Axborot

Kotibiyatning statistika guruhi

Ma'lumotlar markazi

Jamoalar vakillari

Matbuot markazi

Hakamlar guruhi

Mukofotlash

Doping-nazorat

Masofa

Fotomarra

2. Hakamlar hujjatlarini qabul qilib olish guruhi:

- ishtirokchilarni musobaqalarga qo'yish hay'atidan talabnoma hamda varaqalarni oladi, ularni tekshiradi va qur'a o'tkazish, start hamda ishchi qaydnomalarini bosib chiqarish uchun taxlaydi;

- hakamlar hujjatlarini qabul qilib oladi va ularning to'g'ri to'ldirilganligini tekshiradi.

Kotibiyatga tushgan hujjatlar ushbu jihatlardan tekshiriladi:

A) hakamlar guruhidagi rasmiy shaxslar hamda bosh hakamning ish bo'limlari bo'yicha muovini yoki referi imzolari qo'yilganligi;

B) dasturdagi yugurish turlari bo'yicha start qaydnomalarining mavjudligi;

- namoyish taxtasiga o'tkazilgan musobaqa davralari qaydnomalarining nusxalarini osib qo'yadi.

Kotibiyatning namoyish taxtasi: "musobaqalarning start qaydnomalari", "musobaqa natijalari qaydnomalari", "erkaklar", "ayollar" ko'rsatkichlariga ega bo'lishi lozim. Unda: afisha, musobaqalar o'tkazilayotgan joylar hamda xizmatlarning manzili, musobaqalar jadvali va shartlari, ishtirokchi jamoalar tarkibi, jamoaviy musobaqalarning borishi jadvalini joylashtirish maqsadga muvofiq.

Axborot materiallari osilgan peshlavhalar sportchilar, vakillar hamda tomoshabinlarning tanishishi uchun qulay joylarda tashkil etiladi.

Musobaqalarning navbatdagi davrasi tarkibi musobaqalar o'tkazilayotgan kunlarda tuzilib, ularning start qaydnomalari musobaqa turi boshlanishidan kamida 1 soat avval osib qo'yiladi.

Yakuniy natijalar (ishchi qaydnoma nusxalari) mazkur tur bo'yicha musobaqalar tugagan zahoti osiladi.

Musobaqa rahbariyatining ishtirokchilarga beradigan xabarlarini axborot taxtasiga darhol osib qo'yiladi:

- sport turi bo'yicha musobaqalar tugaganda, ishtirokchilarning varaqalarini statistika va rekordlar guruhiga jo'natadi;

- musobaqalarning navbatdagi davrasi o'tkazilgan hollarda qur'a tashlashga tayyorlanadi va varaqalarni nusxa ko'chirish guruhiga jo'natadi;

- qaydnomalar va boshqa hakamlar hujjatlarini arxivda to'playdi, yakuniy qaydnoma bosib chiqarilganidan so'ng varaqalar ham nusxa ko'chirish guruhidan shu yerga qaytariladi;

- mazkur tur bo'yicha barcha guruh va davralarning materiallarini (qaydnomalar, varaqalar) bir to'pga (podborga) yig'adi.

Guruhlarning kotiblaridan olingan qaydnomalarga ishlov berishda quyidagi talablarga rioya qilish lozim:

- dasturdagi yugurish turlarida ishtirokchilarning varaqalariga faqat katta hakam va katta vaqt o'lchovchi hakamning marra varaqalaridan yoki fotomarra qaydnomalaridan olingan natijalargina qayd etiladi. Ayni vaqtda ular tomonidan

musobaqalarning ishchi qaydnomasida natijalar va ishtirokchilarning yetib kelish tartibi to'g'ri qayd etilganligi tekshiriladi;

- sakrash va uloqtirishlarda – ishchi qaydnomadan natijalarni shaxsiy varaqalarga ko'chirish vaqtida qaydnomaga tegishli belgi qo'yiladi;

- ishtirokchilarning shaxsiy varaqalarini natijalariga ko'ra egallagan o'rinlariga qarab taxlagan vaqtda masofadan chiqib ketgan, diskvalifikatsiya qilingan, musobaqaga kelmagan hamda tanlovdan tashqari ishtirok etganlarning varaqalari oxiriga joylashtiriladi. Masofadan chiqib ketgan, diskvalifikatsiya qilingan, musobaqaga kelmagan hamda tanlovdan tashqari hisoblangan ishtirokchilar jamlovchi qaydnomaga tartib raqami ko'rsatilmagan holda kiritiladi;

- musobaqalarda keyingi davralarning ishtirokchilari yugurish dasturining har bir turida keyingi davraga chiqish shartlariga muvofiq ravishda aniqlanadi. Yarim final va finalda poygalar bo'yicha va yo'lkacha uchun qur'a tashlash albatta o'tkazilishi shart;

- sakrash va uloqtirishlarda malakaviy me'yorlarini bajargan yoki malakaviy musobaqalarda eng yaxshi natija ko'rsatgan 12 nafar sportchi asosiy musobaqalarga qo'yiladi. Asosiy musobaqalarda qur'a tashlashni o'tkazish majburiy hisoblanadi;

- sportchi ko'rsatgan razryad ishtirokchining varaqasida musobaqalarning eng yaxshi natijasi tartibiga ko'ra (musobaqalarning qaysi davrasi ekanligidan qat'iy nazar) qayd etiladi;

- sportchi ko'rsatgan natijani jamoa hisobiga kiritish uchun baholash asosiy musobaqalar bo'yicha o'tkaziladi.

I. Dasturdagi yugurish turlarida ishtirokchilarning egallagan o'rinlarni aniqlash

1. Bir davra musobaqasi o'tkazilganda, egallagan o'rin eng yaxshi natijaga ko'ra aniqlanadi.

2. Bir necha davrali musobaqa o'tkazilganda, mazkur masofada g'olibni hamda sportchilar egallagan o'rinlarni aniqlash, ishtirokchilar musobaqaning dastlabki davralarida ko'rsatgan vaqtdan qat'i nazar, final natijalariga ko'ra amalga oshiriladi. Finalga chiqmagan ishtirokchilar orasida o'rinlar finaldan avvalgi davralarda ko'rsatilgan natijalar bo'yicha taqsimlanadi.

3. Qo'shimcha finallar o'tkazilganida, sportchilarga o'rinlar "A" final natijalari, keyin "B", "V" finali, keyin esa finalchilar tarkibiga kirmagan ishtirokchilar ko'rsatgan natijalarga ko'ra taqsimlanadi.

4. Musobaqaning biror bosqichiga uzrsiz sabab bilan kelmagan sportchi diskvalifikatsiya qilinadi, uning natijasi esa bekor qilinadi. U, shuningdek, boshqa turlar (jumladan, estafetali yugurish) bo'yicha musobaqalarda qatnashishga ham qo'yilmaydi.

5. Uzrli sabab bilan kelmagan sportchi musobaqaning mazkur davrasida oxirgi o'rinni egallaydi.

II. Balandlikka va langarcho'p bilan sakrashlarda

1. O'rinlar asosiy musobaqalarda ko'rsatilgan natijalarga muvofiq taqsimlanadi.

2. Agar balandlikni bir necha sportchi egallagan bo'lsa, u holda bunga eng kam urinish sarflagan sportchiga ustunlik beriladi.

3. Bu ko'rsatkichlar ham bir xil bo'lsa, mazkur musobaqada barcha balandliklarda (so'nggi egallangan balandlikni ham hisobga olganda) muvaffaqiyatsiz urinishlari miqdori eng kam bo'lgan sportchiga ustunlik beriladi.

4. Yuqorida keltirilgan ko'rsatkichlar bo'yicha g'olibni aniqlash mumkin bo'lmasa, unda qayta sakrash o'tkaziladi.

5. Qayta sakrash musobaqalarning davomi hisoblanib, qaydnomaga kiritiladi, muayyan shaxsni aniqlash uchun xizmat qiladigan natijalar rekord sifatida tasdiqlanishi va razryad me'yorlarini bajarish deb inobatga olinishi mumkin. Sakrashlar eng oxirgi (egallanmagan) balandlikdan boshlanadi, bittadan urinish imkoni beriladi. Qaydnomadagi yozuvlarga muvofiq balandliklar ko'tariladi yoki pasaytiriladi. Ishtirokchi asosiy musobaqalarda o'tkazib yuborgan balandliklariga ham sakrashi shart. Boshqa sportchilar egallagan balandlikni ololmagan ishtirokchilar qayta sakrashdan chiqib ketadi. Boshqa sportchilar ololmagan balandlikni egallagan ishtirokchiga birinchi o'rin beriladi. G'olib aniqlanganidan so'ng, qayta sakrash to'xtatiladi va unda ishtirok etgan boshqa sakrovchilarning o'rinlari taqsimlanadi. Birinchi o'ringa da'vo qilmagan ishtirokchilarning ko'rsatkichlari teng bo'lsa ham o'rinlar taqsimlanadi.

III. Uloqtirishlar, yadro irqitish, uzunlikka va uch hatlab sakrashlarda

1. Dasturdagi mazkur turlarning birortasida maydonga chiqadigan sportchilar orasida o'rinlarning taqsimlanishi asosiy hamda final musobaqalarda 6 ta urinishning barchasida ko'rsatilgan natijalarning eng yuqorisi bo'yicha final ishtirokchilari uchun o'tkaziladi. Qolgan barcha ishtirokchilar uchun asosiy musobaqalardagi uch urinishning eng yaxshi natijasi bo'yicha o'tkaziladi. Agar ikki yoki bir necha ishtirokchi bir xil natija ko'rsatgan bo'lsa, u holda o'rinlar bu ishtirokchilarning (asosiy va final musobaqalarda) qolgan urinishlardagi eng yaxshi natijalari bo'yicha taqsimlanadi.

Malakaviy musobaqalarning natijalari asosiy musobaqalarda shaxsiy birinchilikni aniqlashda hisobga olinmaydi. Zaruriyat tug'ilganda, asosiy musobaqalarga qo'yilmagan ishtirokchilar orasida o'rinlar malakaviy musobaqa natijalari bo'yicha taqsimlanadi.

IV. Ko'pkurashlarda

1. Har bir tur bo'yicha ko'rsatilgan natijalar maxsus jadval asosida ochkolarda baholanadi. Yakuniy natijalar mazkur ko'pkurash tarkibiga kiruvchi barcha turlar uchun olingan ochkolar yig'indisiga ko'ra aniqlanadi.

2. Yugurish bo'yicha barcha natijalar yo 0,01 sek aniqlikkacha, yoki (agar fotomarra bo'lmasa) 0,1 sek. aniqlikkacha olinadi.

3. Agar bir necha ko'pkurashchida ochkolar yig'indisi bir xil bo'lsa, ko'pkurashning ko'proq turlari bo'yicha raqibidan oldinda bo'lgan sportchiga

ustunlik beriladi. Bu ko'rsatkich ham bir xil bo'lsa, ko'pkurashning biror turi uchun ochkolarda eng yuqori baho olgan sportchi ustunlikka ega bo'ladi.

4. Ko'pkurashning bir turi bo'yicha musobaqaga kelmagan (uzrsiz sabab bilan) ishtirokchi musobaqalardan chiqarib yuboriladi.

5. Nol baho olish ishtirokchini musobaqadan chiqarib yuborish uchun sabab bo'la olmaydi.

V. Jamoaviy natijalar guruhi

-jamoaviy hisob natijalarini umumlashtirish bilan shug'ullanadi;

- vakillar uchun peshlavhadagi jamoaviy bellashuvlarning borishi jadvalini to'ldirib boradi;

- o'tgan turlardan so'ng jamoalarning holati to'g'risida ma'lumotlar markazi, axborot va tabloga xabar beradi;

- varaqalarni materiallardan nusxa ko'chirish guruhiga yetkazib beradi.

VI. Materiallardan nusxa ko'chirish guruhi

- musobaqaning barcha davralariga oid start, ishchi, oraliq va yakuniy bayonnomalarini bosib chiqaradi hamda tekshiradi.

Musobaqalarning ishchi bayonnomalari: dasturning yugurish turlari uchun 10 nusxada, sakrash va uloqtirishlar uchun 9 nusxada bosib chiqariladi.

Musobaqa bayonnomalarida quyidagilar ko'rsatiladi:

- musobaqalarning to'liq nomi (nizomga muvofiq);

- o'tkazilish joyi va vaqti, stadionning nomi;

- har bir ishtirokchining to'liq familiyasi va ismi, raqami, qaysi jamoaga mansubligi;

- mazkur tur bo'yicha erishgan rekord natijalari;

- boshlang'ich va keyingi olgan balandliklari (balandlikka hamda langarcho'p bilan sakrash);

- shaxsiy (sh) yoki tanlovdan tashqari (tt) ishtiroki to'g'risidagi belgi.

Musobaqa bayonnomalari papkalarga quyidagi tartibda joylashtiriladi:

- 1 va 2-nusxalar nusxa ko'chiruvchi qog'oz bilan – marraga yoki polevoy hakamlar guruhiga;

- 3-nusxa – axborot uchun;

- 4-nusxa – e'lonlar taxtasiga;

- 5-nusxa – ishtirokchilar qoshidagi hakamlar uchun;

- 6-nusxa – start guruhiga;

- 7-nusxa – stadion tablosi xizmatiga;

- 8-nusxa – shamol tezligini aniqlash xizmatiga;

- 9-nusxa – fotomarraga;

- 10-nusxa – kotibiyatning nazorat papkasiga.

Marraga va sakrash hamda uloqtirishlarning har bir turiga oid papkalarga final musobaqalari blankining 2 nusxasi, nusxa ko'chiruvchi qog'oz, shuningdek, mukofotlash blankining 2 nusxasi solinadi.

Ishchi papkada dastur turi hamda musobaqalarning boshlanish vaqti ko'rsatiladi. Materiallar yo'qotilishining oldini olish va mas'uliyatni oshirish

maqsadida materiallarning kimga berilayotganligi, vaqti, hakamlar guruhlaridan kotibiyatga ishchi qaydnomalarning kelib tushish vaqti yozib boriladi.

Materiallardan nusxa ko'chirish guruhi:

- turli xil hakamlik hujjatlarini bosib chiqaradi;

- yakuniy hujjatlarni zarur miqdorda ko'paytiradi (yakuniy qaydnomalar shakli ilovada keltirilgan);

- hujjatlarni taqdim etish guruhiga materiallarni yetkazib beradi;

- ishlov berilgan varaqalarni arxivga jo'natadi.

Materiallardan nusxa ko'chirishda quyidagilarni ko'rsatish zarur:

1) yengil atletikaning ushbu turi stadionda yoki undan tashqarida o'tkazilgani;

2) yigitlar va qizlar guruhleri uchun snaryadlarning og'irligi;

3) baryerlarning balandligi va ular orasidagi masofa;

4) musobaqalar boshlanadigan sana, vaqt, havo namligi, poyganing boshlanishi, final natijalari;

5) sport jamiyatlarining qisqacha belgisi:

- DFSOP – P;

- “Dinamo” – D;

- (“Mehnat rezervlari” - MR);

- markaziy harbiy sport klubi – MXSK.

Ma'lumotlar xizmati

- kotibiyatda mavjud barcha axborotni jamlaydi;

- kotibiyatning matbuot markazi hamda hakamlar hay'atining boshqa xizmatlari bilan aloqasini amalga oshiradi;

- olingan axborotni manfaatdor xizmatlarga yetkazib beradi (axborot xizmati, tablo, mukofotlash guruhi va b.);

- manfaatdor tomonlarning so'rovlariga kotibiyat vakolatiga oid bo'lgan masalalar bo'yicha javob beradi:

a) dasturning har bir turida musobaqa natijalari;

b) shikoyatnomalar va ularni ko'rib chiqish natijalari;

v) musobaqa rahbariyatining farmoyish va axborotlari va h.k. **Kotibiyat**

dispetcheri

- kotibiyat ichida hujjatlarning ishlanishi va harakatini nazorat qilib boradi; - materiallarni chiqarish xizmatiga rahbarlik qiladi.

Yengil atletika bo'yicha musobaqalar kotibiyati faoliyati uchun zarur bo'lgan kanselyariya mollarning taxminiy ro'yxati:

1. Karton teztikkichlar.

2. Devonxona plastik papkalari.

3. Devonxona karton papkalari.

4. Yakuniy qaydnomalar uchun sifatli papkalar.

5. Kartondan yasalgan jamlovchi qaydlov papkalari (registratura).

6. Katta xatjildlar (1/2).

7. V-5 xatjildlar (1/4).

8. Kattalashtirilgan xatjildlar (1/4).
9. Kichik bloknotlar.
10. Qora qalamlar.
11. Rangli qalamlar.
12. Sharikli ruchkalar.
13. Sharikli ruchkalar sterjenlari: qora, ko'k, qizil, yashil.
14. Flomasterlar: qora, ko'k, qizil, yashil.
15. Flomasterlar to'plami.
16. Har xil tushlar.
17. Muhr bo'yog'i.
18. Muhr yostiqchasi.
19. 0 dan 9 gacha raqamlarning shtamp to'plamlari.
20. Flyuid.
21. Flyuid uchun eritma.
22. Avtoruchkalar.
23. Avtoruchka uchun siyoh.
24. Qog'oz tikkich.
25. Qog'oz tikish uchun qistirgich.
26. Qog'oz teshish moslamasi.
27. Qalam ochish uchun mexanik moslama.
28. Devonxona qisqichi (№3).
29. Katta devonxona qisqichi.
30. Knopkalar.
31. Kichik to'g'nog'ichlar.
32. Mikrokalulyatorlar.
33. Qaychi.
34. Qog'oz yelimi.
35. Yelim uchun mo'yqalam.
36. Yelimli qalamlar.
37. Yopishqoq tasmalar: - shaffof; - rangli.
38. Chizg'ich: - 30 sm; - 50 sm; - 100 sm.
39. Burchak chizg'ichlar.
40. Devonxona gubkasi.
41. Oddiy o'chirg'ichlar.
42. Plakat perolari.
43. Mumqog'oz.
44. Qog'oz keskich.
45. Raqam uruvchi mashina.
46. Rotoprint bo'yog'i.
47. Rassomchilik guashi.
48. Bo'r.
49. Magnitli mixcha.
50. Xato to'g'rilovchi "shtrix".

51. Rezinali naplechnik.
52. Piska.
53. Yuqori sifatli yozuv qog'ozi.
54. Nusxa ko'chirish texnikasi uchun qog'oz.
55. Vatman qog'ozi.
56. E'lonlar uchun plakat qog'ozi.
57. Nusxa ko'chirish uchun qog'oz.
58. Yupqa qog'oz.

Hakamlik hujjatlari blankalari

Yengil atletika musobaqalarida 50 turga yaqin blanklardan foydalaniladi, lekin buncha miqdordagi blanklar faqat eng yuqori darajadagi musobaqalar uchun kerak.

Hakamlik blanklari o'z vazifasiga ko'ra guruhlarga bo'linadi.

Talabnoma hujjatlar:

- talabnoma (erkaklar va ayollar uchun alohida);
- ishtirokchi varaqasi (umumiy, o'ntkurash uchun, yettikurash uchun, estafeta jamoasi uchun);
- ishtirokchi so'rovnomasi, jamoa tarkibi haqida so'rovnoma – ma'lumotnoma.

Yugurish va sportcha yurish uchun hujjatlar:

- umumiy qaydnoma;
- final qaydnomasi;
- marra qaydnomasi;
- vaqt o'lchovchi qaydnomasi;
- fotomarra qaydnomasi;
- oraliq vaqt qaydnomasi;
- davralar bo'ylab yugurish qaydnomasi;
- masofadagi hakam qaydnomasi;
- sportcha yurish bo'yicha qaydnoma (hakamlik yozuvlari, jamlovchi qaydnoma, uslub bo'yicha hakam qaydnomasi);
- marafoncha yugurish va sportcha yurish trassasida ovqatlanish joyini tashkil etish uchun talabnoma.

Sakrash va uloqtirishlar uchun hujjatlar:

- uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha 6 ta urinishga, shuningdek, uloqtirishlar uchun musobaqa qaydnomalari;
- balandlikka va langarcho'p bilan sakrashlar bo'yicha musobaqa qaydnomasi;

Yordamchi hujjatlar:

- qo'shimcha talabnoma – qayta talabnoma blanklari;
- boshlang'ich balandliklar haqida ma'lumotlar;
- shamol tezligini o'lchash qaydnomasi;
- hakamlarning tayinlanish qog'ozi;
- musobaqa g'oliblari va sovrindorlari to'g'risida ma'lumotlar;
- rekordlarni qayd etish dalolatnomalari blanklari;

- sportchilar uchun ko'rsatilgan natijalar haqida ma'lumotlar.

Ishtirokchilarning raqamlari Raqam berishning bir necha tizimi mavjud:

- raqam ketma-ket beriladi;

- raqamlar dasturdagi alohida turlar yoki turlarning guruhlari bo'yicha berilib, bu turlarning qo'shilishi amalda hech qachon yuz bermaydi;

- raqamlar ishtirokchilar guruhlari bo'yicha beriladi (masalan, ommaviy krosslarda – poygalar bo'yicha).

Ayrim tashkilotlarda ishtirokchilarga (yoki jamoalarga) butun mavsum uchun o'zgarmas raqamlar beriladi.

Kotibiyat uchun xonalar va ularning jihozlanishi

Kotibiyat uchun yorug' va yetarlicha keng xona ajratilishi zarur, u marraga hamda musobaqa o'tkazilayotgan boshqa joylarga yaqin bo'lgani ma'qul.

Mebellarni shunday joylashtirish kerakki, kotib-hakamlarning har biri uchun alohida hududlar ajratilsin. Kompyuterlar va nusxa ko'chirish texnikasi alohida yoki natijalarga ishlov berayotgan hakamlardan chekkaroqqa o'rnatiladi.

Imkon bo'lsa, bosh kotibga ayrim xona beriladi yoki umumiy xonadan alohida joy ajratiladi, chunki u boshqa kotiblarga halal bermagan holda jamoalar vakillari bilan ishlay olishi lozim. Hujjatlarning harakatini kamaytirish, keragidan ortiq yurishlarga yo'l qo'ymaslik uchun kotiblar ish sxemasiga muvofiq o'rinlarni egallashi zarur. Kotibiyatni uning ishiga aloqador bo'lmagan shaxslar va hakamlardan chegaralab qo'yish kerak, buning uchun boshqa xizmatlarni ham xonalar bilan ta'minlash lozim. Kotibiyat xonasiga kirish joyi ikkita bo'lgani ma'qul (ba'zan bu sun'iy ravishda amalga oshiriladi): hakamlar guruhlari kotiblari uchun – kirish oldida hakamlar hujjatlarini beruvchi yoki qabul qilib oluvchi kotib o'tiradi (uning o'zi ma'lumotlar bo'yicha kotib vazifasini bajarida) hamda jamoalarning vakillari uchun – kirish oldida bosh kotib yoki uning muovini joylashadi.

Talabnomalarni qabul qilish va ularga ishlov berish

Musobaqaoldi davrida butun dastlabki tayyorgarlik ishlari tugab, bevosita mazkur musobaqa hujjatlari bilan ishlash boshlanadi.

Bosh kotib ish tartibini tuzib, talabnomalarni qabul qilishdan to musobaqa haqida hisobotni chiqarguncha bo'lgan davrda kotibiyatda ishlash uchun ajratilgan har bir hakamga ish joyini belgilab beradi.

Kotib hakamlarni ikkita asosiy ish uchastkasiga taqsimlash zarur: talabnomalarni qabul qilish va musobaqaning ishchi hujjatlarini tayyorlash.

Tayyorgarlik ishlari musobaqaning barcha kotib hakamlariga ko'rsatmalar berish, ularga kotibiyat tanlagan ish tartibining xususiyatlarini, shuningdek, butun hakamlar hay'atining ishlash texnologiyasini tushuntirishni o'z ichiga oladi. Bunda har bir hakam o'z vazifasi hamda hujjatlar almashinuvi jadvalini – kimdan qanday hujjatlar olishini, ular bilan nima qilishini, kimga yetkazib berishini, qanday yangi hujjatlar tayyorlashi va h.k.ni bilishiga ishonch hosil qilish kerak.

Talabnomalarni qabul qilish va ularga ishlov berish – kotibiyatning kelajak faoliyatidagi eng mas’uliyatli amallardan biri. Bu vaqtda ishning xususiyati uni amalga oshirish jadvaliga mos bo’lishi lozim.

Uning o’ziga xos jihati – ishtirokchilarni musobaqalarga kiritish uchun mas’ul bo’lgan hay’at, kotibiyat hamda xo’jalik ta’minoti xizmati faoliyatining bir vaqtda olib borilishidir.

Barcha guruhlarining bir xonada joylashuvi jamoalar vakillariga o’z jamoalarining mazkur bellashuvda ishtirok etishini tez rasmiylashtirish imkonini beradi.

Eslatma: Xalqaro musobaqalar o’tkazilganda, talabnomalar faks orqali yuboriladi. Bunda kotibiyat talabnomani vakil bilan tekshiradi, zarur bo’lsa, unga o’zgarish kiritadi va ishtirokchilarga raqamlarini beradi. Barcha jamoalarning talabnomalari sharti bilan kechki kengashga butun dastur bo’yicha start qaydnomalari tayyorlanadi.

Bosh kotib talabnomani qabul qilayotganda uning musobaqalar Nizomiga muvofiq rasmiylashtirilishini talab qilishi shart. Ayni vaqtda kotibiyatga ishtirokchilarning to’ldirilgan varaqalari topshiriladi. Har bir varaqadagi “Talabnoma” ustunida sportchining dasturda mavjud muayyan nomerda shu

mavsumda ko’rsatgan eng yaxshi natijasi qayd etiladi (ayniqsa, yugurishda mazkur natijaning qayd etilmaganligi qur’a ta’sir o’tkazishi mumkin).

Talabnomalarga ishlov berilgach, ular papkaga tikiladi, varaqalar dastur nomerlari bo’yicha taxlanadi va musobaqaning ishchi hujjatlarini tayyorlash uchun taqdim etiladi.

Ishtirokchilar chiqishlarining ketma-ketltgt yengil atletika bo’yicha musobaqa o’tkazish xalqaro qoidalariga muvofiq aniqlanadi (Qoidalarga q.).

Musobaqa hujjatlarini tayyorlash va nashr etish

Musobaqaning barcha hujjatlari shartli ravishda uch guruhga bo’linadi:

- musobaqalarga qadar;
- musobaqalar vaqtida;
- musobaqalardan keyin bosib chiqariladigan hujjatlar.

Ko’pgina hujjatlarni tayyorlash uchun ishtirokchining varaqasi asosiy manba bo’lib xizmat qiladi.

Ishda qulaylik yaratish uchun varaqalar dastur nomerlariga qarab xatjildlarga joylanadi va har birining ustiga dastur turi, jinsi, rekordlari, razryad me’yorlari, keyingi davraga chiqish shartlari; mazkur turda ishtirokchilar soni, start vaqti yozib qo’yiladi.

Ishchi qaydnomalar hakamlik blanklariga bosib chiqariladi va ularda mazkur davra to’g’risidagi ma’lumotlar – musobaqalarning nomi va dastur nomeri, musobaqaning boshlanish vaqti, o’tkazilish joyi, rekordlar, malakaviy me’yorlar hamda sportchilarning poyga (guruhlar, seriyalar, joylar) bo’yicha ro’yxatlari albatta ularning qur’a bo’yicha chiqish ketma-ketligiga ko’ra yoziladi.

Ishchi qaydnomalarining nusxasi start qaydnomalari o'rnida ishlatilishi mumkin.

Kotibiyat tomonidan chiqariladigan start qaydnomalari miqdori (adadi) quyidagicha aniqlanadi:

Ma'muriyat – rasmiy shaxslar va mehmonlar soniga ko'ra;

Ishtirokchi jamoalarga – vakillar orqali bir nusxadan chiqarilib, umumiy foydalanish uchun e'lonlar taxtasiga osib qo'yiladi;

Matbuot uchun – matbuot markaziga barcha hujjatlar 1-2 nusxadan

jo'natiladi;

Hakamlar hay'atiga – papkalariga joylanib, guruh va xizmatlarning nomi yozib qo'yiladi.

Ishchi hujjatlarning to'plamlari:

–musobaqa Reglamenti;

–musobaqa jadvali;

–toza qog'oz varaqlari;

–ishchi qaydnomalar (taxminiy miqdori – yugurish turlariga – 9, texnik turlar – 7).

Ishchi qaydnomalardan tashqari hakamlar guruhlariga papkalariga hakamlar blanklari ham joylanadiki, ular musobaqa o'tkazish uchun zarur hisoblanadi. Masalan, marradagi hakamlar guruhi uchun:

- marradagi katta hakam qaydnomalari;

- katta vaqt o'lchovchi qaydnomalari;

- davralar bo'yicha yugurish va oraliq vaqt hakamlari qaydnomalari; - masofadagi hakamlarning yozuvlari blanklari joylanadi.

Sportcha yurish bo'yicha hakamlar uchun – yurish bo'yicha hakamlar yozuvlari, jamlovchi qaydnoma, uslub bo'yicha hakam qaydnomasi va h.k. blanklar taxlanadi.

Agar ishtirokchilarning varaqalariga natijalar hakamlar guruhlariga kotiblari tomonidan yozilsa, u holda papkalariga varaqali xatjildlar ham joylanadi, bunda guruhdagi kotiblar soni bir nafar hakamga ko'paytiriladi.

Papkalarining taxminiy miqdori va ularning kimlar uchun tayyorlanishi:

–ishtirokchilar qoshidagi hakam;

–startyor;

–marra;

–axborot;

–fotomarra;

–tablo;

–shamol tezligini o'lchash;

–sakrashlar: uzunlikka, uch hatlab, langarcho'p bilan, balandlikka;

–uloqtirishlar: yadro, disk, nayza, bosqon.

Har qanday darajadagi musobaqada kotibiyat e'lonlar taxtasini o'rnatishi lozim.

E'lonlar taxtasi vakillar va sportchilar ko'rishi mumkin bo'lgan joylarda (masalan, ishtirokchilar yig'iladigan joyda va kotibiyat yaqinida) o'rnatiladi.

Start qaydnomalari va natijalarni alohida joylashtirish maqsadga muvofiq. Jamoalarga oid ma'lumotlarni Nizom, Reglament, jadval bilan bir taxtaga joylashtirgan ma'qul.

Musobaqalarni o'tkazish

Hakamlar guruhlarini kotiblarining vazifa majburiyatlari Hakamlar guruhlarining barcha kotiblari kotibiyat tarkibiga kiradilar, lekin o'z hakamlik guruhi ishlayotgan vaqtda guruhning bosh hakamiga bo'ysunadilar. Ularning vazifasi rasmiy ish qaydnomasini to'g'ri va to'la shakllantirish, ishchi va boshqa materiallarni kotibiyatga va boshqa xizmatlarga bosh kotib ko'rsatmalariga muvofiq ravishda o'z vaqtida yetkazishdan iborat.

Qaydnomalarni sharikli ruchka bilan aniq, ravon yozuvda to'ldirish zarur. Barcha holatlarda hisobga olinmagan urinish "X" belgisi bilan ko'rsatiladi;

- urinish o'tkazib yuborilsa, chiziq "_____";
- ishtirokchi startga kelmasa "kelmadi";
- balandlik egallansa, "O" belgisi qo'yiladi.

Qaydnomada natijalar quyidagi tartibda yoziladi:

- yugurish natijasi (10000 m masofagacha) avtomatlashtirilgan elektron apparatlarida foydalanilganda, 0.01 sek.gacha aniqlashtiriladi: 10.14, 20.02, 48.11, 4:9.18;

- 10.000 m.dan yuqori masofalarda 0.1 sek.gacha yaxlitlanadi. Masalan: 59:26.32 – 59:26.4 deb yoziladi.

To'laligicha yoki qisman stadiondan tashqarida o'tkaziladigan 5000 m va undan yuqori masofalarga yugurish musobaqalarida vaqt keyingi katta to'la sekundgacha aniqlikda qayd qilinadi. Masalan: 2:09:44.32 – 2:09:45.

Uloqtirishlarda natija kamaytirish tomon 1 sm.gacha yaxshilab yoziladi – 60.23.

Sakrashlarda yozuv quyidagicha amalga oshiriladi: 7,63; 2.23; 5.55.

Agar ishtirokchi natijasi qaydnomaga yozilganidek keyin diskvalifikatsiya qilinsa (masalan, yugurishda – yo'lkachadan chiqib ketganligi, estafetani noto'g'ri uzatganligi uchun), u holda uning natijasi qaydnomadan o'chiriladi, yoniga dasturning mazkur nomeri bosh hakami imzo qo'yadi va diskvalifikatsiya qilish sababi yoziladi. Ishchi qaydnomada tuzatishga imkon qadar yo'l qo'yilmaydi, lekin zarurat tug'ilganda, ilgarigi natija o'chirilib, yangisini qayd etish orqali o'zgarish kiritish mumkin (u kotib imzosi bilan tasdiqlanadi).

Dasturning mazkur nomeri tugagach, ishchi qaydnoma bosh hakam, kotib va guruhning boshqa hakamlari, referi tomonidan imzolanadi.

Rekord natija ko'rsatilganida, hakamlar guruhi kotibi rekord blankining to'g'ri to'ldirilishini va uning mazkur musobaqani o'tkazgan guruhning barcha hakamlari tomonidan imzolanishini ta'minlashi lozim.

Musobaqa (yoki navbatdagi davra) tugagach, marradagi kotiblar hakamlarning barcha hujjatlarini kotibiyatga yetkazadilar. Bular:

- hakamlarning yozuvlari;
- masofadagi katta hakamning qaydnomalari;
- shamol tezligini o'lchash qaydnomalari (keyin ishchi qaydnomaga har bir poygada shamol tezligining qiymati kiritib boriladi); - oraliq marrani qayd etish va h.k.

Uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqa o'tkazayotgan guruh kotiblari o'z musobaqalari tugaganidan so'ng kotibiyatga shamol tezligini o'lchash qaydnomalarini topshirishlari shart.

Ko'pkurashlar bo'yicha kotiblar o'z ko'pkurashchilari guruhini musobaqa o'tkazilayotgan joylarning hammasiga kuzatib boradilar, har bir tur yakunlanganidan so'ng bellashuvlarning borishi to'g'risidagi ma'lumotlarni axborot guruhiga jo'natadilar.

Musobaqalar davomida kotibiyatning ish tartibi

Musobaqalar boshlanishidan avval har kuni e'lonlar taxtasiga mazkur smena uchun qaydnomalar va jadval osiladi.

Qur'a tashlash boshlanguniga qadar vakillar tomonidan talabnomalarga kiritilgan o'zgarishlar aniqlik kiritish deb qaralishi lozim.

Agar Nizom talablari buzilmagan bo'lsa, u holda qo'shimcha talabnomalar "qayta" talabnomalar qabul qilinadi, ishchi qaydnomalarga o'zgarishlar kiritiladi.

NA'MUNA
“TASDIQLAYMAN”
O'zbekiston Respublikasi
Jismoniy tarbiya va sport
vazirining birinchi o'rinbosari
«___» _____ 20__y.

**2020-2021 yillarda tug'ilgan o'smirlar o'rtasida yopiq binoda yengil atletika
bo'yicha O'zbekiston Kubogi va O'zbekiston Respublikasi birinchiligi
to'g'risida NIZOM**

I. Maqsad va vazifalari.

- O'zbekiston Respublikasi xududlarida yengil atletika holatini aniqlash.
- Xalqaro musobaqalarda qatnashish uchun O'zbekiston Respublikasi terma jamoasini shakllantirishga kuchli sportchilarni saralab olish.

II. O'tkaziladigan joyi va vaqti.

Musobaqa 2018 yil 3-4 fevral kunlari Toshkent shahridagi Olimpiya zahiralari kollejining majmuasida o'tkaziladi. Yetib kelish kuni – 2 fevral.

III. Musobaqani o'tkazishga rahbarlik.

Musobaqaga tayyorgarlik va o'tkazishga rahbarlik O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, O'zbekiston Yengil atletika federastiyasi tomonidan amalga oshiriladi. Musobaqani o'tkazish bevosita Respublika hakamlar hay'ati zimmasidadir.

IV. Musobaqa qatnashchilari va ishtirok etuvchi tashkilotlar.

Musobaqada Qoraqalpog'iston Respublikasi, O'zbekiston Respublikasi viloyatlari va Toshkent shahri terma jamoalari qatnashadi. Birinchi guruh jamoalari tarkibi (Toshkent shaxridan 2 jamoa, Toshkent, Samarqand, Andijon, Farg'ona viloyati) – 20 kishi, shu jumladan, 17 nafar sportchi, vakil, 2 nafar murabbiy (trener); ikkinchi guruh (Qoraqalpog'iston Respublikasi, Surxondaryo, Buxoro, Sirdaryo, Namangan, Jizzax, Qashqadaryo, Navoiy, Xorazm viloyatlari) – 12 kishi, shu jumladan, 10 nafar sportchi, vakil va murabbiy. Toshkent shahri jamoa birinchiligisiz (sportchilar shaxsiy birinchilikda qatnashadi) uchinchi jamoani tashkil etadi. Qatnashchilar 2006-yilda tug'ilganlar va undan kattalardir.

Shaxsiy birinchilikka O'zbekiston terma jamoasi a'zolari (asosiy tarkib, stajyorlar), shuningdek, 1-razryaddan kam bo'lmagan sport tayyorgarligiga ega bo'lgan sportchilar kiritiladi. Sportchilarga shaxsiy birinchilikda qatnashish ruxsatnomasi O'zbekiston yengil atletika Federastiyasi tomonidan hal etiladi.

Olimpiya zahiralari kolleji o'quvchilari o'zlari kelgan xududdan ishtirok etishadi.

V. Musobaqa dasturi.

Erkaklar va o'smirlar: 60, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000 m.ga yugurish; 60 m.ga to'siqlar (barerlar) osha yugurish, uzunlikka, balandlikka, uch xatlab, langarcho'p bilan sakrash, yadro uloqtirish, 5 km.ga yugurish.

Ayollar va o'smir qizlar: 60, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000 m.ga yugurish; 60 m.ga to'siqlar (barerlar) osha yugurish, uzunlikka, balandlikka, uch xatlab, langarcho'p bilan sakrash.

VI. Shaxsiy va jamoa birinchiligini aniqlash tartibi.

Dasturning har bir turiga ikki sportchi tavsiya etilishi mumkin. Har bir sportchi dasturning ikki turi bo'yicha qatnashishi mumkin. O'zbekiston Kubogi dasturida shaxsiy birinchilik har bir turdagi yuqori sport natijalariga ko'ra aniqlanadi.

O'smirlar ichida shaxsiy birinchilik 2006-2007 yillarda tug'ilgan sportchilar orasida o'ynaladi. O'smirlar o'rtasida o'rinlar musobaqaning barcha ishtirokchilari orasida egallagan yuqori joyiga qarab aniqlanadi.

Jamoa birinchiligi qatnashchilar jamlagan ochkolar soniga qarab aniqlanadi.

Jamoa birinchiligi hisobiga quyidagilar kiradi:

Birinchi guruh bo'yicha – 22 yaxshi natija;

Ikkinchi guruh bo'yicha – 10 yaxshi natija.

Ochkolar hisobi IAAFning yopiq inshootlar uchun 2003-yildagi natijalar jadvali bo'yicha amalga oshiriladi.

Rag'batlantiruvchi ochkolar jamoaga XTSU me'yorini bajargani uchun 500, SU uchun 300 ochko tarzida qo'yiladi.

VII. Mukofotlash.

O'zbekiston Kubogi dasturining barcha turlari va o'smirlar o'rtasida O'zbekiston Respublikasi birinchiligi g'oliblari O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining sovg'a va birinchi darajali diplomi bilan taqdirlanadi.

O'smirlar o'rtasida O'zbekiston birinchiligi g'oliblariga O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining birinchi darajali diplomi beriladi. 2 va 3 o'rinni egallagan sportchilar Vazirlikning muayyan darajadagi diplomi bilan taqdirlanadi.

VIII. Ishtirokchilar va tashkilotlarni qabul qilish shartlari.

O'zbekiston Kubogi va 2006-2007 yillarda tug'ilgan yigitlar o'rtasida O'zbekiston Respublikasi birinchiligi qatnashchilari, jamoa vakillari va trenerlarning (murabbiy) safar bo'yicha xarajatlari (yo'l haqqi, kunlik to'lov, maoshni saqlash, ovqatlanish) safarga jo'natgan tashkilot xisobidan qoplanadi. Musobaqani tashkil etish va o'tkazish bo'yicha xarajatlarni (musobaqaga xakamlarni chaqirish va jo'natish, ovqatlantirish, xakamlik uchun to'lov, sport baza ijarasi, mukofotlash) Jismoniy tarbiya va sport vazirligi zimmasiga oladi.

Malakasini oshirishga da'vogar hakamlar safarga jo'natayotgan tashkilot tomonidan musobaqa hakamligiga yuborilishi mumkin.

IX. Talabnomalarni yetkazish vaqti va sharti.

Musobaqa qatnashchilariga ruxsatnoma berish bo'yicha mandat xay'ati

o'tkaziladi. (qayerda, qachon, manzili va telefonlari)

Jamoa vakillari mandat hay'atiga quyidagi hujjatlar taqdim etadi:

- tegishli sport qo'mitasi rahbari va shifokori (shaxsiy birinchilikda qatnashayotgan sportchilarga ham) tomonidan tasdiqlangan ariza (zayavka);
- muayyan tur bo'yicha qatnashayotgan sportchiga kartochka (belgilangan o'lchov va barcha jadvalni to'ldirish asnosida);
- jamoa qatnashchilari, shu jumladan, shaxsiy birinchilikdagi sportchilarning pasportlarini ko'rsatish (xarbiy xizmatchilar mustasno).

Shaxsiy birinchilikda qatnashuvchi sportchilarning arizasi ishtirokchi rasmiy vakillari tomonidan beriladi.

Ishtirokchilar, shu jumladan shaxsiy birinchilikdagilar 2001-yilda O'zbekiston Yengil atletika Federatsiyasi tashkilotlariga biriktirilgan raqamlarda qatnashadi.

Na`muna

Yengil atletika musobaqalarida qatnashish uchun
TALABNOMA

I.O.	Ishtirokchi №	Tug'ilgan yili	Toifa	Shahar, KSJ	Yugurish, m					Yurish, km		Sakrashlar				Uloqtirishlar				Ko'pku-rash	Shifokor ruxsati va muxri	
					60	100	200	400	va x.k.	30	50	balandlikka	uzoqlikka	langarc ho'p b-n	uch xatlab	yadro	disk	nayza	bosqon			

Tashkilot vakili _____ ()

Musobaqaga _____ qatnashchi qo'yildi.

Jamoa sardori _____ ()

Mandat hay'ati raisi _____

Tashkilotning M.O'.

«_____» _____ 20__ y.

Shifokorning M.O'.

Tashkilot rahbari _____ ()

Shifokor _____ ()

Eslatma: barcha yugurish turlari bo'yicha musobaqalarda qatnashchining eng yaxshi ko'rsatkichlari ko'rsatilishi kerak.

**O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI
ISHTIROKCHI VARAQASI**

Yengil atletika turi _____ Jinsi _____ Ishtirokchi № _____

Ismi, sharifi _____ tug'ilgan sana, yil _____ bo'yi, vazni _____ ko'rsatilgan tur
bo'yicha razryadi _____

Mamlakat, shahar _____ JTSJ BO'SM, OO'BO'SM, OSMM, OK _____

Murabbiyning ismi, sharifi

Eng yuqori natija

Sana	Musobaqa turi	Natija	Razryad	O'rin	Ochko

**O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI
JAMOAVTY HISOBNING BAYONNOMASI**

Musobaqaning turi, o'tkazilish sanasi

Jamoa _____

Qatnashchining ismi, sharifi	Tur	Natija	Razryad	O'rin	Ochko

Jami ochkolar _____ egallagan o'rni _____

Kotib _____ (_____)
(imzo) (ismi, sharifi)

Musobaqa natijalari bilan roziman, jamoa vakili _____
(imzo) (ismi, sharifi)

O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI

Jamoalar qatnashchilarini musobaqaga qo'yish bo'yicha mandat hay'atining

BAYONNOMASI

jamoaning nomi

musobaqaning nomi

No	Qatnashchining ismi, sharifi	Tug'ilgan sanasi, pasporti, (metrikasi), seriyasi va raqami	Sport unvoni	Viloyat, shahar, sport tashkiloti	Uy manzili	O'qish joyi	Sport maktabi	Murabbiyning ismi, sharifi
1								
2								
3								
4								
5								

Jamoa vakili _____

(imzo)

(ismi, sharifi)

Musobaqaga _____ odam qo'yildi

Mandat hay'atining raisi _____

Mandat hay'atining a'zolari _____

O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI

Yengil atletika bo'yicha musobaqalar

BAYONNOMASI

Yengil atletika turi

Stadion, manej _____ o'tkazish sanasi _____ boshlanishi

Tur _____ uchun

№	Ismi, sharifi (to'liq)	Tug'ilgan yili	Jamoa	Ishtirokchi №	1	2	3	Eng yaxshi natija	O'rin

Marradagi katta hakam _____

Katta vaqt o'lchovchi _____

Kotib _____

FOTOMARRA BAYONNOMASI

Plenka shifri _____

Oraliq _____

Poyga _____

Yosh guruhi _____

Varaq _____

Marra tartibi	Yo'lkacha raqami	Ishtirokchi raqami	Natija
1			
2			
3			
4			
5			

Katta hakam _____

Kotib _____

Shamol yo'nalishi va tezligini o'lchash

BAYONNOMASI

Oraliq _____ Aylana _____
Yosh guruhi _____ Varaq _____

Poyga raqami	Yugurish yo'nalishi bo'yicha shamol tezligining o'rtacha ko'rsatkichi, m/s	Shamol yo'nalishining yo'lkachaga nisbatan burchagi, daraja

Hakam imzosi _____

« _____ » _____ 20__ y.

BAYONNOMA

Marradagi katta hakam

Katta vaqt o'lchovchi hakam

Oraliq _____ m

Poyga № _____

Kelish tartibi	Ishtirokchi №	Sekundomer ko'rsatkichi	Izoh
1			
2			
3			
4			

Katta hakam _____

**O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI
BAYONNOMA**

Musobaqaning nomi

Shahar _____ Stadion (manej) _____ Sana « _____ » _____
20__y.

Tur _____ Boshlanishi _____

№	Ismi, sharifi	Tug'ilgan yili	Ishtirokchi №	Shahar, JTJ	1-urinish		2-urinish	3-urinish	3 urinish-ning eng yaxshi natijasi		4-urinish		5-urinish	6-urinish		6 urinish-ning eng yaxshi natijasi	Egal-jagan o'rni	
					m	sm			m	sm	m	sm		m	sm			

Katta hakam _____ () Kotib _____ () Referi _____ ()

**O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI
BAYONNOMA**

Musobaqaning nomi

Shahar _____ Stadion (manej) _____

_____ Sana « _____ » _____ 20__y.

Tur _____ Boshlanishi _____

№	Ismi, sharifi	Tug'ilgan yili	Ishtirokchi №	Shahar, JTJ (jamo)	Natija										O'rin		

Katta hakam _____ () Kotib _____ () Referi _____ ()

O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI

Mukofot topshiruvchining ismi, sharifi, lavozimi, unvoni

MUSOBAQA G'OLIBLARI VA SOVRINDORLARINI MUKOFOTLAYDI

Tur	O'rin	Nima bilan mukofotlanadi	Ismi, sharifi	Natija	Shahar, viloyat	JTJ	Murabbiyning ismi, sharifi va unvoni
	1						
	2						
	3						
	1						
	2						
	3						

Mukofotlash bo'yicha katta hakam _____ ()

imzo ismi, sharifi

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA VA SPORT

VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI

Musobaqa bayonnomalaridan

KO'CHIRMA

_____ musobaqaning nomi

O'tkazilgan sanasi _____ O'tkazilgan joyi _____

№	Ismi, sharifi	Turi	Natija	Egallagan o'rni
1				
2				
3				
h.k.				

Musobaqa menejeri: _____ toifali hakam _____

ismi, sharifi

Musobaqaning bosh kotibi _____ toifali hakam _____

ismi, sharifi

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA VA SPORT
VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI
MA'LUMOTNOMA**

Ushbu ma'lumotnoma

_____ ga
shu haqda berildiki, u « _____ » _____ 20__ yilda _____
shahrida
o'tkazilgan
musobaqada _____

(musobaqaning nomi)

haqiqatan ham _____
natijani ko'rsatdi va mazkur natija O'zbekiston Respublikasi sport
klassifikatsiyasi me'yorlariga mos keladi. Ma'lumotnoma talab qilingan joyga
ko'rsatish uchun berildi.

Musobaqa menejeri, _____ toifadagi hakam _____

Musobaqaning bosh kotibi, _____ toifadagi hakam _____

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA VA SPORT
ISHLARI VAZIRLIGI**

O'zbekiston Respublikasi sportchilarining _____

qatnashganliklari haqida (musobaqaning nomi)

MA'LUMOT

Sana _____

Sport turi _____

O'tkazilgan joyi _____

Qatnashgan sportchilar soni _____

Shulardan: erkaklar _____, ayollar _____

Jamoaviy birinchilik natijalari:

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 9. _____ |
| 2. _____ | 10. _____ |
| 3. _____ | 11. _____ |
| 4. _____ | 12. _____ |
| 5. _____ | 13. _____ |
| 6. _____ | 14. _____ |
| 7. _____ | 15. _____ |
| 8. _____ | |

Shaxsiy birinchilik natijalari:

O'rin	Ismi, sharifi	Tur	Natija	Shahar	Jamiyat	Murabbiy ismi, sharifi

6-ilova

« _____ » _____ 20__ y.

O'zbekiston Yengil atletika federatsiyasi

rayosati majlisida __ raqam bilan

TASDIQLANGAN

Federatsiyaning bosh kotibi

_____ (_____)

Yengil atletika bo'yicha yangi O'zbekiston rekordini

(eng yuqori natijani) ro'yxatga olish haqida

DALOLATNOMA

1. O'rnatilgan vaqti

yili, oyi, sanasi, soati

2. Musobaqa o'tkazilgan

joy _____

shahar, stadion, manej

3. Qanday musobaqalar _____

4. Yengil atletikaning qaysi turi bo'yicha _____

5. Kim o'rnatdi _____

ismi, sharifi, otasining ismi

Tug'ilgan sanasi _____ Millati _____

Sport unvoni (toifasi) _____

Uy manzilgohi _____

Izoh: Rekord natija jamoa tomonidan o'rnatilgan bo'lsa, dalolatnomada mazkur band ma'lumotlari bilan birgalikda ishtirokchilar ro'yxati xam ilova qilinadi.

6. Texnik natija _____

_____ raqamlar va so'z bilan

7. Avvalgi O'zbekiston rekordi natijasi _____ y.da o'rnatilgan,

u _____

_____ ga tegishli bo'lib, ismi, sharifi natijasi _____

8. Rekord natijani hisobga olishda qo'llanilgan o'lchash asboblari (avtomatik vaqt o'lchash tizimlari, sekundomerlar, tarozilar, ruletkalar va b.) majburiy metrologik shaxodatdan o'tkazish hamda tamg'alash haqidagi ma'lumotlar

t/r	O'lchash asboblari nomlari	O'lchash asboblari №	Tekshirish joyi, shahar	Tekshirishni o'tkazgan tashkilot	Tekshirilgan sana va guvohnoma №	Musobaqa kunida o'lchash asboblari holati

9. Yugurish bo'yicha musobaqalarda:

Vaqt o'lchashning to'la avtomatlashtirilgan tizimi tomonidan qayd etilgan natija (fotomarra, videomarra) _____

Sekundometr ko'rsatgan natijalar (faqat qo'l vaqt o'lchagichidan foydalanilganda):

_____ sekundomer

№ _____ Sekundomerchi _____

ismi, sharifi, toifasi

_____ sekundomer

№ _____ Sekundomerchi _____

ismi, sharifi, toifasi

_____ sekundomer
№ _____ Sekundomerchi _____
ismi, sharifi, toifasi

Yugurish bo'yicha menejer

Fotomarra bo'yicha katta hakam

muovini (referi)

_____ ismi, sharifi, toifasi, imzo

Marradagi katta hakam

Katta vaqt o'lchovchi

_____ ismi, sharifi, toifasi, imzo

Sportcha yurish texnikasi uslubi bo'yicha katta hakam

Starter _____ ismi, sharifi, toifasi, imzo

Sportcha yurish bo'yicha ikki hakamning ismi shariflari _____

ismi, sharifi, toifasi, imzo

Sakrash va uloqtirishlar bo'yicha musobaqalarda:

Snaryadlarning yadro, disk, bosqon, nayza IAAF Nizomi talablariga

muvofiqligi _____

_____ firmasi, vazni

Menejer muovini (referi) Katta hakam _____

yengil atletika turi

_____ ismi, sharifi, toifasi, imzo

O'lchovchi hakam _____ ismi, sharifi, toifasi, imzo

Ko'pkurash musobaqalarida:

Mazkur dalolatnomaga ko'pkurashning barcha turlari natijalarining tasdiqlangan bayonnomasi ilova qilinadi.

10. Stadionning (manejning) yugurish yo'lkasi o'lchamlari _____

11. Rekord o'rnatilayotgan vaqtda shamolning tezligi _____

12. Rekord natija nechanchi urinishda ko'rsatildi _____

13. Doping nazoratidan o'tish topshirish:

Laboratoriya _____ Ma'sul _____

(ismi, sharifi, imzo)

14. Rekord natija ko'rsatilgan haqida telegraf yoki telefon orqali xabar berilgan

sana _____

15. Musobaqalar _____ yilda nashr qilingan Nizomga muvofiq o'tkazilgan.

Menejer _____

Bosh kotib _____

Texnik vakil (nozir) _____

O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi Rayosatiga

TAVSIYANOMA

Texnik qo'mita taqdim etilgan hujjatlarning to'g'riligini ko'rib chiqib, dalolatnomani tasdiqdan o'tkazish uchun topshiradi. « _____ » _____ 20__y.

Texnik qo'mita raisi _____

ismi, sharifi, imzo

Ishtirokchilar guruhlari			faxriylar	
yigitlar va qizlar			yosh guruhlariga ko'ra	
A – ayollar	Yosh guruhlari bo'yicha		A 35	E 35
AYu – ayol	Yu 12-13	Q 12-13	A 40	E 45
Yuniorlar				
E – erkaklar	Yu 14-15	Q 14-15	A 45	E 50
EYu – erkak	Yu 16-17	Q 16-17	A 50	E 55

Yuniorlar

A 55 va undan katta

A 60 va undan katta

min (min) – minimum, maks. (max) – maksimum, O.M. – og'irlik markazi, D, d – diametr, R, r – radius, H, h – balandlik, L, l – uzunlik.

S – stadionda o'tkaziladigan musobaqalar

Yo.j. – yopiq joyda o'tkaziladigan musobaqalar

Sh – shosseda (stadiondan tashqarida) o'tkaziladigan musobaqalar.

K – kross masofalaridagi musobaqalar

A.v.o'. – avtomatlashtirilgan vaqt o'lchagich

Q.v.o'. – qo'l va vaqt o'lchagichi

G'olibni aniqlash va qayta sakrashlar bayonnomasini

yozib borish namunasi

Ishtirokchilar	Musobaqalarning borishi						Hisobga olinmagan urinishlar	Qayta sakrash			O'rin
	1,75	1,80	1,84	1,88	1,91	1,94		1,91	1,98	1,91	
A		x0	0	x0	xxx		2	x	0	x	2
B	0	x0	0	x0	-	xxx	2	x	0	0	1
V	-	x0	x0	x0	xxx		3	ishtirok etmaydi			3
G	0	x0	x0	x0	xxx			ishtirok etmaydi			3

Mavzuga oid nazorat savollari.

1. Musobaqa nizomi qanday tuziladi?
2. Musobaqa talabnomasini qanday tuziladi?
3. Musobaqa ishtirokchisi varaqasi qanday tuziladi?
4. Musobaqada jamoaviy hisob bayonnomasi qanday tuziladi?
5. Jamoalar qatnashchilarini musobaqaga qo'yish bo'yicha mandat hay'atining bayonnomasi tayyorlashni tushuntiring?
6. Yengil atletika bo'yicha musobaqalar bayonnomasini tayyorlashni tushuntiring?
7. Shamol yo'nalishi va tezligini o'lchash bayonnomasini tayyorlashni aytib bering?
8. Musobaqa dalolatnomasini tuzishdan maqsad nima?

Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari

Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar

1. Normurodov A.N. Yengil atletika. Toshkent: 2002 yil.
2. Niyozov I. Yengil atletika. O'zDav JTI, 2005 yil.
3. Юнусова Й.М. Основы методики физической культуры. Ташкент 2005 год.

Qo'shimcha adabiyotlar

4. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Тошкент: 2001 г
5. Синякина О.Ф. Тренировка в беге на 400 метров с барьерами Методическое указание. Тошкент: 2005 йил.
6. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni URM o'rgatish metodikasi. Toshkent: 2005 yil.

Internet saytlari

7. www.tdpu.uz
8. www.pedagog.uz
9. www.edu.uz
10. www.nadlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)
11. <http://ziyonet.uz> — Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal

Mashg'ulot turi: Ma'ruza, seminar, amaliy

REJA

1. Kurash musobaqasining umumiy qoidalari
2. Kurashning umumiy qoidalari
3. Musobaqa turlari va o'tkazish qoidalari
4. Hakamlar ishlatadigan iboralar

1. Kurash musobaqasining umumiy qoidalari

Yoshlarimizga ta'lim berish va ularni kamol toptirishga yo'naltirilgan xizmatlar ko'rsatuvchi muassasalar tarmog'ini kengaytirish va bunday xizmatlar turlarini masalan, xalq hunarmandchiligi bilan shug'ullanadigan «Ustoz-shogird» guruhlarini ko'paytirish talab etiladi.

Kurash bo'yicha xalqaro tashkilot tuzilganligini avvalo mustaqil

Vatanimizning jahondagi yana bir e'tirofi deb baholagan bo'lardik. Yurtimizga kelgan o'ttizga yaqin mamlakatlarning vakillari ta'sis Kongressida milliy kurashimizning dunyo maydoniga chiqishga yakdillik bilan ovoz berdilar. Yaqin vaqtlar ichida o'z davlatlari va boshqa ko'plab mamlakatlarda bu xalqaro Asosastiyaning federastiyalarini tashkil etish istagida ekanliklarini bildirdilar. Dunyodagi barcha xalqlarning, millatlarning o'z tarixi, madaniyati bor. Milliy sport o'yinlari bor. Lekin birdan-bir milliy sport turini dunyo maydoniga olib chiqish hammaga ham nasib etavermaydi. Bu sanoqli davlatlargagina nasib etgan, xolos. Masalan: Angliya futbol vatani deyiladi. Dzyu-do, karate yaponlarniki ekanligini hamma biladi.

Dunyo sport lug'atida misol uchun amerikanacha futbol taylandcha boks kabi iboralar bor. Endi ana shu lug'at kurashimiz qoidalaridagi o'zbekcha «Halol»,

«Yonbosh», «Chala», «G'irrom», «Dakki», «Tanbeh» kabi so'zlar bilan boyidi.

Endi butun dunyoda «o'zbeklarning kurashi» iborasi paydo bo'ldi. Bu bizning juda katta g'alabamizdir. Bu yutuqqa o'z-o'zidan erishilgani yo'q. Kurashimizning ravnaqiga ishonmay, bepisand qaraganlar ham bo'ldi. Lekin mamlakatimiz rahbarining ishonchi, qo'llab-quvvatlashlari bizga juda katta dalda bo'ldi.

Yana shunisi quvonarliki, kurashimizda eng yuqori baho «Halol» so'zi bilan ifodalanadi. Bu sof g'alaba degani. Raqibiga hurmatsizlik qilib, unga noto'g'ri usul ishlatib, nayrang bilan yutmoqchi bo'lgan sportchiga «g'irrom» bahosi beriladi va bu bahoni olgan maydondan chetlatiladi.

Kurash musobaqalarida muxlislar eng odil hakam hisoblanadi. Halol bilan g'irrom o'z olqishu e'tirozlari bilan baholanadi. Kurashning qoidasi oddiy: zo'rman yigit, yengildingmi - tan ber!

Har bir musobaqada muayyan tartibga, qoidaga rioya qilish lozim. Bu tartib va qoidalar har bir mamlakatda o'tkaziladigan xalqaro turnirlar, qit'alar birinchiliklari, jahon birinchiligi va olimpiya o'yinlari dasturiga kurash musobaqalari Xalqaro kurash assotsiatsiyasi tomonidan tasdiqlangan hakamlar tomonidan amalga

oshiriladi. Biz yuqorida hakamlar hay'atining tarkibini keltirdik, ularning faoliyat mazmuni quyidagilardan iborat:

1.1. BOSH HAKAM:

1.1.1. Bosh hakam yordamchilari, ularning soni gilamlar sonidan bir kishiga ko'p:

- bosh kotib va gilamlar kotiblari;
- gilamdagi hakamlar va gilam chetidagi hakamlar;
- hakam sekundameristi;
- tablodagi hakam;
- hakamlarni almashtiruvchi hakam gilamlar soniga qarab belgilanadi; - shifokor;
- e'lon qiluvchi hakam;
- musoboqa komendanti.

1.1. 2. Bellashuvni boshqaruvchi hakamlar:

- bellashuvni olib boruvchi hakam, bosh hakam yordamchisi;
- gilamdagi hakam;
- gilam chetidagi hakamlar, ikki kishi;
- hakam sekundameristi;
- kotib;
- tablodagi hakam;
- hakamlarni almashtiruvchi hakam;
- e'lon qiluvchi hakam;
- nazoratchi hakam.

1.1.3. Ba'zi bir hollarda o'rtadagi hakam, chetdagi bir hakam bilan yoki uning o'zi gilamdagi kurashni boshqarishi mumkin.

1.1.4. Har bir hakam hakamlik guvohnomasiga, hakamlik kiyimiga, oq ko'ylak, qora kostyum, shim va galstukga ega bo'lib, kurash qoidalarini mukammal bilishi shart.

1.2. HAKAMLARNING VAZIFALARI

1.2.1. Musobaqada hakamlar kurash gilamga chiqqanlarida, o'rtadagi hakam qo'lini ko'ksiga qo'yishi bilan chetdagi ikki hakam ham qo'lini ko'ksiga qo'yish barobarida tomoshabinlarga va bosh hakamga qarab egilib ta'zim qiladilar.

1.2.2. Hakamlar harakati bosh hakam va hakamlar hay'ati tomonidan nazorat qilib boriladi. Agar ular musobaqaning o'tkazish Nizomiga yoki kurash qoidalariga rioya qilmasalar hakamlik huquqidan mahrum qilinib, ushbu musobaqadan chetlatiladi va ular xatti-harakatlari hakamlar hay'atida ko'rib chiqilib, hay'at qarori tegishli tashkilotlarga ma'lum qilinadi.

1.3. BOSH HAKAM

1.3.1 Bosh hakam musobaqaning rahbari hisoblanadi va musobaqaning belgilangan Nizom va qoidalariga amal qilgan holda musobaqalarning o'tkazilishiga javobgardir.

1.3.2. Bosh hakamning vazifalari:

- musobaqa anjomlari, inshoot va gilamlar tayyorlanganligini tekshiradi;
- qur'a tashlash jarayonida kuchli kurashchilarni ikki guruhga bo'ladi;
- hakamlarni gilamlarga taqsimlaydi;

- musobaqa o'tkazish jadvalini tuzadi;
- kurashchilarni taroziga tortish uchun hakamlar tarkibini belgilaydi;
- har bir bellashuv uchun hakamlarni tayinlaydi va ularning harakatlarini nazorat qilib boradi;

- musobaqa boshlanishidan oldin hakamlar hay'atining majlisini o'tkazadi, har kuni musobaqadan so'ng hakamlar hay'ati oldida musobaqa natijalari haqida hisobot berib boradi, lozim bo'lgan taqdirda hakamlar hay'ati majlisini har vaqtda o'tkazishi mumkin.

1.3.3. Hakamlarning musobaqaga tayyorgarligini va musobaqa jarayonini baholab boradi.

1.3.4. Musobaqa o'tkazish yuzasidan hisobot bayonini to'ldirib boradi va topshiradi.

1.4. BOSH HAKAM HUQUQLARI

1.4.1. Musobaqa o'tkazish inshooti va anjomlari tayyorlanmagan bo'lsa musobaqa o'tkazishni taqiqlashi mumkin.

1.4.2. Musobaqa jarayonida favqulotda vaziyat yuz bersa, musobaqani vaqtincha to'xtatishi mumkin.

1.4.3. Musobaqa o'tkazish tartibi yoki jadvaliga o'zgartirish kiritishi mumkin.

1.4.4. Hakamlar hay'atiga ma'lum qilgan holda, noto'g'ri hakamlik qilgan hakamni musobaqadan chetlatishi mumkin.

1.4.5. Musobaqada ishtirok etishga ruxsati bo'lmagan kurashchilarni musobaqadan chetlatishi mumkin.

1.4.6. Qo'pollik qilgani uchun guruh boshliqlarini, hakamlarni, murabbiylarini va kurashchilarni ogohlantirishi mumkin.

1.4.7. Bosh hakam ko'rsatmalarini kurashchilar, guruh boshliqlari, murabbiylari, hakamlar va barcha qatnashchilar bajarishlari shart.

1.5. BOSH HAKAM YORDAMCHISI

1.5.1. O'rtadagi hakamlarni, kotibni, vaqtni tekshiruvchi hakamni, tablodagi hakamni nazorat qilib turadi.

1.5.2. Bellashuv natijasini va keyingi olishuvga tayyorlanib turuvchilarni e'lon qilib boradi.

1.5.3. Agar musobaqa jarayonida bosh hakam ma'lum bir sababga ko'ra ishtirok qilmayotgan bo'lsa, bosh hakam vazifasini bajaradi.

1.6. BOSH KOTIB VA KOTIBLAR

1.6.1. Bosh kotib hakamlar hay'atining majlisini, musobaqa qarorini, kurashish tartibi hamda boshqa hujjatlarni yozib boradi.

1.6.2. Kotiblar o'z gilamidagi qarorlarni yozib boradilar.

1.6.3. Bellashuv baholarini, ogohlantirishlarni nazorat qog'oziga qayd qilib boradilar.

1.7.O'RTADAGI HAKAM

1.7.1. Kurashning qanday borishini, qoidalarga qat'iy rioya qilinishini kuzatib boradi.

1.7.2. Qaysi kurashchi haqiqatda kurashayapti, qaysisi kurashmayotganligini kuzatib boradi va hamma qoidalarga amal qilib, ikki kurashchini chaqqonrok kurashishga chaqiradi hamda tablodagi bahoni kuzatib boradi.

1.7.3. Bellashuv vaqtida ikkita yoqtirgan yon tomondagi hakamlarning baholarini kuzatib boradi.

1.7.4. O'rtadagi hakam belgilangan kurashish vaqti tugashi bilan shartli "vaqt" iborasini aytib, ishorasini qo'l bilan ko'rsatadi. Bu paytda kurashuvchilar kiyimlarni to'g'irlab o'z joylarida turishlari lozim.

1.7.5. O'rtadagi hakam kurashchi tomonidan har bir qo'llanilgan usulni baholashi va shu zahoti kurashni to'xtatib "to'xta" qaytadan "kurash" deb boshlashi shart.

1.8. YON TOMONDAGI HAKAM

1.8.1. Yon tomondagi hakam o'rtadagi hakamga yordam beradi. Kurashchilarning harakatlarini baholab boradi.

1.8.2. Yon tomondagi hakamlar bir-biriga qarama-qarshi tomondagi kursilarga o'tirishadi. Kurash jarayonida zarurat tug'ilsa yon tomondagi hakam bellashuvni tik turib kuzatishi ham mumkin.

1.8.3. Agar kurashchilarning biriga gilamdan chiqish zarur bo'lsa, yon tomondagi hakamdan biri unga hamrohlik qilishi shart.

1.9. VAQTNI KUZATUVCHI HAKAM

1.9.1. Bellashuv vaqtining har bir daqiqasini nazorat qilib, hisoblab boradi. Agar kurashchi shirofokorga ketib qolsa, kiyimini to'g'rilasa yoki boshqa sabablar bilan kurash to'xtatilsa; sekundomerni to'xtatib, bayroqchani ko'taradi, kurash boshlanishi bilan bayroqchani tushiradi va bellashuv vaqtini yana nazorat ostiga oladi.

1.9.2. Vaqtni kuzatuvchi hakam kurashchini gilamga chaqirgandan keyin, uning kechikish vaqtini nazorat qiladi. Agar kechikish belgilangan vaqtdan oshib ketsa, kurashchini bellashuvdan chetlashtiradi.

1.9.3. Vaqtni belgilovchi hakam baland ovoz bilan o'tgan va qolgan vaqtni e'lon qiladi.

1.10. TABLODAGI HAKAM

1.10.1. O'rtadagi hakam ko'rsatilgan ogohlantirish yoki baholarni tabloda ko'rsatib boradi.

1.10.2. Agar o'rtadagi hakamning ko'rsatgan bahosini ko'rolmasdan qolsa, yon tomondagi hakamlardan aniqlab oladi.

1.10.3. Tablodagi qo'yilgan baholar kim g'olib chiqqanini e'lon qilguncha turishi kerak.

1.11. MUSOBAQA SHIFOKORI

1.11.1. Kurashchilar sog'ligi haqidagi hujjatni, qo'yilgan imzolarni va muhrlarni tekshirib chiqadi.

1.11.2. Vazni o'lchanayotgan kurashchilarning har birini ko'zdan kechirib boradi.

1.11.3. Musobaqa o'tadigan maydonning tozaligini nazorat qiladi.

1.11.4. Musobaqa davomida olingan jarohatlarni davolab boradi.

1.12. E'LON QILUVCHI HAKAM

12.1. Musobaqaning kun tartibini, qaysi kurashchilar kurashishini, kim tayyorlanishini e'lon qilib, har bir kurashchi haqida ma'lumot berib boradi.

12.2. Kurashga taalluqli bo'lmagan e'lonlar faqat bosh hakam yoki uning yordamchisi ruxsati bilan beriladi.

1.13. MUSOBAQA KOMENDANTI

Musobaqa o'tadigan sport maydonining tayyorligini, shu maydonda musobaqaning tinch o'tishini ta'minlaydi va bosh hakam topshirig'iga ko'ra ish olib boradi.

1.14. GILAMDAGI HAKAMLARNING FIKR ALMASHISH TARTIBI

14.1. O'rtada faoliyat olib borayotgan hakam va yon tomondagi hakamlar o'z fikrini shartli ishora belgisi bilan bildiradi. Agar ularning fikri bir-biriga to'g'ri kelmasa, unda yon tomondagi hakamlar o'rinlaridan turib o'rtadagi hakamlar bilan bir fikrga kelishib, maslahatlashib olishlari mumkin.

1.15. NAZORATCHI HAKAM

15.1. Musobaqa qatnashchilarining hujjatlarini nazorat qilib boradi.

15.2. Kurashchilar kiyimining kurash qoidasiga to'g'ri kelishini nazorat qiladi va ularni belbog'lar bilan ta'minlaydi.

1.16. KURASH QOIDASIDAN TASHQARI FAVQULOTDA BO'LIB QOLGAN VAZIYAT

Agar kurash qoidasida ko'rsatilmagan vaziyat ro'y bersa u holda gilamdagi hakam gilam chetidagi hakamlar bilan maslahatlashishadi. Bunda ham bir qarorga kelinmasa, bu vaziyat bosh hakamlar hay'ati orqali yechilishi lozim.

2. KURASHNING UMUMIY QOIDALARI

2.1. KURASHNING UMUMIY QONUN QOIDALARI

2.1.1. Milliy kurashda faqat tik holatda va qabul qilingan usullarni qo'llash orqali kurashadilar.

2.1.2. Usul qo'llash orqali raqibning biror joyi gilamga tekkizilsa, ushbu harakat hakamlar tomonidan baholanadi.

2.1.3. Agar kurashchi usul qo'llasa, o'zi ikki kuragi bilan gilamga yiqilsa, u holda uning raqibiga sof g'alaba beriladi. Boshqa hollarda, ya'ni usul qo'llagan kurashchining o'zi yonbosh yoki chala yiqilsa, bu harakat baholanmaydi.

2.1.4. Agar o'rtadagi hakam g'olib chiqqan kurashchini ko'rsatmasdan boshqasini ko'rsatsa, unda yon tomondagi hakam darhol undan qilgan xatosini tuzatishni so'rashi kerak. Chunki bellashuvlar natijasini hakamlar hal qilganlaridan keyin shikoyatlar qabul qilinmaydi.

2.2. BELLASHUVNING BOSHLANISHI VA TUGASHI

2.2.1. Bellashuv boshida kurashchilar gilamda bir-biriga qarab 4m masofada turadilar. O'rtadagi hakam qo'l bilan ko'rsatishi bilanoq kurashchilar bir-birlariga o'ng qo'llarini ko'ksilariga qo'yib turgan joylarida egilib salomlashadilar va o'rtadagi hakam "**KURASH**" so'zini aytishi bilan bellashuv boshlanadi.

2.2.2. Bellashuvni o'rtadagi hakam shartli so'zlar orqali boshqaradi. Agar to'xtatilgandan keyin raqiblar tomonidan usul qo'llanilsa, bu harakat hisobga

olinmaydi. Agar usul qo'llanilgandan keyin bellashuv shu holatda to'xtatilsa, unda qo'llanilgan harakat baholanadi.

2.2.3. Bellashuv tugashi bilan kurashchilar o'z o'rinlarida kiyimlarini to'g'irlab turadi va natija e'lon qilingandan keyin, qo'llarini ko'ksilariga qo'yib, xayrlashadilar va gilamni tark etadilar.

2.3. QATNASHCHILAR KIYIMI

2.3.1. Bellashuvda kurashchilar oyoqyalang, yashil havorang yaktak, qizil belbog' va oq shimda bo'ladilar.

2.3.2. Kurashchilar kiyimi pishiq ip gazlamadan bo'lib, did bilan va tez yirtilib ketmaydigan qilib tikilgan bo'lishi shart.

2.3.3. Yaktakdan 20 sm balandda, yengi uzun (uzunligi qo'l tirsagidan 15-10 sm pastda) bo'lishi va yengining ichidagi qo'l oralig'i 5sm bo'lishi kerak.

2.3.4. Kurash shimlari uzun, oyoqning pastki to'pig'iga barobar qo'yilganda juda holi turadigan bo'lishi lozim. Ishton va oyoq oralig'i 8 sm bo'lishi shart.

2.3.5. Kurash belbog'i juda qalin qilib tikilgan bo'lishi kerak. U bog'langandan keyin har qaysi uchi 25 - 30 sm osilib turishi lozim.

2.3.6. Qatnashuvchilarning ko'rinishi kurash kiyimlari toza bo'lib, sochlari kalta va tirnoqlari olingan bo'lishi shart, shuningdek, bellashuvga taqinchoqlar taqib gilamga chiqish man etiladi.

2.3.7. Agar kurashchining kiyimi yuqorida qayd qilingan talablarga mos kelmasa, o'rtadagi hakam kurashni to'xtatib, tezda kurashchidan kiyimni almashtirishni talab qiladi.

2.4. MUSOBAQA QATNASHCHILARINING HUQUQLARI

2.4.1. Hakamlarga murojaatini o'zining jamoa boshlig'i orqali yetkazadi.

2.4.2. Shifokor maslahatiga muhtoj bo'lgan taqdirda unga 5 minut vaqt beriladi.

2.4.3. O'z vaznini bilish uchun musobaqada qo'llaniladigan taroziga musobaqa boshlanishidan 1 soat oldin, ya'ni rasmiy o'lchash marosimi boshlagunga qadar kelib o'lchashga haqli.

2.5. JAMOA RAHBARLARI, MURABBIYLARI VA BOSHLIQLARI

2.5.1. Bosh hakam uning yordamchilari bilan to'g'ridan-to'g'ri maslahatlashish huquqiga faqat jamoa rahbari, murabbiyi yoki boshlig'i egadir.

2.5.2. Jamoa rahbari kurashchilarning kiyimiga va ularning o'z vaqtida gilamga chiqishiga hamda umumiy tartib intizomiga javobgardir.

2.5.3. Bosh hakam va hakamlar qatoriga jamoa boshlig'i ham qur'a tashlashni o'tkazishda qatnashadi.

2.5.4. Kurash jarayonida jamoa rahbarlari uchun joy ajratilib, o'rinlarida bo'lishlari shart.

2.5.5. Jamoa rahbarlari yoki murabbiylari hakamlik guvohnomasi bo'lgan taqdirda musobaqa hakami vazifasini ham o'tashlari mumkin.

2.5.6. Yuqoridagilarga amal qilmagan rahbarlar o'z vazifasidan bo'shatilib, bu haqda tegishli tashkilotlarga xabar qilinadi.

2.5.7. Guruh murabbiyi bellashuv vaqtida belgilangan joyda yoki gilam atrofida 2 metr masofada turishi mumkin.

2.5.8. Guruh murabbiyi o'z kurashchisi tan jarohati olgan vaqtda belgilangan tartibda shifokor tomonidan tibbiy yordam ko'rsatayotgan vaziyatda hozir bo'lib turishi mumkin, ammo gilam chetidagi va o'rtasidagi hakamlar qaroriga itoat qilmasligi yoki ularni haqorat qilishi ta'qiqlanadi.

2.5.9. Yuqoridagilarga guruh murabbiyi itoat etmasa, o'rtadagi hakam bellashuvni boshqaruvchi hakamdan murabbiyiga "**DAKKI**" ogohlantirishni berishni talab qilishi mumkin, bu hol yana qaytarilsa, bellashuvni boshqaruvchi hakam "**G'IRROM**" ogohlantirishni e'lon qilib, ularni bellashuvdan chetlatishi mumkin.

3.MUSOBAQA TURLARI VA O'TKAZISH QOIDALARI

Musobaqa turlari:

- a) shaxsiy birinchilik:
- b) jamoalar birinchiligi va shaxsiy birinchilik:
- d) mustaqil jamoalar birinchiligi:
- e) ochiq gilam birinchiligi:
- f) mutloq birinchilik:
- g) professional kurashchilar birinchiligi:

Shaxsiy birinchilikda bir toifa vaznda bir kishi g'olibligi aniqlanadi.

Jamoa orasidagi kurashda jamoalar g'olibligi aniqlanadi.

Shaxsiy birinchiligi aniqlanadi.

Ochiq gilamda har bir xohlovchi kurashchi o'zi uchun kurashishi mumkin.

Mutloq birinchilikda vazn toifasidan qat'iy nazar (bosh hakam ruxsati bilan) xohlovchilar kurashishi mumkin.

PROFESSIONAL KURASHCHILAR

Professional kurashchilar tarkibiga musoboqalarga qatnashish imkoniyati mavjud bo'lganlar professional kurashchining g'alaba bahosi va kurashchilarga taqdim etiladigan unvon, musoboqaga kimlar ishtirok etishi mumkinligi va vazn toifalari kiradi.

Professional kurashchilar musobaqalarga qatnashish imkoniyati ma'lum bo'lgan professional kurashchilarga g'alaba va kurashchiga taqdim etiladigan unvon, musobaqalarga kimlar ishtirok etish mumkinligi vazn toifalari kiradi.

Musobaqaga milliy kurash qoidasini biladigan, millati va yashash joyidan qat'iy nazar bir kurashchi qatnashishi shart.

G'alaba faqat "**HALOL**" bahosini olgan kurashchiga, ya'ni raqibining ikkala kuragini gilamga barobar tekkizganga beriladi. Qolgan boshqa harakatlar baholar hisobida jamlab boriladi. Agar umumiy belgilangan vaqtda g'olib aniqlanmasa, kurash to'xtatiladi va g'alaba ko'p ochko to'plagan kurashchiga beriladi.

Musobaqa finalida olishgan palvonlar "professional kurashchi" deb

O'zbekiston kurash milliy federatsiyasi tomonidan ro'yxatga olinadilar.

MUSOBAQA QATNASHCHILARI

Musobaqa qatnashchilarining yoshlari quyidagilardan iborat:

- bolalar 12-13 yosh
- o'smirlar 14-15 yosh

- yoshlar 16-17 yosh
- kattalar 18 va undan yuqori yosh.

Kattalar o'rtasida O'zbekiston birinchiligida qatnashuvchilarning yoshi chegaralanmaydi.

VAZNLAR

Musobaqa qatnashchilari quyidagi vaznlarga bo'linadilar:

- bolalar(12- 13 yosh)-33, 36,40,44,48, 52,60,65, 70 kg va undan yuqori:
- o'smirlar(14- 15 yosh)-38, 42,46, 50, 54, 60,65, 71, 76, 81 kg va undan yuqori:
- yoshlar va katta yoshdagilar -60, 66, 73, 81, 90, 100 kg va undan yuqori:

Yoshlar va katta yoshdagi polvonlar qaysi vaznda qatnashishlaridan qat'iy nazar (bosh hakam ruxsati bilan) mutloq vaznda kurashishlari mumkin.

Federatsiya bilan kelishilgan holda xalqaro musobaqalar qatnashchilarning yoshiga qarab quyidagi vazn toifalarida o'tkazilishi mumkin:

18-35 yoshdagilar 60,66, 73, 81, 90, 100 kg va undan yuqori:

36- 45 yoshdagilar 60, 70, 80, 90 kg va undan yuqori: 45 - 60 yoshdagilar 60, 70,80, 90 kg va undan yuqori:

60 oshdan yuqori — 60, 70, 80, 90 kg va undan yuqori:

MUSOBAQAGA QATNASHISH SHARTLARI VA TALABLARI

Musobaqada qatnashish shartlari va talabarlari bo'limida musobaqa qatnashchilariga qo'yiladigan talablar vaznlarni aniqlash tartibi, kurashchilarning tan jarohati o'tkazishga olib keluvchi harakatlarga hakamlarning bahosi, taqiqlangan harakat va bellashuvdan mahrum qilish, musobaqalardan chetlashish ogohlantirish va gilamdan tashqari holat kabi masalalar o'rin olgan.

Musobaqa qatnashchilaridan quyidagilar talab qilinadi:

- shaxsini va yoshini bildiruvchi hujjat, yuqorida zikr etilgan maxsus liboslar, kurashchining mahorat darajasini aniqlovchi guvohnoma;
- qaysi jamoaga mansubligi haqida muhrlangan guvohnoma va bildirishnoma, shifokor ruxsati haqida ma'lumot.

Yuqorida ko'rsatilgan hamma hujjatlar musobaqadan oldin mandat komissiyasida ko'rib, bosh shifokor va komissiya a'zolari tamonidan tasdiqlanadi. Yuqoridagi shartlar va talablarning bajo keltirilishi uchun jamoa rahbarlari javobgardirlar.

Bosh hakam ruxsati bilan yosh kurashchilar (16- 17 yoshli), katta yoshdagi polvonlar orasida musobaqalarda ham qatnashishi mumkin.

Musobaqada bir vaznda bellashgan polvonlar ikkinchi vaznda qatnashishi man etiladi, lekin ular mutloq vaznda (bosh hakam ruxsati bilan) kurashishlari mumkin.

VAZNLARNI ANIQLASH TARTIBI

Musobaqaning birinchi kunida qatnashuvchi vaznlar shu kuni kurash boshlanishidan 2 soat oldin o'lchanadilar. O'lchanish vaqti 1 soatdan ko'p bo'lmasligi kerak. Shu kuni bir necha vazndagi kurashchilar o'lchanishi mumkin.

Bellashuvda qatnashuvchi hamma polvonlar bir tarozidan o'tkazilishi shart.

Vaznini o'lchatmagan kurashchi musobaqaga qo'yilmaydi.

Polvonlar o'lchanish paytida surati yopishtirilgan hujjat orqali nazorat qilinadi.
O'lchanishda bosh hakam yordamchisi kotib, shifokor va 2 -3 hakam bo'lishi lozim. Qatnashuvchilar qarorda qayd qilib boriladi.
O'lchanish jarayoni kiyimlarsiz amalga oshiriladi.

QATNASHUVCHILAR MAJBURIYATI

Musobaqa qatnashchilari quyidagilarga amal qilishlari lozim:



1-rasm

- a) musobaqa boshlanishidan oldin bir-birlari bilan egilib salomlashish:
- b) kurash qoidasiga, musobaqa qonun-qoidalariga qat'iy rioya qilish:
- d) hakamning topshiriqlariga bo'ysunish:
- e) musobaqa davomida o'zini to'g'ri tuta bilish:
- f) qatnashuvchi hakamlar tomonidan chaqirilganda, tezda chaqirilgan joyga borish:

BELLASHUV VAQTI

Bellashuv vaqti oldindan kelishib olinadi, lekin 3 minutdan kam, 4 minutdan ko'p bo'lmasligi kerak. Bunda **"TO'XTANG"** va **"KURASH"** shartli iboralari oralig'idagi vaqt bellashuvning umumiy vaqtiga kirmaydi.

Respublika, Osiyo va xalqaro musobaqalarda yoshlar va kattalar o'rtasidagi bellashuv 4 minut. O'smirlar va 35 yoshdan yuqoridagilar uchun 4 minut qilib belgilanadi, bolalar va 60 yoshdan yuqoridagilar uchun bellashuv vaqti 3 minutdan iborat bo'lishi kerak.

Bellashuv boshlanishidan to tugagunga qadar kurashchilar o'rtadagi hakamning ruxsatisiz gilamdan chiqib ketishi man qilinadi.

Agar bellashuv vaqtida kurashchi jarohatlansa, unga tibbiy yordam ko'rsatish uchun 5 minutgacha vaqt beriladi va bu jarayon 5 minutdan ortib ketsa, u kurashchi musobaqadan chetlatiladi.

BELLASHUV NATIJASI

Bellashuvda bir kishi g'olib bo'ladi.

Bellashuvda kurashchilar harakati quyidagicha baholanadi:

Sof g'alaba "HALOL"	—	10:0
Yarim yutuq "YONBOSH"	—	5:0
Eng kichik yutuq "CHALA"	—	3:0

"G'IRROM"	—	10
"DAKKI"	—	0:5
"TANBEH"	—	0:3
"TANBEH"-"CHALA"	—	0:1
"DAKKI"-"YONBOSH"	—	0:1
"CHALLA" - "DAKKI"	—	0:3

Izoh: Agar bir kurashchi bellashuv vaqti ichida **"TANBEH"** ogohlantirishni va **"CHALA"** bahosini olsa vaqt tugagandan so'ng bir ochko hisobida g'olib deb topiladi. Baholar teng bo'lgan taqdirda ogohlantirish natijasida olingan bahoga qaraganda ular usul qo'llab olingan baho yuqori deb topiladi.

Sof g'alaba - **"HALOL"**ga beriladigan holatlar:

Usul qo'llab, katta kuch ishlatib tezlik bilan raqibning ikki kuragi ham to'la gilamga tekkizilsa:

Raqibni ikki marta **"YONBOSH"** bahosini olib yiqitilsa:

Sof g'alaba bilan g'olib chiqqanda 10 baho, mag'lub bo'lganda 0 baho beriladi.

Yarim yutuq **"YONBOSH"** beriladigan holatlar: kurashchi o'z raqibini katta kuch ishlatib tez usul qo'llab gilamga yiqitganda

uning ikki kuragi to'la tegmasdan, faqat bir kuragi to'la tekkizilsa: **"YONBOSH"** 5 ball beriladi bellashuvning yakunida agar kurashchilarning birida **"YONBOSH"** bo'lib, uning raqibida bellashuv davomida olingan bir necha **"CHALA"** bo'lsa, g'alaba **"YONBOSH"** olgan kurashchiga beriladi. **"YONBOSH"** bahosini olganda 5 baho, mag'lub bo'lganda 0 baho beriladi.

Eng kichik yutuk **"CHALA"** beriladigan holatlar: kurashchi o'z raqibini kuch ishlatib, usul qo'llab, orqasi yoki qorni bilan

yiqitsa **"CHALA"** bahosini olganda 3 baho, mag'lub bo'lganda 0 baho beriladi.

Baholar hisobida tenglashganda: agar ikkala kurashchida baholar hisobi teng bo'lib qolsa, so'nggi marta usul qo'llab baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi.

BELLASHUVDAGI SUSTKASHLIK

Quyidagi harakatlar bellashuvdagi sustkashlik deb baholanadi: bellashuv vaqtida usul qo'llanmasdan, raqibga tutqich bermasdan qochib yurish; butun bellashuv davomida birorta ham usul qo'llanmaslik; raqib harakatlarini jismoniy kuch ishlatib qaytarish bilan chegaralanib yurish: ikki kurashchi ham usul qo'llashga harakat qilmasligi;

Kurashchilarining tez-tez gilamdan chiqib ketishlari; o'z raqibini texnik harakat, usul qo'llashiga qo'ymaslik uchun uni bir yoki ikki qo'lidan ushlab turish; o'z raqibini gilam chekkasiga turtib chiqarish; o'z raqibini gilam o'rtasiga tortib boraverish; sustkashlik va gilam chetiga qochishga hakamlar hay'atining bildiradigan fikri;

Agarda kurashchi gilamdan chiqib ketaversa, o'rtadagi hakam bellashuvini to'xtatib unga ogohlantirish e'lon qilinadi; agarda kurashchi gilamdan aniq, oshkor chiqaversa yoki raqibini gilamdan qochayotgan qilib ko'rsatish uchun undan turtib chiqaraversa, o'rtadagi hakam gunohkor kurashchiga ogohlantirish e'lon qiladi.

KURASHCHILARNING TAN JAROHATI O'TKAZISHGA OLIB KELUVCHI HARAKATLARIGA HAKAMLARNING BAHOSI

Tan jarohatini olganlik, uning qay darajada og'irligi va bellashuvni davom ettirish yoki to'xtatishni musobaqa shifokori belgilaydi; bellashuvdan ozod qilishga esa faqat bosh hakam yoki bosh hakam yordamchisi musobaqaning bosh shifokori xulosasi asosida huquqlidir.

Taqiqlangan usul qo'llash natijasida bir kurashchi tan jarohati olsa va shu tufayli bellashuvni davom ettira olmasa gunohkor kurashchiga **"G'irrom"** mag'lubiyat e'lon qilinadi, musobaqadan chetlatilsa, jarohat olganga sof g'alaba beriladi:

Agar kurashchi bellashuv davomida tan jarohati olsa va bunda raqibining aybi bo'lmasa unga mag'lubiyat, bellashuvni davom ettira olmay qolsa raqibiga sof g'alaba beriladi:

Agarda ikki kurashchi ham bir vaqtda tan jarohati olsalar va bellashuvni davom ettira olmasalar ularning har ikkisiga ham mag'lubiyat e'lon qilinadi:

Bellashuvlardan chetlatilsa, kurashchilar yarim final va final bellashuvlaridan mahrum etiladilar.

TAQIQLANGAN HARAKATLAR VA BELLASHUVDAN MAHRUM QILINISH

Kurash musobaqalarida quyidagilar taqiqlanadi: raqibni boshi bilan uloqtirish, raqibni uloqtirayotgan vaqtda uning butun tanasi bilan yiqilish; raqibni qo'l-oyoqlar bilan urish, tirnash va tishlash; raqibning bo'ynini qaytarish, qo'l bilan boshini siqish yoki gilamga bosish;

- raqibni yiqitgan vaqtda uning yuziga qo'l, oyoq va boshi bilan tayanish;
- raqibning ustiga tizza yoki tirsak bilan yiqilish;
- raqibning barmoqlaridan ushlab usul qo'llash;
- raqibning ishtonidan ushlab usul qo'llash;
- raqibni gilam chetiga turtib chiqarish;

Eslatma: Yuqoridagi taqiqlangan harakatlarni qo'llaganlik uchun **"DAKKI"** ogohlantirish beriladi, agar ana shu holat takrorlansa, oxirgi ogohlantirish **"G'IRROM"** beriladi va kurashchi musobaqadan chetlatiladi.

MUSOBAQADAN CHETLATISH

Agar kurashchi kurash qoidalariga bo'ysunmasa yoki taqiqlangan usul qo'llasa; Hakamlarni, tomoshabinlarni yoki raqibini haqorat qilsa, bunda qoida buzgan kurashchini **"G'IRROM"** deb bellashuvdan chetlashtiriladi;

Agar kurashchi 3 minut ichida gilamga kelib, tayyor bo'lib turmasa;

Yarim final yoki final chog'ida **"G'IRROM"** berib chetlashtirilgan kurashchiga medal ham, sovrin ham berilmaydi:

Bunday hollarda raqibga 10 baho, chetlashtirilganga 0 baho beriladi.

SUST KURASHISH

Agar 20-25 sekund ichida kurashchilardan biri yoki ikkalasi ham kurashmasdan tursa, shu payt chetda o'tirgan hakamlar qo'l bilan ko'rsatib, biriga yoki ikkalasiga ham tegishli ogohlantirish beriladi;

Agar bu hol yana takrorlansa, bunda ham shunday qo'l ko'rsatib, "**TANBEX**", "**DAKKI**" berib keyin esa kurashchi "**G'IRROM**" deb bellashuvdan chetlashtiriladi.

OGOHLANTIRISH

Eng kichik ogohlantirish - "**TANBEH**":

- a) yaktak ushlatishga bermasdan qochib yursa;
- b) o'zi ham kurashmasdan raqibini kurashishiga qo'ymasa;
- d) ikki yoqasidan, belbog'idan yoki yengidan ko'p ushlab tursa;
- e) ishtonidan ushlab usul qo'llasa;
- f) kurashmasdan gilamdan chiqib ketsa;
- g) raqibi kiyimini tishlab tursa, oyog'i yoki tirsagi bilan raqibining yuziga tepsa yoki ursa.

Ikkinchi ogohlantirish - "**DAKKI**":

- a) usul qo'shmasdan, yerga tizza bilan cho'kka tushib, kurashmasa, shu holat takrorlansa;
- b) gilamdan tashqarida kurashsa yoki kurashchini surib chiqarsa va usul qo'llab, raqibning buyniga tushirsa va shikast yetkazsa;
- d) o'rtadagi hakamga quloq solmasdan kurashni davom ettirsa, o'rtada baqirsa, haqoratlasa yoki hakam ko'rsatgan ko'rsatkichga bo'ysunmasa;
- e) raqibni bo'g'ish yoki bo'g'ib azob berish usulini qo'llasa.

Uchinchi va oxirgi ogohlantirish - "**G'IRROM**".

- a) yiqilgan raqibning ustiga tizzasi bilan o'zini tashlasa yoki og'ir jarohat yetkazadigan usul qo'llasa;
- b) boshi bilan raqibning yuziga ursa, usul qo'llab o'zi boshi bilan gilamga urilsa yoki bilib turib raqibning boshiga ursa;
- d) 3 minut ichida gilamga kelmasa;
- e) kurashmasdan gilamdan chiqqani uchun oldin "**DAKKI**" olgan bo'lsa.

GILAMDAN TASHKARIDAGI HOLAT

- a) gilam chetidan tashqariga usul qo'llanilsa u baholanmaydi;
- b) agar gilam chizig'i ichida usul qo'llanilib, gilamdan tashqariga yiqitilsa, bunda hisobga olinadi.

MUSOBAQA JIHOZLARI

Musobaqaning jihozlari gilam, uning hajmi, bellashuv maydonning hajmi, gilam uning anjomlaridan iboralar, uning ko'rinishi va mazmuni musobaqa o'tkazish tartibi va mazmuni musobaqa o'tkazish tartibi va musobaqa o'tkazish nizomi kabi masalalardan iborat.

Gilam.

- a) musobaqada Yapon tatamisi yoki boshqa kurashlar gilami bo'lishi kerak;

b) respublika miqyosidagi, Hamdo'stlik Davlatlari orasidagi hamda xalqaro musobaqalar 14x14 m yoki 16x16 m andazadagi gilamda o'tkaziladi. Bu andazadagi gilamlarning bellashuv maydoni 10x9 metrdan kam va 10x10 metrdan ko'p bo'lmasligi lozim.

GILAMDAGI KURASHNI BOSHQARISH ANJOMLARI

Har bir gilam oldida bosh hakam yordamchisi, kotib va sekundomerist, hakam uchun stol va kursi bo'ladi. Stolda zang, kurashning vaqtini boshqarish uchun ikkita sekundomer soat bo'ladi;

Gilam chetidagi hakamlarga qarama-qarshi tomonlarda bellashuvni yaqqol ko'rish uchun kursi va hakamlar uchun kurashchilarning belbog'i rangiga mos keladigan bayroqchalar bo'lishi shart;

Har bir gilam oldida hakamlar ko'rsatgan baholarni osib qo'yish uchun tablo bo'lishi kerak;

Gilamning tayyorligini bilish hakam, shifokor va musobaqa o'tkaziladigan inshoot vakillari ko'rib baholaydilar. Gilamning tayyor yoki tayyormasligi dalolatnomada ko'rsatiladi.

4.HAKAMLAR ISHLATADIGAN IBORALAR



1. «TANISHING» - kurashchilar gilamga chiqib kelganlaridan keyin o'rtadagi hakam chap yoki o'ng qo'lini kurashchi tomoniga

qaratib «tanishing» degan iborani baland ovozda aytadi. E'lon qiluvchi hakam esa kurashchilarni tanishtiradi. (Bu ishora olishuvda g'alaba qilgan kurashchiga nisbatan ham ishlatiladi).



2. «TA'ZIM» — kurashchilar o'ng qo'llarini chap ko'ksida tutgan holda bir-birlariga bo'yin va gavdani egib salomlashish uchun ishlatiladigan ibora. Bu iborani ishlatganda hakam ikkala qo'lini kaftlari bilan oldinga qaratgan holda yon tomonga ochib, keyin barmoqlari yuqoriga qaragan holda balanddan bukib, qo'llarini ichkariga aylantirish ishorasini qiladi, bu vaqtda ikkala qo'lning barmoqlari bir-biriga uchma-uch holga kelishi kerak.



kengligiga olib keladi.

3. «O'RTAGA» - bu so'z ikkala kurashchini bir-birlariga yaqinlashib, halol, mardona olishishlariga undovchi so'z.

Hakam qo'llarini ikki tomonga yoygan holatda va shu holatni to'xtatmasdan o'rtaga ishorasini ko'rsatadi, ya'ni qo'l kaftlarini bir-biriga qaratib, yelka



4. «KURASH» — kurashchilar bir-birovlariga ta'zim qilib salomlashgandan keyin olishuvni boshlash

uchun hakam tomonidan ishlatiladigan ibora. Hakam o'ng qo'lini kaflari bilan yon tomonga qaratgan holda tirsakdan bir oz bukib ishora qiladi.

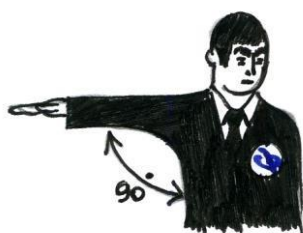


5. **“TO'XTA”** — olishuv davom etayotgan vaqtda olishuvni to'xtatish uchun ishlatiladigan ibora. Bu vaqtda hakam o'ng qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda (barmoqlar bir joyga jipslashgan) oldinga cho'zib ishora qiladi.

6. **“HALOL”** — kurashchilardan birovi sof g'alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kafti bilan oldinga qaratgan holda yuqoriga ko'tarib (barmoqlar jips holda) ishora qiladi.



- a) ikki “YONBOSH” bahosi olsa;
- b) raqibga usul ishlatib o'zi ikkala kuragiga yiqilsa;
- d) raqibga “G'IRROM” berilsa;
- e) “YONBOSH” olgan holda raqibida “DAKKI” bo'lsa;
- f) raqib 3 minut ichida gilamga chiqmasa beriladi.



7. **“YONBOSH”** — hakam qo'lini kaflari bilan pastga qaratgan holda (barmoqlar bir joyda jips) yonboshga urib, yon tomonga cho'zib (90°) ishora qiladi.

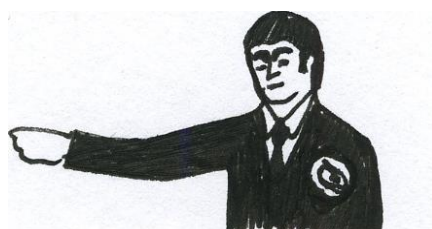
- a) kurashchilardan biri usul qo'llab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa;
- b) yoki raqibiga **“DAKKI”** e'lon qilinsa beriladi.



8. **“CHALA”** — kurashchilardan biri usul qo'llab, usulni oxirigacha to'liq bajara olmasa ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini kafti bilan yoniga qaratgan holda tirsagidan bukib (90°) ishora qiladi.

kurashchilardan biri usul qo'llab to'lig'icha bajara olmasa, raqibning beli

- yoki undan yuqori qisimni gilamga tekkizsa;
- b) raqibga **“TANBEH”** e'lon qilinganda beriladi;
- d) nechta **“CHALA”** bahosi berilishidan qat'i nazar ularning umumiy soni jamlanmaydi.
- e) agar ikkala kurashchida ham bir nechtadan **“CHALA”** bo'lsa, g'oliblik ko'p **“CHALA”** olgan kurashchiga beriladi.



9. **“TANBEH”** — birinchi ogohlantirish. Hakam kurashchi tomonga burilib, qo'lini oldinga cho'zgan holda ko'rsatkich barmog'i bilan tanbeh

olgan kurashchini ko'rsatib, ishora qilib shu

iborani ishlatadi.

“**TANBEH**” — ogohlantirish unchalik katta bo’lmagan xatolarga yo’l qo’ygan kurashchiga beriladi.

- a) kurashchi ataylab qochayotib, raqibga ushlab olishga yo’l qo’ymasa;
- b) ataylab raqibni gilamdan itarib chiqarsa yoki o’zi gilamning xavfli maydoniga chiqib ketsa;
- d) ataylab o’zining kiyimini, ishtonini hakam ruxsatisiz yechib yuborsa;
- e) ataylab raqibning ishtoni yoki oyoqlaridan ushlasa;
- f) ushlab olgandan keyin 8—10 sekund vaqt davomida usul qo’llamasa, beriladi.



10. “DAKKI” — ikkinchi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam qo’lini musht qilib tirsagidan bukib (90°) ishora qiladi (*Qo’l* barmoqlar musht holiga kelgan va kaft old tomonga qaragan bo’lishi kerak).

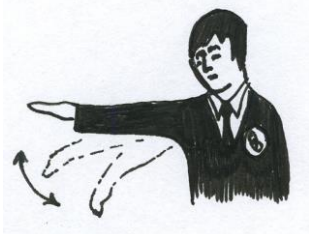
(DAKKI) — “TANBEH”dan

keyin ikkinchi,

unchalik katta bo’lmagan xatoga yo’l qo’ygan kurashchiga e’lon qilinadi. Dakki qachon birdaniga

berilishi mumkin?

- a) kurashdan bosh tortib, ataylab tizzaga ko’p marotaba o’tirsa;
- b) hakamning buyruqlariga rioya qilmasa, noma’qul so’zlarni gapirsa yoki baqirsa.



11. “G’IRROM” — oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam kurashchi tomonga burilib, qo’lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yon tomonga cho’zib ikki-uch marta pastga silkitib ishora qiladi.

“G’IRROM” — katta xatoga yo’l qo’ygan (yoki “DAKKI” jazosini olgan va keyingi paytda unchalik katta bo’lmagan yoki o’rta toifadagi xatoga yo’l qo’ygan)

kurashchiga e’lon qilinadi.

- a) olishuv davomida raqibning, hakamlarning sha’niga noma’qul so’zlarni ishlatasa, baqirsa, har xil imo-ishoralar qilsa;



- b) agar kurashchi olishuv davomida raqibiga bila turib jarohat yetkazsa, unda raqibga “G’IRROM” e’lon qilinib, shikastlangan kurashchiga “HALOL” beriladi.



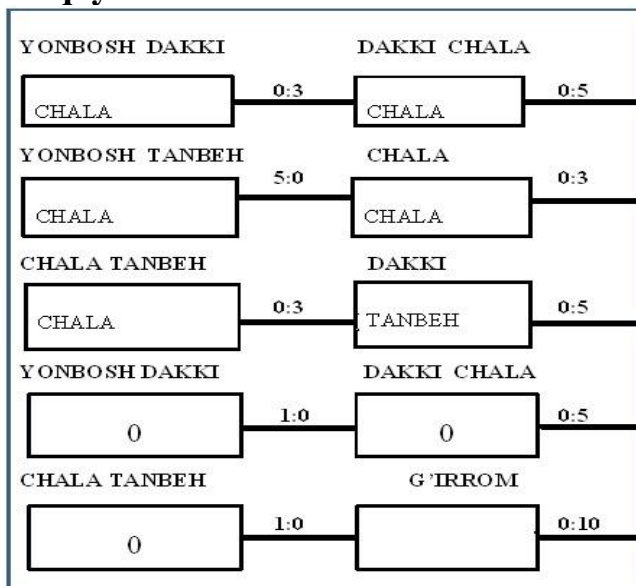
12. “BEKOR” — olishuv to’xtatilganda keyingi harakatlar uchun yoki bajarilgan usul baholashga noloyiq deb topilgan vaqtda ishlatiladigan ibora.

Hakam qo’lini kafti bilan yon tomonga qaratgan holda (barmoqlari jipslashgan) oldinga cho’zib ikki-uch bor chapga va o’ngga harakatlantirib ishora qiladi.

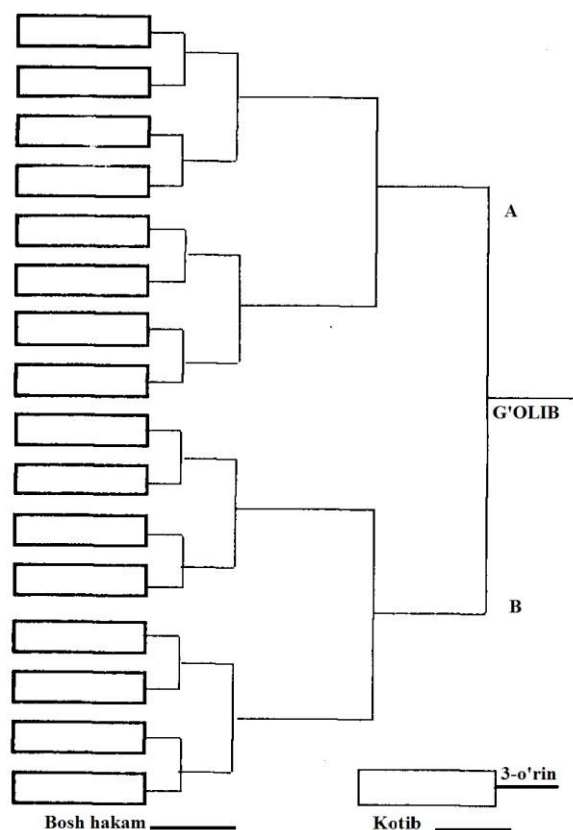
13. “VAQT” - olishuv vaqti tugaganligini ko'rsatish uchun ishlatiladigan ibora. Hakam ikkala qo'lini yuqoriga ko'tarib kaftlarini bir-biriga qadagan holda bilakdan qo'shib ishora qiladi.

Izoh: Ishoralar o'rtadagi hakamning ikki tomonida turgan kurashchining yaktagi rangiga qarab o'ng yoki chap qo'l bilan ko'rsatiladi. O'rtadagi hakam qo'l ishoralarini ko'rsatish bilan bir vaqtda gilam o'rtasida tik holatda iboralarni baland ovoz bilan aniq aytib borishi shart.

Olishuv natijalarini qayd etish



BAHO		OGOHLANTIRISH	
HALOL	10: 0	G'IRROM	0: 10
YONBOSH	5:0	DAKKI	0: 5
CHALA	3:0	TANBEH	0: 3
DAKKI-YONBOSH	0:1 0	YONBOSH-DAKKI	1 0:0
TANBEH-CHALA	0:3	CHALA-TANBEH	3: 0
YONBOSH-YONBOSH	0:1	DAKKI-DAKKI	1: 0
CHALA-CHALA	0:1	TANBEH-TANBEH.	1: 0



5. MUSOBAQA O'TKAZISH TARTIBI

Musobaqalar olimpiya tizimi bo'yicha o'tkaziladi: hamma polvonlar orasida kuchlilarini hisobga olib, ikki A va B guruhlariga bo'linadi:

Polvonning tartib raqami qur'a tashlash yo'li bilan belgilanadi va musobaqa tugagunga qadar saqlanib qoladi:

juft raqamli povonlar A guruhiga, toq raqami polvonlar B guruhiga yoziladilar:

A va B guruh g'oliblari finalga chiqadilar va 1-, 2- o'rinlar uchun kurashadilar. Finalga chiqqan kurashchilarga boy bergan kurashchilar uchinchi o'rin uchun kurashni davom ettirmaydilar.

Kurash bo'yicha bir vazn toifasidagi polvonlarning musobaqalari bir kunda o'tkaziladi.

Musobaqaning turi, albatta, ushbu musobaqa o'tkazish nizomida ko'rsatilishi kerak.

MUSOBAQA O'TKAZISH NIZOMI

Kurash bo'yicha musobaqalarni o'tkazish haqidagi majburiy hujjat musobaqa o'tkazish **NIZOMI** bo'lib, bu musobaqa o'tkazayotgan tashkilot tomonidan tasdiqlanadi.

NIZOMda quyidagilar qayd etilishi lozim: musobaqa turi; maqsadi va vazifalari;

- qatnashuvchi tashkilotlar va qatnashchilar (yoshi, saviyasi, klassifikatsiyasi);
- musobaqa o'tkazish mas'uliyati yuklatilgan tashkilot;
- musobaqa o'tkazish joyi va vaqti;
- musobaqa o'tkazish tartibi: bellashuv vaqti;
- musobaqada ishtirok etish shart-sharoitlari;
- tibbiy nazorat va tozalikni ta'minlash tartibi;

- hakamlar hay'ati tarkibi;
- ishtirok etish uchun bildirishnomalarni berish muddati va tartibi mandat komissiyasiga tavsiya etiladigan hujjatlar ro'yxati;
- kurashchilar va jamolarni qabul qilish shart-sharoitlari;
- noroziliklar bildirish e'tirozlarni ko'rib chiqish tartibi;
- musobaqa o'tkazishning aniq kuni va har bir vazn toifasida bellashuvning vaqti belgilangan dasturi.

Mashg'ulotni xulosalab aytish mumkinki, mamlakatimizda demokratik islohotlarni yanada chuqurlashtirish va fuqorolik jamiyati asoslarini qurish sharoitida o'zbek milliy kurashi va uning turlari, yosh avlodning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, jamoalarda mukammal ruhiy muhitni yaratishda jahonshumul ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, o'zbek milliy kurashining jahon sport arenalarida nufuzining oshishi, dunyo xalqlarining o'zbek milliy kurashiga qiziqishining oshishi, 1999-yildan boshlab O'zbekiston, Turkiya, Vengriya, Armaniya, Mangoliya, Dominakan, Hindiston mamlakatlarida o'tkazilgan jahon chempionati dasturiga mazkur kurash turining kiritilishi qalbimizni faxr va iftixorga to'ldiradi. Xususan, Milliy kurashning umumiy qoidalari O'zbekistonda yaratilishi, Xalqaro Kurash Assotsiyasining O'zbekiston Respublikasi tashabbusi bilan tashkil etilishi, uning faxriy Prezidentligiga Respublikamiz birinchi Prezidenti Islom Karimov va Prezidenti etib Komil Yusupovning tayinlanishi jahon sportsevar xalqlarining O'zbek milliy kurashiga bo'lgan katta hurmat namunasidir.

Ko'rib o'tganimizdek, O'zbek milliy kurashining umumiy qoidalari asosida turli mavqedagi turnirlar, musobaqalar, jahon chempionati o'tkazilmoqda.

Mashg'ulot jarayonida sizlar bergan savollar va unga hamkurslaringiz, ma'ruzachi tomonidan berilgan javoblar o'zbek milliy kurashiga u bo'yicha o'tkazilgan turli musobaqalarga va bu musobaqalarning O'zbekistonlik olimlar tomonidan tuzilgan milliy kurash qoidalari asosida o'tkazilishi hammamizga katta qiziqish hamda faxr uyg'otadi. Chunki milliy kurash xalqlarni bir-biriga yaqinlashtiradi, har bir xalqning umumiy madaniyatini, jumladan, jismoniy madaniyatining mazmunini teranroq anglashi hamda mukammalroq bilish uchun hayot tarziga aylanib ulgurgan holatdir.

NA`MUNA

“TASDIQLAYMAN”

**O`zbekiston kurash
federatsiyasi bosh kotibi
birinchi o`rinbosari**

_____

_____

“ _____ ” _____ 2020 yil

“ _____ ” _____ 2020 yil

“KELISHILGAN”

**O`zbekiston Respublikasi
jismoniy tarbiya va sport vazirining**

**Sportning kurash turi bo`yicha O`zbekiston chempionati, O`zbekiston
kubogi hamda Respublika turniri musobaqalarini o`tkazish to`g`risidagi**

NIZOM

Toshkent-2020

Sportning kurash turi bo`yicha O`zbekiston chempionat, O`zbekiston kubogi hamda Respublika turniri musobaqalarini o`tkazish to`g`risidagi NIZOM

Mazkur Nizom kurash sport turi bo`yicha respublika sport musobaqalarining (bundan buyon matnda musobaqa deb yuritiladi) maqsadi asosiy vazifalari, sport musobaqalari jarayonini tashkil etish boshqarish, o`tkazishga rahbarlik qilish, moliyalashtirish, shuningdek musobaqa g`olib va sovrindorlarini taqdirlash tartibini belgilaydi.

I. Umumiy qoidalar

1. Musobaqalarda Qoraqalpog`iston Respublikasi, Toshkent shahar va viloyatlarda o`tkazilgan musobaqa g`oliblari shuningdek, viloyat terma jamoalari ishtirok etishlari mumkin.

2. Musobaqani o`tkazish uchun hakamlar hay`ati tarkibi O`zbekiston Kurash federatsiyasi tomonidan berilgan tavsiyasi asosida O`zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi (bundan buyon matnda vazirlik deb yuritiladi) tomonidan tasdiqlanadi.

3. Musobaqalarni o`tkazish jarayonida O`zbekiston Respublikasi Konstitusiyasi va qonunlariga, O`zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi palatalarining qarorlariga, O`zbekiston Respublikasi Prezidentining farmonlari, qarorlari va farmoyishlariga, O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarorlari va farmoyishlariga, mazkur Nizomga hamda boshqa qonun hujjatlariga amal qilinadi.

II. Musobaqaning maqsad va vazifalari

4. Musobaqaning maqsadi sportchilarni kurash sport turiga jalb qilish natijasida sog`lom turmush tarzini shakllantirish, kurash sport turini aholi o`rtasida ommalashtirish va uni yanada rivojlantirish, musobaqalarni o`tkazish orqali iqtidorli sportchilarni saralab olib, milliy terma jamoa tarkibiga kiritishdan

iboratdir.

5. Musobaqalarning vazifasi Respublika hududlari va sport tashkilotlarida turli yosh toifalarida kurash sport turi bo`yicha sportchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlash va ularni saralab olish, O`zbekiston milliy terma jamoalari tarkibini shakllantirish, shuningdek kurash sport turi bo`yicha kuchli sportchilarni aniqlash, trener va hakamlarning malakasini oshirish, o`tkaziladigan musobaqalar natijalarini tahlil qilish orqali kamchiliklarni bartaraf etishdan iborat.

III. Musobaqani o`tkazishga rahbarlik

6. Musobaqalarni o`tkazishga umumiy rahbarlik vazirlik tomonidan hamda bevosita rahbarlik qilish O`zbekiston kurash federatsiyasi (bundan buyon matnda federatsiya deb yuritiladi) tomonidan amalga oshiriladi.

7. Musobaqani o`tkazishda hakamlar hay`ati tarkibi federatsiya tomonidan vazirlikka taqdim qilinadi. Hakamlar hay`ati tarkibi O`zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirining buyrug`I bilan tasdiqlanadi.

8. Musobaqalarni adolatli va shaffof holda o`tkazilishi hakamlar hay`ati zimmasiga yuklatiladi.

9. Musobaqada ishtirok etuvchilarning hujjatlarini qabul qilish va rasmiylashtirish federatsiya (uyushma)lar tomonidan amalga oshiriladi.

IV. Musobaqani o`tkazish joyi va muddati

10. Musobaqalar Respublika hududida amaldagi Xalqaro federatsiya qoidalarida o`tkaziladi.

11. Vazirlikning 2020 yil uchun sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari kalendar rejasiga asosan sportning kurash turi bo`yicha musobaqalar ro`yxati mazkur Nizomning 1-ilovasiga muvofiq, sportning kurash turi bo`yicha o`tkaziladigan musobaqalar Nizomning 2-ilovasiga muvofiq amalga oshiriladi.

12. Mandat komissiyasining ish vaqti, sanasi hamda joyi musobaqa dasturida ko`rsatib o`tiladi.

V. Musobaqada ishtirok etish shartlari

13. Musobaqalarda Qoraqalpog`iston Respublikasi, Toshkent shahar, viloyatlar bosqichi chempionatlarida g`olib va sovrindor hamda iqtidorli sportchilardan tashkil topgan viloyat terma jamoalarini ishtirok etishiga ruxsat etiladi.

14. Musobaqa ishtirokchilarining yosh toifalari O`zbekiston kurash federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan norma va talablarga ko`ra amalga oshiriladi.

15. Musobaqa hakamlari, tegishli mutaxassislar, tibbiyot xodimlari mazkur Nizomning 3-ilovasiga muvofiq shakldagi tarkibda belgilanadi.

16. Sport musobaqasida sportchilar va trenerlar Xalqaro federatsiya tomonidan tasdiqlangan musobaqa qoidalariga hamda O`zbekiston kurash federatsiyasining reglamentiga asosan bir xildagi sport kiyimida ishtirok etishlari shart.

17. Musobaqada hakamlar va trenerlarning yig`ilganidan foydalanib seminar, master-klasslar hamda dashat sessiyalari o`tkazilishi mumkin.

VI. Musobaqani o`tkazish shartlari

18. Musobaqani o`tkazish shartlari sport turining xususiyati, xalqaro norma va talablardan kelib chiqib belgilanadi. Musobaqaning tegishli tartib va qoidalarini 2019 yil 11 dekabr kunidagi kurash sport turi bo`yicha trenerlar kengashining 20 – sonli yig`ilish bayonida muhokama qilingan va jamoalarning vakillariga yetkazilgan.

19. Musobaqalar O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2014 yil 29 iyuldagi 205-son “Ommaviy tadbirlarni tashkil etish va o`tkazish tadbirini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to`g`risida”gi qaroriga asosan tashkil etiladi.

20. O`zbekiston chempionatlari O`zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ–3031-son qarori bilan tasdiqlangan O`zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturining 68-pozitsiyasi talablariga muvofiq tashkil etiladi.

21. Musobaqaning o`tkazilishi O`zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirining buyrug`i bilan tasdiqlangan musobaqaning bosh hakami zimmasiga yuklatiladi.

22. Musobaqa nizomining tegishli bandlariga o`zgartirish va qo`shimchalar kiritilgan taqdirda musobaqalar boshlanishidan 3 kun oldin musobaqa ishtirokchilariga taqdim etiladi.

VII. Musobaqada ishtirok etish uchun talabnomalarni taqdim etish shartlari

23. O`zbekiston kurash federatsiyasining me`yor va talablari asosida talabnoma (buyurtma)larni taqdim etish shakli mazkur Nizomning 4-ilovasiga muvofiq jamoalar tomonidan mandat komissiyasiga asl nusxada taqdim etiladi.

24. Musobaqada ishtirok etish uchun sportchilardan O`zbekiston kurash federatsiyasi qoidalari asosida kurash sport turining xususiyatlaridan kelib chiqib quyidagi hujjatlarni taqdim etish talab etiladi:

a) pasport (asli ko`rsatiladi);

b) sportchilarning sug`urta varaqasi;

b) tibbiyot muassasasining vrachi tomonidan sportchining musobaqada ishtirok etishiga ruxsat berilishi (imzo va muhri bilan tasdiqlangan holda);

g) hududiy jismoniy tarbiya va sport boshqarmasi tomonidan tasdiqlangan hamda hududiy federatsiyalar bilan kelishilgan talabnoma (buyurtma).

25. Musobaqada ishtirok etish uchun talabnoma (buyurtma), musobaqa boshlanishidan 10 kun oldin tegishli manzil (xxxx telefon raqam, ukf.kurash@mail.com elektron manzili) ga topshiriladi.

VIII. Musobaqani moliyalashtirish manbalari

26. Musobaqada ishtirok etuvchi sportchilar, trenerlarning ovqatlanishi, yotoqxon va yo`l harajatlari safarga yuboruvchi tashkilotlar tomonidan; musobaqada ishtirok etuvchi hakamlarning harajatlari vazirlik tomonidan, ayrim hollarda federatsiya va homiyalar tomonidan; musobaqada xizmat qiluvchi xodimlarning harajatlari federatsiya tomonidan amalga oshiriladi.

27. Musobaqani moliyalashtirishi yuzasidan ushbu Nizomning moliyalashtirish shartlariga vazirlik tomonidan o`zgartirish va qo`shimchalar kiritilishi mumkin.

IX. Musobaqa natijalari yuzasidan berilgan murojaatlarni ko`rib chiqish

28. Musobaqa natijalari bo`yicha berilgan murojaatlarni ko`rib chiqish uchun federatsiyaning ijroiya qo`mitasi tomonidan ko`rib chiqib qaror qabul qilinadi.

29. Musobaqa natijasi bo`yicha murojaatlar jamoaning treneri tomonidan musobaqadan so`ng musobaqa bosh hakamiga taqdim etiladi.

30. Berilgan murojatlar federatsiyaning ijroiya qo`mitasi tomonidan o`rganib chiqilib, ular yuzasidan tegishli qaror qabul qilinishi bir ish kunida belgilanadi.

31. Qabul qilingan qaror natijasi bo`yicha ijroiya qo`mitasi tomonidan murojaat qilgan trenerga bir ish kuni ichida yozma (yoki og`zaki) tartibda javob berilishi ma`lum qilinadi.

32. Federatsiyaning ijroiya qo`mitasi murojaatni ko`rib chiqish natijalariga ko`ra musobaqa natijasini bekor qilishi yoki unga tegishli o`zgartirish kiritishi mumkin.

33. Federatsiyaning ijroiya qo`mitasi murojaatni ko`rib chiqish natijalari bo`yicha qabul qilgan qarori yuzasidan qonun hujjatlarida belgilangan tartibda shikoyat qilinishi mumkin.

X. Musobaqa g`olib va sovrindorlarini taqdirlash

34. Musobaqalarning g`olib jamoalari federatsiya tomonidan ko`chma kubok bilan taqdirlanadi.

35. Musobaqaning g`olib va sovrindorlari vazirlik tomonidan tasdiqlangan I, II, va III-darajali tegishli diplomlar hamda federatsiya tomonidan medallar bilan taqdirlanadi.

XI. Yakuniy natijalar tahlili

36. Federatsiya o`tkazilgan musobaqalar to`g`risida vazirlik tomonidan tasdiqlangan hisobot shakli bo`yicha vazirlikka musobaqa tugagandan so`ng 3 kun muddat ichida musobaqaning yakuniy natijalari yuzasidan moliyaviy va texnik hisobotlarni taqdim etadi.

Sport yakkurashlari bo`yicha Respublika

oily sport mahorati maktabi direktori

O`zbekiston kurash federatsiyasi bosh kotibi

Erkaklar milliy terma jamoasi bosh treneri

Ayollar milliy terma jamoasi bosh treneri

Sportning kurash turi bo'yicha O'zbekiston chempionati, O'zbekiston kubogi hamda Respublika turniri musobaqalarini o'tkazish to'g'risida nizomiga

1-ILOVA

Kurash sport turi bo'yicha musobaqalar
RO'YXATI

T/p	Tadbir nomi	Musobaqani o'tkazish vaqti	O'tish joyi	Viloyat chempionatlar
1	O'smirlar va o'smir qizlar o'rtasida O'zbekiston chempionatlari va kuboklari			
1.1	2007-2008 yilda tug'ilgan o'smirlar va O'zbekiston o'smir qizlar o'rtasida hududida chempionatlari		O'zbekiston	Apriel Mart- apriel
	Vaznlar: o'smirlar: , 33, 36, 40,44,48, 52, 56, 65, 70, + 70 kg. qizlar: 30, 33, 36, 40,44,48,52,57,+57			
1.2	2005-2006 yilda tug'ilgan o'smirlar va o'smir qizlar o'rtasida O'zbekiston chempionati	May	O'zbekiston hududida	Apriel-may
	Vaznlar: o'smirlar: 38,42,46,50, 55, 60, 65,71, 77, 83, + 83 kg. Qizlar: 33, 36, 40,44,48,52,57,63, +63 kg			
1.3	2003-2004 yilda tug'ilgan o'smirlar va qizlar o'rtasida O'zbekiston chempionati (Sohil kurashi)	Iyun	O'zbekiston hududida	May-iyun
	Vaznlar: o'smirlar: 42, 46,50, 55, 60, 66,73, 81, 90, + 90 kg. Qizlar: 36, 40,44,48,52,57,63,70,+70			
1.4	2003-2004 yilda tug'ilgan o'smirlar va qizlar o'rtasida O'zbekiston chempionati	Sentyabr	O'zbekiston hududida	Avgustsentyabr
	Vaznlar: o'smirlar: 38,42, 46,50, 55, 60, 65,71,77, 83, +83 kg. Qizlar: 36, 40,44,48,52,57,63,70,+70			
2	Yoshlar o'rtasida O'zbekiston chempionatlari va Kuboklari			
2.1	O'zbekiston chempionati (oily ta'lim muassasalariga imtihonlarsiz kirish huquqini beruvchi)	Apriel	O'zbekiston hududida	Mart-apriel
	Vaznlar: yoshlar: 50,55, 60,66,73,81,90 +90 kg qizlar: 44, 48.52, 57, 63,70, 78,+78 kg			
2.2	2000-2002 yilda tug'ilgan Yoshlar va qizlar o'rtasida O'zbekiston chempionati	Mart	O'zbekiston hududida	Fevral-mart
	Vaznlar: yoshlar 50, 55, 60,66,73,81,90,100,+100 kg qizlar: 44, 48.52.63,70, 78,+78 kg			

2.3	2001-2002 yilda tug`ilgan Yoshlar va qizlar o`rtasida O`zbekiston kubogi	Oktyabr	O`zbekiston hududida	Sentyabroktya br
	Vaznlar: yoshlar 50, 55, 60,66,73,81,90,100,+100 kg			

	qizlar: 44, 48.52.63,70, 78,+78 kg			
3	Kattalar o`rtasida O`zbekiston Chempionatlari va kuboklari			
3.1	Erkaklar va ayollar o`rtasida O`zbekiston chempionati	Fevral	O`zbekiston hududida	Yanvar- fevral
	Vaznlar: erkaklar: 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 kg		ayollar: 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78 kg.	
3.2	Erkaklar va ayollar o`rtasida sohil kurashi bo`yicha O`zbekiston championati	Iyun	O`zbekiston hududida	May-iyun
	Vaznlar: erkaklar: 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 kg		ayollar: 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78 kg.	
3.3	Erkaklar va ayollar o`rtasida O`zbekiston kubogi (shaxsiy va jamoalar o`rtasida)	Dekabr	O`zbekiston hududida	Noyabr- dekabr
	Vaznlar: erkaklar: 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 kg shaxsiy 57, 63, 70, 78, +78 kg shaxsiy jamoaviy		ayollar: 48, 52, jamoaviy: erkaklar: 66, 73, 81, 90, +90 ayollar: 52, 63, 78, +78 jamoaviy	

Sportning kurash turi bo'yicha O'zbekiston
championati, O'zbekiston kubogi hamda
Respublika tumiri musobaqalarini o'tkazish
to'g'risida nizomiga

2-ILOVA

Sportning Kurash turi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar

DASTURI

O'tish muddati	Vaqti	Tadbirlar
1-kun	16:00-17:00	Ishtirokchilarning yetib kelishi va ro'yxatdan o'tishi
	17:00-18:00	Mandat komissiyasining yig'ilishi
	18:00-19:00	Hakamlar uchun seminar
	19:00-20:00	Sportchilarni tarozidan o'tkazish
	20:00-20:30	Qur'a tashlash
2-kun	10:00	Musobaqaning boshlanishi
	13:00-14:00	Musobaqaning ochilish marosimi (vaziyatga qarab vaqti o'zgarishi mumkin)
	14:00-17:30	Musobaqa davomi
	17:30-18:00	G'olib va sovrindorlarni taqdirlash marosimi
	18:00-19:00	Sportchilarni tarozidan o'tkazish
3-kun	19:00-19:30	Qur'a tashlash
	10:00	Musobaqaning boshlanishi
	17:30-18:00	G'olib va sovrindorlarni taqdirlash marosimi
	18:00-19:00	Sportchilarni tarozidan o'tkazish
	19:00-19:30	Qur'a tashlash
4-kun	10:00	Musobaqaning boshlanishi
	15:00	G'olib va sovrindorlarni taqdirlash marosimi
	16:00	Musobaqa ishtirokchilarining jo'nab ketishi

Sportning kurash turi bo'yicha O'zbekiston
 chempionati, O'zbekiston kubogi hamda
 Respublika turniri musobaqalarini o'tkazish
 to'g'risida nizomiga

3-ILOVA

Hakamlar hay'ati soni

T/p	Nomi	Soni
1.	Bosh hakam	1
2.	Bosh hakam yordamchilari	1
3.	Bosh kotib	1
4.	Gilam rahbarlari	3
5.	Gilamdagi hakamlar	20
6.	Tablodagi hakam	3
7.	Ma'lumot beruvchi	2
Ishchi xizmatchilar		
12.	Komendant	1
13.	Kompo'yuterchi	1
14.	Shifokor	2
15.	Xamshira	2
16.	Ishchilar	3
Jami		40

Sportning kurash turi bo'yicha O'zbekiston
championati, O'zbekiston kubogi hamda
Respublika turniri musobaqalarini o'tkazish
to'g'risida nizomiga

4-ILOVA

Talabnomalar (buyurtmalar)ning namunasi

"Tasdiqlayman"
Jismoniy tarbiya va sport vazirligining
hududiy boshqarmalari rahbarlari

_____ F.I.SH.
"__" _____ 2020 yil

"Kelishildi"
Sport turlari bo'yicha hududiy
federatsiya rahbarlari

_____ F.I.SH.
"__" _____ 2020 yil

(hudud nomi, sport turi, musobaqa nomi)

TALABNOMA

T/p	Sportchining F.I.SH.	Tug'ilgan yili	Sport razryadi	Vazni	Sport tashkiloti	Treneri	Shifokor
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							

Izoh: Sport turining xususiyatidan kelib chiqib 15% gacha o'zgartirish kiritish mumkin.

Bosh trener

(imzo)

(F.I.SH)

Shifokor

(imzo)

(F.I.SH)

Mavzuga oid nazorat savollari.

1. Milliy kurash va uning turlari O'zbekiston hududlarida qachon paydo bo'lgan va rivojlangan?
2. Hozirgi kunda sport kurashi turlarining paydo bo'lishi va rivojlanishini gapirib bering?
3. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida milliy kurash qanday mavqega ega?
4. Dzyu-do va sambo kurashining asoschilari kim va bu sport kurashi turlari haqida nima bilasiz?
5. Yunon-rum va erkin kurash qaysi davlat kurashi hisoblanadi? Ular qanday kurash turlari hisoblanadi?
6. O'zbek milliy kurashining qoidalari kim tomonidan va qachon, qayerda ishlab chiqilgan?
7. O'zbek milliy kurashi musobaqasi shartlari, talablarini tushuntirib bering?
8. Musobaqa qatnashchilarining huquqlari, kiyimlari, vazn toifalarini aytib bering?
9. Musobaqa hakamlari hay'ati, ularning vazifalari, huquqlarini aytib bering?
10. O'zbek milliy kurashi bo'yicha birinchi jahon chempionati qachon va qayerda bo'lgan? Kimlar uning mutloq g'olibi hisoblanadi?
11. Milliy kurash bo'yicha kattalar o'rtasida jahon chempionati qachon va qaysi mamlakatda o'tkazilgan va uning g'oliblari kimlar?
12. Yoshlar o'rtasida, kurash bo'yicha jahon chempionati qaysi mamlakatda o'tkazilgan va ularning g'oliblari haqida nimalarni bilasiz?

Adabiyotlar

1. Kerimov. F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubi. – T. 2018.
2. Kerimov F.A. Teoriya i metodika sportivnoy borbi. T. 2018.
3. Yusupov K.T. Kurash musobaqalarining umumiy qoidalari T. 1999.

3-Маъруза. Suzish sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Mashg'ulot turi: Ma'ruza, seminar, amaliy

REJA

SUZISH BO'YICHA MUSOBAQALAR O'TKAZISH VA HAKAMLIK QILISH.

Ma'lumki, suzish jismoniy tarbiyaning bir turidir. Shunday ekan, badanni jismonan chiniqtirishda, organizmni yanada sog'lomlashtirishda uning foydasi beqiyosdir. Chunki bolaning ham, katta kishining ham suvda suzganda bir necha emas, balki barcha mushaklar tizimi harakatga tushadi, binobarin, odam gavdasi bir butun holda mutanosib rivojlanadi. Bejiz emaski, suzish bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan bolaning bo'g'imlari harakatchan, mustahkam, bir me'yorda harakatlanadigan, paylari, mushaklari yaxshi taraqqiy etgan bo'ladi. Ayniqsa, odam gavdasining suvda gorizontol holda harakatlanishi, uning tik turib bajargan harakatlaridan ma'lum darajada farq qiladi. Binobarin, bolaning tik turib, yurib, yugurib bajargan mashqlari uning pay, mushak va bo'g'imlariga bir tomondan ta'sir ko'rsatsa, suvda suzib bajargan mashqlari unga ikkinchi tomondan ta'sir ko'rsatadi. Gavdaning raso va adl bo'lib rivojlanishida, ayniqsa, umurtqa pog'onasi qiyshayib qolishining (skoliozning) oldini olishda suzishning ahamiyati juda kattadir. Shu sabab ham suzish umurtqa pog'onasi kasalliklarini davolashda keng tavsiya qilinadi.

Suvda suzish organizmni chiniqtirish manbai hamdir. Buni albatta, dastlab suv muolajalaridan keyin boshlash kerak. Chunki suv o'zining fizik xossalari, ya'ni issiqlikni o'ta o'tkazuvchanligi, katta issiqlik sig'imiga ega ekanligi va teriga mexanik ta'sir ko'rsatishi bilan, suvga o'rganmagan organizmni shamollatib qo'yishi mumkin.

Suv muolajalarini, xususan, ularning turlarini muntazam ravishda har kuni, muayyan shart-sharoitda, bolaning yoshiga, sog'ligiga qarab bajarish kerak. Suv muolajalariga suv vannalari, dush, badanni ho'l sochiq bilan artish, boshdan suv quyish, ho'l choyshabga o'ralish kabilar kiradi. Badanni ho'l sochiq bilan artganda suv unga yengil-yelpi ta'sir ko'rsatadi, tetik, bardam qiladi, qon aylanishini, moddalar almashinuvini oshiradi. Buning uchun harorati 30⁰ atrofidagi suvga sochiqni ho'llab, so'ng yaxshilab siqib, dastlab qo'l-oyoq, so'ng badan artiladi, keyin quruq sochiq bilan bola terisi qizarguncha ishqab artiladi. Bir necha kun shunday qilgandan so'ng, suv haroratini 25-30⁰S gacha tushirish mumkin. Bu muolajada eng foydali omil - bu suv harorati-yu, terini qizartirib artishdir. Boshdan suv quyish, bu - bola suvga ancha o'rganganidan keyin, suvdan qo'rqmay qolgandan so'ng bajariladi. Suv harorati 38-37⁰ bo'lishi lozim. Buning uchun bolani vannada turg'azib qo'yib, suv idishga solinadi-da, «mana hozir ustingdan ozgina suv quyaman...» deb ogohlantirib turib, so'ng quyilayotganda bolaning eti junjiksa, yoki u qo'rqib ketsa, bunda muolajani davom ettirishga shoshilmaslik

kerak. Bordi-yu, bolaga suv yoqsa, unda yana ikki-uch marta quyish mumkin, so`ng bunda ham albatta, to bola isiguncha (terisini qizartirib) quruq sochiq bilan artish, o`rash zarur. Shu tariqa sekin-asta suv harorati pasaytirib boriladi. Ho`l sochiq bilan artinish muolajalari kattaroq yoshdagi bolalargagina lozim va bu aksariyat davolash-profilaktika maqsadlarida bajariladi. Chunki badanga tana haroratidan past harorat tegib turgach, turidagi mayda kapillyar tomirlar torayadi, natijada issiqlik yo`qolishi kamayadi, qon oqimiga bo`lgan qarshilik oshadi, qon bosimi bir qadar ko`tariladi va oqibatda yurakka zo`r keladi, uning urushini tezlashtiradi. Bular va yana nerv tizimining ta`sirlanishi, mushaklar tonusining oshishi, qon oqimining tezlashishi - hammasi bir bo`lib moddalar almashinuvini yaxshilaydi. Butun badan qizib, bola yengil tortadi, xushchaqchaq bo`ladi, tetiklashadi. Albatta, bunga bola badanini uqalash, artinish muolajalarini qo`shib olib borilsa, kutilgan natija ham samarali bo`ladi.

Suzishga o`rgatishni odatda 4-5 yoshdan boshlash mumkin, hozir esa, ayrim maxsus sport uyushmalarida hatto chaqaloqlikdan boshlab ham o`rgatilmoqda. Tibbiyotchilarning fikricha, bu bola organizmiga yana ham foydali ta`sir qilar ekan. Agar bolaning paylari, mushaklari qayishqoq, bo`g`imlari moslashuvchan, gavdalari egiluvchanligini hisobga olsak, kam deganda uni suzishga 7-8 yoshdan, sport mashqlarini esa 9-11 yoshdan boshlagan ma`qul. Shunda bola sog`lom va baquvvat bo`lib o`sadi, turmushda, hayotda, jismoniy ishlarda pand emaydi.

Ko`pchilikka ma`lumki, sport, jismoniy tarbiya, shu jumladan suzish ko`p dori-darmonlardan ko`ra foydaliroqdir. CHunki sovuq suvga o`rgangan, chiniqqan bola organizmi sovuq shamoldan, ob-havoning damba-dam sovib-isib turishidan, namlikdan qo`rqmaydi, ularga tezda moslashib oladi va bundan sovuq omillar ham uni bezovta qilolmaydi.

Ba`zi ota-onalar - bolam cho`kib ketishi mumkin, deb farzandlarini suzishga qiziqirmaydilar. Lekin suzishni bilmaslik ko`p hollarda fojiaga sabab bo`ladi. Suzishni bolalikdan o`rgangan yaxshi. Baroq uni katta bo`lganda ham o`rganish mumkin. Suzishning foydasi faqat yuqorida aytib o`tilganlardagina emas, balki, masalan, bolalardagi yassioyoqlikning oldini olishda ham ahamiyatga ega. Chunki bola suvda suzganida ayniqsa, oyoqlar tinimsiz harakat qiladi, kuch bilan suvni har xil shaklda, har xil yo`sinda tepadi, demak, boldir mushaklari bilan birga oyoq panja mushaklari, paylariga zo`r keladi, binobarin, ular ham muttasil harakatlanadi, ish bajaradi. Natijada, oyoq panjalari, bo`g`imlari mustahkamlanib boradi, har xil qiyshayishlarga o`rin qolmaydi.

Suzishning nafasga ta`sirini aytmaysizmi: odam suvda suzayotganda beixtiyor nafasga zo`r keladi. Agar suzayotgan kishi havoni o`pkasiga tez olib, uzoq-uzoq chiqarsa, uning nafas maromi to`g`ri bajariladi va o`pkaning hayotiy sig`imi borgan sari ortib boraveradi, bu esa o`z navbatida har xil o`pka kasalliklaridan, halloslab qolishlardan saqlaydi. Yana eng keragi - bola organizmi kislorod tanqisligiga ko`nikib boradi, o`rganadi.

Suzayotgan kishining gavdasi odatda, gorizental holatda bo`ladi, binobarin, uning ichki a`zolari ham, xususan, yurak ham shu holatni oladi. Bu esa uning ishini yengillashtiradi. Shu jihatdan olib qaraganda, odam tik turib, mashqlar bajargandagiga qaraganda suvda suzganida yurakka nisbatan kamroq zo`r keladi.

Shu sababli suvdan charchab chiqqan odam quruqlikda, ya`ni tik holatda o`zida yana ham toliqish sezadi. Yuragi hali chiniqmagan, sportchilar yuragiga tenglashmagan kishilar (bolalar) buni esdan chiqarmasliklari kerak. Lekin har qanday holda ham suzishning yurak-tomir tizimiga va odam asabiga ijobiy ta`siri beqiyosdir. Oddiy misol: suzish bilan muntazam shug`ullanib yurgan odamning tomir urishi suvga tushmay yurgan kishinikiga qaraganda 10-15 marta kam uradi. Aksariyat voqealarda "kam" degani salbiy ma`noga ega bo`lsa ham, yurak-tomir urishida, nafas olish sonida «kam», «ko`p» deyishdan ko`ra ancha ijobiy ahamiyatga, foydaga molikdir.

Kezi kelganda, shuni ham aytib o`tshi kerakki, suvga tushganda tik turmay, harakatlanish lozim. Bola organizmida suvdagi tinch holat emas, harakat holati zarur. U qancha ko`p harakat qilsa, shuncha ko`p foydali bo`ladi. Suzishning boshqa suv muolajalaridan farqi va sog`lomlashtirish omili uning harakatidadir. Shunda suvning organizmga sovuq ta`siri ham deyarli sezilmaydi. Aks holda, masalan, kasallikdan turgan bolalarni suvda chiniqtirishga o`rgatiladigan paytlarda, ya`ni biror sababga ko`ra, bola cho`milayotganda suzmasa, tez harakatlarni bajarmasa, u holda suvning harorati 2-4° ortiq, suvda bo`lish muddati 30-40 daqiqa kam bo`lishi lozim. Binobarin, cho`milish, suzish uchun tayyorgarlik ko`rganda suvning haroratini, suvda bo`lish muddatini oldinga qo`yilgan maqsaddan kelib chiqib tanlash zarur.

Suzishning sport turlaridan biri bo`lib, jahonga tarqalishida dastlab, uning organizmni sog`lomlashtaruvchi ta`siri turtki bo`lgan. Endi, vaqti kelib, suzish sportning eng ommalashgan ko`rinishi sifatida o`zining ma`lum bosqichlariga ega bo`ldi.

Suzish - dars sifatida jismoniy tarbiya oliy o`quv yurtlarining o`quv dasturiga va jadvaliga kiritilgan. O`rta maktab oliy va o`rta maxsus bilim yurtlarining jismoniy tarbiya bo`yicha o`quv dasturlarida majburiy fakul`tativ kurs sifatida o`rin olgan. Maktablarda sharoitga qarab jismoniy tarbiya darslarida suzishga o`rgatish bo`yicha mashg`ulotlar olib borilmoqda. O`z maktabida sharoit bo`lmasa, yaqin atrofdagi basseynlar ijaraga olinmoqda yoki yoz oylarida ochiq suv havzalarida va lagerlarida suzish mashg`ulotlari o`tkazilmoqda. Bu ishlarning hammasi davlat dasturiga muvofiq tasdiqlangan rejalar asosida olib boriladi. Suzishdagi tarbiyaviy ishlar butun mashg`ulot jarayonida olib borilib, bolalarning jamoatchilik ruhida, ongli, intizomli, tashabbuskor, sabr-matonatli, jasur, dadil va irodali bo`lib o`shishiga katta ta`sir ko`rsatishi biz uchun juda muhim ahamiyatga molikdir.

Suzish, odatda, anatomiya, biologiya, fiziologiya, pedagogika, psixologiya, biomexanika, bioximiya, tibbiyot va boshqa fanlar bilan uzviy bog`liq bo`lib, bu bilan biz quyida kurs dasturini bayon qilish davomida tanishib boramiz.

Suzish darsining vazifasi - inson uchun hayotiy zarur bo`lgan malakani - suzishni o`rgatish va yuqorida aytilgan o`tganimizdek, odam organizmini chiniqtirish va sog`lig`ini mustahkamlashni o`z ichiga oladi.

Geografiya, botanika va zoologiya kurslaridan ma`lumki, bundan taxminan ikki-uch milliard yil ilgari yer kurrasini yuzasining ko`p qismi suv bilan qoplangan, hozir esa, yer kurrasining 70,8 foizini suv tashkil etadi.

Geologiya fanidan ma'lumki, tabiatda suv juda muhim ahamiyatga ega bo'lgan. U tog' jinslarini parchalab, eritib, erigan tog' jinslarini va boshqa moddalarni oqizib kelib, tuproq qatlamini hosil qilgan. Dastlabki eng sodda organizmlar ham xuddi ana shu suv bag'rida paydo bo'lgan va yillar o'tishi bilan asta-sekin quruqlikda qolib, hayot vujudga kelgan. Botanika va zoologiya ilmi ham buni tasdiqlaydi.

Arxeologik qazilmalardagi suratlar, qadimgi kishilar dafn etilgan joylardan topilgan ashyolar shundan dalolat beradiki, ibtidoiy jamoa davrida erkaklar ovqat topish uchun suv havzalariga borib, suv hayvonlarini ov qilganlar, baliq tutganlar, qabila-qabila bo'lib, suv ostidan kemalarga hujum qilganlar va buning uchun albatta, suzishni bilganlar. Ular tabiiyki, asta-sekin suv osti boyliklaridan foydalanishni, masalan, - suv ostidan chig'anoq va dur kabi ziynat buyumlari, keyinchalik esa qimmatbaho minerallar olib chiqishni o'rganishgan. Ko'rinib turibdiki, inson hayoti qadimdan suv muhiti bilav chambarchas bog'liq bo'lgan. Ayniqsa, yer kurrasining janubiy mamlakatlarida yashovchi qabilalar uchun bolalarni suvda suzishga o'rgatish hayotiy zaruriyat sanalgan. Ilmiy ma'lumotlarga qaraganda, Yunonistonda bizning eramizdan 3000-4000 yillar ilgari ham, odamlar suzishni bilganlar va ular suvda cho'milishni gigiyenik jihatdan yuqori baholashgan.

F.Engel'sning yozishicha, o'rta asr sarkardalari o'z askarlarini kiyimsiz qanday suzsalar, qurol-aslaha bilan ham shunday suzishga-majbur etganlar. Suzish ular uchun birinchi navbatda jismoniy tayyorgarlik ko'rish hisoblangan. Dunyoning taniqli allomalari: Suqrot, Arximed va yozuvchi mutafakkirlari: Fransua Rable, Tomas Mor, Jan-Jak Russo va boshqalar o'z asarlarida suzishning sog'lomlashtiruvchi ta'sirini targ'ib etishgan. Vaqtlar o'tib, zamonlar o'zgarib, suzish asta-sekin sport tusini kasb etgan. Davrlar, yillar davomida sportcha suzishning texnikasi o'zgarib, suzish ko'rsatkichlari ham oshib borgan.

Sharq mamlakatlarida, xususan O'rta Osiyoda ham suvda suzishga intilish, o'rganish kuchli bo'lgan. Ayniqsa, Amudaryo bilan Sirdaryo va Orol sohillarida yashovchi xalqlar bir tomondan tirikchilik uchun bo'lsa, ikkinchi tomondan, harbiy mashg'ulot sifatida, uchinchi tomondan esa, zaruriyat taqozosi yuzasidan suzishni o'rganishgan, bilishgan. Mashhur «Qobusnoma» asarining 6-bobidagi hikoyatda suzishni bilishning ahamiyati naqadar katta ekanligi jonli misollarda obrazli qilib juda ta'sirchan bayon qilingan. Shu asarning «Farzand parvarish qilmoq zikrida» degan bobida ham suvda suzishga oid ibratli fikrlar ifodalangan: «Bu o'rgatgan hunarlaringizni zarur vaqtida o'g'limning o'rniga boshqa kishi qilsa ham bo'ladi, ammo zarur vaqtida o'g'limning o'zi qiladigan, uning uchun boshqalar qila olmaydigan hunarni o'rgatmapsizlar», - deydi amir o'g'lining ustozlariga. Ular bir og'izdan: «U qaysi hunar?» deb so'raydilar. Ota: «Suvda suzmoqdirki, buni boshqa kishi o'g'lim uchun qila olmaydi», - deydi. Shundan keyin shahzodani suzishga o'rgatadilar. Oradan yillar o'tadi. Kunlardan bir kun shahzoda o'z yaqinlari bilan dengiz safariga o'tlanadi. Ular dengizdan o'tayotganlarida xavfli girdobga duch kelishadi; Kemachi kemani boshqara olmay qoladi va yigirma yetti

chog'lik kishi birdan suvga g'arq bo'ladi. Faqat suzishni yaxshi bilgan shahzoda va uning quligina omon qoladilar.¹

Ko'rinib turibdiki, suzish avvalo kishini halokatdan qutqaradi, qolaversa, salomatlikni mustahkamlaydi - buni qadimdan ota-bobolarimiz, tibbiyot ahli yaxshi bilganlar: «Ming afsuski, suzishga doir ma'lumotlar bizgacha yetib kelmagan, yetib kelganlari ham hali tadqiq etilgani yo`q.

Mamlakatimizda suzish sportining² taraqqiy etishida Moskva bilan Leningraddagi suzish maktablarining roli juda katta bo`lgan.

Suzish texnikasining nazariy asoslari

Suzish texnikasi. Suzish texnikasi deganda, harakatlarni mutanosib ravishda namoyon qilish tushuniladi. Bu esa ma'lum harakat qoidalariga rioya qilgan holda bo'ladi. Aks holda oddiy suvda cho`miluvchilar suzishidan farqi qolmay qoladi. Buning uchun, avvalo, suzishning shakli, harakat usullari va shu harakatlarning o`zaro qovushishi, mos kelishi talab etiladi. Shunda sportchi o`zining tashqi va ichki kuchlarini yuqori darajada safarbar qila oladi. Suzuvchining muntazam ravishda «bir qolipga tushib suzish» tabiatini egallashi bora-bora uning individual suzish texnikasiga aylana boradi. Endi u o`zining butun harakat va funksional imkoniyatlarini o`z texnikasi asosida ro`yobga chiqaradigan bo'ladi. Bu, odatda, individual texnika deyiladi. Individual texnika qoida o`laroq, doimiy ravishda rivojlantirib, takomillashtirib borishni talab etadi. Individual texnika qanchalik takomillashsa, u shunchalik yengil ko`chadigan bo`lib boradi va yangidan-yangi turlar ustida mashq qilish imkoniyati tug`iladi.

Suzish texnikasini qanchalik sust yoki tez takomillashtirib borishda yuqorida aytib o`tganimizdek, sportchining yoshi, bo`yi, gavda qismlari rivojlanganligining o`zaro nisbati, vazni, oyoq va shu suzuvchiga xos uning shaxsiy qobiliyati muhim ahamiyatga ega. Sportchining jismoniy chiniqkanligi, kuchi va qayishqoqligining roli o`z-o`zidan ayonki, juda zarur.

Bularni bilganimiz holda endi suvning o`z tabiati, suvda muallaq turish va harakatlanish qonuniyatlari haqida to`xtab o`tsak. Siz bu kursgacha gidrostatika va gidrodinamika tushunchalarini anglab yetgansiz. Shunday bo`lsa ham, ular xususida qisqacha eslatib o`tishni lozim ko`rdik. Demak, *gidrostatika* suzuvchi tanasining suvdagi muvozanatini ifodalasa *gidrodinamika* suzuvchi tanasining suvdagi harakatini ifodalaydi. Shundan kelib chiqib, suzuvchining muayyan harakatlari majmuasi natijasida uning suvda oldinga siljib borishiga dinamik suzish deyiladi.³ Hidrodinamikadan dinamik suzish kelib chiqqanidek, gidrostatikadan *statik suzish* kelib chiqadi. Buni quyidagicha izohlash mumkin. Masalan, odam gavdasi hech bir harakatlanmay ham ma'lum vaqt mobaynida suvda qalqib tura oladi, suvda cho`milganlarning jami buni yaxshi biladi. Xuddi mana shu ma'lum vaqt davomida odam gavdasining suv betida yoxud uning biror qatlamida muallaq

¹ Кобуснома. “Ўқитувчи”, Тошкент, 1968, 72-бет.

² Спорт – дастлаб “ўйин, овунчоқ” деган маънони англатган.

³ Динамика грекча сўз бўлиб, кучга алоқадор, куч таъсирида деган маъноларни англатиб, мазкур ўринда ҳаракат ҳолатини билдиради.

turish holati yuqorida tilga olgan *statik suzish* bo`ladi. ⁴ Quyiroqda bular haqida alohida to`xtalib o`tamiz. Hozir esa, suvning tabiati, ya`ni fizik xossalari xususida suhbatlashamiz.

Suv muhiti bilan tanishtiruvchi mashg`ulotlar

Bunday mashg`ulot odatda, besh bosqichda: basseyn yoki ochiq suv havzasining eng sayoz, suvning oqim tezligi minutiga 10 m dan oshmagan, suv harorati 25-28°S (yozda 18-24°S)dan past bo`lmagan maskanda olib boriladi. Ma`lumki, suzishni bilmagan odam hech qachon suv bilan tanishmay turib, suzishni o`rganib keta olmaydi. Shuning uchun suzishga o`rgatishda yuqoridagi bosqichlarga asoslanish zarur.

Jadvallardan ko`rinib turibdiki, mashqlar asta-sekin murakkablashib borgan. Chunki suv bilan tanishuvda har bir bosqichdagi mashqlar oldiga ma`lum maqsad va vazifalar qo`yilgan. Masalan:

I bosqichda yurish va yugurish mashqlarini o`tishdan maqsad bolalarni basseynning chuqurligi bilan tanishtirish, oyoq ostida tayanch borligiga ishonch hosil qilish va suvdan cho`chimaslikka o`rgatishdir. Qo`llarni har xil holatda tutib yurishda esa suvning qarshiligini his etish, qo`llar bilan eshish harakatini bajarganda suvda yengil va tez yura olishni sezishga o`rgatish kerak bo`ladi. Birbiriga suv sepishda esa suvning tomchilaridan, sakraganda esa suvda sirpanib ketishdan cho`chimaslikka o`rgatiladi.

II bosqichda asta-sekin suvdan cho`chimaslikka, suv yuzida gavdaning ma`lum vaqtgacha qalqib tura olishi, so`ng oyoq qismlar nima uchun cho`ka boshlashi tushuntiriladi.

Anatomiyadan ma`lumki, og`ir suyaklar, ya`ni chanoq, son va boldir suyaklari asosan odamning bel qismidagi pastda joylashgan. Gavdaning yuqori qismida esa tog`aylar va yengil a`zolar joylashgan.

«Po`kak» mashqini bajarganda chuqur nafas olib, g`ujanak bo`lib tizzani quchib tursak, xuddi po`kak, koptok yoki shar singari suv yuziga qalqib chiqish mumkin.

«Meduza», «Yulduzcha» mashqlarida ham chuqur nafas olinsa, (ko`krak qafasi kengayadi, ammo tana vazni oshmaydi), ma`lum vaqtdan so`ng oyoq uchlari cho`kib, odam asta-sekin vertikal holatga kelib qoladi. Demak, odam gavdasi quyi qismining solishtirma og`irligi ko`krak qafasi joylashgan yuqori qismining solishtirma og`irligidan ortiq.

IIIbosqichda suvda bolalarni sirg`anish va gavda muvozanatini saqlashga o`rgatiladi. Chunki sirg`anishni to`g`ri bajargan bolalar sportcha suzish usullari texnikasini tez o`rganadilar. Bu esa keyinchalik start va burilish paytlarida masofadan yutishga yordam bedadi. Masalan, 25 metrli basseynnda 50m suzish kerak deylik, bunda bolalar startdan chiqqanda 5-6 metr sirg`ansalar, katta yutuqqa erishgan bo`ladilar.

Suvda sirg`anish mashqlari

Vaznining solishtirma og`irligi o`rtacha bo`lgan kishilarga o`z muvozanatini suvda saqlash oson bo`lsa, gavdasi og`ir kishilarga qiyin bo`ladi. Ko`pchilik

⁴ Статика грекча сўз, у қотиб турувчи деган маънони англатади. Мазкур ўринда тинч ҳолатни ифодалаб келган.

odamlar gavdasining gorizontol holatini faqat sirg'anish orqali saqlashadi, dehsinganda olingan sirg'anish tezligi pasayishi bilan oyoqlar sekin-asta suvga bota boshlaydi. Suv yuzasida yotgan odam siljimasdan turib, muvozanat saqlab turgan paytda gavdaning biror joyini o'zgartirmoqchi bo'lsa, muvozanati buziladi. Chunki bosim markazining holati og'irlik markaziga nisbatan o'zgaradi.

Suzuvchi sirg'anish mashqida dehsinib, gavdasi bilan suv sathida cho'zilib yotadi, ko'p kuch sarflamasdan oldinga asta siljiy oladi. Tabiiyki, gavdaning erkin holati boshni qanday tutishga va o'pkaning havo bilan to'lish darajasiga bog'liq bo'ladi. Bosh ortiqcha ko'tarib yuborilsa, gavda muvozanati buziladi, bunda oyoqlar pastga tushadi va yelka-bo'yin muskullari taranglasha boshlaydi. Natijada, odam yaxshi suza olmaydi. Demak, suvda sirg'anish mashqlarini to'g'ri bajarish zarur.

1-mashq. Suvda (belgacha chuqurlikda) ikki oyoqlab qattiq dehsining (albatta, chuqur nafas olib), suv yuzasida cho'zilganicha ko'krakda yoting, qo'llar oldinda, bosh qo'llar orasida bo'lsin, oyoqlar uchini ichkariga sal bukib sirg'aning.

2-mashq. Chalqancha yotgan holatda sirg'anish. Ko'krakkacha suvda turib, qo'llarni yuqori ko'taring, chuqur nafas oling, nafasni tutib, orqaga suv tagidan dehsinib, sirg'anib chalqancha yoting. Bosh tepaga qaragan: oyoqlar birlashgan, uchlari cho'zilgan bo'ladi. Mashqlar basseyn devoridan itarilib, bir necha marta takrorlanadi va kim uzoqroqqa sirg'anish o'ynaladi. **Suzish usullari**

Yuqorida aytib o'tilganlardan ma'lum bo'ldiki, har qanday sportdagi suzish texnikasi ma'lum qoidaga asoslangan harakat va holatlar majmuasidan iborat ekan. Bu harakat va holatlar asosan beshta bo'lib, bular: 1) gavda holati; 2) oyoqlar harakati; 3) qo'llar harakati 4) nafas; 5) harakatlarning umumiy uyg'unlashuvidan iborat. Har qanday sportdagi suzish usullarining negizi deyarli shularga asoslanadi. Shulardan kelib chiqib, butun suzish usullarini ikki guruhga bo'lish mumkin. 1. qo'l va oyoqlarni navbatma-navbat harakatlantirib suzish. Bunga: a) ko'krakda krol' usulida suzish va b) chalqancha krol' usulida suzish kiradi; 2. qo'l va oyoqlarni bir vaqtda harakatlantirib suzish. Bunga: a) brass usulida suzish va b) batterflyay usulida suzish (buni del'fincha suzish ham deyiladi) kiradi (del'finlarning suzishini ko'z oldingizga keltiring). Yonboshlab suzish sportda o'z ahamiyatini yo'qotgan. U ba'zi o'yinlarda va maxsus talab qo'yilgan paytlarda qo'llaniladi, xolos. Endi bularga alohida-alohida to'xtab o'tamiz.

Ko'krakda krol' usuli

Haqiqiy sportcha suzish taxminan XIX asr oxirlaridan boshlab yuzaga kelgan. Ungacha suzish uzoq tarixiy bosib o'tgan bo'lsa ham, xalqaro musobaqa shartlari asosida muayyan usullarda sportcha suzish shunga to'g'ri keladi. U paytlarda tredjen usuli (qisqa masofada) va brass usuli (uzoq masofada) ommalashgan bo'lgan. Tredjen usulida suzuvchi qo'llari bilan navbatma-navbat harakatlar qilgan — xuddi krol' usulidagidek, ammo oyoqlari bilan qaychidek harakatlar qilgan, nafas olish ixtiyoriy bo'lgan. Ammo asrimizning boshlaridan boshlab o'sha zamonlarda keng tarqalgan bu usul o'rnini ko'krakda krol' usulida suzish egallay boshladi. 1904-yilgi Sent-Luis (AQSH)dagi III Olimpiadada Z. Xalman (Vengriya) 50 va 100 yard masofalarga birinchi marta ko'krakda krol' usulida suzib oltin medallarni qo'lga kiritdi. Shundan keyin bu usul yanada ommalasha bordi. Bir-

biriga o`xshash har xil ko`rinishlari paydo bo`ldi. Masalan, keyingi olimpiada o`yinida avstraliyalik suzuvchilar ko`krakda krol` usulida suzishning yangi turi bilan qatnashdilar va ko`pchilik sportchilar diqqatini o`zlariga tortdilar. Chunonchi, ular suvda boshlarini baland tutgan holda qo`llarini tirsakdan bukib, qisqa-qisqa eshish harakatlarini bajarar, oyoqlarini tizzadan bukib, panjalari bilan suvga qattiq deysinib olg`a siljir edilar. Chap oyoq bilan depsinganlarida o`ng qo`l, o`ng oyoq bilan depsinganlarida chap qo`l havoga chiqar edi. Bu harakatlarni ular musobaqaning oxiriga qadar buzmagani. Avstraliyalik sportchilar varianti sportchilarga, trenerlarga va tomoshabinlarga juda ma`qul tushdi. Butun Yevropa va Amerika mamlakatlarining sportchilari orasida «Avstraliyaliklar varianti» degan nom mashhur bo`lib ketdi. Ammo ko`krakda krol` usulida suzish hali o`z takomiliga yetmagan edi. Izlanish davom etaverdi. Nihoyat, 1912-yil Stokgol`m (Shvetsiya)da o`tkazilgan I Olimpiadada krol` usulining yangi variantiga asos solindi. Uning asoschilari gavayalik Dik Kaxanomoku bilan amerikalik Jon Veysmyuller bo`ldilar. Shundan keyin «amerikaliklar varianti» degan yangi, ko`p jihatdan hozirgi krol` usulida suzish varianti paydo bo`ldi.

Shunday qilib, krol` usuli suzishning zamonaviy usuliga aylandi. Bu eng tezkor usul bo`lib, odatda, suzuvchining gavdasi gorizontal holatga eng yaqin keltiriladi, qo`llar navbati bilan bosh tepasidan suvdan chiqarib oldinga tashlanadi va eshiladi, yuz peshonaga qadar suvga botib turadi, nafasni yonga qaragan paytda olinadi va suvga chiqariladi. Bunda suzuvchini olg`a siljitib boruvchi kuchi asosan qo`lida bo`ladi (3.1-rasm).



3.1-rasm

Qo`llar harakatini batafsilroq tasvirlaydigan bo`lsak, bu quyidagicha bo`ladi; o`ng qo`l, o`ng yelka ro`parasidan suvga botiriladi va shu paytda qo`l tirsakdan hiyol bukiladi; oldin barmoqlarni yozib (kerib emas) panjani, keyin bilak va nihoyat yelka suvga botiriladi. Suv tagida qo`l oldinga uzatilgan bo`lishi va pastga qarab eshilishi, yarmisiga kelganda esa qo`l harakatini tezlatish kerak. Qo`l bilan suvni oldinga tortayotganda harakatning yarmisiga kelganda qo`l tirsakdan bukiladi va biqin yonidan to songacha suvni zo`r berib tortishda davom etiladi.

Eshish harakatlarini bajarayotganda barmoqlar birlashtirilib suvni iloji boricha ko`proq olish uchun yuza hovuch hosil qilinadi. Shunday qilinganda suv qo`llar uchun tayanch vositasini o`taydi va odam gavdasi tezroq ilgariga suriladi.

Shuni unutmash kerakki, suvdan birinchi bo`lib tirsak oxirida panja chiqadi. Panja tos yonidan yoki sal pastroqdan - son yonidan chiqib kelishi kerak. Keyin tirsakdan qo`lni erkingina bukib, oldinga quloq tashlanadi. Xuddi shu paytda qo`lni erkin tutish kerakki, mushaklar picha dam olishga ulgursin. Qo`l suvga

kirgach, xuddi suvni hovuch bilan tutganday, panjani pastga qaratib suvni tortish - eshish lozim.

Eshayotgan qo`l vertikal holatga keltirilganda ikkinchi qo`lni suvga botirib ulgurish uchun tezroq quloch otish kerak. Shunda ikkala qo`l navbati bilan suvni eshib boradi va sportchi oldinga qarab ildam harakat qiladi.

Sportchining yuzi bu usulda hamisha suv ichida bo`ladi.

Nafas faqat boshni yonga burgan vaqtda olinadi va nafasni og`iz burun orqali suvga, oxirini esa yonga - havogacha - chiqariladi. Shuni unutmangki, nafas olishni bosh qayoqqa burilgan bo`lsa, shu tomondagi qo`l tirsagi vertikal holatga kelgan vaqtga to`g`rilash kerak. Shunda qo`l vertikal holatdan o`tishi bilan suzuvchi boshini burib yana nafas olishga ulguradi.

Krol` usulida suzilganda, odatda, qo`l bilan ikki marta eshishga, oyoq bilan esa olti marta harakatlanishga ulgurish kerak. Mana shuni bir sikl deyiladi. Har bir siklda bir marta nafas olib, bir marta nafas chiqariladi. Nafas chiqarish, nafas olishga qaraganda cho`zilishi, nafas chiqarish bilan nafas olish o`rtasida to`xtalish bo`lmasligi kerak.

Oyoqlar harakati. Sportchi suzib ketayotganida uning oyoq harakatlarining roli ham ko`p narsaga bog`liq. Odatda, sportchining oyoqlari muttasid qaychisimon harakatlarni bajarib borishi kerak. Chunki oyoqlar harakati gavdani gorizontal holatda barqaror ushlashga, tezlikni quvvatlab borishga xizmat qiladi. Shu jihatdan ular harakatlariga nom berilgan. Masalan, oyoqlarning pastga harakat qilishi ishchi harakati (yoki eshish harakati), yuqoriga harakati esa tayyorlanish harakati deyiladi. Ularning vazifalari ham har xil. Chunonchi, ishchi harakatlar gavdani olg`a siljishiga bir qadar xizmat qilsa, tayyorlanish harakatlari gavdaning siljishiga hech qanday ta`sir ko`rsatmaydi. Uzoqdan suzuvchining orqasiga qarab turilsa, uning gavdasi go`yo suvda yotibdi-yu, ortida suv qaynamasi bo`layotganday tuyuladi.

Ishchi harakat paytida oyoq-tizza va boldir-panja bo`g`imlaridan yozilib, son bo`g`imidan bukilib boradi. Shu asnoda oyoq pastga harakatlanib boradi va to oyoq tizzadan to`la to`g`ri holatga kelgunicha pastga tushadi, son esa boldir va panjadan oldinroq yuqoriga harakatlana boshlaydi. Oyoq tizza bo`g`imidan batamom yozilib bo`lgach, ishchi harakat tugaydi.

Tayyorlanish harakati. Hozir aytib o`tganimizdek, oyoq suv ostida tizza bo`g`imidan batamom to`g`rilanib olgach, (panja ichkariga burilgan) u gavdaga nisbatan pastga egik, ya`ni chanoq-son bo`g`imidan bukilgan holatni oladi. Yuqoriga harakat oyoqni chanoq-son bo`g`imidan yozish bilan boshlanadi. Oyoq to gorizontal holatga kelguniga qadar ham to`g`ri turadi, sal yuqoriga ko`tarildimi, u tizza bo`g`imidan bukila boshlaydi, boldir bilan panja esa yuqoriga harakatini davom ettiraveradi. Shu paytda oyoq chanoq-son bo`g`imidan bukila turib pastga harakat qiladi. Soy bilan tana burchagi taxminan 170°, tizza bo`g`imidagi burchak 135° ga etganida oyoqning pastdan yuqoriga bo`lgan harakati tugaydi va navbatdagi ishchi harakat boshlanadi, biz buni yuqorida tasvirlab o`tdik.

Endi ikkala oyoqning bir-biriga monand harakatiga kelsak, bu - suzuvchi sportchi uchun juda muhim. Demak, yuqorida aytib o`tganimizdek, tayyorlanish harakati o`z chegarasiga etishi bilan u pastga harakat qilib ishchi harakatini

boshlaydi, xuddi shu paytda esa o`zining ishchi harakatini tugatayotgan ikkinchi oyoq yuqoriga harakat qilib, tayyorlanish harakatiga o`tadi. Mana shu dam-badam almashinib bajarilayotgan oyoqlar harakati muttasil bir-biriga mos tushib borishi va har doim gavdaning olg`a harakatlanishiga xizmat qilishi lozim.

Ko`krakda krol` usulida suzishda bu usulning tarixiga asos solgan mamlakatimizning ko`pgina suzuvchi-sportchilari qimmatli hissa qo`shishgan.

Chalqancha krol` usuli

Chalqancha krol` usuli ham ancha qadimiy sportcha suzish usullaridandir. Masalan, u olimpiada o`yinlari dasturida dastlab 1904-yili Sent-Luis (AQSH)da bo`lib o`tgan musobaqada kiritildi. Bu III Olimpiadada faqat erkaklar qatnashgan edi. 1924-yili Parij (Frantsiya)da bo`lib o`tgan Olimpiadadan boshlab, bunday musobaqalarda ayollar ham qatnashadigan bo`ldi. 1964-yili Tokio (Yaponiya)da bo`lib o`tgan XVIII Olimpiadada erkaklarning 100 m masofaga suzish dasturi 200 m qilib o`zgartirildi. 1968-yilgi Mexiko (Meksika)da bo`lgan XIX Olimpiadada mazkur usulda suzish bo`yicha ikki xil masofa belgilandi. Ya`ni ayollar ham, erkaklar ham 100 va 200 metrga musobaqalashadigan bo`ldilar. Bu dasturga keyinchalik 50 metr masofa ham kiritildi. Shunday qilib, hozir chalqancha krol` usuli bo`yicha 50, 100 va 200 metr masofalarga suzish dasturlashtirilgan. Ammo bu usulda suzishning texnikasi borgan sari takomillashtirib borildi. Masalan, 1973yili jahon chempioni bo`lgan, ikki marta olimpiada chempionligini qo`lga kiritgan AQSHlik M. Bellount va qator musobaqa sovrindorlari: S. Etvud (AQSH), A.

D`yarmat (Vengriya), e. Brigita (Gollandiya) va boshqalar chalqancha krol` usulida suzish musobaqalarida suzish texnikasiga o`zlariga xos elementlarni qo`shib, ajoyib san`atlarini namoyish etdilar. Masalan, ular qo`l bilan uzluksiz, chuqur eshishga, qo`lni tirsakdan 90-100° gacha bukishga, elka og`ishiga, tanani gorizontol holatda yaqinroq keltirishda ancha yutuqlarga erishdilar; boshlari suvda bir tekislikda turgani holda, oyoqlari kichik amplitudada ketma-ket muntazam harakat qildilar.

Shunday qilib, suzishning bu usuli bo`yicha olib borilgan qator musobaqalarda sportchilar uning takomillashgan zamonaviy texnikasiga erishdilar.

Chalqancha krol` usulida suzish ko`krakda krol` usulida suzishga o`xshashdir. Buning o`ziga xos ko`zga tashlanib turadigan tomoni odam suvda chalqancha yotib harakat qiladi. Oyoqlar bilan qo`llar to`xtovsiz navbatlashib harakat qiladi, nafas olish ham, chiqarish ham suvdan tashqarida bo`ladi, gavda gorizontol holatga yaqin turadi (8° atrofida), ensa suv ichida, yuz suv sathida, engak bo`yinga xiyol tortilgan bo`ladi (3.2-rasm).



3.2-rasm

Qo'llar harakati. Qo'llar harakati bu usulda odatda, ikki xil bo'lishi mumkin, buni sportchining o'zi tanlaydi, ammo qo'lni to'g'ri tanlab eshish, tortish kuchi kamroq bo'lganligidan samarasi ham kamroq bo'ladi, biroq oson bo'lgani uchun ham endigina o'rganayotgan suzuvchilar shu usulni qo'llaydilar. Biz quyida qo'lni bukib eshish harakatiga qisqacha to'xtalmoqchimiz.

Aytaylik, o'ng qo'lni havoga to'g'ri chiqarib tashlamoqchimiz, bunda tirsakni yelka bo'g'imi ro'parasidan xiyol tashqariga chiqarib, gavda o'qiga parallel' qilinadi. Shu paytda tana shu qo'l tomonga sal buriladi, shuning uchun qo'lni oldinga - pastga - chetga harakatlantiriladi va so'ng bir sekund o'tar-o'tmas qo'l tirsakdan bukilib, panja harakatga perpendikulyar ravishda suvni «hovuchlagan» itaradi. Keyin qo'l tirsakdan yana ham bukilib (160° atrofida) pastga tushadi, panja esa tirsakdan yuqorida qoladi. Qo'l orqaga o'tganida, ya'ni eshish o'rtasida yelka bilan bilak oralig'i 120 burchak hosil qiladi. Panja suv sathiga yaqin yerda, tirsak undan pastda harakatini davom ettiradi. Shu tariqa qo'l harakatlari davom etib, panja songa yaqinlashganida eshishning asosiy qismi tugaydi. Eshish qancha tez va kuchli bajarilsa, uning samarasi shuncha yaxshi bo'ladi. Shu bilan birga u tanani 30° atrofida burishga imkon beradi.

Demak, qo'l panjasi songa yetgach, qo'l biroz bo'shashadi, panja, bilak, yelka birin-ketin suvdan chiqa boshlaydi va yo vertikal ravishda yoki $15-20^\circ$ atrofida tashqariga (chetga) burib ko'tariladi. Qo'lni suvga tashlash vaqtida u tashqariga yana ham buriladi.

Shunday qilib, o'ng qo'l oldinda tayanch vazifasini bajarayotganida chap qo'l sonning yonginasidan suvdan chiqadi va yuqoriga ko'tarib oldinga tashlangan damda o'ng qo'l asosiy eshish harakatini bajaradi. Ung qo'l sonning yonginasidan suvdan chiqayotganida, chap qo'l tayanch vazifasini tugallayotgan bo'ladi. So'ng o'ng qo'l suvdan chiqib yuqoriga ko'tariladi va suvga tashlangan damda chap qo'l asosiy vazifani bajaradi. Bunda chap qo'l sonning yonginasida suvdan chiqadi, o'ng qo'l oldinda suv ichida tayanch vazifasini bajarayotgan bo'ladi. Shu bilan bir sikl tugaydi.

Bu o'rinda shuncha harakat qilish kerakki, qo'l suvdan ko'tarilganda iloji boricha uni suvga tez tushishining chorasini ko'rish kerak. Bu bir maromda tez harakat qilishning mezonidir.

Nafas harakatlari chalqancha krol' usulida suzishda suv yuzida bajariladi. Shuning uchun nafas olish nafas chiqarishni muntazam ravishda bir maromda bajarish kerak. Masalan, qo'l suvdan chiqarib yuqoriga ko'tarilgan paytda nafas

olinsa, suvga tushganda nafas chiqariladi. Shunga qattiq rioya qilinsa, qo'llar harakati nafas harakati bilan monand kelib, biri - ikkinchisini qo'llab turadi.

Oyoqlar harakati xuddi ko'krakda krol' usulida suz gandagidek bajariladi, ya'ni ikkala oyoq navbatma-navbat qaychi singari harakat qildiriladi - biri pastga tushganida ikkinchisi yuqoriga chiqadi va shu bilan ular tananing gorizontal holatda olg'a sari harakatlanishiga yordam beradi.

Ko'krakda krol' usulida suz ganda oyoqning yuqoriga ko'tarilishini tayyorlanish, pastga - suvga tushishini ishchi (yoki eshish) harakati deyilgan bo'lsa, chalqancha krol' usulida suzishda aksincha - oyoqning yuqoriga ko'tarilishi ishchi (yoki eshish) harakati, pastga - suvga tushishi tayyorlanish harakati deyiladi.

Tayyorlanish harakatida oyoq suvga tushar ekan, chanoq-son bo'g'imidan yoziladi va gorizontal holatga kelib pastga tomon harakatini davom ettiradi va sal o'tar-o'tmas u taxminan 170° atrofida chanoq-son bo'g'imidan (orqaga) bukila borishi kerak. Keyin shu oyoq tizzadan bukila boshlandi, boldir bilan panja esa hamon pastga harakat qiladi, son chanoq-son bo'g'imida yozilib, yuqoriga harakat qila boshlaydi. Son bilan tana o'rtasidagi bukim 135° burchak atrofida bo'ltanda tayyorlanish harakati tugab, ishchi harakati boshlanadi.

Ishchi (yoki eshish) harakatida oyoq tizzadan va boldir-panja bo'g'imidan yozila borib, chanoq-son bo'g'imidan bukila boshlaydi. Shu damda panja, boldir va son yuqoriga ko'tarila boradi. Tizza suv yuzasiga chiqqanida boldir bilan panja ham yuqoriga ko'tarilishda davom etadi. Son esa pastga tomon harakatini boshlaydi. Shunda oyoq tizzadan tez bukilib, panja bilan suvni yuqoriga - orqaga tepiladi. Natijada, ish bajariladi — suzuvchi bir qadar bo'lsa ham, olg'a siljiydi.

Shu bilan ishchi harakat tugab, tayyorlanish harakatiga o'tadi va h. k.

Shunday qilib, o'ng oyoq yuqoriga harakat olganida chap oyoq pastga harakat boshlaydi va bular harakati qanchalik uyg'un bo'lsa, shunchalik sportchi olg'a siljishiga yordam beradi. Bu usulda ham suzuvchi oldinga tez siljib borgan sari oyoqlar harakatining amplitudasi kichrayib boradi, ammo oyoqlar ancha chuqur tushib borishi mumkin va h. k. Umuman olganda, bir siklda ikki marta qo'l harakati, olti marta oyoq harakati, bir marta nafas olish va nafas chiqarish to'g'ri kelishi kerak.

Chalqancha krol' usulida suzishda mamlakatimizning sportchi suzuvchilari ayniqsa, keyingi yillarda salmoqli yutuqlarga erishdilar, K.Alyoshina (Leningrad), V.Solov'ev (Moskva), V.Lopatin (Moskva),

G.Kuvaldin (Leningrad), V.Mazapov (Moskva), YU.Gromak (L'vov), L.Barbiera (Kiev), T.Lekveishvili (Tbilisi), Nadejda Stavko (Dnepropetrovsk), I.Omel'chenko (Batumi), S.Mashkovtsev (Leningrad), E. Belkovskiy, B. Lksepov (Gor'kiy), I.Potyakin, L.Dobroskokin va hozirgi kundagi suzuvchilarimiz V.Dolgov, O.Gavrilenko, V.Kuznetsov, V.Shemetov, I.Polyanskiy, S.Zabolotnov, qizlardan L.Gorchakova, E.Kruglova, I. Orlyuk, I. Shibaeva va boshqalar shular jumlasidandir.

Del'fincha suzish

Del'fincha suzish yoki batterflyay usulida suzish brass usulida suzishning bir turi sifatida maydonga keldi. Uning sportcha suzish turi o'rnida rivojlanib, takomillashib borishida ko'pgina sportchilar salmoqli hissa qo'shdilar. Masalan,

1936-yili B. Boychenko 100 metr, 1941-yili 200 metr suzish bo'yicha olib borilgan musobaqalarda o'sha davrning jahon rekordchisi bo'ldi. Ammo bu paytlarda suzishning bu usuli hali mustaqil sport turi deb tan olinmagan edi. Faqat 1953-yili FINA maxsus qaror qabul qilib, suzishning bu del'fincha usulini suzish sportining mustaqil turi ekanligini rasmiy xabar qildi. Shundan keyin olimpiada o'yinlarida bu usulda bellashuvga ayollar uchun 100 metr, erkaklar uchun 200 metrli dastur kiritildi. 1968-yildagi Mexiko (Meksika)da bo'lgan XIX Olimpiadada yana ikkita programma: ayollar uchun 200 metr, erkaklar uchun 100 metrli masofada musobaqalashish qo'shildi. Shu yo'sinda suzishning bu usuli rivojlanib bordi, uni bajarish texnikasi esa takomillashaveradi. Natijada 1972-yilgi Myunxen (GFR)da, 1976-yilgi Monreal' (Kanada)da o'tkazilgan XX va XXI Olimpiada o'yinlarida ikki zarbli texnika usuli amaliy jihatdan eng afzal usul deb tan olindi. Bunda qo'llar yordamida qattiq zarb bilan eshish, eshish vaqtida tirsaklarni yuqori tutish, o'rtacha amplitudada gavda bilan to'lqinsimon harakat qilib borish, ikki zarbli del'fincha suzish usulining eng zarur elementlari sifatida ma'qullandi.

Del'fincha suzish usuli ikkala qo'l va ikkala oyoq bilan bir vaqtda, simmetrik ravishda bajarilgan tananing to'lqinsimon harakatlari majmuasini o'z ichiga oladi. Uning ayrim harakat elementlari borki, bular ko'krakda krol' usulida suzishdagiga o'xshash bajariladi, tezligi jihatidan undan keyingi, ya'ni ikkinchi o'rinda turadi. Biz quyida ikki zarbli del'fincha suzish usulining texnikasi xususida to'xtalamiz. Bunda har bir tsikl bir marta qo'llar bilan harakatlanib, ikki marta oyoqlar bilan zarb berish va bir marta nafas olib, bir marta nafas chiqarish bilan tugaydi. Suzuvchining gavdasi suv yuzida qo'l - oyoqlari uzatilgan, boshi yuzni suvga botirgan holatda bo'ladi (3.3-rasm).



3.3-rasm

Qo'llar harakati. Aytaylik, qo'llar bilan suv ustida qilinayotgan harakat tugadi, endi to'g'ri uzatilgan qo'llarni yelka kengligida oldin panja, keyin bilak va yelka suvga botiriladi. Suvga botgan to'g'ri holatdagi qo'llar oldinga va pastga harakat boshlaydi. Buni suzish texnikasida qo'lni suvga botirish va suzish bosqichi deyiladi. Bu bosqichdan keyin eshishning tayanch qismi boshlanadi. Bunda qo'llar tirsak va bilak-panja bo'g'imlaridan bukila boshlaydi va pastga harakatini davom ettiradi, panjalar suzuvchi harakatlanayotgan tomonga perpendikulyar holda yaqinlashadi. Suv sathi bilan qo'llar oralig'idagi burchak 30° ga yetganida bu bosqich tugaydi. endi eshishning asosiy qismi boshlana-da: qo'llar hozir aytganimizdek, pastga va orqaga harakatlana borib, tirsak bukimidan bukilishda

davom etadi va taxminan 125° ga yetganda tortish kuchi eng cho`qqisiga chiqadi, panjalar esa vertikal holatga kelib harakatini davom ettiradi. Qo`llarni suvdan chiqarish oson bo`lishi uchun eshishning asosiy qismini tugatish oldida panjalarni orqaga va biroz tepadan chetroqqa olish lozim.

Qo`llar suvdan olishda navbat bilan yelkalarga, so`ng bilaklar va panjalarga keladi. Bunda qo`llar tirsak bo`g`imidan xiyol bukiladi. Keyin qo`llarning suv ustidagi harakati boshlanadi. Bunda ikkala qo`l deyarli cho`zilgan holatda, zo`riqmay, ammo tezlik bilan harakatlanishi lozim. Panjalar kaft yuzasi bilan suv tomonga qaratiladi va faqat suvga kirish oldida bilak bilan birga pastga yo`naltiriladi. Shu bilan del`fincha suzishning bir sikli tugaydi.

Nafas olish va chiqarish. Ma`lumki, qo`llar bilan eshishning asosiy qismi bajarilayotgan vaqtda elka kamari eng yuqori cho`qqiga ko`tarilgan payt bo`ladi, bosh suvdan chiqadi va nafas olinadi. Bu vaqtda qo`llarni suv sathidan ko`tarib ishlashning birinchi yarmi tugaydi. Keyin bosh suyagi yuz tomon bilan tusha boshlaydi, qo`llar suv sathidan ko`tarib tushishi tugaydi. Sal o`tmay nafas chiqariladi.

Oyoqlar harakati. Del`fincha suzishning o`ziga xos tomoni oyoqlarning bir vaqtda yuqoridan pastga va pastdan yuqoriga to`xtovsiz harakat qilishi va tananing faol ishtirok etishidir.

Tayyorlanish harakati oyoqlarni paydan yuqoriga harakatlantirish bilan boshlanadi. Buning uchun: oyoqlar eng pastki nuqtaga tushirilgan, tizzadan xiyol bukilgan, panja ichkariga qaragan bo`lishi kerak. Chanoq-son bo`g`imi tanaga nisbatan taxminan 155° burchak ostida bukilgan (son-qorin burchagi). Tana ustki qismigacha suvga botib turadi. Harakat oyoqlarni cho`zib yuborib, chanoq-son bo`g`imidan yozgan holda belni xiyol bukishdan boshlanadi. Oyoqlar to gorizontal holatga kelgunicha to`g`ri uzatgan vaziyatda yuqoriga harakatlanadi, so`ng tizza bo`g`imida taxminan 130° burchak ostida bukiladi. Bu paytda panjani ichkariga qaratiladi, tizzalar esa bir-biridan 15-20sm atrofida ajralib turadi. Shundan keyin ishchi harakat boshlanadi - yuqoridan pastga, ya`ni oyoqlarni tizza va boldir-panja bo`g`imlaridan yoza boshlanadi va shu paytning` o`zida chanoq-son bo`g`imidan hamda beldan yuqoriga bukishga o`tiladi. So`ng boldir va panjalar zudlik bilan pastga harakat qiladi, bel va chanoq suv yuziga yaqinlasha boshlaydi. Qachonki, oyoqlar tizaa bo`g`imidan butunlay yozib yuborilganda ishchi harakat tugagan hisoblanadi.

Har qanday sportcha suzishda harakatlarning bir-biriga uyg`unlashuvi, monand kelishi shart bo`lganidek, del`fincha suzish usulida ham oyoq-qo`llar harakati va ularga monand tana harakati masofaning oxirigacha bir-biriga mos kelishi, bir-birini quvvatlab borishi shart. Buning uchun qo`llar oldinga cho`zilib suza boshlaganda bosh suvga botib turishi, oyoqlar yuqoridan pastga birinchi zarb bilan depsinishi va bu qo`llar suzishni tamomlayotganda tugallanishi kerak. So`ng qo`llar eshishning tayanch qismi bilan asosiy qismining uchdan birini bajarayotganida eng yuqori holatni olishi lozim. Qo`llar eshish asosiy qismining qolgan uchdan ikki qismini bajarayotganida oyoqlar bilan ikkinchi zarb beriladi. Qo`llar chanoq ro`parasidan o`tayotgan paytda esa oyoqlar bilan zarb berish tugallanadi. Qo`llar suvdan ko`tarilib, suv ustidan o`tayotgan va oyoqlar suvga

kirayotgan paytda ikkinchi marta eng yuqori holatga o`tiladi. Shu bilan bir sikl tugagan bo`ladi (1 min da 54-64 sikl bajarish mumkin). Mana, nima uchun del`fincha suzishning bu usulini ikki zarbli del`fincha suzish deyiladi. Bunda qo`llar bilan zo`r berib eshish ularni tirsak bo`g`imidan chaqqonlik bilan bukish, yozish va burishlar bilan amalga oshiriladi. Bularning hammasi qo`llar, yelka kamari va tana mushaklari yordamida bajariladi. Suvni zarb bilan panjalar yordamida tepish, qo`llar yordamida suvni orqaga itarish bilan gavdani oldinga itqitish, nihoyatda bir-biriga monand tushishi kerak. **Brass usuli**

Brass usulida suzish chindan ham eng qadimiydir. U shuning uchun ham qadimiyki, odam suvga u yoxud bu sabablarga ko`ra tushar ekan, albatta brass usulida suzishning qandaydir elementlarini bajaradi, endigina suvga tushgan odam ham, suzishni o`rganishni maqsad qilib olgan bola ham shartli ravishda brassdagi harakat elementlarini bajaradi. Buning sababi mazkur suzish usulining oddiyligida, uning hayotga yaqinligidadir. Hatto yerda o`tiradigan bola ayrim vaqtlarda oyoqlarini ikki yoniga bukib brass holatini oladi. Bejiz emaski, sport mutaxassisleri brass usulini tusha suzish usuli deyishadi.

Brass usulida suzish sportda XVI-XVII asrlarda Yevropada keng tarqalgan edi. Hatto nemis o`qituvchisi Nikolay Vinema suzish sportiga oid asari («Vodolaz») da brass usulini bayon qilar ekan, uni qurbaqaning suzishiga o`xshatadi. Inglizlar bu usulni «ko`krakda suzish» deb ta`riflaganlar. Frantsuzlar esa brasscha suzish deb nomlaganlar. Keyinchalik suzishning bu usuli faqat sport musobaqalarida emas, balki harbiy mashq sifatida ham keng yoyiladi va bora-bora qo`shinlarda uni o`rgatish; maxsus tayyorgarlikdan o`tish kabi jangovar mashqlar qatoridan o`rin oladi.

Brass usuli qanchalik keng tarqalgan bo`lishiga qaramay, u olimpiada o`yinlaridagi musobaqalarga ko`p vaqtgacha kiritilmay keldi. Faqat 1908-yili Londonda bo`lib o`tgan IV Olimpiadada mustaqil sport turi sifatida o`yinga kiritildi.

Ma`lumki, brass usulida suzishning tezligi past bo`lgan. Hozir ham nisbatan shunday. O`sha paytlarda nemis suzuvchisi Rademaxer tezlikni oshirish uchun burilish va finish oldida qo`llarni havoda ko`tarib «uchish» harakatlarini qo`shdi. 1928-yili Amsterdam (Gollandiya) da bo`lib o`tgan musobaqalarga filippinlik T.

Il`defonso suv ostida songacha suvni eshish harakatlarini kiritdi. 1956-yildagi Mel`burn (Avstraliya)da bo`lgan XVI Olimpiada o`yinida sovet suzuvchi sportchisi X. Yunichev 200 metrlik masofaga suzishda «Sho`ng`ib brass» usulini qo`llab tezlikni yana ham oshirishga muyassar bo`ldi. Ammo keyinchalik suvga sho`ng`ib brasscha suzish man qilindi.

Yillar o`tib brass usulida suzishning texnikasi takomillashib. boraverdi. Bir qator elementlar yangilandi, qo`shildi. Masalan, urushdan keyin gollandiyalik trener M.Braun o`z shogirdi A.Xaan bilan birga izlanishda bo`lib, o`ziga xos yangilik kiritdi. Ular boshni suvdan ko`tarmagan holda qo`llar bilan eshib, oyoqlar suvni depsilayotgan vaqtda panjalar yordamida suvni o`ziga tortish va shu paytda boshni ko`tarib nafas olishni qo`lladilar.

Xullas, brass usulida suzish ancha takomillashtirildi. Bu usulning hayotda



amaliy ahamiyati ham kattadir. Masalan, cho`kayotganlarni qutqarishda, narsalarni olib o`tishda, zaruriyat taqozo qilganida kiyim-bosh bilan suvga tushib suzishda bu usul juda qo`l keladi. Chunki asosiy itarish kuchi oyoq bilan bajariladi, qo`llar esa biror boshqa ishni bajarishi, ya`ni, masalan, cho`kayotgan odamni ushlab suzish mumkin.

3.4-rasm

Qo`llar harakati. Dastlab qo`llar cho`ziladi va panjalar yoni bilan birlashtiriladi, kaftlar pastga qaragan bo`ladi (4-rasm). So`ng qo`llar pastga va ikki yon tomonga kerilib harakat qiladi. Shu vaqtning o`zida kaftlar tashqariga qaratiladi va suzuvchi harakatiga perpendikulyar qilib suvni torta boshlaydi. Qo`llar bilan suv sathi oralig`idagi burchak taxminan $15-20^\circ$ ga etganida ishchi harakat eng samarali holatga kelgan bo`ladi. Ya`ni qo`llar tirsak bug`imidan xiyol bukilib orqaga - pastga va yon tomonga harakat qilarkan, zarb bilan suvni panjalar yordamida orqaga itaradi. Bunda ularning oxirgi harakat nuqtasi qo`llar vertikal holatga yetgan payti bo`ladi. Shu bilan ishchi harakat kam tugaydi. Endi tayyorlanish harakati boshlanadi. Bunda kaftlar tana tomonga, ya`ni ichkariga burilar ekan, shu bilan bir vaqtda qo`llar tirsak bo`g`imidan taxminan $95-100^\circ$ ga bukiladi. Keyin ular bukilishda davom etib tirsak pastga tushadi, panjalar esa yuqoriga ko`tarilib, ular bilan bir chiziqqa yetadi va oldinga cho`zilib ko`krak ostiga keladi. Shundan keyin kaftlar oldinga-orqaga, yuqoriga harakatlanib, qo`llar tirsakdan yozib yuboriladi va dastlabki holatga - ishchi harakatiga tayyorgarlik ko`radi. Shu bilan tayyorlanish harakati ham tugaydi, ya`ni ko`llar bir harakat tsiklini bajargan bo`ladi.

Nafas olish. Suzuvchi sportchi nafas olish uchun dastlab yelka kamarishi yuqoriga ko`tarishi kerak. Bu holat qo`llar bilan eshishni tugatish paytiga to`g`ri keladi. Xuddi shunda u og`iz ochib nafas oladi. Keyin yuzni suvga botirib bir ozdan keyin og`iz-burundan nafas chiqaradi.

Nafas olish va chiqarish musobaqa oxiriga qadar bir maromda, shu zaylda davom etishi lozim.

Oyoqlar harakati. Dastlabki holatda oyoqlar uzatib yuborilgan, bir-biriga birlashtirilgan, oyoqlar uchi ham cho`zilgan bo`ladi. Harakat boshlanishi bilan ikkala oyoq tizzadan va chanoq-son bo`g`imlaridan bukiladi. Shu paytning o`zida oyoqlar tizzadan ikki yon tomonga yelka kengligida keriladi va sal pastga tushiriladi, oyoqlar panjasi esa (kafti) suv sathiga yetar-yetmas vaziyatda tanaga tomon harakatlanadi va tashqariga buriladi. Shu harakat oxirgi nuqtasiga yetganida tayyorlanish harakati tugaydi. Bunda son bilan tana oralig`idagi burchak taxminan 125° atrofida, son bilan boldir burchagi $45-50^\circ$ atrofida bo`ladi. Bir so`z bilan aytganda, tizzalar suv sathiga perpendikulyar holatga kelgan bo`ladi. Uni juda tez

bajarish kerak. Aks holda uning suzuvchi harakatiga qarshiligi yana ham ortib ketadi.

Ishchi harakat oyoqlarni birin-ketin - chanoq-son bo`g`imidan, tizzadan orqaga - yonga va sal pastga tomon zarb bilan yozishdan boshlanadi. Bunda eshish harakatini va bor kuchni panjalar bilan boldirlarga berish kerak. Oyoqlar uzatilib, panjalar uchi cho`zib yuborilganida ishchi harakat tugab, tayyorlanish harakatiga o`tiladi va h. k.

Brass usulida ham xuddi boshqa suzish turlaridek harakatlarning uyg'unlashuvi juda muhim omil hisoblanadi. Masalan, dastlabki bosqichda, ya`ni qo`llar bilan oyoqlar uzatilgan, bir-biriga biriktirilgan paytda ishchi harakatini qo`llar bajaradi, oyoqlar uzatilganicha va bo`shashganroq holatda turadi. Qo`llar ko`krakka keltirilgan paytda oyoqlar yig`iladi, qo`llar oldinga cho`zilganda oyoqlar zarb bilan suvni tepadi va gavda olg`a siljib ketadi. Shundan keyin sikl qayta takrorlanadi.

Hozirgi vaqtda brass usulida 100 va 200 metr masofaga suzish bo`yicha musobaqalar o`tkaziladi. Kompleks suzishlarda 200-400 metrga suziladi. Mazkur suzish usulini rivojlantirish, takomillashtirish va yuqori ko`rsatkichlarga erishishda quyidagi sportchi suzuvchilarining nomlari dunyoga tanilgan: S.Boychenko (Moskva), L.Meshkov (Leningrad), V.Minashkin (Leningrad), M. Sokolova

(Moskva) L.Kolesnikov (Moskva), G.Prozumen`shikova (Sevastopol`), G.Prokopenko (L`vov), Svetlana Babanina (Toshkent), I.Pozdnyakova (Moskva), V.Kosinskiy (Vorkuta), N.Pankin (Moskva), X.Yunichev (RF), M.Xryukin

(Voronej), Lyubov` Rusanova (Krasnodar), M.Gavrish-Firsova (Kiev), I.Zaseda (Kiev), A.Tutkaev (Tbilisi), L.Porubayko (Krasnodar), I.Fetisova (Leningrad),

Marina Yurchenko (Odessa), evi Uusmess (Tallin), V.Volkov (Moskva), E.Kliment`ev (Minsk), D.Kuz`min (Moskva), E.Volkova (Leningrad), S.Kuz`mina (Kuybishev), Yu.Kis (Olmaota) R.Julpa (Litva), A.Kachyushite, E.Vasil`kova, S.Varganova, S.Alimbaeva (Moskva), A.Buzelite (Vil`nyus), L.Belokon` (Toshkent), E.Vavilova, (Toshkent).

Yonboshlab suzish

Yonboshlab suzish nomidan ham tushunib turibmizki, chalqancha yotib emas, ko`krak bilan ham yotib emas, balki yonga yotib suzishdir. Bu suzish usulining amaliy ahamiyati shundaki, bir qo`l istalgan vaqtda bo`sh bo`lishi, biror narsa - buyumni ushlay olishi mumkin. Shuning uchun ham yonboshlab suzish usulini harbiy xizmatchilarga o`rgatish ular faoliyatida juda qo`l keladi. Masalan, suv tegishi mumkin bo`lmagan asbob-uskunalar, qurol-aslahalar, o`q-dorilarni daryoning bir sohilidan ikkinchisiga olib o`tishda xuddi shu suzish usuli qo`llaniladi. Hatto, bolalar ham cho`milayotganlarida kiyimlarini bir qo`llarida tutib, yonboshlab suzgan holda suvning bu betidan u betiga olib o`tadilar. Biz mazkur usulda suzishni ta`riflaganimizda bir qo`llab suzishni emas, balki ikki qo`ylab suzishni va bunda oyoqlar harakatini, nafas olishni o`rgatishni lozim topdik.

Qo'llar harakati. Yonboshlab suzishda qo'llar harakati hech qachon birbiriga mos kelmaydi - biri bir xil harakat qilganida ikkinchisi ikkinchi xil harakatni bajaradi. Shu sababli ham bunda bir qo'l tayyorlanish harakatini boshlaganda, ikkinchi qo'l ishchi harakatni boshlaydi va h. k.

Yuqoridagi qo'lning tayyorlanish harakatini tasvirlaydigan bo'lsak, bunda uning dastlabki holati suvda, ya'ni tanadan songacha uzatilgan holatda bo'ladi. Tayyorlanish harakati esa quyidagicha kechadi: suvdan oldin yelka, bilak va keyin panja tirsakdan bukilgan holda chiqadi. So'ng qo'l tirsakdan yozilgan holda oldin panja, keyin bilak yelkadan oshib o'tarkan, to'g'rilanadi va oldinga iloji boricha uzatiladi. Shunday uzatiladiki, butun panja uchi, bilak, yelka kamari tana bilan oyoqlarning gorizontal holatiga to'ppa-to'g'ri bo'lib qoladi. Shundan keyin shu qo'l suvga botib borarkan, tirsakdan sal bukiladi. Qo'l holati bilan suv sathi oralig'ida taxminan 45° burchak hosil bo'lganida tayyorlanish harakati tugaydi.

Yuqoridagi qo'lning ishchi harakati boshlanish oldida hozir aytib o'tganimizdek, qo'l tanaga nisbatan perpendikulyar holatda turgan bo'ladi. Endi u tana bo'ylab oldindan orqaga harakat qilib ish bajarishi, ya'ni eshish harakatiga o'tishi lozim. Eshishning birinchi yarmidayoq tirsak burchagi sal yozilib taxminan 90° atrofida bo'ladi. Songa yaqinlashib qolganida esa u tamoman yozilib to'g'rilanib oladi. Binobarin, qo'l chanoq yonidan o'tayotganida bu bosqich ham tugaydi, demak, eshish harakati - ish bajarish oxiriga yetadi. Endi u tayyorlanish harakatiga ko'chadi va h. k.

Pastki qo'lning ishchi harakatida uning dastlabki holati suv ostida to'g'ri uzatilgan vaziyatda, kaft eshishga tayyorlanayotganday pastga qaragan bo'ladi. U harakatni, odatda, pastga-orqaga eshish bilan boshlaydi. Qo'l pastga harakat boshlaganida tirsakdan sal bukiladi. Ishchi harakatning o'rtalariga yetganida tirsak burchagi taxminan 100° atrofida bo'ladi. Qo'l yoy hosil qilib bo'lganida uning ishchi harakati tugagan bo'ladi.

Pastki qo'lning tayyorlanish harakatini mutaxassislar odatda ikki qismga bo'ladilar: qo'lning tanaga tomon harakati va oldinga tomon harakati. Qo'l tanaga tomon harakati boshlanganida u tirsak bo'g'imidan bukiladi, yelka tanaga olib kelinadi. Qo'l tirsakdan taxminan 40° atrofida bukilib, kaft tanaga qaragan paytda pastki qo'lning tayyorlanish harakatining birinchi qismi tugaydi. Keyin qo'l yozilarkan, oldinga uzatiladi va kaft pastga qaratiladi. Shu bilan uning ikkinchi qismi ham tugaydi.

Nafas olish. Suzishning bu usulida nafas olish va chiqarish ham o'ziga xos tarzda kechadi. Masalan, suzuvchi yuqoridagi qo'l bilan eshish harakatini tugallash oldida boshini suvdan chiqib turgan yelkasiga qaratadi, qo'li suvdan chiqib harakatining birinchi yarmiga kelganida nafas oladi. Keyin suzuvchi yuzini suvga botirib nafas chiqaradi va h. k. Keyingi nafas olish va chiqarishlar shu tariqa, davom etib boraveradi.

Oyoqlar harakati. Bunda ham suzuvchi tayyorlanish va ishchi harakatlarni bajaradi.

Yuqoridagi oyoqning tayyorlanish harakatida uning dastlabki holati tana uzunligini davom ettirgancha to'g'ri turadi. Harakatini boshlaganida tizza va chanoq-son bo'g'imlaridan bukib oldinga tomon harakat oladi. Tana bilan son, son

bilan boldir oralig'idagi burchaklar $110-120^\circ$ ga yetganida, panjalar yuqori boldir tomonga qattiq tortilganida tayyorlanish harakati tugaydi.

Yuqoridagi oyoqning ishchi harakati tayyorlanish harakati tugagan vaqtdan boshlanadi. Ya'ni oyoq butun bo'g'img'laridan qattiq va tez harakat bilan yoziladi. Panja esa oyoq yozilish oxirida oldinga bukilib (oldingi holatidan yozilib), suvni zarb bilan itaradi va dastlabki holatini oladi. Shu paytda sirg'anish yuz beradi.

Pastki oyoqning tayyorlanish harakatida uning dastlabki holati yuqori oyoqnikiga o'xshab turadi, ya'ni ular bir-biriga birikib parallel turadi. Harakat boshlanganida uchala bo'g'imidan bukilib orqaga harakat oladi. Shuning uchun chanoq-son bo'g'imidagi bukilib burchagi juda kam bo'ladi. Harakat davom etib borib, sonning orqaga bukilib borishi taxminan $165-175^\circ$ ga, son bilan boldir orasidagi burchak $85-90^\circ$ ga etganida tayyorlanish harakati tugaydi. Oyoq shu paytda eng oxirgi erkin nuqtasiga etib kelgan, panja esa xiyol ichki tomonga burilgan holda yozilgan bo'ladi.

Pastki oyoqning ishchi harakati hozir aytib o'tgan tayyorlanish harakati tugagan vaqtdan boshlanadi. Ya'ni oyoq chanoq-son va tizza bo'g'imidan qattiq kuch bilan tez yoziladi, panja usti bilan suvni orqaga zarb bilan itaradi. Shunday harakatida pastki oyoq yoy hosil qilib harakatlangan bo'ladi. Tana olg'a sirg'anadi.

Harakatlarning umumiy uyg'unlashuvi. Yonboshlab suzishda tananing dastlabki holati yonlama cho'zilgan vaziyatda bo'ladi. Bunda oyoqlar bo'y baravar uzatilgan, bir-biriga biriktirilgan, pastki qo'l oldinga cho'zilgan, yuqoridagi qo'l orqaga - yuqoridagi oyoqning son qismi yonida bo'ladi. Pastki qo'l ishchi harakat boshlaganida yuqoridagi qo'l tayyorlanish harakatini bajaradi. Bunday harakatlar o'rtasida tana biroz ko'krakka buriladi, oyoqlar esa vaziyatini o'zgartirmay, erkin turadi. Yuqoridagi qo'l suvga tushganida, pastki qo'l yuqorida aytib o'tganimizdek, tayyorlanish harakatining birinchi qismini bajaradi, oyoqlar esa bu paytda tayyorlanish harakatiga o'tadi. Shundan keyin yuqoridagi qo'l oyoqlarning ishchi harakatiga, pastki qo'lning oldinga cho'zilishiga mos ravishda o'zining ishchi harakatini bajaradi. Shu paytda tana dastlabki holatga qaytadi, gavda esa oldinga sirg'anadi. Shu bilan jami harakatlarning bir sikli tugaydi.

Cho'kayotgan odamni qutqarish. Cho'kayotgan odamni qutqarish har bir insonning burchidir. Bu burchni ado etish uchun albatta, suzishni yaxshi bilish kerak.

Qutqarishning bir necha usul va amallari bor. Masalan, suvga cho'kib borayotgan odamni suv oqimi qutqaruvchi tomonga oqizib kelayotgan bo'lsa, qutqaruvchi cho'kayotgan kishi oldiga burchak hosil qilib, suzib chiqishi lozim; Hushidan ketgan odamni suvdan olib chiqish quyidagicha bajariladi:

a) cho'kkan odamning sochidan ushlanadi va oyoqlarni brass usulida harakatlantirib, yonboshlab, bo'sh qo'l yordamida suzib olib chiqiladi;

b) cho'kkan odamning iyagidan ikki; qo'l bilan bosh tarafidan kelib ushlanadi va chalqancha yotgan holda brass usulida oyoqlar bilan harakat qilib suzib olib chiqiladi;

v) cho'kkan odamning orqa tomonidan bir qo'lni ikki qo'ltig'idan o'tkazib ushlab, ikkinchi bo'sh qo'l bilan yonboshlab suzib, oyoqlarni ham shu usulga ko'ra harakatlantirib olib chiqiladi;

g) qo`lni cho`kkan odamning bir qo`ltig`idan o`tkazib, iyagidan ushlab yonboshlab suzish harakatlari bilan olib chiqiladi va h. k.

Qutqarish usuli qanday bo`lmasin, cho`kkan odamga sharoitga qarab nafas olishiga imkon berish kerak, bu hech qachon esdan chiqmasligi shart bo`lgan, birinchi navbatda qilinadigan vazifadir.

Shu o`rnida bir voqeani o`quvchilar e`tiboriga havola qilmoqchimiz.

O`zingiz bilasiz, hayotda nimalar bo`lmaydi, qanday odamlar uchramaydi, deysiz. Kunlarning birida shahrimizda barpo etilayotgan yangi turarjoy dahasi hududida yer qazish ishlari tufayli, ko`lga teng kelib qoladigan sun`iy suv havzasi paydo bo`ldi. Yoz kelish bilan bu bolalarning maza qilib cho`miladigan maskaniga aylandi. Suv tiniq, jozibali, orombaxshligi bolalarnigina emas, kattalarni ham o`ziga chorlar edi. Kun issiq, oftob badanni qizdirardi, bolalar baqiriq-chaqiriq qilib cho`mila boshlashdi. Suv bo`yiga bir payt besh ulfat to`rva-xaltalarini ko`tarib, bir maza oshadigan bo`ldik, deb kelib qoladilar. Odatda, suvni sevadigan bolalar yanada maroqli cho`milish yo`llarini izlab topishadi, katta-katta yog`och doiralari (disk) ustira 5-6 tadan bola chiqib olib, «ko`l» bo`ylab suzib yurishar edi. Buni ko`rgan haligi besh ulfat darhol doiralardan birini bolalardan iltimos qilib olishadi.

Beshovlon bir bo`lib doiraga chiqib o`tiradilar. Yigitlardan faqat biri suzishni bilmas edi. Ular juda xursand, o`zlarini bamisli daryoda - qayiqda ketayotgandek his qilishardi, Suvda cho`milib yurgan bolalardan birining sho`xligi tutib, sekinasta suzib keladi-yu, ular o`tirgan «qayiqni» ag`darib yuboradi. Ular baravariga suvga tushib ketadilar. Shunda yigitlardan biri suzishni bilmaydigan do`stini eslab qoladi va zudlik bilan u tomonga suzib borib, qo`rquvdan talvasaga tushayotgan og`aynisini suvdan olib chiqadi. Yaxshiyamki bu yigitning suzishni bilmasligidan bir kishi bo`lsa ham-xabardor ekan, aks holda ko`ngilsiz hodisa ro`y berishi mumkin edi. Qutqaruvchi yigit tajribali suzuvchi bo`lgani tufayli suvda oqilona harakat qilib, dam do`stiga, dam o`ziga nafas olishga imkon yaratadi.

Ma`lumki, cho`kayotgan odam ongli harakat qilmaydi. Qo`llarni osmonga emas, pastga olishni u xayoliga ham keltirmaydi. Dod solib qo`llarini suv urgancha tepaga ko`taraveradi, natijada suv o`z qa`riga tortib ketadi. Aslini olganda, odamzodni cho`ktiradigan narsa - mana shu qo`rquv, dahshat vasvasasidir. Odam qo`rqib ketmasa, u o`zini suvda tutib tura oladi. Suzishga o`rganayotganda hammamiz ham shu hissiyot paydo bo`lganidagina suzib yotganmiz. Chunki xuddi shu paytda bizda ongli harakat qilishga erkin ixtiyor tug`ilgan.

Cho`kayotgan odam jon holatda unga yordamga kelgan kishini duch kelgan yeridan mahkam tutib olishi mumkin. Bunday vaziyatda qutqaruvchi esa hushini yo`qotib qo`ymasligi kerak. Masalan, cho`kayotgan kishi uning ikki bilagidan tutib qolganida, qutqaruvchi qo`llarini pastdan yonga siltab, chiqarib olishi, bordi-yu, cho`kayotgan odam uning orqa tomonidan, bo`ynidan ikkala qo`li bilan ushlab olsa, darhol uning bosh barmoqlaridan tutib ajratib, qo`lini qo`yvormagan holda, o`zining oldiga uning orqasini qilib o`tkazib olishi lozim. Agar cho`kayotgan odam old tomondan bo`yinga yopishib olsa, tizzani unga tirab, yengidan itarib ajratish lozim. Shunday hollar ham bo`ladiki, cho`kayotgan kishi sizga mahkam yopishib oladi. Bunday holatda bir zum suv tagiga tushish, ya`ni cho`kayotganday harakat

qilish kerak. Shunda sizni o`zi qo`yib yuboradi va suvdan chiqishga o`zi talpinadi, harakat qiladi va yordam berayotganda boshqa qarshilik ko`rsatmaydi.

Xullas, cho`kayotgan odamni qutqarish, unga yordam berish yoki suv tubidan cho`kkan odamni olib chiqish o`ziga xos usul va amallarga ega. Suzishni biladigan, ayniqsa, sportchi suzuvchilar har qanday vaziyatda ham yordamga shay bo`lishlari lozim.

Suvdan qutqarib chiqilgan odamning ahvoli odatda, har xil bo`ladi. Ba`zilari yengil - sal og`iz-burniga suv kirgan, yo`talib, o`qchib, qusib, keyin tuzalib ketadi, Boshqa birlari og`irroq - o`pkaga suv kirgan, nafas olishi qiyinlashib qolgan, aftiangori ko`karib ketgan bo`ladi. Bundaylarni albatta, tezlik bilan shifokor qabuliga eltish kerak. Uchinchi xildagilar esa ancha og`ir - hushini yo`qotgan, nafasi to`xtab qolgan, ammo yuragi sekin-sekin urib turgan bo`ladi. Bundaylarga shu zahoti - bir daqiqa ham o`tkazmay, zudlik bilan sun`iy nafas oldirish zarur.

Sun`iy nafas oldirish. Cho`kkan odamni suvdan olib chiqqach, darhol uning yurak urishi, nafas olishi, ko`z qorachig`ining yorug`likka sezgirligi va umuman shikastlangan joylarini ko`zdan kechirib chiqish kerak. O`pkasiga ketgan suvni tushirish uchun yordamchi o`z tizzasiga uni qorni bilan; yotqizib, boshini engashtirgan holda silkitishi lozim. Agar og`ziga loy, qum kabi iflos narsalar kirgan bo`lsa, ulardan tozalash va sun`iy nafas oldirishga o`tish zarur. Buning uchun darhol yuqori nafas yo`llari o`tkazuvchanligi tekshirib ko`riladi:

1) shikastlangan kishi chalqancha yotqiziladi,

2) boshi orqaga - engashtiriladi,

3) havo puflash yo`li bilan (og`izdan-og`izga yoki og`izdan-burunga) sun`iy nafas oldiriladi. Bunda jarohatlangan kishining ko`krak qafasi kengaymasa, u holda pastki jag`i oldinga tortib chiqariladi hamda og`zi va halqumi tozalanadi.

Cho`kkan odam qattiq joy (pol, kushetka)ga chalqancha yotqiziladi. Kiyimboshining tanani siqib turadigan barcha qismlarini bo`shatish lozim. Yordam ko`rsatuvchi bir qo`lini, shikastlangan kishining bo`yni ostiga, ikkinchisini esa peshonasiga qo`ygan holda uning boshini orqaga engashtiradi. Bu holda til ildizi ko`tarilib til va halqumning orqa devori orasidagi havo yo`llari ochiladi. Shikastlangan kishining og`zini ochib turish kerak. Shundan keyin nafas oldirishga urinib ko`riladi — og`izdan-og`izga yoki og`izdan burunga havo puflanadi. Bosh orqaga egilgan holda ham o`pkaga havo kirmasa ko`krak qafasi kengaymaydi va kattalashmaydi. Nafas yo`llarini birmuncha to`liq ochib qo`yish uchun shikastlangan kishining pastki jag`ini oldinga tortish zarur. Shu maqsadda qo`lning bosh barmog`ini- og`iz bo`shlig`iga kiritib, engak ko`tariladi yoki ikki qo`l bilan jag` burchaklari ushlanadi, bosh barmoqlar bilan egakni bosib, pastki jag` oldinga tortiladi. Og`iz bo`shlig`i yoki xalqumda biror narsa bo`lsa, uni salfetka, ro`molcha bilan barmoqni tiqib olib tashlash kerak. Bunda shikastlangan kishining boshi yon tomonga qaratib qo`yiladi va, sun`iy nafas oldirishga kirishiladi.

Puflash yo`li bilan sun`iy nafas oldirishda shikastlangan kishining o`pkasiga qo`l usullariga nisbatan. havo ko`proq kiradi. Puflangan havo tarkibi atmosfera havosidan farqlansa ham (kislrod konsentratsiyasi 21 dan 18% gacha pasayadi, karbonat angidrid konsentratsiyasi 0,3 dan 5% gacha oshadi), bunday paytda havo konsentratsiyasi yetarli bo`ladi.

1. Og'izdan-og'izga nafas oldirayotgan kishi shikastlangan kishining yon tomonida tiz cho`kib turgan holda quyidagilarni bajarishi:

1) chuqur nafas olishi;

2) o`z og`zini bemor og`ziga (bevosita bemorning og`ziga yoki doka, salfetka, ro`molcha orqali) mahkam bosishi;

3) boshni orqaga egib turgan qo`lning bosh va ko`rsatkich barmoqlari bilan shikastlangan kishining burnini qisishi;

4) shikastlangan kishining ko`krak qafasi harakatini kuzatib, uning o`pkasiga havoni tez va keskin puflashi;

5) shikastlangan kishidan o`zini chetga olib sust nafas chiqarishini kuzatishi lozim (shikastlangan kishining boshi orqaga egilib turishi shart). Ko`krak qafasining hajmi kichraygandan so`ng sikl qaytariladi. Puflangan havoning hajmi nafas olish tezligiga nisbatan muhimroqdir. Puflangan havoning hajmi 1000-1500 ml dan kam bo`lmasligi kerak. Har bir minutda besh sekund interval bilan 12 marta havo puflash lozim.

II. Og'iz bilan burunga sun`iy nafas oldirish ham og'izdan-og'izga sun`iy nafas oldirishga o`xshaydi, bunda shikastlangan kishining og`zini berkitib turib, burni orqali havo puflanadi. Bunday holda yordam ko`rsatuvchi bir qo`li bilan (qo`l boshning tepa suyak sohasiga qo`yiladi) shikastlangan kishining boshini orqaga egadi. Engak ustiga qo`yilgan boshqa qo`li bilan esa pastki jag`ni yuqori jag`ga bosib, engakni oldiga tortib, bosh barmoq bilan shikastlangan kishining og`zini berkitadi. Shundan keyin qutqaruvchi:

1) chuqur nafas oladi;

2) shikastdangan kishi burnini qismay, lablari bilan zich holda ushlab turadi (bevosita yoki ro`molcha orqali);

3) shikastlangan kishining ko`krak qafasi harakatini kuzatib, burun yo`llari orqali uning o`pkasiga havoni keskin va tez puflaydi,

4) shikastlangan kishining burnini bo`shatib, og`zini ochadi (chunki havo og'izdan kam chiqadi).

Bolalarga sun`iy nafas oldirish «og'izdan-og'izga» va «og'izdan-burunga» usulida amalga oshiriladi. Bolalar og'iz va burnini birgalikda lablar bilan ushlab, ko`krak qafasi kengayishini kuzatib, uning o`pkasiga havo ehtiyotlik bilan puflanadi. Nafas olish soni bir daqiqada 15-18 martadan kam bo`lmasligi kerak. O`pka - sun`iy ventilyatsiyasining usullarida uning ta`sirchanligiga, ko`krak qafasining harakati bo`yicha baho berish zarur.

Yurakni tashqi yoki ko`krak ustidan massaj qilish. Yurak to`xtashining asosiy belgilari quyidagilar: hushdan ketish, puls bo`lmasligi (shu jumladan, uyqu va son arteriyalarida ham), yurak tonlarining yeshitilmasligi, nafasning to`xtashi, teri va shilliq pardalarning - oqarganligi yoki ko`qarganligi, ko`z qorachiqklarining nihoyatda kengayishi, muskullarning tortishishidir (bu belgi hushdan ketish vaqtida paydo bo`lishi va yurak to`xtashining dastlabki sezilarli belgisi bo`lishi ham mumkin).

Hozirgi vaqtda yurak massajining ikki turi: ko`krak bo`shlig'i organlarida operatsiyalar vaqtidagina qo`llaniladigan ochiq yoki bevosita massaj va

ochilmagan ko`krak qafasi orqali o`tkaziladigan yopiq, tashqi massajdan (yurakni ko`krak ustidan massaj qilish) foydalaniladi.

Yurakni massaj qilish doimo sun`iy nafas oldirish bilan parallel holda o`tkazilishi, kerak, chunki bunday qilinganda qon kislorod bilan yaxshi ta`minlanadi.

Tashqi massajning mohiyati yurakni to`sh va umurtqa pog`onasi orasida bir maromda siqishdan iborat. Bunda qon qorinchadan aortaga haydaladi va, xususan, bosh miyaga tushadi, o`ng qorinchadan esa o`pkaga tushib, bu yerda; kislorodga to`yinadi. Ko`krak devori elastik bo`lganligi uchun qo`l to`shdan tez olinganda devori oldingi holatiga qaytadi va yurak yana qon bilan to`ladi.

Yurakni tashqi massaj qilishda quyidagi shartlarga rioya qilish kerak: bemor qattiq joyga (pol, yerga) chalqancha yotqiziladi; yordam beruvchi bemorning yon tomonida turib, qo`li bilan to`shish pastki qismini (xanjarsimon o`siqni) topadi va ustma-ust to`g`ri burchak shaklida qo`yilgan qo`l kaftlarini to`shning pastki qismida, ya`ni xanjarsimon o`siqdan 2 barmoq enicha yuqorida joylashtiradi (bosilganda qovurg`alar shikastlanmasligi uchun qo`l barmoqlari ko`krak qafasiga tegmay yozilgan holda bo`lishi kerak); qo`l kaftlari bilan to`sh - umurtqa pog`onasi yo`nalishi bo`ylab kuch bilan 4-5 marta bosadi. (Bu holatni kattalarda 0,5 sek. davomida saqlab turib, qo`llarni to`shdan ko`tarmasdan bo`shashtirish kerak.) Kattalarda massaj o`tkazishda qo`l kuchidan foydalanib qolmay, balki butun gavda kuchi bilan ham bosish zarur. Tashqi massaj qilishda to`sh umurtqa pog`onasi tomoniga minutiga 50-70 marta bosiladi, bolalarda yurak massaji faqat bir qo`lda, emizikli go`daklarda esa ikki barmoq uchida minutiga 80 va 100 - 120 marta bosiladi, Bir yoshgacha bo`lgan bolalarda barmoqlar to`shning pastki qismiga qo`yiladi.

Bunday massaj katta jismoniy kuch talab qiladi va odamni juda charchatadi. Agar reanimatsiyani bir kishi o`tkazsa, to`shni 1 sek. interval bilan har 15 marta bosgandan so`ng massajni to`xtatib, og`izdan-og`izga yoki og`izdan-burunga usulida 2 marta nafas oldirish kerak. Reanimatsiyada ikki kishi qatnashsa, bittasi sun`iy nafas oldiradi, ikkinchisi esa yurakni massaj qiladi, biroq havo puflayotgan vaqtda yurak massaj qilinmaydi, bunda to`shni har 4 marta bosishdan so`ng o`pkaga bir marta puflash kerak. Shunda yurak minutiga 48 marta bosiladi va o`pkaga 12 marotaba havo puflanadi.

Zarurat taqozo etgan paytda darhol yurakni massaj qilish va sun`iy nafas oldirish kerak. Tez tibbiy yordam mashinasini chaqirishga ketib bemorni yolg`iz qoldirib bo`lmaydi, aks holda vaqt qo`ldan ketishi mumkin. Yurak massaji samaradorligiga quyidagi belgilar bo`yicha baho beriladi: uyqu, son yoki bilak arteriyalarida puls paydo bo`lishi, arterial bosimning 60-80 mm simob. ustuni atrofida, ko`z qorachiqclarini torayishi va ularda yorug`likka reaksiya paydo bo`lishi, teridan ko`kimtir tus va «murdanikidek» rangsizlik yo`qolishi, keyinchalik mustaqil nafas olishning tiklanishi.

Yurakni qo`pollik bilan tashqi massaj qilish og`ir asoratlarga — o`pka bilan yurak zararlanib, qovurg`alarning sinishiga sabab bo`lishi mumkin.

To`shning xanjarsimon o`sig`i bosilganda me`da va jigar yorilib ketishi mumkin. Ayniqsa yosh bolalar va keksalarni juda ehtiyotkorlik bilan massaj qilish zarur.

Mavzuga oid nazorat savollari.

1. Suzish sporti O`zbekiston hududlarida qachon paydo bo`lgan va rivojlangan?

2. Hozirgi kunda suzishning qanday turlarini bilasiz gapirib bering?

3. O`zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzish qanday mavqega ega?

Adabiyotlar

1. N.J. Bulgakova. Sportivnoye plavaniye. Uchebnik – M. 1996.

2. V.M.Korbut, R.G.Israilova, V.I. Voljin. Suzish. – Toshkent, 2018.

3. B.B.Ibragimov, M.B.Ibragimov. Jismoniy madaniyat va sport (Jismoniy tarbiya). – Buxoro, 2019.

ГЛОССАРИЙ
ТУШУНЧАЛАР ВА АТАМАЛАР МОҲИЯТИ

1	Баскет – инглиз тилидан олинган бўлиб ўзбек тилида «сават» маъносини билдиради.	Баскет- С анг.язйка означаёт слово «корзина».	Баскет- . 1.а сонтайнер усед то холд ор саррй тҳингс 2. а нет фихед он а хооп усед ас тхе гоал.
2	Балл – инглиз тилидан олинган бўлиб ўзбек тилида «тўп» маъносини билдиради.	Балл- С анг.язйка означаёт слово «мяч»	Балл- Ан Эглиш ворд анд ит меанс роунд обжест
3	Пок-та-пок – қадимда Мая қабиласи ўйнаган, баскетболга ўхшаш ўйин номи	Пок-та-пок- древняя игра в которую играли племя Мая	Поск та поск- Ансиэнт Мая трибе плаед суч кинд оф гаме тҳат лоокс лике баскетбалл.
4	Техника – юнонча “технус” сўздан келиб чиққан бўлиб, ўзбек тилида “санъат” маъносини англатади. Спорт амалиётида ва хусусан, баскетболда “техника” ҳаракат малакалари, ўйин усулларининг тузилиш шакли, мазмуни ва ижро этиш тартибини ифодалайди.	Техника- С греческого язйка “технус” означаёт слово “искусство”.	Техникуэ- ворд оф Грэк оригин (технус) -меанс арт, мастерй оф мовемент (ин тхе спорт)
5	Техник тайёргарлик – техник маҳоратни шакллантиришга қаратилган педагогик жараён. Ушбу жараённинг натижаси техник маҳоратни ўсганлик даражасини кўрсатади.	Техническая подготовка- это педагогический процесс, которая направлена на подготовку баскетболистов.	Течнисал препаситион – ит ис форматион оф Течнисал скилл
6	“Крюк” – қўлни баланд ҳолатида ярим айланма ҳаракатда узатиш ва отиштушунилади.	Крюк- это технический элемент, означаёт слово «крюк»	Хоок – ит ис элемент оф пассинг анд шот

7	Элемент - лотин сўз бўлиб «элементум» бутун нарсанинг қисмларини англатади	Элемент - с латинского язка означаэт части чего то	Элемент - ворд оф Латин оригин (элементум) –меанс оф а вхоле, суч ас а хуман бодй
8	Степ – англиз тилидан олинган бўлиб ўзбек тилида қадам маъносини билдиради	Степ - с англ.язька означаэт слово «шаг»	Степ – ит ис элемент гаме оф Баскетбалл
9	Дрибблинг - англиз тилидан олинган бўлиб ўзбек тилида тўпни олиб юриш маъносини билдиради ва майдонда тўпли ҳаракат қилиш учун қўлланилади.	Дриблинг - с англ.язька означаэт слово «ведениэ мяча»	Дриблинг - меанс то дрибл а балл он тхе соурт
10	Блок - англиз тилидан олинган бўлиб ўзбек тилида тўсиқ қўйиш маъносини билдиради	Блокс -с англ.язька означаэт слово «блокированиэ мяча»	Блокс -то стоп тхе мовемент оф ан оппонент, ор стоп ан оппонентъс пасс ор шот
11	доубле-дрибблинг - англиз тилидан олинган бўлиб ўзбек тилида икки қўллаб тўпни	доубле-дрибблинг - это нарушениэ правил, с англ.язька означаэт слово	доубле-дрибблинг - виолатион оф дрибблинг тхе балл витх тво хандс, ор стоппинг анд
	сапчитиб олиб юриш маъносини билдиради	«двойноэ ведениэ мяча»	рестартинг тхе дриббле
12	Гуардинг - англиз тилидан олинган бўлиб ўзбек тилида қўриқлаш, ҳимоялаш маъносини билдиради	Гуардин - с англ.язька означаэт слово «опекать»	гуардинг- фолловинг ан оппонент то стоп хим фром дривинг, шоотинг ор пассинг эасилй
13	Оффенсэ - англиз тилидан олинган бўлиб ўзбек тилида хужум қилиш маъносини билдиради	Оффенсэ с англ.язька означаэт слово «атакуюший»	Оффенсэ-Ан Энглиш ворд анд ит меанс ин Узбек ьъ Аттаскинг витх балл анд витхоут балл.
14	Фоотворк - англиз тилидан олинган бўлиб ўзбек тилида ойиқлар ҳаракати маъносини	Фоотворк с англ.язька означаэт слово «работа ног»	Фоотворк-Ан Энглиш ворд анд меанс ин Узбек ьъ астивитй оф а фоотъъ

	билдиради		
15	Лай унс- инглиз тилидан олинган бўлиб ўзбек тилидатеъ ёриб ўтиш маъносини билдиради	Лай унс с англ.язйка означаёт слово «бйтрый прорйв»	Лай унс-Ан Энглиш ворд анд меанс ин Узбек ъъ То го авай ривалс зонеъъ
16	Тактика – юнонча “тактикус” сўздан олинган бўлиб, ўзбек тилида “тартиблаштириш” маъносини англатади.	Тасктисс- с греческого язйка «тактикус» означаёт слово «порядок»	Тасктисс-А Грезк вордъъ Тасктисусъъ анд ин Узбек ит меанс “ордер смтхъъ
17	Тактик тайёргарлик – тактик маҳоратни шакллантиришга қаратилган педагогик жараён.	Тасктисал препаратсион- это педагогический процесс, направлен на подготовку мастераства баскетболистов	Тасктисал препаратсион- А процесс тхат импрове тасктис процесс
18	Тактик комбинация– бу бир ўйинчига хужум қилиши учун қулай шароит яратиб беришга қаратилган бир неча ўйинчининг харакат фаолиятидир.	Тасктиссомбинатион- это тактическиэ действия направлена на резулътативную атаку	Тасктиссомбинатион- То гиве а чансэ фор а плаер аттаскинг бй соме хис теаммате.
19	Финт– чалғитувчи харакатлар маъносини англатади.	Финт- с англ.язйка означаёт слово «обманноэ движениэ», используэця для обйгриваниэ игрока	Финт–А сонфусион ативитй оф а плаер
20	Прессинг – химоя харакатларида рақибларга зич қарши харакат кўрсатиш маъносини ифодалайди.	Прессинг- тактическая работа, и эшё один смйсол «вплотную»	Прессинг-Ан ативитй фор ативитй оф плаерс
21	Позицион– хужумни барча тарафлама уюштириш харакатларига айтилади.	Поссессион- направлена на всестороннюю атаку	поссессион - то бе холдинг, ор бе ин сонтрол оф, тхе балл

22	Ассист - инглиз тилидан олинган бўлиб ўзбек тилида тактик харакатларни бажариб тўп узатиш	Ассист- передача мяча и спользованиэм тактических действий	Ассист-а пасс то а теаммате тхат леадс дирестлй то а гоал
23	но-лоок пасс-инглиз тилидан олинган бўлиб ўзбек тилида шеригига қарамасдан тўп узатиш	но-лоок пасс- с англ.язйка означаэт слово «бросок мяча не смотря на напарника»	но-лоок пасс - а пасс тхровн витхоут лоокинг товардс тхе ресэивер
24	Дриве-инглиз тилидан олинган бўлиб ўзбек тилида тез, шиддат билан, тўғри саватга хужум қилиш	Дриве- с англ.язйка означаэт слово «вести», то эсть бйстрая атака в кольцо	дриве-А фаст, стронг дриббле дирестлй то тхе баскет ин ан эфпорт то ссоре
25	Баскбоард- инглиз тилидан олинган бўлиб счит тахтаси маъносини билдиради	Баскбоард- с англ.язйка означаэт слово «доска», в баскетболе используэця как шит	Баскбоард-а боард беҳинд тхе баскет, офф вхич тхе балл май ребоунд
26	Фол– жазоли ва танбеҳли хатолар тушунилади.	Фоул- с англ.язйка означаэт слово «нарушениэ»	фоул-а виолатион резултинг фром иллегал сонтаст витх ан оппосинг плаер
27	гаме слоск- инглиз тилидан олинган бўлиб ўйин вақти, соати маъносини билдиради	гаме слоск- с англ.язйка означаэт слово «игровое время»	гаме слоск-а ссоребоард слоск тхат шовс тхе тиме ремаининг ин эач период оф а гаме
28	Хооп- инглиз тилидан олинган бўлиб ҳалқа маъносини билдиради	Хооп-с англ.язйка означаэт слово «кольцо»	хооп-тхе роунд метал рим фром вхич а баскетбалл нет с суспендед
29	Овертима- инглиз тилидан олинган бўлиб қўшимча вақт маъносини	Овертима- с англ.язйка означаэт слово «дополнительноэ	овертима -а фиве- минуте эхтра период тхат ис плаед вхен тхе гаме

	билдиради	время»	ис тизд афтер фоур куартерс
30	персонал фоул-ўйинда қилинган қополликлар учун шахсий огоҳлантириш	персонал фоул- персональный фол	персонал фоул-а фоул тхат инволвес иллегал пхйсисал сонтаст суч ас блоскинг, чаргинг, элбовинг ор холдинг
31	Реферезс- лотин тилидан олинган бўлиб ҳакам маъносини билдиради	Реферезс- с лат.язйка означаэт слово «судья»	реферезс-оффисиалс вхо салл виолатионс анд фоулс, гиве пеналтиэс, сигнал фиэлд гоалс, анд стоп анд старт плай
32	течнисал фоул- технисал юнон , фоул инглиз тилидан олинганўйин мобайнида қилинган қополликлар усун жазо	течнисал фоул- с анг.язйка означаэт слово «технический фол»	течнисал фоул - а фоул саллед агаинст а плаер ор соач фор унспорцманлике сондуст суч ас аргуинг витх а реферез
33	тима-оут- инглиз тилидан олинган бўлиб дақиқали танаффус маъносини билдиради	тима-оут- с анг.язйка означаэт слово перерйв»	тима-оут -слоск стоппаге рекуэстед бй а соач фор а шорт меэтинг витх тхе плаерс

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI



**SPORT TURLARI BO‘YICHA MUSOBAQALAR O‘TKAZISH VA
HAKAMLIK QILISH**

FAN DASTURI

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar
Ta‘lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta‘lim yo‘nalishi:	5112000 – Jismoniy madaniyat

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashning 2018 - yil "18" 08 dagi 4 -sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2018 -yil "25" 08 dagi 744 -sonli buyrug'i bilan ma'qullangan fan dasturlarini tayanch oliy ta'lim muassasasi tomonidan tasdiqlashga rozilik berilgan.

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- Zayniddinov T.B. - Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat kafedrasida katta o'qituvchisi
- Miraxmedov F.T. - Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat kafedrasida o'qituvchisi
- Nurmatov F.A. - Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat kafedrasida katta o'qituvchisi
- Achilov T.S. - Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat kafedrasida dotsenti

Taqrizchilar:

- Raximqulov K.D. - O'zbekiston Davlat jahon tillari universiteti "Jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida dotsenti.
- Mo'minov X.T. - Chilonzor pedagogika kolleji "Jismoniy tarbiya" kafedrasida mudiri

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2018 yil 28 06 dagi 11 -sonli bayonnoma).

I. O‘quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta’limdagi o‘rni

Oliy ta’limning fundamentalligi sport o‘yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol), gimnastika, yengil atletika, kurash va suzish kabi sport turlarining qonun qoidalarini kelib chiqishi va rivojlanish bosqichlari, O‘zbekistonda bu sport turlarining bugungi kundagi ahvoli, sport musobaqalarini o‘tkazish usullari (aylanma, chiqib ketish va aralash), hakamlarning vazifalari va hakamlik qilish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, ta’lim muassasalarida va aholining turli qatlamlari orasida sport turlari bo‘yicha musobaqalar o‘tkazish va hakamlik qilish bo‘yicha ma’lumotlarga ega qilishga qaratilgan bo‘lib, yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda asos sifatida qabul qilingan. Ushbu dastur tayyorlanayotgan kadrlarning ko‘nikma va malakalariga yuqori talablarni qo‘ymoqda. Shu talablar zamonaviy sharoitlardan bevosita kelib chiqqan bo‘lib, ularning maqsadi ta’lim olayotgan yoshlardan milliy intellektual kadrlarni shakllantirishdan iborat. Gumanitar ta’lim yo‘nalishlari uchun qo‘yilgan malaka talablari ichida sport turlari bo‘yicha musobaqalar o‘tkazish va hakamlik qilish faniga doir talablar alohida o‘rin tutadi. Bu esa jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi o‘quv rejasida o‘z ifodasini topdi.

Sport turlari bo‘yicha musobaqalar o‘tkazish va hakamlik qilish fani asosiy ixtisoslik fan hisoblanib 6-7 semestrlarda o‘qitiladi. Dasturni amalga oshirish o‘quv rejasida berilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari, gimnastika va uni o‘qitish metodikasi, yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi, kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi, suzish va uni o‘qitish metodikasi, sport mahoratini oshirish kabi fanlardan yetarli bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lishlikni talab etadi.

II. O‘quv fanining maqsadi va vazifasi

Fanni o‘qitishdan maqsad – fan bo‘yicha talabalarni sport turlarining qonun qoidalari, musobaqalarni tashkil qilish, o‘tkazish usullari bilan tanishtirish va hakamlik qilishga o‘rgatish, sport turlarining qisqacha dastlabki qonun qoidalarini kelib chiqishi, nazariyasi, turkumlari, davrlari hamda musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazish usullari haqida nazariy bilim, amaliy ko‘nikma va malakalar bilan qurollantirishni ko‘zda tutadi. Ma’ruza, seminar mashg‘ulotlarida o‘qitishning faol uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi va amaliy mashg‘ulotlarda esa ma’ruza va seminar mashg‘ulotlarida egallangan bilimlarni talabalar amaliy ko‘rib bajarish orqali ko‘nikma va malakalari shakllantiriladi.

Fanning vazifasi – fan bo‘yicha talabalarni sport turlarining o‘yin va musobaqa qonun qoidalarini mustahkam o‘rgatish, musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish usullarini, hakamlik qilishni o‘rgatish, sport turlari bo‘yicha musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, ta’lim muassasalarida va aholining turli qatlamlari orasida sport turlari bo‘yicha musobaqalar o‘tkazish va hakamlik qilish bo‘yicha ma’lumotlarga ega qilish, har bir sport turi bo‘yicha musobaqani aylanma, chiqib ketish va aralash usullarda o‘tkazish haqida nazariy bilim, amaliy ko‘nikma va malakalar bilan qurollantirish ko‘zda tutiladi.

Sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish fanini o'qitishning maqsadiga erishish uchun belgilangan fanga oid vazifalar va topshiriqlarni bajartirish hamda mavzularni mazmun mohiyatini talablar darajasida o'rgatish orqali amalga oshirishdan iborat.

Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakasiga quyidagi talablar qo'yiladi. **Talaba:**

- O'zbekistonda bu sport turlarining bugungi kundagi ahvoli;

- sport o'yinlari futbol, voleybol, basketbol, gandbol, yengil atletika, kurash va suzish kabi sport turlarining qonun qoidalarini kelib chiqishi va rivojlanish bosqichlari;

- sport o'yinlari futbol, voleybol, basketbol, gandbol, yengil atletika, kurash va suzish kabi sport turlarining musobaqalarini tashkil qilish *haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak;*

- sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol), yengil atletika, kurash va suzish kabi sport turlarining qoidalari;

- sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol), yengil atletika, kurash va suzish kabi sport turlarida hakamlilik metodikasi;

- sport turlaridan musobaqalarni o'tkazish (aylanma, chiqib ketish va aralash) usullari;

- sport turlarida hakamlarning vazifalari, hakamlilik qilishi shartlari va hakamlarning ishoralarini;

- sport turlarida musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi *haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.*

- sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol), yengil atletika, kurash va suzish kabi sport turlarining qoidalari;

- sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol), yengil atletika, kurash va suzish kabi sport turlarida hakamlilik metodikasi;

- sport turlaridan musobaqalarni o'tkazish (aylanma, chiqib ketish va aralash) usullari;

- sport turlarida hakamlarning vazifalari, hakamlilik qilishi shartlari va hakamlarning ishoralarini;

- sport turlaridan musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish;

- sport turlarida musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi;

- sport turlaridan musobaqalarga tayyorlash *haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.*

III. Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)

1-modul. Yakka kurash sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish.

1-mavzu. Yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish.

Yengil atletika turlarida musobaqa qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, yengil atletika turlari bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, yengil atletika turlari bo'yicha Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi,

yengil atletika turlari bo'yicha hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Kurash turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Milliy kurash, sambo, dzyu-do, belbog'li kurashda musobaqa qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, dzyu-do kurash turidan Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, kurash turlarida hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Suzish sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Suzish turlarida musobaqa qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, suzish turlari bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, suzish turlari bo'yicha Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, suzish turlari bo'yicha hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-modul. Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

1-mavzu. Futbol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Futbol o'yin qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, futbol bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, futbol bo'yicha Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, futbol bo'yicha hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Basketbol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Basketbol o'yin qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, basketbol bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, basketbol bo'yicha Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, basketbol bo'yicha hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Voleybol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Voleybol o'yin qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, voleybol bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, voleybol bo'yicha Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, voleybol bo'yicha hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga

oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma`lumotlarga ega qilish.

4-mavzu. Gandbol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Gandbol o'yin qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, gandbol bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, gandbol bo'yicha Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, gandbol bo'yicha hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma`lumotlarga ega qilish.

IV. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlarda ma`ruza va seminar mashg'ulotlarida egallangan bilimlarni talabalar amaliy ko'rib bajarish orqali ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.

Amaliy mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan mavzular.

1. Yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.
2. Kurash turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.
3. Suzish sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.
4. Futbol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.
5. Basketbol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.
6. Voleybol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.
7. Gandbol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kafedra professor o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqildi. Unda talabalar asosiy ma`ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy mashg'ulotlar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarni mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

VI. Seminar mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Seminar mashg'ulotlarida talabalar sport turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish, o'tkazish va hakamlik qilish yuzasidan nazariy bilim, ko'nikma va malakalarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi, shuningdek ularning bilimlari yanada mustahkamlanadi.

Seminar mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1-mavzu. Yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Yengil atletika turlarida musobaqa qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, yengil atletika turlari bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, yengil atletika turlari bo'yicha Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, yengil atletika turlari bo'yicha hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni

rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

2-mavzu. Kurash turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Milliy kurash, sambo, dzyu-do, belbog'li kurashda musobaqa qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, dzyu-do kurash turidan Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, kurash turlarida hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

3-mavzu. Suzish sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Suzish turlarida musobaqa qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, suzish turlari bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, suzish turlari bo'yicha Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, suzish turlari bo'yicha hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

4-mavzu. Futbol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Futbol o'yin qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, futbol bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, futbol bo'yicha Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, futbol bo'yicha hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

5-mavzu. Basketbol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Basketbol o'yin qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, basketbol bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, basketbol bo'yicha Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, basketbol bo'yicha hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

6-mavzu. Voleybol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Voleybol o'yin qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, voleybol bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, voleybol bo'yicha Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, voleybol bo'yicha hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

7-mavzu. Gandbol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

Gandbol o'yin qoidalarini kelib chiqishi, dastlabki qoidalar, gandbol bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarni o'tkazilishi, gandbol bo'yicha Olimpiada o'yinlarini o'tkazilishi, gandbol bo'yicha hakamlik qilish qoidalari, hakamlarning vazifalari, musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, musobaqalarga tayyorlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

VII. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari hamda mavzularini o'rganish;

- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;

- o'yinlar chizmasini chizish va o'yin variantlarini ishlab chiqish;

- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;

- o'yinda ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;

- talabani o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;

- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;

- masofaviy ta'lim.

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.
2. Kurash turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.
3. Suzish sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.
4. Futbol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.
5. Basketbol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.
6. Voleybol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.
7. Gandbol o'yini bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.

VIII. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari

Asosiy adabiyotlar

1. Гончарова О. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш ЎзДЖТИ, 2005 й.

2. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Тошкент: Ўқув-услугий қўлланма. ТошДШИ 2002 йил.

3. Ниёзов И. Енгил атлетика. Фарғона: Ўқув қўлланма. Фарғона нашриёти 2005 йил.

4. Нуримов Р.И. "Футбол" дарслик Т, ЎзДЖТИ 2005 й.

5. Айрапетьянц Л.Р. "Волейбол" Учебник. Т, УзГосИФК 2006 г.

6. Расулов О.Т. “Баскетбол” дарслик. Тошкент ЎзДЖТИ 1998 й.
7. Павлов Ш., Абдурахманов Ф., Акромов Ж. “Гандбол” дарслик. Т, ЎзДЖТИ 2005 й.
8. Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi» o‘quv qo‘llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
9. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. Ўқув қўлланма.– Тошкент., ЎзДЖТИ 2005 й.
10. Shakiřjanova K.T. Yengil atletika bo‘yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo‘llanma. O‘zDJTI nashriyoti Toshkent-2010 y.
10. Xodjajayev P., Achilov T.S. Kurash va yakka kurash. O‘quv qo‘llanma. Davr nashriyoti. Toshkent-2013 y.
11. Achilov T.S. Milliy kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi. ABU MATBUOT-KONSALT nashriyoti. O‘quv qo‘llanma. Toshkent-2014 y.
12. Korbuto V.M. O‘yinlar orqali suzishni o‘rganamiz. Uslubiy qo‘llanma. O‘zDJTI nashriyoti Toshkent-2009 y.

Qo‘shimcha adabiyotlar

13. Ш.М.Мирзиёев Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз.Тошкент “Ўзбекистон” – 2017 й.
14. Ш.М.Мирзиёев Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016 й.
15. Ш.М.Мирзиёев Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови.“Ўзбекистон” НМИУ,2016й.
16. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.
17. Малинина Н.Н. Гимнастика и методика преподавания. Методическое пособие. Ташкент, 2001 г.
18. Ефименко А.И., Йўлдашев Қ.Қ., Умаров М.Н. Гимнастика дарсининг самаралигини ошириш усуллари. Ўқув қўлланма Тошкент, 1995 г
19. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Методическое пособие Ташкент: 2001 йил.
20. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А., Умумривожлантирувчи машқларни УРМ ўргатиш методикаси. Методик қўлланма. Тошкент: 2005 йил.
21. Хўжаев Ф, Рахимқулов К.Д, Нигманов Б.Б «Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» ўқув қўлланма ТДПУ нашриёти Тошкент 2008 й.

Internet saytlari

22. www.tdpu.uz
23. www.pedagog.uz
24. www.edu.uz

25. www.nadlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)
26. <http://ziyonet.uz> — Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O`RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI

“Tasdiqlayman”
O`quv ishlari bo`yicha prorektor
_____ dots. R.Mullajonov
“30” avgust 2021 - yil

SPORT TURLARI BO'YICHA MUSOBAQALAR O'TKAZISH
VA HAKAMLIK QILISH
fanining

ISHCHI O`QUV DASTURI

Bilim sohasi: - 100000 - Gumanitar
Ta'lim sohasi: - 110000 - Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi: - 5112000 - Jismoniy madaniyat
- 5112000 - Jismoniy madaniyat (Xotin qizlar sporti)

Umumiy o`quv soati -94

Shu jumladan:

Ma'ruza	-16	(6-semestr - 16 soat)
Amaliy mashg`ulot	-20	(6-semestr - 20 soat)
Laboratoriya	-0	
Seminar	-16	(6-semestr - 16 soat)
Mustaqil ta'lim soati	-42	(6-semestr - 42 soat)

Fanning ishchi o'quv dasturi, O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2018 yil 25 avgustdagi 744 -sonli buyrug'i bilan tasdiqlanib, taqdim etilgan 5112000-jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha akademik daraja beruvchi namunaviy o'quv reja va namunaviy fan dasturi asosida tuzildi.

Tuzuvchi

S.Niyazov - Andijon davlat universiteti "Fakul'tetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida katta o'qituvchi. pedagogika fanlari nomzodi

TAQRIZCHILAR:

R.Zuhritdinov - Andijon davlat universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasida katta o'qituvchisi, pedagogika fanlari nomzodi

C.Yuldashev - Andijon davlat universiteti "Fakul'tetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida mudiri dotsent.

Fanning ishchi o'quv dasturi "Fakul'tetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrasining 2021-yil "26" avgustdagi "1" – son yig'ilshida muhokamadan o'tgan va fakul'tet kengashida muhokama qilish uchun tavsiya etilgan. (2021-yil 26 avgustdagi №1-sonli bayonnoma)

Fakul'tetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedra mudiri:

“ _____ ” **dotsent S. Yuldashev**

Fanning ishchi o'quv dasturi "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasining 2020-yil "28" avgustdagi "1" – son yig'ilshida muhokamadan o'tgan va fakul'tet kengashida muhokama qilish uchun tavsiya etilgan. (2020-yil 21 avgustdagi №1-sonli bayonnoma)

Jismoniy madaniyat fakul'teti dekani:

“ _____ ” **dotsent Z.P.Jumaqulov**

Fanning ishchi o'quv dasturi Andijon davlat universiteti kengashining 2021 yil 30-avgustdagi 1 – son majlisida muhokama etildi va ma'qullandi.

Kelishildi:

O'quv uslubiy boshqarma boshlig'i:

“ _____ ” **dotsent Z.Raimjonov**

1. O'quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta'limdagi o'rni

Oliy ta'limning fundamentalligi sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol), gimnastika, yengil atletika, kurash va suzish kabi sport turlarining qonun qoidalarini kelib chiqishi va rivojlanish bosqichlari, O'zbekistonda bu sport turlarining bugungi kundagi ahvoli, sport musobaqalarini o'tkazish usullari (aylanma, chiqib ketish va aralash), hakamlarning vazifalari va hakamlik qilish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, ta'lim muassasalarida va aholining turli qatlamlari orasida sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish bo'yicha ma'lumotlarga ega qilishga qaratilgan bo'lib, yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda asos sifatida qabul qilingan. Ushbu dastur tayyorlanayotgan kadrlarning ko'nikma va malakalariga yuqori talablarni qo'yimoqda. Shu talablar zamonaviy sharoitlardan bevosita kelib chiqqan bo'lib, ularning maqsadi ta'lim olayotgan yoshlardan milliy intellektual kadrlarni shakllantirishdan iborat. Gumanitar ta'lim yo'nalishlari uchun qo'yilgan malaka talablari ichida sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish faniga doir talablar alohida o'rin tutadi. Bu esa jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi o'quv rejasida o'z ifodasini topdi.

Sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish fani asosiy ixtisoslik fan hisoblanib 6-7 semestrlarda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida berilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, kurash turlari va uni o'qitish metodikasi, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport mahoratini oshirish kabi fanlardan yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

2. O'quv fanining maqsadi va vazifasi

Fanni o'qitishdan maqsad – fan bo'yicha talabalarni sport turlarining qonun qoidalarini, musobaqalarni tashkil qilish, o'tkazish usullari bilan tanishtirish va hakamlik qilishga o'rgatish, sport turlarining qisqacha dastlabki qonun qoidalarini kelib chiqishi, nazariyasi, turkumlari, davrlari hamda musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish usullari haqida nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalar bilan qurollantirishni ko'zda tutadi. Ma'ruza, seminar mashg'ulotlarida o'qitishning faol uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi va amaliy mashg'ulotlarda esa ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida egallangan bilimlarni talabalar amaliy ko'rib bajarish orqali ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.

Fanning vazifasi – fan bo'yicha talabalarni sport turlarining o'yin va musobaqa qonun qoidalarini mustahkam o'rgatish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish usullarini, hakamlik qilishni o'rgatish, sport turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish nizomini tuzish, musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi, ta'lim muassasalarida va aholining turli qatlamlari orasida sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish bo'yicha ma'lumotlarga ega qilish, har bir sport turi bo'yicha musobaqani aylanma, chiqib ketish va aralash usullarda o'tkazish haqida nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalar bilan qurollantirish ko'zda tutiladi.

Sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish fanini o'qitishning maqsadiga erishish uchun belgilangan fanga oid vazifalar va topshiriqlarni bajartirish hamda mavzularni mazmun mohiyatini talablar darajasida o'rgatish orqali amalga oshirishdan iborat.

Fan bo'yicha talabalarining bilim, ko'nikma va malakasiga quyidagi talablar qo'yiladi.

Talaba:

- O'zbekistonda bu sport turlarining bugungi kundagi ahvoli;
- sport o'yinlari futbol, voleybol, basketbol, gandbol, yengil atletika, kurash va suzish kabi sport turlarining qonun qoidalarini kelib chiqishi va rivojlanish bosqichlari;
- sport o'yinlari futbol, voleybol, basketbol, gandbol, yengil atletika, kurash va suzish kabi sport turlarining musobaqalarini tashkil qilish **haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak;**
- sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol), yengil atletika, kurash va suzish kabi sport turlarining qoidalarini;

- sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol), yengil atletika, kurash va suzish kabi sport turlarida hakamlilik metodikasi;
- sport turlaridan musobaqalarni o'tkazish (aylanma, chiqib ketish va aralash) usullari;
- sport turlarida hakamlarning vazifalari, hakamlilik qilishi shartlari va hakamlarning ishoralarini;
- sport turlarida musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**
- sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol), yengil atletika, kurash va suzish kabi sport turlarining qoidalari;
- sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol), yengil atletika, kurash va suzish kabi sport turlarida hakamlilik metodikasi;
- sport turlaridan musobaqalarni o'tkazish (aylanma, chiqib ketish va aralash) usullari;
- sport turlarida hakamlarning vazifalari, hakamlilik qilishi shartlari va hakamlarning ishoralarini;
- sport turlaridan musobaqalar o'tkazish nizomini tuzish;
- sport turlarida musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi;
- sport turlaridan musobaqalarga tayyorlash **haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.**

FANNING O'QUV YUKLAMASI

№	Mashg'ulot turi	Ajratilgan soat	
		6-semestr	Ja'mi
1	Ma'ruza	16	16
2	Amaliy	20	20
3	Laboratoriya	-	-
4	Seminar	16	16
5	Mustaqil ish	42	42
	Ja'mi	94	94

“Sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish” fanidan mashg'ulotlarning mavzular va soatlar bo'yicha taqsimlanishi

№	Mavzular	AJRATILGAN SOATLAR					
		Jami	Ma'ruza	Amaliy	Laboratoriya	Seminar	Mustaqil ta'lim
1	Yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish.	34	6	8	-	6	14
2	Kurash turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish	32	6	6	-	6	14
3	Suzish sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish.	28	4	6	-	4	14
	Jami	94	16	20	-	16	42

3. ASOSIY NAZARIY QISM (MA'RUZA MASHG'ULOTLARI)

№	Ma'ruza mashg'ulotining mavzulari	Dars soatlarini xajmi
6-semestr		
1	Yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.	6
2	Kurash turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish	6
3	Suzish sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.	4
Umumiy jami		16

Ma'ruza mashg'ulotlari (ma'ruza matni (PDF shaklida) *video darslik, mavzuga oid taqdimotlar* materiallari bilan ta'minlangan) masofaviy ta'lim platformasida o'qiydigan akademik guruhlar oqimi uchun o'tiladi.

4. AMALIY MASHG'ULOTLAR

№	Amaliy mashg'ulotining mavzulari	Dars soatlarini xajmi
6-semestr		
1	Yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.	8
	Kurash turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish	6
	Suzish sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.	6
Umumiy jami		20

Amaliy mashg'ulotlar (*video darslik, mavzuga oid taqdimotlar* bilan ta'minlangan) masofaviy ta'lim platformasida o'qiydigan akademik guruhlariga o'tiladi.

5. SEMINAR Mashg'ulotlari

№	Seminar mashg'ulotining mavzulari	Dars soatlarini xajmi
6-semestr		
1	Yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.	6
2	Kurash turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish	6
3	Suzish sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.	4
Umumiy jami		16

Seminar mashg'ulotlari (*video darslik, mavzuga oid taqdimotlar, plakatlari va topshiriq (tarqatma) materiallari* bilan ta'minlangan) masofaviy ta'lim platformasida akademik guruhlar oqimi uchun o'tiladi.

Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari hamda mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallari ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- o'yinlar chizmasini chizish va o'yin variantlarini ishlab chiqish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- o'yinda ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;
- talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy ta'lim.

6.MUSTAQIL TA'LIM

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Dars soatlari hajmi
6- semestr		
1	Yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.	14
2	Kurash turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish	14
3	Suzish sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish.	14
Yumiy jami soatlar		42

Talabalarning bilimlarini baholash usullari, mezonlari va tartibi bo'yicha REYTING TABLOSI

№	Fan nomi	JAMI	Soatlar					Oraliq baholash (3-5)						Yakuniy baholash (3-5)	
			Ma'ruza	Amaliy	Laboratoriya	Seminar	Mustaqil ish	Ma'ruza			Mustaqil ish			Bali	Turi
								Soni	Bali	Jami ball	Soni	Bali	Jami ball		
6- semestr															
1	Sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish	94	16	20	-	16	42	1	3-5	3-5	1	3-5	3-5	3-5	Yozma

Nazorat turlari va baholash mezonlari

Nazorat turlari

Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimini nazorat qilish oraliq va yakuniy nazorat turlarini o'tkazish orqali amalga oshiriladi.

Oraliq nazorat semestr davomida ishchi fan dasturining tegishli bo'limi tugagandan keyin talabani bilam va amaliy ko'nikmalarini baholash maqsadida o'quv mashg'ulotlari davomida o'tkaziladi.

Oraliq nazorat turi har bir fan bo'yicha fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda 2 martagacha o'tkazilishi mumkin.

Oraliq nazorat turini o'tkazish shakli va muddati fanning xususiyati va fanga ajratilgan soatlardan kelib yaiqib tegishli kafedra tomonidan belgilanadi.

Oraliq nazorat turining topshiriqlari tegishli kafedra professor-o'qituvchilari tomonidan ishlab chiqiladi va mazkur kafedra mudiri tomonidan tasdiqlanadi.

Semestr davomida haftasiga 2 akademik guruhdan kam bo'lgan fanlar bo'yicha oraliq nazorat turi o'tkazilmaydi.

Talabani amaliy, seminar, laboratoriya mashg'ulotlari va mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarishi, shuningdek ushbu mashg'ulotlarda faolligi fan o'qituvchisi tomonidan baholanib boriladi. Baholash "baxolash nizomining" 15-bandida nazarda tutilgan mezonlar asosida amalga oshiriladi.

Talabani oraliq nazorat turi bo'yicha baholashda, uning o'quv mashg'ulotlari davomida olgan baholari inobatga olinadi.

1. Oraliq nazoratni o'tkazish tartibi:

Ushbu nazorat turi auditoriyada potok hamda akademik guruhdagi barcha talabalar ishtirokida quyidagi shakllarda o'tkaziladi:

- kollokvium;
- amaliy mashg'ulotlarda sinovlar o'tkazish
- og'zaki so'rov;
- test sinovlari o'tkazish;
- yozma ish.

Yakuniy nazorat turi semestr yakunida tegishli fan bo'yicha talabaning nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarini o'zlashtirish darajasini aniqlash maqsadida o'tkaziladi. Yakuniy nazorat turini o'tkazish shakli tegishli fan bo'yicha kafedra tomonidan belgilanadi. Yakuniy nazorat turi oliy ta'lim muassasasining tegishli fakul'tet dekani yoki o'quv-uslubiy bo'lim tomonidan ishlab chiqiladigan hamda o'quv ishlar bo'yicha prorektor tomonidan tasdiqlanadigan yakuniy nazorat turlarini o'tkazish jadvaliga muvofiq o'tkaziladi.

2. Yakuniy nazoratni o'tkazish tartibi:

Ushbu nazorat turi auditoriyada akademik guruhning barcha talabalarini ishtirokida "Yozma ish" tartibida o'tkaziladi. Jami variantlar soni 15 ta. Har bir variant 5 ta savoldan iborat bo'lib, har bir to'g'ri javobni 1 baho bilan baholanadi.

Yakuniy nazorat turini o'tkazish va mazkur nazorat turi bo'yicha talabaning bilimini baholash uchun kafedra tomonida mashg'ulotlarni olib bormagan professor-o'qituvchi tayinlanadi. Fan bo'yicha berilgan topshiriqlarni topshirmagan talaba yakuniy nazorat turiga kiritilmaydi.

Yakuniy nazoratgakirmagan yoki kiritilmagan, shuningdek "2" (qoniqarsiz) baho olgan talaba akademik qarzdor xisoblanadi.

Talabalar bilimini baholash mezonlari

Baho	Talabalarning bilim darajasi
5 (a'lo) baho	• Talaba mustaqil xulosa va qaror qabul qiladi, ijodiy fikrlay oladi, mustaqil mushohada yuritadi, olgan bilimni amalda qo'llay oladi, fanning(mavzuning) mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda
4 (yaxshi) baho	• Talaba mustaqil mushohada yuritadi, olgan bilimni amalda qo'llay oladi, fanning(mavzuning) mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda
3 (qoniqarli) baho	• Talaba olgan bilimni amalda qo'llay oladi, fanning(mavzuning) mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda
2 (qoniqarsiz) baho	• Talaba fan dasturini o'zlashtirmagan, fanning (mavzuning) mohiyatini tushunmaydi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega emas deb topilganda

Talabalar bilimini baxolash

Talabalar bilimini baholash 5 baholik tizimda amalga oshiriladi.

Oraliq nazorat turini o'tkazish va mazkur nazorat turi bo'yicha talabaning bilimini baholash tegishli fan bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini olib borgan professor-o'qituvchi tomonidan amalga oshiriladi.

Yakuniy nazorat turini o'tkazish va mazkur nazorat turi bo'yicha talabaning bilimini baholash o'quv mashg'ulotlarini olib bormagan professor-o'qituvchi tomonidan amalga oshiriladi.

Tegishli fan bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini olib borgan professor-o'qituvchi yakuniy nazorat turini o'tkazishda ishtirok etishi taqiqlanadi.

Yakuniy nazorat turini o'tkazishda kelishuv asosida boshqa oliy ta'lim muassasalarining tegishli fan bo'yicha professor-o'qituvchilari jalb qilinishi mumkin.

Talabalar ON dan to'playdigan ballarning mezonlari

№	Ko'rsatkichlar	ON ballari		
		maks	O'zgarish oraligi	O'tkazish vaqti
	6-semestr	5	5	
1	Darslarga qatnashganlik darajasi. Ma'ruza darslaridagi faolligi, konspekt daftarlarining yuritilishi va to'ligligi.	5	3-5	12- hafta
2	Talabalarining mustaqil ta'lim topshiriqlarini o'z vaqtida va sifatli bajarishi va o'zlashtirish.	5	3-5	
3	Og'zaki savol-javoblar, kollokvium va boshqa nazorat turlari natijalari bo'yicha	5	3-5	
	Jami ON ballari	5	3-5	
	Yakuniy nazorat	maks		O'tkazish vaqti
	6-semestr	5		13- hafta
1	Yozma ish	5		
	Jami ball	5		

Yakuniy nazorat "Yozma ish" shaklda o'tkazilishi belgilangan va u maksimal 5 baholik tizimda o'tkaziladi. **Sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish** fanidan talabaning yakuniy nazorat ishi bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi yuqorida ko'rsatilgan mezonlar asosida baholanadi.

Baholash mezonlari.

Talabaning "Sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish" fani bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini baholashda quyidagi mezonga asoslaniladi.

Baho	Baho	Bakalavrning bilim darajasi
5	A'lo	1 ta variantda 5 ta savoldan iborat bo'lib, har bir to'g'ri javob uchun 1 bahodan qo'yiladi. 5 ta savolning har biriga to'g'ri javob yozsa, har bir to'g'ri javob 1 bahodan baholanadi. Yaniy 5 ta savolning 5 tasiga to'g'ri javob yozsa 5 baho (a'lo)
4	Yaxshi	1 ta variantda 5 ta savoldan iborat bo'lib, har bir to'g'ri javob uchun 1 bahodan qo'yiladi. 5 ta savolning har biriga to'g'ri javob yozsa, har bir to'g'ri javob 1 bahodan baholanadi. Yaniy 5 ta savolning 4 tasiga to'g'ri javob yozsa 4 baho (a'lo)
3	Qoniqarli	1 ta variantda 5 ta savoldan iborat bo'lib, har bir to'g'ri javob uchun 1 bahodan qo'yiladi. 5 ta savolning har biriga to'g'ri javob yozsa, har bir to'g'ri javob 1 bahodan baholanadi. Yaniy 5 ta savolning 3 tasiga to'g'ri javob yozsa 3 baho (a'lo)
2	Qoniqarsiz	1 ta variantda 5 ta savoldan iborat bo'lib, har bir to'g'ri javob uchun 1 bahodan qo'yiladi. 5 ta savolning har biriga to'g'ri javob yozsa, har bir to'g'ri javob 1 bahodan baholanadi. Yaniy 5 ta savolning 2 tasiga to'g'ri javob yozsa 2 baho (a'lo)

7. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari

Asosiy adabiyotlar

1. Гончарова О. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш ЎзДЖТИ, 2005 й.
2. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Тошкент: Ўқув-услубий қўлланма. ТошДШИ 2002 йил.
3. Ниёзов И. Енгил атлетика. Фарғона: Ўқув қўлланма. Фарғона нашриёти 2005 йил.
4. Нуримов Р.И. “Футбол” дарслик Т, ЎзДЖТИ 2005 й.
5. Айрапетьянц Л.Р. “Волейбол” Учебник. Т, УзГосИФК 2006 г.
6. Расулов О.Т. “Баскетбол” дарслик. Тошкент ЎзДЖТИ 1998 й.
7. Павлов Ш., Абдурахманов Ф., Акромов Ж. “Гандбол” дарслик. Т, ЎзДЖТИ 2005 й.
8. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Rahimqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
9. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. Ўқув қўлланма.– Тошкент., ЎзДЖТИ 2005 й.
10. Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashriyoti Toshkent-2010 y.
11. Xodjayev P., Achilov T.S. Kurash va yakka kurash. O'quv qo'llanma. Davr nashriyoti. Toshkent-2013 y.
12. Achilov T.S. Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. ABU MATBUOT-KONSALT nashriyoti. O'quv qo'llanma. Toshkent-2014 y.

Qo'shimcha adabiyotlar

13. Korbut V.M. O'yinlar orqali suzishni o'rganamiz. Uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashriyoti Toshkent-2009 y.
14. Ш.М.Мирзиёев Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга курашимиз. Тошкент “Ўзбекистон” – 2017 й.
15. Ш.М.Мирзиёев Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016 й.
16. Ш.М.Мирзиёев Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016й.
17. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.
18. Малинина Н.Н. Гимнастика и методика преподавания. Методическое пособие. Ташкент, 2001 г.
19. Ефименко А.И., Йўлдашев Қ.Қ., Умаров М.Н. Гимнастика дарсининг самаралигини ошириш усуллари. Ўқув қўлланма Тошкент, 1995 г
20. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Методическое пособие Ташкент: 2001 йил.
21. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А., Умумривожлантирувчи машқларни УРМ ўргатиш методикаси. Методик қўлланма. Тошкент: 2005 йил.
27. Хўжаев Ф, Раҳимқулов К.Д, Нигманов Б.Б «Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» ўқув қўлланма ТДПУ нашриёти Тошкент 2008 й.

Internet saytlari

28. www.tdpu.uz
29. www.pedagog.uz
30. www.edu.uz
31. www.nadlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)
32. <http://ziyonet.uz> — Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal

TARQATMA MATERIALLAR
BOSH HAKAM ISHORALARI



Indirect free kick

Erkin zarba



Direct free kick

Jarima zarbasi



Advantage

O'yinni davom ettirish

BOSH HAKAM YORDAMCHILARINING ISHORALARI



Substitution

O'yinchi almashtirish



O'yindan tashqari holat •



Throw-in

YOn chiziqdan to'pni o'yinga kiritish



Offside on the near side of the field

O'yindan tashqari holat, yaqin nuqtadan



Offside in the centre of the field

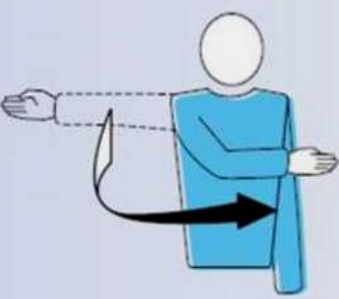

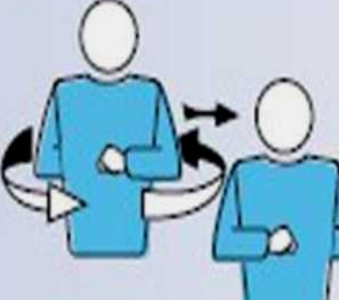
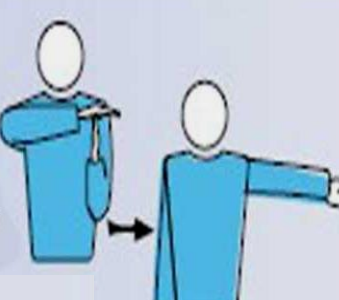
O'yindan tashqari holat, maydonning



Offside on the far side of the field

O'yindan tashqari holat, maydonning uzoq nuqtasidan

XAKAMLARNING RASMIY ISHORALARI

<p>1. To'pni o'yinga kiritishga ruxsat 12.3,22.2.1.1 qoidalariga muvofiq</p> <p>Qo'l harakati to'pni o'yinga kiritish yo'nalishini ko'rsatadi</p>	 An illustration of a person in a blue long-sleeved shirt. Their right arm is extended to the side, and their hand is open. A dashed line indicates the path of a ball from the hand towards the person's body. A solid black arrow points from the hand towards the person's right side, indicating the direction of the ball's entry.
<p>2. To'pni o'yinga kiritadigan jamoa 22.2.3.1, 22.2.3.2, 22.2.3.4 qoidalariga muvofiq</p> <p>To'pni o'yinga kiritadigan jamoa maydon tomonini qo'lni yozib ko'rsatish</p>	 An illustration of a person in a blue long-sleeved shirt. Their right arm is extended horizontally to the right, with the hand open, palm facing down. This gesture indicates the direction towards the field.
<p>3. Jamoalar maydonlarini almashtirishga beriladigan ishora 18.2 qoidalariga muvofiq</p> <p>Qo'llarni tirsak bo'g'inidan bir qo'lni oldiga, ikkinchisini orqaga aylanma yo'naltirish</p>	 An illustration of two people in blue long-sleeved shirts. The person on the left has their right arm bent at the elbow, with the hand open and palm facing forward. The person on the right has their left arm bent at the elbow, with the hand open and palm facing backward. Two curved arrows indicate the rotation of the arms.
<p>4. Taym-aut (tanaffus) 15.4.1 qoidalariga muvofiq</p> <p>Kaftni tagiga barmoqlar bilan tik qo'yiladi, so'ng qo'lni yozib tanaffus olgan jamoa ko'rsatiladi</p>	 An illustration of two people in blue long-sleeved shirts. The person on the left has their right hand on their hip, with the index finger pointing upwards. The person on the right has their right arm extended horizontally to the right, with the hand open, palm facing down.
<p>5. O'yinchilarni almashtirish</p>	

15.5.1, 15.5.2, 15.8 qoidalariga muvofiq

Tirsaklarni bukib aylantirish



6 a Odobsizligi yomon hulqi uchun ogoxlantirish

21.1, 21.6. qoidalariga muvofiq

Ogoxlantirish uchun sariq kartochka ko'rsatish



6 b Odobsizligi yomon hulqi uchun ogoxlantirish

21.3.1, 21.6, 23.3.2.2 qoidalariga muvofiq

Tanbex uchun qizil kartochka ko'rsatish



8. O'yindan butunlay chetlashtirish

21.3.3, 21.6, 23.3.2.2 qoidalariga muvofiq

O'yindan maxrum etish uchun qizil va sariq kartochkalarni aloxida ko'rsatish



9. O'yin yoki partiyani tugaganligi

6.2, 6.3 qoidalariga muvofiq

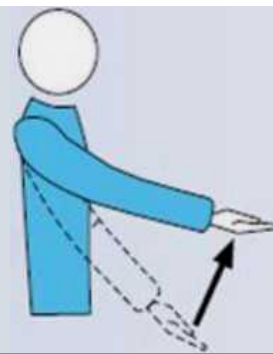
Ko'krak oldida qo'llarni tirsakdan bukib kesishtirib ko'yish



10. To'pni xavoga ko'tarmasdan yoki ko'ldan chiqarmasdan o'yinga kiritish

12.4.1 qoidalariga muvofiq

Oldiga uzatilgan ko‘lni elkadan chig‘anoqni bukmay yuqoriga asta ko‘tarish



11. Belgilangan vaktida o‘yinga kiritmaslik

12.4.4 qoidalariga muvofiq

Qo‘llarni ko‘tarib sakkizta barmokni ko‘rsatish



12. Raqibni to‘p qabul qilishiga xalal berish va noto‘g‘ri to‘siq qo‘yish

12.05., 12.6.2.3, .12.5, 12.6.2.3, 14.6.3, 19.3.1.3, 23.3.2.3a, g,24.3.2.4 qoidalariga muvofiq

Q

Qo‘llarni ko‘tarib sakkizta barmokni ko‘rsatish



13. Biriktirilgan o‘yinchilar zonada noto‘g‘ri joylashuvi yoki noto‘g‘ri almashuvi

7.5, 7,7, 23.3.3.2.3a, 24.3.2.2 qoidalariga muvofiq

Kaftlarni oldiga qaratib ikkala qo‘lni yuqoriga tik ko‘tarish



14. Biriktirilgan o‘yinchilar zonada noto‘g‘ri joylashuvi yoki noto‘g‘ri almashuvi

7.5, 7,7, 23.3.3.2.3a, 24.3.2.2 qoidalariga muvofiq

Kaftlarni oldiga qaratib ikkala qo'lni yuqoriga tik ko'tarish



15. To'p maydondan tashqariga tushganligini ko'rsatuvchi ishora

8.4.1, 8.4.2, 8.4.3, 8.4.4, 24.3.2.5, 24.3.2.7 qoidalariga muvofiq

Ochiq kaft bilan qo'llarni oldinga qarata bukish



16. To'pni tutib qabul qilganda

9.2.2, 9.3.3, 23.3.2.3b qoidalariga muvofiq

Kaftni yuqoriga qilib sekin asta tirsakdan yuqoriga ko'tariladi



17. To'p o'yinchiga bir varakayiga ikki marta teksa

9.3.4, 23.3.2.3b qoidalariga muvofiq

Ikki barmokni orasini ochib ko'rsatish



18. To'pga 4 marta tegilganda

9.3.1, 23.3.2.3b qoidalariga muvofiq

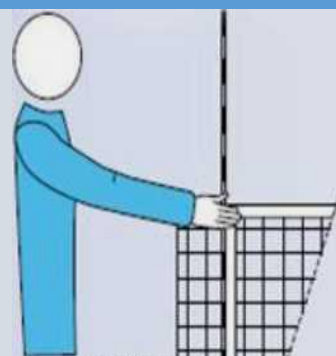
To'rt barmoqni orasini ochib ko'rsatish



19. O'yinga kiritilayotgan to'p va uchunchi to'p to'rga tegib rakib maydoniga o'tmaganligi xamda o'yinchilarni to'rga tekkanligi

11.4.4, 12.6.2.1 qoidalariga muvofiq

To'rning ko'rsatilishi kerak bo'lgan tomonini o'sha tomondagi ko'l bilan ko'rsatish



20. Raqib tomonidagi to'pga tekkanligi uchun ko'rsatiladigan ishora

11.4.1, 13.3.1, 14.3, 14.6.1, 23.3.2.3s qoidalariga muvofiq

Qo'lni to'r ustiga kaftni pastga qaratib qo'yish



21. 1-6-5 zonadagi o'yinchilarni hujumdagi xatoliklari uchun qo'yiladigan ishorlar

13.3.3, 13.3.4, 13.3.5, 23.3.2.3d,e, 24.3.2.4
13.3.6 qoidalariga muvofiq

Tik ko'tarilgan qo'lni ochiq kaft bilan pastga harakatlantirish



22. O'yinchi raqib maydoniga o'tib ketsa yoki raqib maydoni ichidan to'pga tekrsa

8.4.5, 11.2.2, 12.4.3, 23.3.2.3a,f, 24.3.2.1
qoidalariga muvofiq

O'rta chiziqni yoki ko'rsatilishi kerak bo'lgan
chiziqni ko'rsatish



23. Baxsli holat yoki to'pni qayta o'yinga kiritish
6.1.2.2, 17.2, 22.2.3.4 qoidalariga muvofiq

Ikki bosh barmoqlarni tik ko'tarish



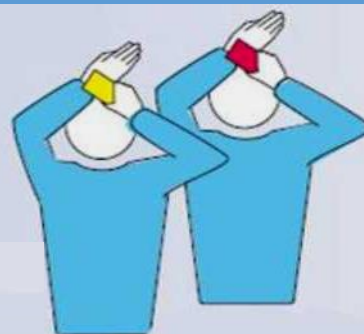
24. To'p o'yinchiga tegib maydonni tark etsa
23.3.2.3b, 24.2.2 qoidalariga muvofiq

Tik ko'tarilgan qo'l barmoqlariga boshqa qo'lni
kafti bilan tekkazib o'tkazish



25. Vaqtni cho'zganligi uchun ko'rsatiladigan ishora
15.11.3, 16.2.2, 16.2.3, 23.3.2.2
qoidalariga muvofiq

Bilak bilan kartochkani berkitish



Спорт турлари бўйича мусобақалар ўтказиш ва ҳакамлик қилиш фанидан
ТЕСТ САВОЛЛАРИ

№1 Фан боби-7; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-2;

Спорт махоратини ошириш қандай жисмоний сифатларни тарбиялайди?
Тезкорлик, куч, чаққонлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик
Тезлик, қайишқоқлик
Ҳаракатчанлик
Сакровчанлик

№2 Фан боби-6; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Спорт махоратини ошириш машғулотлари неча қисмга бўлинади?
3
2
4
5

№3 Фан боби-5; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Гимнастика спорт туридан спорт махоратини ошириш машғулотларида гимнастика снарядларидан фойдаланмай машғулот ўтиш мумкинми?
Мумкин
эмас
Мумкин
Мусобақадан олдин

№4 Фан боби-5; Фан бўлими-3; Қийинлик даражаси-1;

Спорт махоратини ошириш машғулотларида халқадан фойдаланиш мумкинми?
Мумкин
Мумкин эмас
Айрим холларда
Базида

№5 Фан боби-9; Фан бўлими-5; Қийинлик даражаси-1;

Снарядларда ишлаш техникасини спорт махоратини ошириш машғулотларида тўғрилаш мумкинми?
Мумкин
Мумкин эмас
Фақат тактикани
Айрим холларда

№6 Фан боби-5; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Спорт махоратини ошириш деганда гимнастикачини қандай махоратини
--

ошириш назарда тутилади?
Спорт махоратини ошириш
Жисмоний тайёргарлик
Техник тайёргарлик
Рухий тайёргарлик

№7 Фан боби-4; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-2;

Жисмоний тайёргарликка эътибор спорт махоратини ошириш машғулотида қаратиладими?
Ха
Йўқ мумкин эмас
Айрим ҳолларда
Базида

№8 Фан боби-4; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Рухий тайёргарлик спорт махоратини ошириш машғулотида тарбияланадими?
Тарбияланади
Тарбияланмайди
Мумкин эмас
Айрим ҳолларда

№9 Фан боби-5; Фан бўлими-3; Қийинлик даражаси-1;

Гимнастикада мусобақа турлари мавжудми?
Мавжуд
Мавжуд эмас
Фақат 1 та тур
Фақат 2 та тур

№10 Фан боби-5; Фан бўлими-3; Қийинлик даражаси-1;

Спорт махоратини ошириш машғулоти билан гимнастика дарсини фарқи борми?
Бор
Йўқ
Деярли йўқ
Тўғри жавоб йўқ

№11 Фан боби-4; Фан бўлими-6; Қийинлик даражаси-2;

Гимнастикачини махоратини нима билан белгиланади?
Техника ва
Тактика
Машқ ва эгилувчанлик
Махсус ва ёрдамчи машқ

№12 Фан боби-4; Фан бўлими-6; Қийинлик даражаси-1;

Умумий жисмоний тайёргарлик спорт махоратини ошириш учун зарурми?
Зарур
Зарур эмас
Ахамияциз
Мумкин эмас

№13 Фан боби-4; Фан бўлими-6; Қийинлик даражаси-1;

Спорт махоратини оширишда таяниш машқлардан фойдаланиш мумкинми?
Мумкин
Мумкин эмас
Айрим холларда
Бундай машқ йўқ

№14 Фан боби-5; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Спорт махоратини оширишда акробатик машқларни бажариш мумкинми?
Мумкин
Мумкин эмас
Баъзан
Бажарса бшлади

№15 Фан боби-4; Фан бўлими-3; Қийинлик даражаси-2;

Спорт махоратини ошириш машғулотлари цикллари
Макро, мезо, микро
Катта цикл
Кичик цикл
Тўғри жавоб йўқ

№16 Фан боби-4; Фан бўлими-3; Қийинлик даражаси-1;

Спорт махоратини ошириш машғулотларидан сўнг уйга вазифа бериладими?
Берилади
Берилмайди
Айрим холларда
Мумкин эмас

№17 Фан боби-5; Фан бўлими-3; Қийинлик даражаси-1;

Юқори малакали гимнастикачилари учун спорт махоратини ошириш зарурми?
Зарур
Шартмас
Мумкин эмас
Баъзан керак

№18 Фан боби-5; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси 1-1;

Гимнастика ўқув машғулотида ўтилган машқларни спорт маҳоратини оширишда такрорлаш мумкинми?
Мумкин
Мумкин эмас
Баъзан
Тақиқланади

№19 Фан боби-6; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Гимнастикачи аёллар ҳам спорт маҳоратини ошириш машғулотларида қатнашса бўладими?
Бўлади
Мумкин эмас
Таъқиқланади
Фақат қизларга мумкин

№20 Фан боби-6; Фан бўлими-7; Қийинлик даражаси-2;

Қисқа масофага югуришнинг асосий фазаси қайси?
Стартдан чиқиш
Пастки стартга туриш
Финишга келиш
Масофа бўйлаб югуриш

№21 Фан боби-4; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-2;

Жисмоний фазилатлар нечта?
5 та
4 та
8 та
10 та

№22 Фан боби-4; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-2;

Куч деб нимага айтилади?
Ташқи қаршиликни мускуллари таранглиги билан энгишга
Оғир юк кўтаришга
Тўпни зарб билан тепишга
Тез югуришга

№23 Фан боби-7; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-2;

Ядро иткитиш техникаси неча вазифадан иборат?
6-вазифа
7-вазифа
8-вазифа
9-вазифа

№24 Фан боби-7; Фан бўлими-3; Қийинлик даражаси-1;

Югуришни юриш дан асосий фарқи нимада?
--

Бир вақтни ўзида оёқларни эрдан узилиши
Техник бажарилишида
Икки таянч фазасидан
Қўл ҳаракатларида

№25 Фан боби-7; Фан бўлими-3; Қийинлик даражаси-2;

Тезкорлик нима?
Қисқа вақт ичида мумкин қадар тез ва самарали машқ бажариш
Тез ва ўта тез югуриш
Хаддан ташқари тез иш бажариш
Тош кўтариш ва турникда тортилиш

№26 Фан боби-7; Фан бўлими-4; Қийинлик даражаси-1;

Чидамлилиқ нима?
Узоқ вақт давомида иш қобилиятини сақлаш
Ўртача суръатда тинимсиз ҳаракат фаолиятига бардош бериш қобилияти
Югуриш ва юриш фаолияти
Ҳаракатланиш фаолияти

№27 Фан боби -7; Фан бўлими-3; Қийинлик даражаси-1;

Қисқа масофага югуришда нечта фаза бор?
4 та
3 та
8 та
5 та

№28 Фан боби-8; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Ўрта ва узоқ масофага югуришда нечта фаза бор?
5 та
3 та
8 та
4 та

№29 Фан боби-7; Фан бўлими-3; Қийинлик даражаси-2;

Қисқа масофага югуришда 1- фаза қайси?
Пастки стартга туриш
Масофа бўйлаб югуриш
Маррага кириш
Маррадан кейин тўхташ

№30 Фан боби-7; Фан бўлими-3; Қийинлик даражаси-1;

Қисқа масофага югуришда 2-фаза қайси?
Стартдан чиқиш

Масофа бўйлаб югуриш
Маррага кириш
Маррадан кейин тўхташ

№31 Фан боби-7; Фан бўлими-3; Қийинлик даражаси-1;

Қисқа масофага югуришда 3-фаза қайси?
Масофа бўйлаб югуриш
Пастки стартга туриш
Маррага кириш
Маррадан кейин тўхташ

№32 Фан боби-7; Фан бўлими-3; Қийинлик даражаси-1;

Қисқа масофага югуришда 4-фаза қайси?
Маррага кириш
Пастки стартга туриш
Масофа бўйлаб югуриш
Маррадан кейин тўхташ

№33 Фан боби-8; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Ўрта ва узоқ масофага югуришда 5- фаза қайси?
Маррадан кейин тўхташ
Маррага кириш
Пастки стартга туриш
Масофа бўйлаб югуриш

№34 Фан боби-8; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-2;

Ўрта ва узоқ масофага югуришда асосий фаза қайси?
Масофа бўйлаб югуриш
Пастки стартга туриш
Маррадан кейин тўхташ
Маррага кириш

№35 Фан боби-7; Фан бўлими-3; Қийинлик даражаси-1;

Қисқа масофага югуришда асосий фаза қайси?
Стартдан чиқиш
Масофа бўйлаб югуриш
Маррадан кейин тўхташ
Маррага кириш

№36 Фан боби-12; Фан бўлими-3; Қийинлик даражаси-1;

Узунликка сакрашда нечта фаза бор?
4 та
8 та

10 га
20 га

№37 Фан боби-12; Фан бўлими-3; Қийинлик даражаси-1;

Узунликка сакрашда асосий фаза қайси?
Депсиниш
Югуриш
Учиш
Қўниш

№38 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Волейболда мусобақаларнинг асосий турларига қандай мусобақалар киради?
Чемпионат, Кубок ва саралаш мусобақалар
Назорат учрашувлари
Ўртоқлик учрашувлари
Барча жавоблар тўғри кўрсатилган

№39 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-2;

Волейболда мусобақанинг ёрдамчи турларига қайси мусобақалар киради?
Назорат учрашувлари Ўртоқлик учрашувлар
Чемпионат
Кубок мусобақалари
Саралаш мусобақалари

№40 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-2;

Волейболда ўйин техникаси неча қисмга бўлинади?
2 қисм хужум ва ҳимоя техникаси
Бўлинмайди
2 қисм ҳимоя техникаси дарвозабон ўйини техникаси
2 қисм хужум ва дарвозабон ўйини техникаси

№41 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Волейболда хужум ўйини техникасига нималар киради?
Ҳаракатланиш, тўпга зарба бериш
Индивидуал ва гуруҳ ҳаракатлари
Ҳимоячининг ўйин техникаси
Комбинациялар

№42 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Волейболда ҳимоя ўйини техникасига нималар киради?
Ҳаракатланиш ва тўсиқ қўйишда тўпни эгаллаш
Комбинация
Хужумчи ўйини техникаси

Индивидуал ва гуруҳ ҳаракатлари

№43 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Волейболда ўйин тактикаси неча қисмга бўлинади?

Хужум ва ҳимоя тактикаси

Бўлинмайди

2 қисм либеро ва ўйин тактикасига

Хужум ва тўп узатиш ўйини тактикаси

№44 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Волейболда хужум тактикаси неча бўлимдан иборат?
--

Индивидуал, гуруҳ ва жамоа ҳаракатлари
--

Гуруҳ ва жамоа ҳаракатлари

Индивидуал ва гуруҳ ҳаракатлари

Индивидуал ва жамоа ҳаракатлари

№45 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Волейболда ҳимоя ўйини тактикаси неча бўлимга ажралади?

Индивидуал, гуруҳ ва жамоа ҳаракатлари
--

Гуруҳ ва жамоа ҳаракатлари

Индивидуал ва гуруҳ ҳаракатлари

Индивидуал ва жамоа ҳаракатлари

№45 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Волейболда ҳимояланиш тактикаси усуллари?

Шахсий, худудий, аралаш ҳимоялар

Чалғитиш, ёрдам қилиш

Тўсиқ қўйиш, қўшилиш

Тўпли ўйинчини назорат қилиш

№46 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Волейболда ҳимоя тактикасининг гуруҳ ҳаракатларига нималар киради?
--

Ёрдам қилиш, қўшилиш

Худудий ва аралаш ҳимоя

Шахсий ҳимоя, тўпли ўйинчини назорат қилиш
--

Тўсиқ қўйиб, тўпни тўсиш

№47 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-2;

Баскетболда тўпини узатишда кетма-кетлигини аниқлаш:
--

Турган жойидан ҳаракатда, сакрашда ва урнини алмаштириб узатиш
--

Сакраш ҳаракатда, жойини алмаштирган ҳолатда, турган жойида

Жойидан ҳаракатда, жойини алмаштирган ҳолатда, сакрашда

Жойидан сакраб туриб, жойини алмаштириб ҳаракатда узатилади

№48 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-2;

Баскетболда тўпини турган жойидан узатишни ўргатиш қоидалари?
2 марта кукракдан, 1 марта элкадан, 2 марта юкоридан, 2 марта пастдан, 1 марта бош устидан узатилади
1 марта элкадан, 2 марта кукракдан, 2 марта пастдан, 2 марта юкоридан, 1 марта бош устидан узатилади
1 марта элкадан, 1 марта бош устидан узатиш, 2 марта пастдан, 2 марта юкоридан, 2 марта кукракдан узатилади
1 марта бош устидан, 1 марта элкадан, 2 марта пастдан, 2 марта юкоридан, 2 марта кукракдан

№49 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Баскетболда тўпини олиб юришни ўргатишнинг кетма-кетлик услублари?
Турган жойидан тўғри ҳаракат тезликни ўзгартириб, юналишини ўзгартириб каршилиқни энгиб ўтиш усуллари
Турган жойидан, тўғрига, ҳаракат тезлигини ўзгартириб каршилиқни энгиб ўтиш
Тўғрига, турган жойидан, ҳаракат тезлигини ўзгартириб каршилиқни энгиб ўтиш
Ҳаракатда тезликни, тўғрига, турган жойида каршилиқни энгиб ўтиш

№50 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Баскетболда ўйинида ҳужумни ташкил этиш тартиби:
Тезликда уз урнини билиб ҳужумга ўтиш
Ҳимояланган жойга тезликда ҳужум уюштириб бир ўзини ҳаракати
Марказ ўйинчиларининг 2 таси билан ҳужумга ўтиш
Марказ ўйинчилари билан ҳужум уюштириш ва кайсидир томондан ҳужумга ўтиш

№51 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Баскетболда ўйинида ҳимоя тизими:
Ҳаракатли, умумлашган ва аралаш ҳимоя усуллари
Ҳаракатдаги ҳимоя, умумлашган ҳимоя ва прессинг ҳимоя усуллари
Якка тартибдаги ҳимоя, зонали ҳимоя ва аралаш ҳимоя
Якка тартибдаги ҳимоя, зонавий ҳимоя ва прессинг ҳимояси

№52 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Баскетболда ўйинчиларнинг турланиши:
Ҳимоячи, ҳужумчи ва марказий ўйинчи
Мулжалга олувчи, марказий ўйинчи, захирадаги ўйинчи
Марказий ўйинчи, мулжалга олувчи ўйинчи ва тупни олувчи ўйинчи

Марказий ўйинчи, хужум уюштирувчи ўйинчи ва захирадаги ўйинчи №53 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-2;
Баскетбол ўйин жараёнида тўғри қўлланилган техник қонун қоидаларини курсатинг?
Махсус умумлашган усуллари билан тупни олиб, юриш
Ўйинда усулларни тўғри бажариш
Юкори махоратли спорт устаси
Ўйинда тупни олиб юриш, узатиш ва тўғри қабул қилиш

№54 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-2;

Баскетболда ўйин тактикаси қандай усуллар қиради?
Шахсий ёндашиш, жамоавий ва команданинг ҳаракатига мос ҳаракат билан аниқ мақсадга эришиш
Команданинг ҳаракат билан биргаликдаги мақсадга эришиши
Гуруҳга булиниб ҳаракат қилиш
Ҳар бир ўйинчининг тактик тайёрнарлигига қараб ўйнатиш

№55 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Баскетболда ўргатиш тамойиллари:
Онглилик, курсатмалилик, кетма-кетлик, мустаҳкамлаш усуллари
Машқ курсатиш усули, курсатмали куруллардан фойдаланиш, ўйинни таҳлил қилиш
Машқларни такрорлаш, ўйин қоидаларини урганиш ва ўйин санъатини эгаллаш
Машқ курсатиш усули, ўйинни таҳлил қилиш, ўйин санъатини эгаллаш

№56 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Баскетболда ўргатиш усуллари:
Сўз, кўрсатмалилик, амалий ва мусобақавий усуллар
Тушунтириш, айтиб бериш, суҳбатлашиши ва курсатиш усуллари
Умумий усул ва услубларни назарий асослаш
Усулларни тартибли ўргатиш

№57 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-2;

Баскетболда ўйин усул ва услубларини ўргатиш тизими:
Таништириш, энгил шарт-шароитда бажартириш, қийин шароитда мураккаб усулларини бажартириш
Айтиб бериш, курсатиш, тушунтириш ва бажартириш
Тушунтириш, курсатиш, хатоларини тўғрилаш ва ўйин усулларини ўргатиш
Тушунтириш машқларини қийинлаштириш, ҳимояни қаршилиги ва ўйинда бу усулларни бажартириш

№58 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Баскетболда жисмоний тайёрнарликларини турлари:
Умумий ва махсус машқлар

Чидамлилилик ва сакровчанлик машқлар
Тезкорли оширувчи машқлар
Куч ва уни оширувчи машқлар

№59 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Баскетболда ўйинчиларини тайёрлаш турлари:
Жисмоний, техникавий, тактикавий, рухий, иродавий ва назарий
Умум ва махсус тайёрлаш
Умумий тайёрлаш, махсус тайёрлаш ва мусобақавий тайёрлаш
Умумий мусобақа олдидан ва мусобақагача тайёрлаш

№60 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Мусобақа турлари:
Ўртоқлик, халқаро ва саралаш, туман, шаҳар, вилоят биринчилиги
Биринчилик, кубок, финал учрашувлари
Саралаш турлари мусобақаси
Саралаш ва курсатмалилик спорт мусобақалари

№ 61 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Баскетбол ўйинчисининг ҳаракат турлари:
Тик, югуриш, югуриш, сакраш, тухташ ва хар хил бурилиш
Тик туриш, югуриш, сакраш, ярим утирган ҳолатда бурилиш
Юриш, кадамлаб юриш, хар хил бурилишлар
Юриш, югуриш, сакраш

№62 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Баскетболда ҳужум техникасининг усуллари:
Илиб олиш, қабул қилиш, узатиш, тўпни саватга ташлаш, тўпни олиб юриш
Узатиш, ҳаракатда узатиш, саватга ташлаш
Узатишлар, ҳаракатда узатишлар, ҳаракатда тўпни ташлаш
Узатиш, тўпни олиш

№63 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Баскетболда ҳимоя техникаси усуллари:
Туриш ҳолати ва ҳаракатланиш
Югуриш, сакраш, хар хил бурилишлар
Югуриш, сакраш, тухташ
Юриш, югуриш, кадамлаб юриш

№64 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Волейбол чизиқларини эни қанча?
5 см
8 см

10 см
6 см

№65 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

«Либеро»нинг ўйиндаги вазифаси?
Ҳимоя
Хужум
Диспетчер
Захирадаги

№66 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Хужум зонаси неча метр?
3 метр
4 метр
5 метр
6 метр

№67 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Ҳимоя зонаси неча метр?
6 метр
5 метр
7 метр
8 метр

№68 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1

Волейбол сўзининг маъноси
Учаётган тўп
Келаётган тўп
Тушаётган тўп
Тўпни узат

№69 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Волейболни ватани қазр?
Америка
Англия
Бразилия
Африка

№70 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Волейбол нечанчи йил ташкил топган?
1895 йил
1896 йил
1897 йил

1898 йил

№71 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Волейбол ўйинида нечта хакам бўлади?

7 та

4 та

6 та

5 та

№72 Фан боби-6; Фан бўлими-4; Қийинлик даражаси-2;

Волейбол тўрининг (сетка) хар бир катаги неча сантиметрдан иборат?
--

10 см

5 см

15 см

20 см

№73 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Волейбол ўйини неча партиядан иборат?

3-5

2-4

7-5

5-6

№ 74 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Волейболда ўйин нечагача давом этади?

25 - 15

15 -20

30 -20

35 -25

№ 75 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Волейболда 1-партияда, неча марта танаффус олиши мумкин?
--

2 марта

1 марта

3 марта

4 марта

№ 76 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

1-партияда хакам томонидан неча маротаба танаффус берилади?

2 марта

1 марта

3 марта

4 марта

№77 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Техник танаффус партиядаги ҳисоб неча бўлганда берилади?
8-16
12-22
10-20
10-15

№78 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Баскетбол ўйини қазрда кашф этилган?
Америка
Канада
Англия
Австралия

№79 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Баскетбол майдони ўлчови (узунига энига)
15м-28 метр
16-24 метр
17 м-28 метр
14 м-26 метр

№80 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Баскетбол ўйини ким томонидан кашф этилган?
Жеймс Нейсмит
Лъвов Ю И
Гомельский А Я
Кералигнас С А

№81 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Баскетбол майдонида полдан шит тахтасигача баландликни аниқланг
2, 75 метр
3,00 метр
2,84 метр
3,07 метр

№82 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Баскетбол майдонида полдан саватгача баландликни аниқланг
3,05 метр
3,00 метр
2,90 метр
3,15 метр

№83 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Баскетбол шити баландлиги ва энини аниқланг
105-180 см
140-200 см
120 -160 см
130 см-190 см

№84 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Баскетбол майдони чизиқларни энини аниқланг
5 см
7 см
9 см
10 см

№ 85 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Шитни тагидан орқа чизиққача ўлчамини аниқланг
1,20 см
1,00 см
1,10 см
1,50 см

№86 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Шитдаги тўрт бурчакни баландлиги ва энини аниқланг
0,45 м - 0,59 м
0,50 м-0,60 м
0,50 м-0,45 м
0,45 м-0,65 м

№87 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Майдондаги марказни радиусини аниқланг
1,80 метр
1,20 метр
1,50 метр
1,60 метр

№88 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Орқа чизиқдан жарима ташлаш чизиғигача масофани аниқланг
5,80 метр
5,50 метр
5,60 метр
5,90 метр

№89 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Баскетбол ўйини Ўзбекистонда қачон ташкил топган?
1922 йил
1936 йил
1911 йил
1909 йил

№90 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Ўзбекистонда қачон олий лига чемпионати ташкил этилган?
1994 йил
1995 йил
1992 йил
1993 йил

№91 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Эркаклар учун баскетбол тўпини оғирлигини топинг
567-650 гр
629-639 гр
650-690 гр
521-570 гр

№92 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Аёллар учун баскетбол тўпини оғирлигини топинг
510-567 гр
520-540 гр
610-625 гр
450-560 гр

№93 Фан боби-1; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Футболни ватани қаз
Англия
Италия
Бразилия
Франция

№94 Фан боби-4; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Кайси ҳолатда 11 метрдан (пеналти) тепилади
Жарима майдонида рақибга нисбатан ўйин қондаси бузилганда
Жарима майдонида рақибни йиқитганда
Жарима майдонида
рақибдан тўпни олиб қўйганда

№95 Фан боби-4; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Кайси ҳолатда бурчак тўпи тепилади

Рақиб берган зарбани дарвозабон дарвоза чизиғи томон чиқариб юборилганда
Рақибдан тўпни олиб қўйганда
Рақиб тўпни дарвозага йўналтирса
Рақиб гол урса

№96 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Ўйин давомида тўп хакамга тегиб кетганда нима қилинади
Хакам ўйинни давом эттиради
Хакам ўйинни тўхтатади
Хакам ўйинни жарима билан бошлайди
Хакам ўйинни тортишув тўп билан бошлайди

№97 Фан боби-5; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Алмаштирилган ўйинчи майдонга қайтиб тушиши мумкинми
Йўқ
Ха
Алмашиши мумкин
Дарвозага туриши

№98 Фан боби-4; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Бўлимлар орасидаги танаффус неча дақиқа бўлади
15 дақиқа
20 дақиқа
18 дақиқа
10 дақиқа

№99 Фан боби-4; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Футбол ўйини неча дақиқа давом этади
90 дақиқа
55 дақиқа
80 дақиқа
95 дақиқа

№100 Фан боби-1; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Дарвоза тўсин ва устунларини диаметри қанча бўлади
12 см
20 см
15 см
10 см

№101 Фан боби-3; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-2;

Баскетболда тўпини ҳаракатда узатишнинг кетма кетлик услублари?

1 марта элкадан, 2 марта пастдан, 1 марта пастдан, ёнбошдан
2 марта пастдан, 1 марта пастдан, 1 марта элкадан, ёнблшдан
1 марта пастдан, 1 марта элкадан, 2 марта пастдан, ёнбошдан
1 марта элкадан, 1 марта пастдан 2 марта пастдан, ёнбошдан
№102 Фан боби-3; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;
Тўп қачон ўйиндан чиққан ҳисобланади
Барча жавоблар тўғри
Хакам ўйини тўхтатганда
Тўп эрдан ёки хаводан майдондан чиққанда
Тўп дарвоза ёки ён чизикдан чиққанда

№103 Фан боби-4; Фан бўлими-3; Қийинлик даражаси-1;

Футбол машғулоти неча қисмдан иборат
Тайёрлов асосий якуний
Асосий тайёрлов аралаш
Тайёрлов аралаш якуний
Тайёрлов асосий аралаш

№104 Фан боби-1; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Ўзбекистон терма жамоаси қачон Осиё ўйинлари ғолиби бўлган
1994 йил
1992 йил
1993 йил
1995 йил

№105 Фан боби-4; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

11-метрлик жаримада ўйинчиларда қазарда туради
Жарима майдони ташқарисида
Майдон марказида
Майдон ташқарисида
Дарвоза ташқарисида

№106 Фан боби-4; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Ўйин давомида тўпни ким қўли билан ушлаши мумкин
Дарвозабон ўз жарима майдонида
Хакам
Ёрдамчи хакам
Дарвозабон майдон ташқарисида

№107 Фан боби-5; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Дарвозани майдондаги жамоадош ўйинчи билан алмашиши мумкинми
Хакамни руҳсати билан
Ха
Йўқ

Танафусда

№108 Фан боби-5; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Футбол тўпини ўйин бошлангунча оғирлиги қанча бўлади
--

410-450 гр

310-350 гр

350-410 гр

450-500 гр

250 см

240 см

230 см

260 см

№109 Фан боби-8; Фан бўлими-2; Қийинлик даражаси-1;

Кайси муаллиф томонидан қўл тўпи жорий этилди?
--

Нилсон Х.

Бришин А.Т.

Шелемен А.М.

Нисмет Ж.

№110 Фан боби-8; Фан бўлими-1,2; Қийинлик даражаси-1;

Қўл тўпи уйини хотин-кизлар уртасида нечанчи йилда утказилди?

1928 йилда Прагада.

1934 йилда Гуланияда.

1900 йилда Россияда.

1913 йилда Харьковда.

№111 Фан боби-7; Фан бўлими-4; Қийинлик даражаси-1;

Олимпиада уйинлари дастурига нечанчи йилда киритилди?

1936 й.

1934 й.

1958 й.

1976 й.

№112 Фан боби-7; Фан бўлими-4; Қийинлик даражаси-2;

Кайси Олимпиадада собик Иттифок олтин медални кулга киритди?
--

1976 йил эркак ва аёллар жамоаси.

1958 йил эркак ва аёллар жамоаси.

1982 йил эркак ва аёллар жамоаси.

1980 йил эркак ва аёллар жамоаси.

№113 Фан боби-17; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Кайси йилдан бошлаб қўл тўпи тез ривожлана бошалади?
1917 йилдан.
1928 йилдан;
1913 йилдан;
1980 йилдан.

№114 Фан боби-17; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Дарвозабон ўз майдонидан тўпни оёк билан кайтариши мумкинми?
6 метрдан;
8 метрдан;
9 метрдан;
3 метрдан.

№115 Фан боби-18; Фан бўлими-1; Қийинлик даражаси-1;

Марказдан кайси ҳолатда туп ташланади?
Чизикка қарши турган ҳолда тугридан уртага.
Тугридан чапга;
Тугридан уртага;
Тугридан унга;