

JEÑIL ATLETIKADA SEKIRIW TÚRLERINE SHOLÍW JASAW

A.U.Djumanov

NMPI “Dene tárbiyası teoriyası hám metodikası” kafedrası docenti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15693818>

Annotaciya. Bul maqalada jeñil atletikanıñ sekiriw túrlerine sholiw jasaw menen birge jeñil atletikanıñ sekiriw túrleri jarıs qağıydaları keltirilgen. Sekiriw túrleri texnikası hám sekiriw usılları ayıp ótilgen, sonday-aq sekiriw túrleri jáhanda keñ tarqalıwı hám olimpiada, jáhan chempionatı baǵdarlamalarındaǵı ornı haqqında ayılǵan.

Túsindirme sózler: Sekiriw túrleri, jeñil atletika, juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw, juwırıp kelip uzınlıqqa úshlep sekiriw, biyiklikke sekiriw, tayaqshaǵa tayanıp sekiriw, vertikal tosiq, gorizontál tosiq, sekiriw fazaları, sekiriw texnikası.

Annotatsiya. Ushbu maqolada yengil atletikaning sakrash turlariga sharh qilish bilan birga yengil atletikaning sakrash turlari musobaqa qoidalari keltirilgan. Sakrash turlari texnikasi va sakrash usullari aytib o'tilgan, shuningdek, sakrash turlarining jahonda keng tarqalishi va olimpiada, jahon chempionati dasturlaridagi o'rni haqida so'z yuritilgan.

Tayanch so'zlar: Sakrash turlari, yengil atletika, yugurib kelib uzunlikka sakrash, yugurib kelib uch hatlab uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash, langarcho'pga tayanıp sakrash, vertikal to'siq, gorizontál to'siq, sakrash bosqichlari, sakrash texnikasi.

Аннотация. В данной статье представлен обзор прыжковых видов легкой атлетики, а также приведены правила соревнований по этим дисциплинам. Описаны техники и способы выполнения прыжков. Кроме того, рассматривается широкое распространение прыжковых видов в мире и их место в программах Олимпийских игр и чемпионатов мира.

Ключевые слова: Виды прыжков, лёгкая атлетика, прыжки в длину с разбега, тройной прыжок в длину с разбега, прыжки в высоту, прыжки с шестом, вертикальное препятствие, горизонтальное препятствие, фазы прыжка, техника прыжков.

Abstract. This article presents an overview of jumping events in track and field athletics, as well as the competition rules for these disciplines. The techniques and methods of performing jumps are described. Additionally, the article examines the widespread popularity of jumping events worldwide and their place in the programs of the Olympic Games and World Championships.

Key words: Types of jumps, track and field, long jump, triple jump, high jump, pole vault, vertical obstacle, horizontal obstacle, phases of a jump, jumping techniques.

KIRISIW

Jeñil atletikanıñ sekiriw túrleri – juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw, juwırıp kelip uzınlıqqa úshlep sekiriw, biyiklikke sekiriw, tayaqshaǵa tayanıp sekiriw túrlerin óz ishine alǵan sport túri. Házirgi waqıtta sekiriwler tek ǵana jeñil atletikanıñ ayırım túri sıpatında emes, al oqıwshılardıń úylesimli hám hár tárepleme fizikalıq rawajlanıwı ushın bilimlendiriw, den-sawlıqtı bekkemlew hám rawajlandırıw wazıypaların sheshiwde fizikalıq tárbiya quralı sıpatında da xızmet etetuǵın paydalı dene shınıǵıwları retinde keñ tarqalǵan.

Bul temanıń aktuallıǵı jeñil atletika shınıǵıwlarınń sekiriw túrleri arqalı fizikalıq jaqtan jetilisen shaxstı tayarlawdıń tiykarǵı wazıypalarınan biri sıpatında belgilenedi. Dene tárbiyası hám sport boyınsha izertlewshilerdiń kópshiligi bul wazıypanıń sheshimi dene tárbiyası boyınsha oqıw sabaqlarına jeñil atletikanıñ sekiriw túrlerin kirgiziw arqalı oqıtıw procesin

optimallasıtırıwdan ibarat ekenligine isenim bildiredi. Sonıń ushın olardıń bilim alıwshılardıń densawlıǵına, fizikalıq rawajlanıwına tásirin úyreniw áhmiyetli.

Maqseti - jeńil atletikanıń sekiriw túrlerin kórip shıǵıw.

Wazıypaları: jeńil atletikalıq sekiriw túrlerin anıqlaw;

- vertikal tosıqlardan sekiriw túrlerin kórip shıǵıw;
- gorizental tosıqlardan sekiriw túrlerin kórip shıǵıw;
- sekiriw texnikasınıń tiykarǵı fazaların ashıp beriw;

Usı izertlewdiń metodologiyalıq tiykarın tańlangan sport túri menen shuǵıllanıw ózgeshelikleri (L.N. Koval, O.G. Bogdanov, E.V. Yaroshenko, E.N. Alekseeva) quradı.

Qoyılǵan wazıypalardı sheshiw ushın tómendegi izertlew usılları qollanıldı: ilimiy ádebiyatlardı teoriyalıq tallaw.

Jeńil atletika júriw, juwırıw, sekiriw hám ılaqtırıw shınıǵıwların birlestiretuǵın hám usı túrlerdi óz ishine jámlegen kóp gúres túrлерinen dúzilgen sport túri. Ulıwma orta bilim beriw mektebinde jeńil atletika júriw, juwırıw (qısqa, orta, uzaq aralıqqa juwırıw; estafetalı juwırıw; kross juwırıw), sekiriw (biyiklikke, uzınlıqqa), ılaqtırıw (kishi top, granata, yadro ılaqtırıw) sıyaqlı túrler menen kórsetiledi. Jeńil atletika shınıǵıwları menen turaqlı shuǵıllanıw kúsh, tezlik, shıdamlılıq hám kúndelikli turmısta insańǵa zárúr bolǵan basqa sapalardı rawajlandıradı.

Jeńil atletikada tórt túrli sekiriw bar: biyiklikke sekiriw, tayaqsha menen sekiriw, uzınlıqqa sekiriw hám uzınlıqqa úshlep sekiriw.

Házirgi waqıtta sekiriwler tek jeńil atletikanıń óz aldına túri sıpatında emes, al hár tárepleme fizikalıq rawajlanıwdıń tásirsheń quralı bolıp xızmet etetuǵın paydalı fizikalıq shınıǵıwlar sıpatında da keń tarqalǵan.

Joqarı sport nátiyjelerine erisiw ushın tek ǵana sekiriw menen shuǵıllanıw jeterli emes.

Hár tárepleme hám arnawlı fizikalıq rawajlanıwdıń joqarı dárejesine iye bolıw áhmiyetli.

Usı maqsette hár qıylı shınıǵıw quralları qollanıladı. Sekiriwshiniń arnawlı tayarlıǵında, ásirese, bulshıq etlerdiń kúshi hám qısqa tezligin rawajlandırıwǵa úlken itibar qaratıladı. Usı maqsette: snaryadlarda gimnastika, shtanga menen shınıǵıwlar, arnawlı sekiriw shınıǵıwları, sprinterlik shınıǵıwlar, qısqa aralıqqa juwırıw hám basqalardan paydalanıladı. Sonıń menen birge, sekiriw texnikasın jetilistiriwge de úlken itibar qaratılmaqta. Háreket sapaların rawajlanıwı hám sekiriwshi texnikasınıń jetilisiwi bir-biri menen baylanıslı halda ótiwi kerek.

SEKIRIWDIŇ TIYKARǴI TEXNIKALARI.

Jeńil atletika sekiriw túrleri aralas, yaǵnıy ciklli emes dúzilistegi shınıǵıwlar qatarına kiredi. Bul shınıǵıwlar texnikasın ózlestiriw onıń ayırım bólimlerin baylanıstırıwshı bir qatar ótiw fazaların óz ishine aladı. Bul fazalardıń quramalılıǵı sonda, olarda háreket koordinaciyasınıń ózgeriwi, olardıń strukturasınıń ózgeriwi, tezlik hám kúshlerdiń qayta bólistiriliwi júz beredi. Ásirese, ótiwlerdiń xarakteri hám texnikalıq orınlanıwı boyınsha juwırıwdan tepsiniwge ótiw fazası qıyın boladı.

Jeńil atletika sekiriwleri eki túrge bólinedi: vertikal tosıqlardan ótip sekiriw (bálentlikke hám tayaqsha menen sekiriw) hám gorizental tosıqlardan ótip sekiriw (uzınlıqqa hám úshlep sekiriw).

Sekiriw nátiyjeliligi sekiriw nátiyjeliliginiń tiykarǵı faktorları jaratılǵanda tepsiniw fazasında anıqlanadı. Bul faktorlarga tómendegiler kiredi: - sekiriwshiler denesiniń baslangısh ushıw tezligi; - sekiriwshiler denesiniń ushıw múyeshi. Ushıw fazasında OMS háreketiniń traektoriyası tepsiniw xarakterine hám sekiriw túrine baylanıslı.

Sonın menen birge, úshlep sekiriw ushıw fazasına, tayaqsha menen sekiriw bolsa ushıw fazasınıń tayanış hám tayanışsız bólimlerine iye.

SEKIRIW TÚRLERI. BIYIKLIKKE SEKIRIW

Juwırıp kelip biyiklikke sekiriw - jeńil atletika túri bolıp, texnikalıq túrlerde vertikal sekiriwlerge tiyisli. Biyiklikke sekiriwdiń quramlıq bólimleri: juwirip keliw, tepsiniwge tayarlanıw, tepsiniw, plankadan ótiw hám jerge túsiw.

Biyiklikke sekiriw sporshılardan sekiriw hám háreket koordinaciyasın basqarıwdı talap etedi. Jaz hám qıs máwsiminde ótkeriledi. Juwirıp kelip biyiklikke sekiriw 1896-jıldan er adamlar hám 1928-jıldan hayal-qızlar ushın Jazgı Olimpiada oyunları jeńil atletika dástúrlerine kiritilgen.

Biyiklikke sekiriw jarısı uslağıshtaǵı planka hám jerge túsiw ornı menen támiyinlengen sekiriw sektorında ótkeriledi. Sporshıǵa dáslepki basqısh hám finalda hárbir biyiklikte úsh ret urınıw beriledi. Sporshı biyiklikte ótkerip jiberiw huquqına iye bolıp, ótkerilgen biyiklikte paydalanılmaǵan urınıwlar toplanbaydı. Eger sporshı qanday da bir biyiklikte bir yaki eki urınıwdı orınlamaǵan bolsa hám usı biyiklikte jáne sekiriwdi qálemey atırǵan bolsa, paydalanılmaǵan (sáykes túrde eki yamasa bir) urınıwları kelesi biyikliklerge ótkeriwı múmkin.

Bálentliktiń ósiwi jarıs dawamında tóreshiler tárepinen belgilenedi, biraq 2 santimetrden az bolıwı múmkin emes. Sporshı tóreshilerdi aldınnan xabardar etip, qálegen biyiklikten sekiriwdi baslawı múmkin. Planka uslağıshlar arasındaǵı aralıq 4 m. Sekirip túsiw ornınıń ólshemleri 3×5 metr. Sekiriwdi ámelge asırıp atırǵan sportshı waqtında sporshı bir ayaǵı menen tepsiniwi kerek. Tómenдеgi jaǵdaylarda urınıw sátsiz dep tabıladı:

- sekiriw nátiyjesinde planka ústininen túsip ketse;
- sporshı plankanıń jaqın shetiniń vertikal proekciyası artında jaylasqan sektor betine, sonıń ishinde, jerge túsiw ornına yamasa tayanışlar arasına yamasa sırtına, plankadan ótiwden aldın óz denesiniń qálegen bólegi menen tiygen bolsa;
- sporshı sekiriw waqtında eki ayaǵı menen tepsingende.

Áwmetli háreketi tóreshi aq reńli bayraqtı kóteriwdi menen belgileydi. Eger aq bayraq kóterilgennen keyin planka baǵanalardan túsip ketse, urınıw esapqa alınadı. Ádette, tóreshi biyiklikte alıwdı sporshınıń qonıw ornınan shıǵıp ketiwinen aldın belgilenbeydi, biraq nátiyjeni belgilew waqtı haqqındaǵı juwmaqlawshı qarar tóreshi tárepinen qabıl etiledi.

Tayaqshaǵa tayanıp sekiriw

Tayaqshaǵa tayanıp sekiriw - jeńil atletika túri bolıp, bunda sporshılar uzın iyilgish tayaqshalar (házirgi waqıtta tayaqshalar fiberglass yamasa uglerod talshıǵınan tayarlanadı) járdeminde bir qansha biyiklikte (6 m ge shekem hám onnan joqarı) eki machtaǵa bekkemlengen gorizontalkan plankadan ótiw ushın sekiriw biyikliginde jarıadı. Tayaqshaǵa tayanıp sekiriw boyınsha jarıslar áyyemgi Greciyada, sonday-aq, keltler hám áyyemgi Krit xalqı tárepinen ótkerilgen. Erkekler arasında tayaqshaǵa tayanıp sekiriw 1896-jılı Birinshi jazgı Olimpiada oyunlarınan, hayal-qızlar arasında bolsa 2000-jılı Sidneyde bolıp ótken Olimpiada oyunlarınan baslap Olimpiya sport túri bolıp esaplanadı.

Bálentliklerdi ótkeriw hám urınıwları ótkeriw imkanıyatı jarıs procesindegi tiykarǵı taktikalıq usıl esaplanadı. Gezektegi biyikliktegi nátiyjesiz urınıw jaǵdayında ádettegi usıl bul eki urınıwdı kelesi biyiklikke ótkeriw. Tayaqshaǵa tayanıp sekiriwdegi jarıslar jeńil atletika sektorlarındagı eń uzaq dawam etetuǵın jarıslar bolıp, ayırım waqıtları bir neshe saatqa sozıladı.

Sońǵı waqıtlarda qaǵıydalardıń alternativ variantları kórip shıǵılmaqta, bunda sporshılarga (awır atletikadagı sıyaqlı) barlıq jarıslarga belgili muǵdarda urınıw beriledi.

Tayaqshağa tayanıp sekiriw jarısı uslağıshlarda planka hám jerge túsiw ornı bolğan tayaqshağa tayanıp sekiriw sektorında ótkeriledi. Sporshıǵa dáslepki basqısha hám finalda hár bir biyiklikte úsh ret urınıs beriledi. Bálentliktiń ósiw jarıs procesinde tóreshiler tárepinen belgilenedi, ol 5 sm den kem bolıwı múmkin emes. Ádette, kishi biyiklikte planka 10-15 smge kóteriledi hám keyin biyiklikti kóteriw 5 sm ge ótedi.

Planka uslağıshlar arasındagı aralıq 4,5 m. Qonıw ornınıń ólshemleri 6×6 (aymaqlıq jarıslar ushın 5×5) m. Juwırıp keliw jolınıń uzınlıǵı keminde 40 m, eni 1,22 m boladı.

Tómendegi jaǵdaylarda urınıs sátsiz dep esaplanadı:

- sekiriw nátiyjesinde planka ústinde tura almasa;
- sporshi sektor betine, sonıń ishinde, tayanış qutısınıń arqa shetinen ótiwshi vertikal tegislik artında jaylasqan jerge deneniń qálegen bólimi yamasa tayaqsha menen tiygen bolsa;
- sporshi ushıw fazasında qolları menen plankanı túsip ketiwden uslap turıwǵa hárket etken bolsa.

Áwmetli hárketi tóreshi aq bayraqtı kóteriw menen belgileydi. Eger aq bayraq kóterilgennen keyin planka baǵanalardan túsip ketse, bul endi áhmiyetke iye bolmaydı - urınıs esapqa alınadı. Biyiklikke sekiriwdi orınlaw waqtında tayaqsha sınıp qalsa, sporshi urınısı jańadan orınlaw huquqına iye.

Juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw.

Uzınlıqqa sekiriw – gorizontal tosıqdan ótip sekiriwlerge tiyisli hárket. Uzınlıqqa sekiriw sporshılardan sekirmelilik, sprinterlik pazıyetlerdi talap etedi. Uzınlıqqa sekiriw antik Olimpiada oınlarınıń jarıs baǵdarına kirgen. 1896-jıldan er adamlar hám 1948-jıldan hayal-qızlar ushın zamanagóy Olimpiada jeńil atletika túri bolıp esaplanadı.

Házirgi waqıtta shınıǵıw hám jarıslarda 4 tiykarǵı sekiriw texnikasınan paydalanıladı:

- bir qádemde;
- iyilip;
- qayshı;
- ornınan.

"Qádemde" uzınlıqqa sekiriw tariyxtaǵı eń eski sekiriw túri esaplanadı. Bul pándi úyretiw usılardan baslanadı.

Sekiriw tómendegishe orınlanadı:

- tepsingennen keyin sporshınıń ayaqları qádem halatın iyeleydi;
- jerge túsiw siltewshi ayaqta ámelge asırıladi, oǵan tepsiniwshi ayaq tartıladi, dene bolsa biraz aldığa eńkeyedi.
- qumǵa qonbastan aldın sekiriwshi dizelerin búgip, qolların aldına shıǵaradı;
- ayaqlar dúziledi hám aldığa ılaqtırıladi, bir waqıttıń ózinde qollar tómenge túsiriledi hám artqa tartıladi.

"Eńkeyip" uzınlıqqa sekiriw texnikalıq jaqtan aldınǵılarına qaraǵanda qıyın, sonlıqtan olardı ózlestiriwge kirisiwden aldın belgili bir dárejede tayarlıqqa erisiw talap etiledi. Ásirese, sporshi hayal-qızlar arasında "iyilip turiw" texnikası keń tarqalǵan.

Onıń mánisi tómendegishe:

- tepsinip, dene aldığa qaratılıp, tepsiniwshi ayaq artta turǵan hám búgilmegen halda "adım" halatın iyeleydi;
- búgilgen shayqalıw ayaǵı aldınǵa shıǵarıladi, qollar búgiledi hám joqarıǵa umtıladı.
- siltewshi ayaq tómenge túsiriledi hám tepsiniwshi ayaq penen bir waqıtta artqa tartıladi, dene bolsa belden iyiledi;

• dizeler búgilip, sporshınıń kókirek quwıslığına tartıladı, keyin ayaq keskin tuwrılıp, qollar arqaǵa tartıladı;

• qumǵa túsiwde ayaqlar búgilip, qollar qaptalǵa jayıladı.

"Qayshı" texnikası sporshınıń kúsh hám tezlik qábiletlerine iye bolıwın kórsetedi.

Sekiriwde sekiriwshi juwırgandaǵıday ayaq háreketlerin orınlawdı dawam ettiredi.

Demek, hawada 8 m uzınlıqta sekiriwde sporshi 3,5 qádem taslaydı:

• tepsingennen keyin "qádemde" jaǵdayı qabıl etiledi;

• siltewshi ayaq dúziledi hám tómenge umtıladı, keyin búgiledi hám artqa ketedi.

• bir waqıttıń ózinde tepsiniwshi ayaq búgiledi hám aldığa qaratıladı.

• tepsiniwshi ayaq tómenge umtıladı, onıń tárepindegi qol joqarıǵa kóteriledi hám aldığa shıǵarıladı.

• siltewshi ayaq aldığa, qol bolsa qaptalında aldığa hám qaptalǵa qaratıladı;

• Jerge túsiwden aldın eki ayaqtı búgip, kókirek tárepke kóteriledi, keyin kúsh penen tuwrılıp, aldığa shıǵarıladı.

"Turǵan ornınan" sekiriwdi orınlaw ushın sporshı start sıızǵı janında dáslepki jaǵdaydı iyeleydi. Arqa hám iyinlerdi tuwrılaydı, qollar búgilmesten artqa tartıladı, ayaqlar iyinler dárejesinde boladı.

Sekiriw tómendegishe orınlanağı:

• qol hám ayaqlar biraz búgiledi;

• tepsingende qollar keskin aldığa shıǵarıladı;

• ayaqlar tartıladı hám tuwrılanağı, sporshı tepsinedi hám ayaqların jer betinen kóteredi;

• ushıwda dizeler kókirek tárepke kóteriledi, dene dúziledi, qollar túsiriledi, ayaqlar aldığa umtıladı.

• jerge túsiwde qollar birden aldığa shıǵarıladı, ayaqlar dizeden búgiledi.

JUWMAQ

Háreketiń ápiwayılıǵına qaramastan, uzınlıqqa sekiriw sportshıǵa bir qatar qatań talaplardı qoyadı, olarsız belgili bir nátiyjege erisip bolmaydı. Jehil atletikanıń bul túrinde jaqsı nátiyjelerge erisiw ushın joqarı dárejedegi tezlik, kúsh, sekiriw hám shaqqanlıq júdá áhmiyetli.

Sekiriwshiniń wazıypası tek ayaq qoyılǵanǵa shekem háreketiń maksimal tezligine erisiwden ibarat emes, bálkim jáne de qıyın talaptan ibarat - sekiriw procesinde gorizonttal tezliktiń bir bólegin vertikal tezlikke aylandırıwdan ibarat, bul bolsa joqarı dárejedegi tezlik hám kúshke iye bolǵanlar ushın múmkin.

Solay etip, tezlik gorizonttal tegislikte eń tez háreketleniw imkaniyatın, sekiriw bolsa deneni vertikal tegislikte ilaqtırıw qábiletin bildiredi.

Kompleksli shınıǵıw, kóp gúres, tezlik, kúsh hám kúsh pazıyletleriniń joqarı dárejede rawajlanıwı, demek, uzınlıqqa sekiriwshilerdiń dáslepki tayarlanıwınıń tiykırı bolıp esaplanadı.

Sonıń menen birge, uzınlıqqa sekiriwshiniń tayarlıǵı texnikalıq hám fizikalıq jaqtan jetilisiw mashqalaların sheshiwshi, oqıwshınıń anatomiyalıq hám fiziologiyalıq ózgesheliklerin, jasın, tayarlıǵın anıqlawshı bir neshe basqışlardan ibarat bolıp, usıǵan baylanıslı fizikalıq-texnikalıq tayarlıq quralları, sonday-aq, balalar menen islesiwdiń pedagogikalıq usılları tańlanadı.

Oqıtıw hám shınıǵıwdıń barlıq basqışlarında sekiriwdi ózlestiriw oqıwshılardıń ulıwma hám arnawlı tayarlıq dárejesin arttırıw menen birge alıp barılıwı kerek - sekiriwge tán bolǵan maksimal jarılıwshı kúshlerin kórsetiwdiń tiykırı.

Shınıǵıwlar waqtında, ásirese, dáslepki basqışlarda sekiriw oynların hám hár qıylı estafetalardı keń qollanıw zárúr. Bul, bir tárepten, oqıtıw procesine zárúrli emocionallıqtı kirgizedi hám shınıǵıw júklemelerin sezilerli dárejede arttıradı, ekinshi tárepten, balalardıń koordinaciyalıq qábiletin jaqsılaydı, ushıwda óz denesin basqarıwdı úyretedi, sekiriwde erlik hám shaqqanlıqtı rawajlandırıwǵa járdem beredi.

Ádebiyatlar dizimi.

1. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. M.J.Abdullaev, M.S.Olimov, N.T.To'xtaboyev. Toshkent 2017.
2. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Ашмарин Б.А. - М : ФиС, 2006.
3. Jeńil atletika. A.U.Djumanov. Tashkent 2022.
4. Быкова, Т.В. Как прыгать над головой / Т.В. Быкова. - М.: ФиС, 2007.
5. Воронин, В. И. Легкая атлетика: Учебник для инст. Nat. Культура / В.И. Воронин, Н.Г. Озолин. - М.: ФиС, 2008.