

# YENGIL ATLETIKA BO'YICHA YUGURISH TEXNIKASINING ASOSLARI

**Pardayeva Elmira**

**JDPU Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi**

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yengil atletikaning eng asosiy turlaridan biri hisoblangan yugurish bo'yicha batafsil ma'lumot berilgan. Yugurish texnikasining asoslari va sportchilarning yugurishidagi harakatlari haqida fikrlar bildirilgan

**Kalit so'zlar:** yugurish, yengil atletika, texnika, harakat, mashq, mashg'ulot

**Abstract:** This article provides detailed information on running, which is one of the main types of athletics. Opinions are expressed about the basics of running technique and the actions of athletes while running

**Key words:** running, athletics, technique, movement, exercise, training

## **Kirish**

Insonning joydan-joyga ko'chishi oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi. Uzoq va bir tekis yurganda tananing qariyb barcha mushaklari ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlari faoliyati kuchayadi. Natijada, modda almashinuvi ortadi. Jismoniy mashq sifatida oddiy yurish avvalo, sog'lomlashtirish ahamiyatiga ega. Oddiy yurishdan tashqari boshqa xillari ham mavjud: sayohatda yurish, safda yurish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnika jihatdan eng- qiyin, lekin eng foydali xili - sportcha yurish qo'llaniladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta ortiq. Ammo, bunday tezlikka erishish uchun sportcha yurish texnikasi asoslarini o'rganib olishning o'zigina kifoya qilib qolmay, balki oddiy yurishga qaraganda anchagina jadal ish bajarish talab qilinadi, ya'ni energiya sarflash ortadi. Shu sababdan sportcha yurish sportchi organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

## **Adabiyotlar tahlili va metodologiya**

Yugurish — yengil atletikachilarning mustaqil turini va ko'pgina boshqa sport turlarining tarkibiy qismini tashkil qiladi. Yugurishning to'rtta turi bor: tekis yugurish 60 m dan —400 m gacha qisqa masofalar; o'rta masofalardagi — 800 va 1500 m; uzun masofadagi — 10000 m; o'ta uzoq masofadagi va marofoncha yugurish - 42 km 195 m. Tabiiy va sun'iy to'siqlardan oshib yugurish - 100 m (ayollar), 110 m (erkaklar), 400 m (erkaklar va ayollar), 3000 m (erkaklar va ayollar). Joylarda yugurish — krosslar; estafetali yugurish 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m, 4x1500 m.

Sportchi yugurish texnikasini o'rganishda, yurishni tuzilishiga oyoqlarning harakati va ularni qo'yish usuli, gavda, qo'lning holati va harakati, yugurish ritmi va nafas olish to'g'risidagi aniq tushunchaga ega bo'lishlari zarur. Yugurish start va startdan chiqib tezlanish, masofadagi harakatlarni (to'g'ri yoki qayrilishdagi) va marradan o'tishni o'z ichiga oladi. Qisqa va o'rta masofalardagi yugurishlar texnikasining umumiy tuzilishi o'xshash bo'lsa ham ayrim vaqtlarda farqlanadi. Masalan, qisqa masofadagi yugurishni hamma harakatlari, stardan finishgacha o'rta masofadagidan ko'ra tezroq bajariladi. Gavdani oldinga engashishi ko'proq bo'lib, qadamlar kengligi va qo'llarning amplitudasi kengayadi. Har qanday kishi ham yugurish texnikasining u yoki bu bosqichda bajara oladi, shuning uchun mashg'ulotlarda yugurish malakasini yanada takomillashtiradi va texnikaning kamchiliklari tuzatiladi, Yugurish texnikasida aniqlangan kamchiliklar maxsus yugurish mashqlari orqali yo'qotiladi. Quyidagi ketma-ketlik tavsiya qilinadi:

1. Har bir shug'ullanuvchini yugurish xususiyatlari bilan tanishib, asosiy kamchiliklarini aniqlash.
2. Shug'ullanuvchilarda yugurish texnikasi haqida to'g'ri tushuncha hosil qilish. Buning uchun yugurish texnikasining asoslari bilan tanishish, harakatlarining davrlari va fazalarini farqlash, yugurib ketayotgandagi xatosini aniqlashga o'rgatish.

3. To'g'ri masofada yugurish texnikasini o'rgatish. Bu maqsadda maxsus yugurish mashqlarini o'rgatish.
4. Qayrilishdagi yugurish texnikasini o'rgatish: doira bo'yicha yugurish, masofa bo'laklarini to'g'ri, keyin qayrilishga kirish bilan yugurish, qayrilishdan to'g'ri masofaga chiqish bilan yugurish.
5. Yuqori startga va startdan chiqib tezlanish texnikasiga o'rgatish.
6. Past startga va startdan chiqib tezlanish texnikasini o'rgatish.
7. Start tezlanishidan masofaga yugurishga o'tishni o'rgatish.
8. Qayrilishdan chiqib, masofani to'g'ri qismiga o'tishda to'g'ri yugurishga o'rgatish.
9. Finish kuchlanishiga (lentochkaga) o'rgatish.
10. Yugurish texnikasini butunligicha takomillashtirish.

Yugurish texnikasini o'zlashtirishda qo'llaniladigan mashqlar:

bir tekisda tezlanish bilan yugurish; 15-20 m bo'lak masofani qayta tezlanish va ular 6'rtasida erkin yugurish; qayrilishdagi yo'lakchada bir tekisda yugurish; to'g'ri yo'lakchani oxirida yugurishni boshlab, qayrilishdagi yo'lakchadan bir tekis tezlikda yugurish; qayrilishni oxiridan yugurishni boshlab 20-30 m to'g'ri yo'lakchada yugurish.

Maxsus yugurish mashqlari: sonni yuqori ko'tarib yugurish va oyoqni - eshkak eshgandek» qo'yish; sonni orqaga qoldirish va boldirni siltash bilan yugurish; yon tomonga oyoqlarni chalishtirmasdan yugurish; sonni yuqori ko'tarib yugurish va boldirni orqasini siltash bilan; yugurishdagidek turgan joydan qo'llar harakati. Yengil atletika yugurishlarda tezkor-kuchlilik, chidamlilik va harakat texnikasini rivojlanish bosqichini hal qiluvchi omillardan hisoblanadi. Shuning uchun, yuguruvchi doimiy ravishda bu qobiliyatlarni oshirishi shart. Yugurish joydan-joyga ko'chishning tabiiy usulidir. Yengil atletikaning eng ko'p tarqalgan turidir. Yugurish futbol, basketbol, qo'l to'pi, tennis va boshqa bir qancha sport turlarini asosiy tarkibini tashkil etadi. Yurish paytida organizmning ishlashiga katta talab

qo'yiladi, badandagi muskullarni hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, modda almashinish ancha oshadi.

### **Xulosa**

Yugurish har tomonlama rivojlanishning asosiy vositasidir. Hamma sport turlarida shug'ullanish jarayonida yugurish mashqlariga ko'proq e'tibor beradilar. Bundan tashqari faol dam olishda, ish faoliyatini yaxshi saqlab qolishda ham keng vosita sifatida qo'llaniladi. Yurish va yugurish-harakatning, yo'nalishlarning, amplitudalarning ayrim zvenolar tezligining, sur'atning, ritmning va yaxlit faoliyatidagi bir vaqtda va ketma-ket ijro etilgan harakatlarning muayyan mosligining kinematik tuzilishi bilan bog'liqdir. Yurish va yugurishda harakat malakasining tuzilishini, boshqarilishi va ko'pgina boshqa tomonlarini belgilab beradigan irodaviy uch ko'rsatish va nerv protsesslari sistema bilan, muskullar kuchlanishi va qisqarishi bilan, tezlikni, kuchni, chidamlilikni optimal daraja ko'rsatish bilan xarakterlanadi. Yurish va yugurish mashqlarini ortiqcha qiynalib bajarish juda katta ahamiyatga ega. Maksimal kuchlanish kerak bo'lganda ham biron daqiqa ishlamay turishi kerak, muskullarni o'sha daqiqa bo'shashtira bilish kerak. Yurish va yugurish tezkor, chidamli, kuchli bo'lish yuqori natijalar ko'rsatishda ahamiyati katta. Muskullardan ortiqcha holi bo'lishi harakatlarni tejamli bajarish imkonini beradi. Bu o'rta, uzoq, o'ta uzoq masofalarga, yuguruvchilar va tez yuruvchilar uchun ayniqsa, muhimdir. Harakatlarni tejamli bajarish yuqori ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolishdir. Shuning bilan birga maksimal kuchlanish vaqtida harakatlarini ratsional bajarish, ortiqcha mashqlarni bajarish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" -2015-yil.

- 2.. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” To‘siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o‘rgatish uslubiyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. “Durdona” -2013-yil.
- 3.Павлова О.И. Современная тренировка юных легко-атлетов. М., ТиПФК, 2004
4. Qudratov R., G‘aniyev I.D., Soliyev I.R., BaratovA.M.- Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. Uslubiy qo‘llanma/ - T.: 2011
5. Qudratov R.Q. Yengil atletika. Toshkent - 2010
6. Смурыгина Л.В. Введение научных исследований в лёгкой атлетике. Ташкент, 2013.
7. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д. Определение уровня физической подготовленности студентов-легкоатлетов. Учебно-методическое пособие. Ташкент, 2012.