

**SPORTCHA YURISH TEXNIKASINI
TAKOMILLASHTIRISH.UZUNLIKDA SAKRASHDA YUGURIB KELISH
TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH**

*Abdusamatova Aziza Doniyor qizi
Shahrisabz Davlat Instituti talabasi
Bozorov O'.*

Shaxrisabz davlat pedagogika instituti o'qituvchisi.

Qadimiy yunon soʻzi “ atletika” oʻzbek tilida kurash, mashq degan manoni bildiradi. Qadimiy Yunonistonda kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb atar edilar. Yengil atletika sportining ayrim turlari (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, koʻpkurashlardan iboratdir) uzoq vaqtlardan buyon Movarounnahr oʻlkasida istiqomat qiluvchilarning shugʻullanib kelgan mashgʻulotlari, xususan, Sarmish (soyidagi) togʻlarida eramizdan bir necha asr oldin qoldirilgan rasmlarda yuguruvchi, sakrovchi va nayza uloqtiruvchilarni tasviri qoldirilgan. Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish, tosh koʻtarish mashqlaridan unumli foydalanganligi haqida nazariy malumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash. Sportcha yurishning oddiy yurishga oʻxshash tomonlari koʻp, lekin harakatni boshqarish nuqtai nazaridan murakkabroq, shuning bilan birga, u samaraliroq hamdir. Engil atletika musobaqalari qoidalariga binoan tez yuruvchining oyogʻi erga tegmay qolgan vaqti hech boʻlmasligi kerak, oyoq tagi erda boʻlgan paytda esa bir daqiqaga boʻlsa ham tizza toʻgʻrilanishi zarur. Bu qoidani buzgan yuruvchi musobaqadan chetlashtiriladi. Tayanch oyoqni vertikal lahzada ortiqcha orqaga egiltirish qoidaning buzilishi deb hisoblanmaydi. Eng yaxshi yuruvchilarning koʻpchiligi oyoqni erga tik qoʻyadilar va bu holatni vertikal paytgacha saqlab qoladilar. Sportcha yurish tezligi oddiy yurish tezligidan 2-2,5 baravar koʻpdir. ¹ Normurodov A. N. Yengil atletika va uni oʻqitish metodikasi. T, 2011 y

Yuqoridagi maʼlumotlardan koʻrib turibmizki, yugurish ---bu bir joydan ikkinchi joyga koʻchish va bu yengil atletika tarkibiga kirib, koʻplab sport turlarini masalan (basketbol, volleybol, futbol va boshqalar) oʻz ichiga oladi. Sportcha yurishni esa oʻziga yarasha qoidalari mavjud va shuningdek, bu turdagi yurish musobaqalarda eng koʻp tarqalgan tur hisoblanadi. Undan tashqari, bu turdagi yurish usuli inson organizmi uchun ham muhim rol oʻynaydi, yurakka qon aylanishini, miyamiz kislorodga toʻyinishini yaxshilaydi, inson har tomonlama sogʻlom boʻlib voyaga yetishi uchun gʻoyatda yordam beradi. Sportcha yurish asosan bitta tekislik boʻylab yurishni oʻz ichiga oladi va bitta chap oyoqdan boshlanib keyingi oʻng oyoq bilan davom etiladi. Bu davr mobaynida yuguruvchining bir butun tanasi harakatga keladi, qoʻllaridan tortib tosh

suyaklari, tòpiq suyagi va butun bir ichki a'zolar. Ushbu yugurish mobaynida depsinish ham yuzaga kelib , depsinish bu butun bir tananing depsinib ya'ni bir maromda yugurmasdan ma'lum bir joylarga tòsatdan tòxtab-tòxtab harakatlanishidir. Depsinish aslida, bu asosan mushaklarning harakatlanishi dir. Depsinishdan sòng esa tezlanishga òtiladi. Sportcha yurish yoki yugurishda tezlanish ham muhim ahamiyatga egadir. Misol uchum, sportchi yugurishni sekinlik bilan sayr qilgandek, boshlab oladi va tezlanishga kòtarilib boshlaydi. Bu tezlanish inson qon tomirlarini tezlashtiradi , nafas olish va chiqarishni oshib ketishiga sabab bòladi.

Shu jumladan, uzunlikka sakrash uchun ham sportchilardan depsinish talab etiladi , uzoq masofadan yugurib kelib tòsatdan tòxtab keyin esa depsinish orqali bor kuchlari bilan sakrashga uzunlikka sakrash deyiladi. Bu sport turi rivojlanib borishi qadimiy Olimpia òyinlariga borib taqaladi. Hozirgi vaqtda ham juda mashhurlaridan biridir. Ushbu sport turi erkaklar uchun 1896-yildan, ayollar uchun esa 1948-yildan ommalashib borgan. Uzunlikka sakrashda yuqori natijaga erishish uchun , avvalo, sportchining qanchalik uzoq masofadan yugurib kelishi va gorizontal holatda depsinish kuchi muhim rol òynaydi. Albatta bu sport turida bir qancha texnikalar mavjud bòlib, birgalikda ulardan biri ya'ni "oyoqlarni bukib " sakrash texnikasidir. Ushbu texnika anchagina sodda va qulaydir , bunda oyoqlar yetarlicha bukiladi va sakrash tayyor holga kelganda esa ikkala oyoq ham kòkrakka tortiladi va sakraladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Qudeatov R. K Yengil atletika . Òquv qòllanma. 2012y
2. Normurodov A. N Yengil atletika va uni óqitish metodikasi. T., 2011y
3. Ozolin N. G tahriri ostida Yengil atletika (sportch yurish va uzunlikka sakrash) . T., 1971y
4. Arzumanov G. G , Malixina L. A , Martinova N. B UÒzbekitonda yengil atletika va uning rivojlinaib borishi. T., 1988y