

САКРАШ ТУРИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

А.Т.Сайдуллаев

Абдулла Қодирий номидаги ЖДПУ Ижтимоий гуманитар фанларда
масофабий таълим кафедраси ўқитувчиси

[Сайдуллаев абдор88@gmail.com](mailto:Сайдуллаев_абдор88@gmail.com) тел. +998946373538

Аннотатсия: Енгил атлетика спорт турлари ичида сакраш етакчи ўринни эгаллайди. Шуғулланувчиларда сакраш орқали жисмоний кўрсаткичлар ва бир қатор организм тана мускуллари ривожланиб, инсон саломатлигига ижобий таъсир кўрсатади.

Калит сўзлар: Сакраш, фаза, динамика, учиш, қўниш, оёқва қўл ҳаракатлари, йўлак, енгил атлетика, спорт.

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.

Аннотатион. Жумпинг тақес тхе леадинг пласе амонг атхлетисс спортс. Бй жумпинг, партисипантс девелоп пхисисал индисаторс анд а нумбер оф бодй мусслес, вхич ҳас а поситиве эффест он хуман ҳеалтх.

Кейвордс: Жумпинг, пхасе, дйнамисс, флийнг, ландинг, лег анд арм мовементс, траск, атхлетисс, спортс.

Енгил атлетика сакраш, узунликка сакраш, уч ҳатлаб сакраш ва баландликка сакраш каби турларни о'з ичига олган енгил атлетика спортининг жозибали жиҳати ҳисобланади. Спортчилар мукамалликка интилаётганда, ушбу тадбирларни тартибга солувчи қоидаларни чуқур тушуниш жуда муҳимдир. Ушбу мақола қоидаларнинг ишлашга та'сири ва спортчилар учун кейинги оқибатларга ойдинлик киритиб, кенг қамровли тадқиқотлар олиб боради.

Тадқиқотимиз учун пойдевор яратиш учун адабиётларни то'лиқ ко'риб чиқиш олиб борилмоқда. Енгил атлетикадан сакраш бо'йича аввалги тадқиқотлар ва илмий мақолалар билимдаги тендентсиялар, қарама-қаршилиқлар ва бо'шлиқларни аниқлаш учун синчковлик билан о'рганилган. Мавжуд ма'лумотларни синтез қилиш орқали биз маълумотларимизни спорт ко'рсаткичлари ва ме'ёрий-ҳуқуқий асосларнинг кенг доираси доирасида контекстуализатсия қилишни мақсад қилганмиз. Бизнинг методологиямиз сакраш тадбирларига э'тибор қаратиб, расмий спорт қоидаларини синчковлик билан текширишни о'з ичига олади. Биз халқаро енгил атлетика федератсиялари ассотсиатсияси (ИААФ) ёки унинг о'рнини босувчи ташкилотлар каби халқаро спорт органларининг қоида дафтарларини таҳлил қилиб, адолатли сакраш мезонлари, рухсат этилган техникалар ва со'нгги қоида модификациялари ҳақида батафсил ма'лумот оламиз. Енгил атлетика сакраши

узунликка сакраш, баландликка сакраш, уч марта сакраш ва устунли сакраш каби турли тадбирларни о'з ичига олади. Ушбу тадбирларнинг ҳар бири о'з қоидаларига эга. Бу ерда ҳар бири учун қоидалар ҳақида қисқача ма'лумот:

Узунликка сакраш:

- Спортчилар учиш-қо'ниш ё'лагидан пастга югуришади ва кейин ёг'оч тахтадан учишади.
- Сакраш учиш нуқтасидан қо'ниш майдонида қилинган энг яқин белгигача о'лчанади.
- Спортчиларга чекланган миқдордаги қоидабузарликларга рухсат берилади, одатда учта, агар спортчи учиш белгисидан ошиб кетса, қоидабузарлик содир бо'лади.

Баландликка сакраш:

- Спортчилар о'лчанган баландликда жойлашган горизонтал барни тақиллатмасдан сакраб о'тишга ҳаракат қилишади.
- Спортчилар ҳар бир баландлик учун белгиланган миқдордаги уринишларга эга. - Бар ҳар бир турдан кейин ко'тарилади.

Уч ҳатлаб сакраш:

- Уч марта сакраш уч босқичдан иборат: сакраш, кадам ва сакраш. - Спортчилар учиш-қо'ниш ё'лагидан югуришади, ёг'оч тахтадан ҳоп билан учишади, кейин кадам ташлашади ва ниҳоят қумтепага сакрашади.
- Масофа учиш нуқтасидан Қумтепадаги энг яқин белгигача о'лчанади. Барча сакраш тадбирларида спортчилар рухсат этилган поябзал тури ва учиш-қо'ниш ё'лаги ва қо'ниш майдонининг о'лчамлари каби жиҳозларга оид аниқ қоидаларга риоя қилишлари керак. Бундан ташқари, мусобақа пайтида спортчиларнинг хаттиҳаракатларига оид қоидалар, шу жумладан қоидабузарликлар ва муайян ҳаракатлар учун дисквалификациялар мавжуд.

Шуни та'кидлаш керакки, қоидалар бошқарув органига (масалан, халқаро мусобақалар учун Жаҳон енгил атлетикаси) ва мусобақа даражасига қараб бироз фарқ қилиши мумкин. Спортчилар ва мураббийлар ҳар бир тадбир учун ташкилий орган томонидан тақдим этилган аниқ қоидаларга мурожаат қилишлари керак. Мунозара бо'лимида биз натижаларни уларнинг спортчи фаолиятига та'сири ва енгил атлетикадан сакрашнинг умумий динамикаси нуқтаи назаридан изоҳлаймиз. Биз аниқ қоидаларга риоя қилиш сакраш техникаси ва стратегиялари эволюциясига қандай та'сир қилишини о'рганамиз.

Сакраш мусобақалари ҳозирги кунда “Алпомиш ва Барчиной ” тест синовларига киритилган. Сакраш – енгил атлетиканинг орасида энг кўп ривожланган. Сакраш ўзининг кўп йиллик тарихида тезда ривожланиб келди. Сакраш турларида спорт кўрсаткичларининг ўсиши жаҳон миқёсидаги мусобақалардаги конкурентсияларнинг аҳамияти жуда каттадир. Бунинг натижасида сакраш техникасида, тренировкаси воситаларида янги формалар пайдо бўла бошлади.

MODERN EDUCATIONAL SYSTEM AND INNOVATIVE TEACHING SOLUTIONS

Сакраш – тўсиқларидан ўтишнинг табиий усули бўлиб, қисқа вақт ичида асаб – мускул кучига максимал зўр беришдир. Енгил атлетик сакрашда спортчилар ўз таналарини идора қила билишлари, кучларини йиға билиш қобилиятлари такомиллашади, куч, тезлик, чаққонлик, мардлик орта боради.

Сакраш – оёқ ва тана мускулларини кучайтириш ва сакровчанликни ҳосил қилиши учун энг яхши машқлардан бири бўлиб, фақат енгил атлетикачиларга эмас, балки бошқа спорт турларининг вакиллариغا ҳам, айниқса, баскетболчиларга, волейболчиларга ва футболчиларга зарурдир.

Енгил атлетик сакраш икки турга бўлинади:

1. Имкон борича баландроқ сакраш мақсадида вертикал тўсиқлардан ўтиш баландликка сакраш ва лангарчўп билан сакраш.

2. Имкон борича узоққа сакраш мақсадида тўсиқлардан ўтиш – узунликка сакраш ва уч хатлаб сакраш. Сакрашда эришилган натижалар метр ва сантиметр билан ўлчанади. Сакрашнинг узунликка ва баландликка сакраш турлари “Алпомиш ва

Барчиной” тестларига киритилган.

Жисмоний тарбия институтида таҳсил олаётган талабалар учун тайёрланаётган ушбу проблематик маърузада талабаларнинг вазифаси Ўзбекистон енгил атлетикачи сакровчиларни шонли анъаналарини давом эттириб, сакраш техникасини сирларини пухта эгаллашлари лозим эканлигини атрофлича ўрганилади.

Хулоса қилиб айтганда, ушбу мақола спортчилар, мураббийлар ва мансабдор шахслар учун қимматли манба бўлиб хизмат қилади, енгил атлетикадан сакраш қоидалари ва уларнинг ишлашга таъсири ҳақида яхлит тушунча беради.