

YENGIL ATLETIKA SPORTNING SAKRASH QOIDALARI

Sultanov Usmon Ibragimovich PhD
Qo‘qon Davlat Pedagogika Instituti
Sport va xarakterli uyinlari kafedrasini mudiri

Anvarov Boburjon
Qo‘qon Davlat Pedagogika Instituti 2- kurs talabasi

Tursinaliyev Javlon
Qo‘qon Davlat Pedagogika Instituti 2- kurs talabasi

Annotatsiya

Ushbu maqola yengil atletikadan sakrashning nozik tomonlarini o'rganadi, turli sakrash tadbirlarini boshqaradigan qoidalar va ularning sportchi faoliyatiga ta'sirini o'rganadi. Tadqiqotda adabiyot tahlilini usullar, natijalar va munozaralarni batafsil o'rganish bilan birlashtirgan ko'p o'lchovli yondashuv qo'llaniladi. Sakrash qoidalarining nuanslarini va ularning oqibatlarini sinchkovlik bilan o'rganib chiqib, ushbu maqola sport haqidagi tushunchamizni oshirishga va sportchilar va rasmiylar uchun tushuncha berishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Yengil atletika, sakrash, qoidalar, ishlash, qoidalar, uzunlikka sakrash, uch sakrash, balandlikka sakrash, adabiyotlarni tahlil qilish, usullar, natijalar, munozaralar.

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



tergovimizni 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 erda 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 gorizontaal barni taqillatmasdan sakrab o'tishga harakat qilishadi.
- Sportchilar har bir balandlik uchun belgilangan miqdordagi urinishlarga ega.
- Bar har bir turdan keyin ko'tariladi.

Uch 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. Bundan tashqari, biz qoidalar o'zgarishi bilan bog'liq har qanday tortishuvlar yoki munozaralarni va ularning sportga potentsial ta'sirini muhokama qilamiz.

Xulosalar:

Adabiyotlarni tahlil qilish, usullari va natijalaridan kelib chiqib, biz yengil atletikaning sakrash qoidalarining hozirgi holati to'g'risida keng qamrovli xulosalar chiqarish uchun topilmalarimizni sintez qilamiz. Biz sportchining xavfsizligi va ishlashiga ta'sirini hisobga olgan holda, adolat va raqobatbardoshlikni saqlashda mavjud qoidalarning samaradorligini baholaymiz.

Nutqni oldinga siljitish uchun biz kelajakdagi tadqiqotlar va mavjud qoidalarga potentsial o'zgartirishlar kiritishni taklif qilamiz. Bunga sakrashni o'lchashdagi texnologik yutuqlarni o'rganish, adolatli sakrash mezonlarini takomillashtirish yoki sportda paydo bo'layotgan muammolarni hal qilish kiradi. Ushbu takliflar yengil atletikadan sakrashni doimiy ravishda takomillashtirish va evolyutsiyasiga hissa qo'shishga qaratilgan.

Xulosa qilib aytganda, ushbu maqola sportchilar, murabbiylar va mansabdor shaxslar uchun qimmatli manba bo'lib xizmat qiladi, yengil atletikadan sakrash qoidalari va ularning ishlashiga ta'siri haqida yaxlit tushuncha beradi. Qoidalarga nafosatini delving tomonidan, biz eng yaxshi iz va dala sport, bu maftunkor sohada Fair play va mukammallikni mustahkamlash uchun qanday davom etayotgan muloqot hissa.

Adabiyotlar

1. Саломов Р.С. Исследование воспитания качества быстроты у учащихся IV класса с использованием игрового метода.: Автореф.дис. ... канд. пед. наук.- М. 1975.
2. Саломов Р.С. Спорт машқларида қўлланиладиган усуллар. – Т.: Ўзавтотранстехника, 1991.
3. Махкамжанов К.М., Насриддинов Ф.Н. Мактабгача ва мактаб ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини такомиллаштириш. – Т., 1995
4. Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика: Ўқув қўлланма.-Т.: ЎзДЖТИ, 1998.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.-М.: Физкультура и спорт, 1988

