



YENGIL ATLETIKA BILAN SHUG‘ULLANUVCHILARDA SAKRASH
MASHG‘ULOTLARINING O‘TKAZISH USLUBIYOTI

Boymuradov Ismatilla Xasanovich
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti
“Jismoniy madaniyat va sport”
kafedrasi p.f.n., dotsenti

Annotatsiya: *Yengil atletika sport turlari ichida sakrash yetakchi o‘rinni egallaydi. Shug‘ullanuvchilarda sakrash orqali jismoniy ko‘rsatkichlar va bir qator organizm tana muskullari rivojlanib, inson salomatligiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.*

Kalit so‘zlar: *Sakrash, faza, dinamika, uchish, qo‘nish, oyoqva qo‘l harakatlari, yo‘lak, yengil atletika, sport.*

Аннотация: *Конкур занимает ведущее место среди легкоатлетических видов спорта. С помощью прыжков участники развивают физические показатели и ряд мышц тела, что положительно влияет на здоровье человека.*

Ключевые слова: *Прыжки, фаза, динамика, полет, приземление, движения ног и рук, бег, легкая атлетика, спорт.*

Annotation. *Jumping takes the leading place among athletics sports. By jumping, participants develop physical indicators and a number of body muscles, which has a positive effect on human health.*

Keywords: *Jumping, phase, dynamics, flying, landing, leg and arm movements, track, athletics, sports.*

Yengil atletika sakrash, uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash va balandlikka sakrash kabi turlarni o‘z ichiga olgan yengil atletika sportining jozibali jihati hisoblanadi. Sportchilar mukammallikka intilayotganda, ushbu tadbirlarni tartibga soluvchi qoidalarni chuqur tushunish juda muhimdir. Ushbu maqola qoidalarning



ishlashga ta'siri va sportchilar uchun keyingi oqibatlarga oydinlik kiritib, keng qamrovli tadqiqotlar olib boradi.

Tadqiqotimiz uchun poydevor yaratish uchun adabiyotlarni to'liq ko'rib chiqish olib borilmoqda. Yengil atletikadan sakrash bo'yicha avvalgi tadqiqotlar va ilmiy maqolalar bilimdagi tendentsiyalar, qarama-qarshiliklar va bo'shliqlarni aniqlash uchun sinchkovlik bilan o'rganilgan. Mavjud ma'lumotlarni sintez qilish orqali biz ma'lumotlarimizni sport ko'rsatkichlari va me'yoriy-huquqiy asoslarning keng doirasi doirasida kontekstualizatsiya qilishni maqsad qilganmiz. Bizning metodologiyamiz sakrash tadbirlariga e'tibor qaratib, rasmiy sport qoidalarini sinchkovlik bilan tekshirishni o'z ichiga oladi. Biz xalqaro yengil atletika federatsiyalari assotsiatsiyasi (IAAF) yoki uning o'rnini bosuvchi tashkilotlar kabi xalqaro sport organlarining qoida daftarlarini tahlil qilib, adolatli sakrash mezonlari, ruxsat etilgan texnikalar va so'nggi qoida modifikatsiyalari haqida batafsil ma'lumot olamiz. Yengil atletika sakrashi uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash, uch marta sakrash va ustunli sakrash kabi turli tadbirlarni o'z ichiga oladi. Ushbu tadbirlarning har biri o'z qoidalariga ega. Bu yerda har biri uchun qoidalar haqida qisqacha ma'lumot:

Uzunlikka sakrash:

- Sportchilar uchish-qo'nish yo'lagidan pastga yugurishadi va keyin yog'och taxtadan uchishadi.

- Sakrash uchish nuqtasidan qo'nish maydonida qilingan eng yaqin belgigacha o'lchanadi.

- Sportchilarga cheklangan miqdordagi qoidabuzarliklarga ruxsat beriladi, odatda uchta, agar sportchi uchish belgisidan oshib ketsa, qoidabuzarlik sodir bo'ladi.

Balandlikka sakrash:

- Sportchilar o'lchangan balandlikda joylashgan gorizontal barni taqillatmasdan sakrab o'tishga harakat qilishadi.

- Sportchilar har bir balandlik uchun belgilangan miqdordagi urinishlarga ega. - Bar har bir turdan keyin ko'tariladi.



Uch hatlab sakrash:

- Uch marta sakrash uch bosqichdan iborat: sakrash, qadam va sakrash. - Sportchilar uchish-qo'nish yo'lagidan yugurishadi, yog'och taxtadan hop bilan uchishadi, keyin qadam tashlashadi va nihoyat qumtepaga sakrashadi.

- Masofa uchish nuqtasidan Qumtepadagi eng yaqin belgigacha o'lchanadi. Barcha sakrash tadbirlarida sportchilar ruxsat etilgan poyabzal turi va uchish-qo'nish yo'lagi va qo'nish maydonining o'lchamlari kabi jihozlarga oid aniq qoidalarga rioya qilishlari kerak. Bundan tashqari, musobaqa paytida sportchilarning xatti-harakatlariga oid qoidalar, shu jumladan qoidabuzarliklar va muayyan harakatlar uchun diskvalifikatsiyalar mavjud.

Shuni ta'kidlash kerakki, qoidalar boshqaruv organiga (masalan, xalqaro musobaqalar uchun Jahon yengil atletikasi) va musobaqa darajasiga qarab biroz farq qilishi mumkin. Sportchilar va murabbiylar har bir tadbir uchun tashkiliy organ tomonidan taqdim etilgan aniq qoidalarga murojaat qilishlari kerak. Munozara bo'limida biz natijalarni ularning sportchi faoliyatiga ta'siri va yengil atletikadan sakrashning umumiy dinamikasi nuqtai nazaridan izohlaymiz. Biz aniq qoidalarga rioya qilish sakrash texnikasi va strategiyalari evolyutsiyasiga qanday ta'sir qilishini o'rganamiz.

Sakrash musobaqalari hozirgi kunda "Alpomish va Barchinoy" test sinovlariga kiritilgan. Sakrash – yengil atletikaning orasida eng ko'p rivojlangan. Sakrash o'zining ko'p yillik tarixida tezda rivojlanib keldi. Sakrash turlarida sport ko'rsatkichlarining o'sishi jaxon miqyosidagi musobaqalardagi konkurentsialarning ahamiyati juda kattadir. Buning natijasida sakrash texnikasida, trenirovkasi vositalarida yangi formalar paydo bo'la boshladi.

Sakrash – to'siqlaridan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab – muskul kuchiga maksimal zo'r berishdir. Yengil atletik sakrashda sportchilar o'z tanalarini idora qila bilishlari, kuchlarini yig'a bilish qobiliyatlari takomillashadi, kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik orta boradi.



Sakrash – oyoq va tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni xosil qilishi uchun eng yaxshi mashqlardan biri bo'lib, faqat yengil atletikachilarga emas, balki boshqa sport turlarining vakillariga xam, ayniqsa, basketbolchilarga, voleybolchilarga va futbolchilarga zarurdir.

Yengil atletik sakrash ikki turga bo'linadi:

1. Imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish – balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrash.

2. Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida to'siqlardan o'tish – uzunlikka sakrash va uch xatlab sakrash. Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan o'lchanadi. Sakrashning uzunlikka va balandlikka sakrash turlari “Alpomish va Barchinoy” testlariga kiritilgan.

Jismoniy tarbiya institutida taxsil olayotgan talabalar uchun tayyorlanayotgan ushbu problematik ma'ruzada talabalarning vazifasi O'zbekiston yengil atletikachi – sakrovchilarni shonli an'alarini davom ettirib, sakrash texnikasini sirlarini puxta egallashlari lozim ekanligini atroflicha o'rganiladi.

Xulosa qilib aytganda, ushbu maqola sportchilar, murabbiylar va mansabdor shaxslar uchun qimmatli manba bo'lib xizmat qiladi, yengil atletikadan sakrash qoidalar va ularning ishlashga ta'siri haqida yaxlit tushuncha beradi. Shunday qilib, harakatlar bilan bog'liq bo'lgan faoliyat yosh bolalarda ta'lim olish va tarbiyalanish jarayoni davomida muloqotga kirishish tajribasini kengaytirish uchun qulay shart-sharoitlarni yuzaga keltiradi. Bu tajribalardan o'z vaqtida maqsadga muvofiq qarorlarni qabul qilish, o'zaro birgalikda faoliyat olib borishda kelishib ishlash, yuzaga kelish ehtimoli mavjud bo'lgan o'zaro ziddiyatli vaziyatlarning oldini olishda foydalaniladi. Shu sababli pedagogik jarayon tarkibida yengil atletika mashg'ulotlarini tuzib chiqishda harakatli o'yinlardan foydalanish shug'ullanuvchilarda muloqotga kirishish qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan vazifalarni hal qilishga yordam beradi va ularning jismoniy rivojlanishini ta'minlash bilan bir vaqtda shaxs sifatida har tomonlama barkamol rivojlanishi imkonini beradi.



ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Абдуллаев М.Ж. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир энгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси // “Фан-спортга” илмий назарий журнал. – Тошкент, 2018, №2. 13-15 б. [13.00.00№16].
2. Абдуллаев М.Ж. О некоторых особенностях кинематики метания диска с места // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 7-10.
3. Абдуллаев М.Ж. Физкультурно-оздоровительные подходы в процессе физического воспитания студентов вузов // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 10-14.
4. Абдуллаев М.Ж. Swot-анализ в структуре информационных технологий физического воспитания // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 14-18.