

YENGIL ATLETIKA MAXSUS SAKRASH MASHQLARI (METODIK TAVSIYA)

Ne'matov Ulug'bek Baxramjonovich

Samarqand viloyati Ishtixon tumani

11-umumiy o'rta ta'lim maktabi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

Annotatsiya: Metodik tavsiyada engil atletika mashg'ulotlariga yoshlarni jalb qilish, uzluksiz ravishda olib borish orqali, ularning jismoniy faolligi samaradorligini oshirish, kutilgan natijalarni beradi. Muallif tomonidan o'quvchi yoshlarni engil atletika mashg'ulotlari orqali sog'lomlashtirish xamda yengil atletika maxsus sakrash mashqlari masalasi o'rganildi va taxlil qilindi.

Kalit so'zlar: yengil atletika, sakrash mashqlari, yengil atletika mashqlari, sog'lomlashtirish, ommaviy sport tadbirlari, jismoniy tarbiya, yurish, yugurish, sog'lom turmush tarzi.

KIRISH

Bugun Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, uorqali millatning ham qiz, ham o'g'lini tarbiyalash masalasi o'zbek oilasini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish kabi ishlarni amalga oshirish asosiy vazifalar bo'lib qolmoqda. O'zbekiston Respublikasi prezidenti SH.Mirziyoev tashabbusiga ko'ra qabul qilingan "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha 2017-2021-yillarga mo'ljallangan Harakatlar strategiyasi to'g'risida" gi farmonning beshta ustuvor yo'nalishidan to'rtinchisi ijtimoiy sohaning rivojlantirilishiga qaratilgan. Unga ko'ra aholi va ayniqsa respublikamizdagi yoshlar qatlami bandligini ta'minlash, yoshlarning sog'lom voyaga etishishlari hamda sport va jismoniy tarbiya masalalari bilan bog'liq chora-tadbirlar ham qamrab olingan va ularni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish haqidagi dolzarb masalalar alohida ta'kidlab o'tilgan. O'zbekiston aholisining 60 % dan ortig'i yoshlar tashkil qilishini inobatga oladigan bo'lsak bu masalaga umummilliy masala

sifatida qarash soxa vakillaridan shijoat bilan ishlashni talab etadi. Jismoniy tarbiya va sport insonni jismoniy, axloqiy barkamollikka erishishning muhim omilidir. Muxtaram prezidentimiz SH.M. Mirziyoev: “Bugun biz yurtimizda keng ko‘lamli islohotlar va jadal o‘zgarishlarni amalga oshirmoqdamiz. Bu yo‘lda jismoniy sog‘lom va barkamol avlodni voyaga etkazish bizning ustuvor vazifamiz va biz buning uchun bor kuch va mablag‘larimizning safarbar etamiz.”

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Mamlakatimiz kelajagi uchun sog‘lom avlodni tarbiyalash hamda voyaga etkazishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati juda katta. So‘nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Hozirgi kunda yoshlar o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga bo‘lgan etibor kelgusi avlodlarning sog‘lom, barkamol, har tomonlama etuk bo‘lib etishishlarining asosiy mezonidir. Inson tanasini jismonan rivojlantirish uchun to‘g‘ri va meyorida ovqatlanish, dam olishni taminlash, o‘z vaqtida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanib borishi lozim.

Bobokalonimiz Abu Ali Ibn Sino —Jismoniy mashqlar haqida qisqacha so‘zida salomatlikni saqlash rejimining asosiy omillaridan biri jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish ekanligini ta’kidlaydi. Ovqatlanish, uyqu, dam olish rejimining kun tartibida sistemali jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish.

Yurtboshimiz rahnamoligida yosh avlodni har tomonlama sog‘lom qilib voyaga etkazish, ular uchun barcha shart sharoitlarni yaratish hamda zamonaviy sport majmua inshootlari barpo etilishiga alohida etibor qaratilmoqda. SHu bois mamlakatimizda aholi salomatligini yanada mustahkamlash, ayniqsa, yosh avlodning barkamol bo‘lib voyaga etishi uchun zarur imkoniyatlar yaratilmoqda. Bugungi kunda farzandlarimizni barkamol, komil insonlar etib tarbiyalashda, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari orqali sog‘lomlashtirish, ularni mustaqil ravishda jismoniy tarbiya mashqlarini bajarishga o‘rgatish zarur. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Ommaviy sportni rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini har bir fuqaroning hayotiga kiritishga qaratilgan chora-tadbirlar to‘g‘risida” gi PQL-1211/20 Qarorini ijrosini taminlash maqsadida,

barcha korxonalar, tashkilotlar, talim muassasalarida ommaviy sport tadbirlari, sport musobaqalari tashkil qilinib kelmoqda. Ayniqsa, engil atletika sport turini ommalashtirish, aholi ayniqsa, yoshlar o'rtasida ommaviy marafonlar, estafetalar, ommaviy kross musobaqalari, shuningdek korxonalar va tashkilotlarida " Besh ming qadam" shiori ostida o'tkazilayotgan ommaviy tadbirlari, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda shuningdek, aholini, talim muassasalaridagi o'quvchi yoshlarni sog'lomlashtirishga xizmat qilmoqda. Engil atletika mashg'ulotlariga yoshlarni jalb qilish, uzluksiz ravishda olib borish orqali, ularning jismoniy faolligisamaradorligini oshirish, kutilgan natijalarni beradi. YOshlarni engil atletika mashg'ulotlari yordamida sog'lomlashtirish bilan, ularning jismoniy quvvatini tiklash va bo'sh vaqtini maroqli o'tkazish uchun emas, balki u orqali sog'lom turmush tarziga amal qilish, ma'naviy va jismoniy kamolga intilish turli salbiy ta'sirlar va zararli odatlardan xalos bo'lish kuchli iroda va xarakterni shakllantirish uchun shug'ullanishlari kerakligini ongli ravishda tushunib etadilar. yengil atletika sportining porloq kelajagi sport zahiralari doirasining kengligi va sifatiga bevosita bog'liqdir. Binobarin, o'zbek sportini jahon maydoniga olib chiqish, uni raqobatbardosh pog'onaga ko'tarish bolalar sportini ilmiy asosda tashkil qilish va bu borada samarali pedagogik texnologiyalar joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi. Faqatgina maqsadga muvofiq tashkiliy va uslubiy tadbirlarni ilmiy asosda amalga oshirilishi talab qilinadi. Bunday sifatlariga erishish nihoyatda ehtiyotkorlik, mashg'ulot yuklamalarini asta-sekinlik bilan, "to'liqsimon" yo'nalishda oshira borish evaziga amalga oshirilishi mumkin. Albatda, bu jarayon uzluksiz va muntazamlik hamda mashg'ulot yuklamalarini shug'ullunuvchi "obekt"ning funksional imkoniyatlariga mos tarzda qo'llash tamoillari asosida yanada samarali va jadalroq kechadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida" 2002-yil 24-oktyabrdagi PF-3154 sonli farmonida "Bolalarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarga sport ko'nikmalarini singdirish, sport sohasida iqtidorli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlaridagi mashg'ulotlarga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tatbiq qilishga ko'maklashish" lozimligi alohida ta'kidlangan. Yengil atletika mashqlarining xilma-

xilligi yurish, yugurish, sakrash va uloqtirishda kuch va tezkorlik mashqlarda mushakdagi kuchni o'zgarib turishi har xil yoshdagi va jinsdagi bolalar va kattalarda yengil atletika mashg'ulotlarida qatnashish imkonini yaratadi. Bu mashqlarning ko'pchiligini texnik jihatdan bajarish qiyin emas, o'rgatish uchun oson, ularni oddiy maydonchalar va ochiq joylarda bajarish mumkin. Yengil atletika mashg'ulotlari maktabda jismoniy tarbiya darslarida, maktab sport to'garagida o'tkaziladi. Yengil atletika bilan shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash, bu sport turi bilan shug'ullanishni rag'batlantirish va musoboqalarni yaxshiroq tashkil etish uchun, razryadlarga bo'lish qabul qilingan. Yengil atletika sporti ommaviy rivojlanayotgani, undagi natijalar doimiy oshib borayotgani sababli razryad mezonlari har to'rt yilda o'zgartirilib turadi. Yengil atletika mashqlari bilan muntazam shug'ullanuvchilarda yurak-qon tomir va nafas olish tizimi mustahkamlanadi, mushaklarning gormonik rivojlanishi ta'minlanadi, bo'g'inlardagi harakatchanlik yaxshilanadi va asab-mushak koordinatsiyasi takomillashadi. Bolalar, o'smirlar va o'spirinlar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashg'ulotlarining mazmuni ularning yosh xususiyatlariga bog'liq bo'lib, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish vaqtida buni e'tiborga olish zarur. Ma'lumki kishi organizmining o'sishi, shakllanishi va rivojlanishi o'rta hisobda 25 yoshgacha davom etadi. Organizmning shakllanishi bilan birga bolaning suyak tizimi ham rivojlanadi. To'qimalardagi zich g'ovak moddalar tuzilishi o'zgaradi, suyaklar bo'yiga va eniga o'sadi. Turli xil mashqlar ichida yengil atletika mashqlari insonni har tomonlama jismoniy rivojlantirishda asosiy o'rinni egallaydi. Xususan, turli xil yugurish, sakrash, uloqtirishlar har bir jismoniy tarbiya darsining tarkibiy qismiga kiritilgan. Yengil atletika mashqlaridan maktabda sport to'garaklari mashg'ulotlarida, shuningdek yozgi dam olish oromgohlarida ham keng qo'llaniladi. Yengil atletika turlaridan "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test sinovlari majmuasiga ko'pgina mashqlar kiritilgan. Yengil atletika mashqlarini aniq tasnifga tushurish uchun uni besh bo'limga bo'lib (yurish, yugurish, sakrasah, uloqtirish, ko'pkurash) tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Ular o'z navbatida turlarga, turning xillariga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning erkaklar uchun 24 turi, ayollar uchun 23 turi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish kabi yengil atletika

maslh'ulotlarida qo'llaniladigan turli maxsus maslhqlar bolalar uchun qulaydir. Maktab o'quvchilarining yengil atletika maslhqlarini bajarishi ularning harakat imkoniyatlarini kengaytirib, boshqara olish qobiliyatlarini yaxshilabgina qolmay, sportda texnik mahoratga erishish uchun ham zamin yaratadi. Yengil atletika to'garagining asosiy vazifasi o'quvchilarni sog'lomlashtirish, ma'nan barkamol yetuk shaxsni tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi kerak. Maktabda yengil atletika sportining yurish, yugurish, uloqtirish va sakrash turlariga qiziqishlari va iqtidorini inobatga olgan holda o'quvchilarni jalb qilish zarur.

Sakrash - yengil atletikaning bir turi hisoblanadi. Sakrashning vertikal va gorizontol turlari mavjud. Vertikal sakrashga balandlikka sakrash va shest bilan sakrash kirsal, gorizontol sakrash esa uzunlikka sakrash va uch karrali sakrash turlarini o'z ichiga oladi. Sakrashning bu turlari Olimpiada o'yinlariga kiradi.

Uzunlikka sakrash - sportchilardan sakrash va sprint sifatlarni talab qiladi. Bu sport turi qadimiy Olimpiya o'yinlari qatoriga kirgan. Hozirgi Olimpiya o'yinlari qatoriga ham kiritilgan (erkaklar uchun 1896-yildan, ayollar uchun 1948-yildan). Ko'pkurash tarkibiga kiradi. Atletning vazifasi - uzoqroq masofaga sakrashdir. Birinchi bo'lib atletlar yugurib keladilar, so'ngra bir oyoqlari bilan maxsus doskadan itarilib, sakraydilar. Itarilish doskasidan qo'nish chuqurligining burchagigacha bo'lgan masofa kamida 10 metr bo'lishi kerak. Sakrash to'rtta fazadan iboratdir: yugurish, itarilish, uchish va qo'nish.

Balandlikka sakrash- qishki va yozgi o'yinlarda o'tkaziladi. Erkaklar uchun 1896-yildan, ayollar uchun 1928-yildan Olimpiya o'yinlari safiga kiritilgan. Beshta fazadan iborat: yugurish, itarilishga tayyorgarlik, itarilish, plankadan o'tish va qo'nish.

O'yin qoidalari. Balandlikka sakrash musobaqalari sakrash va qo'nish uchun moslashgan sektorlarda o'tkaziladi. Sportchiga boshlang'ich etapda va finalda har bir balandlikda uchta harakat beriladi. Agar sportchi biror bir balandlikda sakrashdan bosh tortsa, uning uchta harakati olinib tashlanadi. Agarda u ma'lum bir balandlikka sakrashda 1 yoki 2 marotaba xato qilsa, yana sakrashdan bosh tortib qolgan harakatlarini keying sakrashga olib qo'yishi mumkin. Sportchi o'zi hohlagan balandlikdan sakrashi mumkin, ammo u hakamlarga oldindan xabar berib qo'ygan bo'lishi kerak.

Shest bilan sakrash – Olimpiya o'yinlari qatoriga kiradi (erkaklar uchun 1896-yildan, ayollar uchun 2000-yildan).

O'yin qoidalari. Shest bilan sakrash musobaqalari sakrash va qo'nish uchun moslashgan sektorlarda o'tkaziladi. Sportchiga boshlang'ich etapda va finalda har bir balandlikda uchta harakat beriladi. Balandlikning oshishi hakamlar tomonidan belgilanadi va u kamida 5 smni tashkil etishi kerak.

Uchtali sakrash – Yengil atletikaning dasturlaridan biridir. U Olimpiya o'yinlarida 1896-yildan beri o'tkaziladi. Sportchi maxsus sektordan yugurib kelib, brusokga yetib kelgandan keyin undan itarilib sakraydi. Sakrash 3 bosqichdan iborat bo'lib, birinchi bosqichda – sakrashni amalga oshirayotganda brusokka qaysi oyog'i bilan birinchi sakragan bo'lsa, huddi o'sha oyog'i bilan brusokdan qumga sakrashni amalga oshirishi kerak. 2-bosqich qadam deyiladi, bunda yerga boshqa oyog' bilan teyish kerak. Ohirgi bosqich esa qumga sakrab tushishdir.

XULOSA O'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va manaviy salomatligini shakllantirish, sog'lom turmush tarziga intilish va engil atletika sport turiga mehr-muhabbatni singdirish borasida shart-sharoitlar yaratib berish, yoshlarni jismoniy faolligini rivojlantirishga alohida etibor berish, vatanga sadoqatli barkamol avlodni tarbiyalash, talabalar orasida sportga istedodi bor, layoqatli yoshlarni tanlab olish, ularning qobiliyatini rivojlantirishga ko'mak berish asosiy maqsadlardan biri bo'lmog'i lozim. Har qanday sakrash, uning aniq shaklidan qat'iy nazar mazkur harakatni umumiy holatini ko'rishga yordam beradigan strukturali texnik elementlarni o'z ichiga oladi. Jumladan, har bir sakrash bir qancha harakat bosqichiga bo'linishi mumkin. Sakrashning tayyorgarlik bosqichi sakrashning oldingi harakatga (depsinish) bog'liqdir. Bu bosqichdagi harakat butun bir sakrashning sifatiga ta'sir ko'rsatadi, shu bilan birga sakrashni oldingi harakat bilan o'zaro bog'liqligi xarakterini aniqlaydi. Tayyorgarlik bosqichi sakrash turiga qarab birmuncha murakkab bo'lishi mumkin. Joyida sakrashda tayyorlov bosqichining harakat tuzilishi ancha oddiy. Bunday harakatni ikki fazaga bo'lish mumkin. Qo'llarni orqaga siltash fazasi. Joyida oyoqlarni kerib sakrashdagi qo'llarni orqaga siltash ko'rsatilgan. Bunda u ko'pincha, oyoq mushaklarini taranglashtirib va uni keyingi portlovchi ishga tayyorlagan holda oyoq uchiga ko'tariladi.

Yelkadan oldingi mushaklari (yelkani bukuvchi) ham keyingi fazadagi harakatga tayyorlanib cho'ziladi. Yarim cho'qqayish fazasi. Bu faza itarilishdan keyingi harakatdir. Bunda qo'llar tezkor siltash harakati bilan y oysimon bo'lib pastga oldinga, keyinchalik (asosiy harakat bosqichida) to'g'ri oldinga yuqoriga harakatlanishga o'tadi (pastga qarang). Lekin bu fazada qo'llar bilan siltash harakati sportchi tanasining og'irligini yuqoriga emas, pastga o'tishiga yordam beradi. Sportchi qo'llarini siltash bilan bir vaqtda yarim cho'qqayishni ham ijro etadi: sportchi qo'llarini siltash paytida oyoq tizzalarini va tos son bo'g'imini sinxron bukib, oyoq kaftiga to'liq tushadi. Ertalabki yurish va yugurish mashqlari bilan muntazam shug'ullanishga odatlangan yoshlarni, jismoniy fazilatlar rivojlanadi, o'pkani tiriklik sig'imi oshadi, jismoniy faolligi taminlanadi, aqliy va ruxiy qobiliyati rivojlanadi, organizmda kasalliklarga qarshi immunitet shakllanadi, yoshlarni bo'sh vaqtlari mazmunli va samarali tashkil qilinadi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.O'zbekiston Respublikasi SHavkat Mirziyoevning "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni.

7 fevral 2017 yil.

2.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Ommaviy sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini har bir fuqaroning hayotiga kiritishga qaratilgan chora-tadbirlar to'g'risida" gi PQL-1211/20 Qarori

3. SH. Mirziyoev. "Niyati ulug'" xalqning ishi ham ulug'", hayoti yorug'" va kelajagi farovon bo'ladi" Toshkent: "O'zbekiston" . 2019

4. Mahkamjonov K, Salamov R, Ikramov I, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" Toshkent:

5. Ozolin N.G. "Legkaya atletika" 1971 yil 576-600 betlar.