

Sakrashlar, Turgan Joyidan Va Yugurib Kelib Uzunlikka Sakrash Texnikasini O'rganish

Mamadiyurov Muhammad Abdulla o'g'li

Ichki ishlar vazirligi Surxondaryo akademik litseyi Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada yengil atletikaning muhim turlardan biri bo'lgan uzunlikka sakrash texnikasi yoritilgan. Turgan joyidan va yugurib kelib bajariladigan sakrashlar texnikasini o'rgatish usullari, bosqichlari va ularni takomillashtirish yo'llari ko'rib chiqiladi. Mazkur mavzu sportchilarning jismoniy tayyorgarligini kuchaytirish va texnik mahoratini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Yengil atletika sportining eng mashhur va tomoshabop yo'nalishlaridan biri — bu uzunlikka sakrashdir. Bu sport turi sportchidan kuch, tezlik, muvozanat, koordinatsiya va aniq texnika talab qiladi. Uzunlikka sakrash ikki asosiy ko'rinishda mashq qilinadi:

1. Turgan joyidan sakrash
2. Yugurib kelib sakrash

Turgan joyidan uzunlikka sakrash ko'proq boshlang'ich bosqichlarda texnikani o'rganish, tayyorgarlikni baholash yoki jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qo'llaniladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrash esa rasmiy musobaqalarda qo'llaniladigan murakkab texnikani talab qiluvchi sport turidir.

1. Turgan joyidan uzunlikka sakrash

Bu mashq sportchining asosiy kuchi, sakrash texnikasi va muvozanatini aniqlashda juda muhimdir. Turgan joyidan uzunlikka sakrashni o'rgatish quyidagi bosqichlardan iborat:

- a) **Tayyorlanish holati:** Sportchi to'g'ri holatda, oyoqlar yelka kengligida, tizzalar engil bukilgan holatda turadi. Qo'llar orqaga tortilgan bo'ladi — bu sakrash paytida tebranish kuchini oshiradi.
- b) **Sakrash harakati:** Sportchi qo'llarini oldinga olib chiqish bilan birga kuchli turtki bilan oldinga va yuqoriga sakraydi. Oyoqlar to'liq cho'zilgan, gavda iloji boricha to'g'ri bo'ladi.
- c) **Yerga tushish:** Yerga tushish paytida sportchi oyoqlarini oldinga chiqaradi va tizzalarni engil bukib, muvozanatni saqlab qolishga harakat qiladi. Qo'llar oldinga va yon tomonga chiqariladi.

2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi

Bu murakkab texnik ko'nikmalarni talab qiladi. Bunda quyidagi bosqichlar mavjud:

- a) **Yugurish (yugurib kelish) bosqichi:** Sportchi to'g'ri tezlik bilan yugurib keladi. Tezlik maksimalga yaqin bo'lishi, lekin nazorat ostida bo'lishi zarur. Yugurib kelish masofasi odatda 16–20 qadamni tashkil etadi.
- b) **Turtki bosqichi:** Eng muhim texnik bosqich — bu sakrashga turtki berish. Sportchi so'nggi qadamlarda tanani ozgina orqaga egib, sakrash oyog'iga kuchli turtki beradi. Bu paytda orqa oyoq havoga ko'tarilib, qo'llar tebratiladi.
- c) **Parvoz (uchish) bosqichi:** Uchish vaqtida sportchi gavadani to'g'ri holatda saqlab, havoda oyoqlarni oldinga chiqarishga harakat qiladi. "Tayyorlik", "qadam usuli", "arqon usuli" kabi texnikalar qo'llaniladi.

d) **Tushish bosqichi:** Tushishda sportchi oyoqlarini oldinga chiqarib, gavadani engil oldinga egib, tizzalarni bukadi. Qo'llar muvozanatni ushlab turishda yordam beradi.

3. O'rgatish metodikasi

- **Bosqichma-bosqich mashq qilish:** Avval turgan joyidan sakrashni, so'ng yugurib kelib sakrashni mashq qilish.
- **Videoanaliz:** Texnikani ko'zdan kechirish va xatolarni aniqlash.
- **Jismoniy tayyorgarlik mashqlari:** Oyoq muskullarini, chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirish.

4. Xatolar va ularni tuzatish

- Turtki yetarlicha kuchli emas — oyoq mushaklarini mustahkamlash kerak.
- Uchish paytida tananing noto'g'ri holati — ko'zguli zalda mashqlar bajarish foydali.
- Tushishda orqaga qulash — oyoqlar va gavda muvozanatini mashq qilish kerak.

Xulosa

Uzunlikka sakrash sportchilar uchun murakkab, ammo qiziqarli va samarali yo'nalish hisoblanadi. Turgan joyidan sakrash boshlang'ich bosqichda texnikani shakllantirishga xizmat qilsa, yugurib kelib bajariladigan sakrash professional darajadagi tayyorgarlikni talab qiladi. Har ikki usulni o'rgatishda ketma-ketlik, jismoniy tayyorgarlik va texnik nazorat juda muhim ahamiyatga ega. Bu mashqlar nafaqat sportchilarning natijalarini yaxshilaydi, balki ularning umumiy jismoniy holatini ham oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Yengil atletika asoslari, M.T. Yusupov, Toshkent, 2020
2. Atletika. Teoriya va amaliyot, N.A. Alimov, Samarqand, 2018
3. Track and Field Fundamentals, USA Track & Field Coaching Manual, 2022
4. Uzbek Atletika Federatsiyasi ma'lumotnomasi – www.athletics.uz