

---

**YUGURISH TURLARI VA QISQA MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASI**

---

**Shoxrux Sirojev**  
Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

Email: [sirojevshoxruxfayzullougli@oxu.uz](mailto:sirojevshoxruxfayzullougli@oxu.uz)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yengil atletika sport turining yugurish bo'limi haqida ma'lumotlar berib o'tilgan bo'lib, ushbu turni boshqa bo'limlardan farqi qisqa masofaga yugurish texnikasi qismlarda yoritib berilgan.

**Tayanch so'zlar:** yugurish, qisqa, sport, yengil atletika, start

**Yugurish** - joydan-joyga ko'chishning tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning keng tarqalgan turi bo'lib ko'pgina sport turlari (futbol, basketbol, tennis va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'pgina xillari yengil atletika turlarining tarkibiy qismi hisoblanadi. Yugurganda tanadagi mushak guruhlarining deyarli hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi ancha oshadi. Yugurish bilan shug'ullanish jarayonida kishi irodasi mustahkamlanadi. O'z kuchini taqsimlay olish, to'siqlar osha o'ta bilish, ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi. Yugurish har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir. Yengil atletikada yugurish quyidagi turlarga bo'linadi.

1. Tekis yugurish;
2. Estafetali yugurish;
3. To'siqlar osha yugurish;
4. Tabiiy sharoitda yugurish.

Tekis yugurish ma'lum masofa yoki vaqtbay tarzda yugurish yo'lakchasida o'tkaziladi. 400 metrga va undan qisqa masofaga yugurish. Har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi. Belgilangan masofani o'tish uchun sarflanadigan vaqt sekundlarda aniqlanadi. Bir soatlik va ikki soatlik yugurishda vaqt chegaralangan bo'lib, natijada shu vaqt ichida bosib o'tilgan masofa metr hisobida aniqlanadi.

To'siqlar osha yugurishning ikki xili mavjud:

1) g'ovlar osha yugurish – bunda yo'lkadagi bir-biridan bir xil uzoqlikda masofadagi muayyan joylarga qo'yilgan bir tipdagi to'siqlardan oshib 60 dan 400 metrgacha masofaga yuguriladi. Har qaysi sportchi alohida-alohida yo'lakdan yuguradi.

2) 3000 metrga to'siqlar osha yugurish bunda yugurish yo'lakchasida u yerga mustahkam o'rnatilgan to'siqlar osha stadion sektoridan birida kovlangan chuqurga to'ldirilgan suvdan yuguriladi.

Estafetali yugurish, bunda komanda bo'lib yuguriladi: komandada yuguruvchilar qancha bo'lsa ham shuncha etaplarga bo'lingan bo'ladi. Estafetali yugurishdan maqsad – estafeta tayoqchasini bir–biriga uzatib, uni mumkin qadar tez startdan marraga yetkazib borishdir. Bosqichlar oralig'i bir xil bo'lishi mumkin. Tabiiy sharoitda yugurish – bunda past – baland ochiq joylarda (kross) yugurilsa, 15 km va undan ortiq masofalarga esa uzoq, ya'ni marafon yugurish masofasi 42 km 195 m.ga teng. Yugurishda tejamli hakaratlanish. Yengil atletikachi yugurishni boshlaganda va davom ettirayotganda, barcha kuch-quvvat muskullarning qisqarishi va bo'shashiga sarflanadi. Atletikaga muskullarning tarangligini bo'shashtirish va energiyani samarali taqsimlash muhim.

### **Oyoqlar harakati.**

- Oyoqni majburiy ko'tarmaslik davri oldinga harakatni ta'minlab beradi.
- Ko'tarib turish davrida oyoq erga tegadi va tananing silkinishiga e'tibor qaratiladi.
- Erkin harakatlanish davrida tana yer bilan aloqada bo'lmaydi (ya'ni tegmaydi).

**Qo'l harakati.** Qo'llarning tebranish harakati oyoqlarning muvozanatlashuvi va uyg'unligiga yordam beradi.

**Gavdaning holati.** Tananing bosh va tepa (yuqori) qismi erkin holatda bo'lishi kerak.

Yugurish musobaqalari. Yugurish ikkita aniq kategoriyaga bo'linadi:

- Yaqin masofaga yugurish;
- Uzoq masofaga yugurish.

Yugurish mashqlari mashg'ulot va musobaqadagi mahorat va yuqori darajadagi rivojlanishni ko'rsatishni talab qiladi. Diqqat qiling: Musobaqada faqatgina boshqalarga qarshi emas, balki o'zingizga qarshi ham bo'lishi mumkin. 13 Texnik uslublar: 30-60 metrga belgilangan vaqtda yugurish. Vaqt belgilang, 3-5 sekundda qancha masofaga yugura olishingizni hisoblang. III. Diqqat: eng yuqorisi 10 sekundda 100 metr, 5 sekundda taxminan 50 metr. 5 sekundli masofangizni erkaklar va ayollarning eng yaxshi natijalari bilan solishtiring. (erkaklarda 9,79 va ayollarda 10,49 sekund).

Yaqin masofaga yugurish tezligini oshirish uchun talabalar quyidagilarni bajarishi kerak:

1. Reaktsiya vaqti.
2. Oyoqning kuchi.
3. Boshlash uslublari.
4. Yugurish uslublari
5. Harakatning tezligi.
6. Quvvatning kuchi va bardoshi.

Start holatidan boshlash.

Qisqa masofaga yugurishni boshlashning eng samarali usuli pastki start holatidan boshlashdir. Shunga qaramasdan, yangi boshlaganlarga yuqori start holatidan boshlash tavsiya etiladi. Chunki pastki start holati bir muncha qiyin holatdir. Pastki startni o'rgatish bir necha darslarni o'z ichiga olganligi uchun sekin astalik bilan o'rgatib boriladi. Pedagogik tamiyilga muvofiq oddiydan murakkabga qarab o'rgatilib boriladi.

### **Yuqori start holatidan boshlash.**

Yangi boshlagan yengil atletikachilarga cho'kkalab boshlashdan ko'ra ko'proq turgan holatda yugurishni boshlash samaraliroq. Sababi shundaki, bu mahoratni o'rgatish oson va bu mahoratni yugurish o'yinlarini o'ynashni orqali ham rivojlantirish mumkin.

Tavsifi:

- Kuchliroq oyoq oldinda, oyoq uchi chiziqda, ikkinchi oyoq orqada.
- Ikki oyoqning tag qismi yugurish yo'nalishi bo'ylab bukilgan.
- Qo'llar va oyoqlar bir-biriga moslangan.
- Og'irlik oldingi oyoqda, sonlar pastda, umurtqa tekis.

Faoliyat. 10-15 metrli masofada musobaqaviy holatda boshla.

Talaba bajarishi kerakmi;

- Kuchli yugurish
- Sekinlikni saqlash
- Erni (tuproqni) ortga itarish
- Qo'llarni kuchli harakatlantirish.

Cho'kkalagan holatda boshlash;

Bu qisqa masofaga yugurishning samaraliroq usullaridan biri.

Qisqa masofalarga yugurish texnikasi.

Hozirgi vaqtda ko'pgina murabbiylar sprinterlik yugurish texnikasi o'ta individual bo'lishini va, ma'lum bir biomexanikaviy tavsiflarga qaramasdan, sportchining muayyan individual xususiyatlariga, shuningdek, u erishadigan shiddat va tezkorlik darajasiga bog'liq ekanligini e'tirof etadilar. Bu, albatta, hamma uchun umumiy bo'lgan oqilona texnika elementlarini rad etmaydi, ularni takomillashtirish ustida hozirda ham shug'ullanib kelinadi. Sprinterlik yugurish texnikasini tahlil qilish uchun unda shartli ravishda quyidagilar ajratiladi: - start; - start tezlanishi; - masofa bo'ylab yugurish; - marraga yetib kelish. Start. Qisqa masofalarga yugurishda musobaqa qoidalariga binoan past start qo'llaniladi, bunda start oyoq tirtaklaridan (stanogidan) foydalaniladi. Start oyoq tirtaklarining joylashtirilishi o'ta individual bo'lib, sportchining malakasiga va uning jismoniy imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Amaliyotda to'rt xil turdagi past start qo'llaniladi (oyoq tirkaklarining joylashishiga qarab):

- 1) 20 Oddiy start
- 2) uzoqlashtirilgan start
- 3) yaqinlashtirilgan start
- 4) tor.

Oddiy startda start chizig'idan birinchi oyoq tirkakkacha bo'lgan masofa 1,5-2 oyoq kaftiga teng, birinchi tirkakdan ikkinchisigacha bo'lgan masofa ham huddi shunday. Endi shug'ullanayotgan sportchilar uchun boldir uzunligiga qarab joylashtirishni qo'llash mumkin, ya'ni birinchi tirkakkacha bo'lgan masofa boldir uzunligiga teng.

Uzoqlashtirilgan startda start chizig'idan birinchi tirkakkacha bo'lgan masofa 2 dan 3 oyoq kaftigacha, birinchi tirkakdan ikkinchisigacha 1,5 dan 2 oyoq kaftigacha uzaytirilgan.

Yaqinlashtirilgan startda start chizig'idan birinchi tirkak kacha 1,5 kaft, birinchi tirkakdan ikkinchisigacha bo'lgan masofa – 1 oyoq kaftiga teng. Tor startda start chizig'idan birinchi tirkakkacha bo'lgan masofa o'zgarmaydi, birinchi tirkakdan ikkinchisigacha bo'lgan masofa o'zgaradi – 0,5 oyoq kaftidan boshlab to undan kamroq masofagacha. Aytib o'tganimizdek, startni qo'llash har bir sportchining individual imkoniyatlariga, birinchi navbatda, oyoqlar mushaklariga va sportchining signalga nisbatan reaksiyasiga bog'liq. Uzunasiga o'q bo'ylab tirkaklar o'qlari o'rtasidagi masofa 15 dan 25 sm gacha o'rnatiladi. Start tirkaklari burilishda joylashishi.

Startga buyrug'i bilan sportchi oyoq kaftini tirkakka tiraydi, qo'llarini start chizig'iga qo'yadi, orqada turgan oyoq tizzasini yerga qo'yadi, ya'ni beshta tayanchli holatni egallaydi. Bosh gavdaning vertikal holatini davom ettiradi, orqa tekis yoki biroz egikroq, tirsak bo'g'imlaridan tekislangan qo'llar yelkadan sal kengroq yoki ikki yelka kengligi atrofida joylashadi. Nigoh start chizig'idan 1 m nariga qaratiladi. Qo'l panjalari bosh va ko'rsatkich barmoqlariga tayanadi, panja start chizig'iga parallel turadi. Oyoq kaftlari tirkakning yuziga shunday tayanib turadiki, tikanli oyoq kiyimining uchi yo'lka ustiga tegib turishi lozim (5,a-rasm). - Diqqat buyrug'i bilan yuguruvchi to'sni ko'tarib, orqada turgan oyoq tizzasini tayanchdan oladi. Odatda, to'sni ko'tarish balandligi elka sathidan 7-15 sm ga yuqoriroq turadi. Elka birmuncha oldinga, start chizig'idan nariga chiqariladi.

Yuguruvchi qo'llariga va tirkaklarga tayanadi. Sportchi startga beriladigan buyruqni kutayotib, tirkakni kuch bilan bosib turishi juda muhim.

Bu holatda oyoqlarning tizza bo'g'imidan bukilish burchagi katta ahamiyatga ega. Oldindagi tirkakka tayanib turuvchi oyoqning soni va boldiri o'rtasidagi burchak 92-105o ga orqada turgan oyoqning 115-138o ga teng. Gavda va oldinda turgan oyoqning soni o'rtasidagi burchak 19-23o ga teng. Bunday burchaklar qiymatlaridan past startga o'rgatishda, jumladan, startga shay turish holatini shakllantirishda foydalanish mumkin. Buning uchun transportyor yoki yog'ochli reykalardan tayyorlangan burchak modellarini qo'llash mumkin. Yuguruvchi startga shay turish holatida ortiqcha zo'riqmasligi va uning harakatlari qisib qolmasligi lozim. Lekin ayni vaqtda u qisilgan prujinaga o'xshash holatda turishi kerak. Buyruq berilish bilan harakatni

boshlashi, startdan chiqishi kerak. Boz ustiga —Diqqat! va —Marsh» buyruqlari o'rtasidagi vaqt oralig'i musobaqa qoidalarida belgilab berilmagan va start beruvchiga bog'liq. Startga berilgan signalni (o'q tovushi, ovozli buyruq) eshitgan zahoti, yuguruvchi bir zumda oldinga harakatlanishni boshlaydi. Bunda u qo'llarida yo'lkadan va bir vaqtning o'zida orqada turgan oyog'i bilan orqadagi tirkakdan itariladi. Keyin orqada turgan oyoqda oldinga qadam tashlash bilan bir vaqtda oldinda turgan oyoq tirkakdan itarilishini boshlaydi, uning hamma bo'g'imlari keskin yoziladi.

### **Start tezlanishi.**

Startdan yugurib chiqish yuguruvchining individual imkoniyatlariga qarab 15 dan 30 m gacha davom etadi. Uning asosiy vazifasi – mumkin qadar tezroq maksimal yugurish tezligini olish. Startdan birinchi qadamlarning to'g'ri bajarilishi yuguruvchining itarilishiga (yo'lkaga nisbatan o'tkir burchak ostida maksimal kuch bilan) va harakat tezligiga bog'liq.

### **Masofa bo'ylab yugurish.**

Masofa bo'ylab yugurishad gavdani egiltirish vertikalga nisbatan taxminan 10-15° ni tashkil etadi. Yugurishda egilish o'zgaradi: itarilishda yelkalar bir oz orqaga olinadi, shu orqali egilish kamayadi, uchish fazasida egilish ortadi. Oyoq kaftlari deyarli bir chiziq bo'ylab qo'yiladi. Oyoq kaftining oldingi qismidan boshlab oyoq tos-son bo'g'imi nuqtasi proeksiyasidan to oyoq kaftining distal nuqtasigacha 33-43 sm masofada yerga yumshoq qo'yiladi. Amortizasiya fazasida tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilish va boldir-kaft bo'g'imidan yozilish sodir bo'ladi, bunda malakali sportchilarda butun oyoq kaftiga to'liq tushish kuzatilmaydi. Tizza bo'g'imidan bukilish burchagi eng katta amortizasiya lahzasida 140-148° ga yetadi. Itarilish fazasida yuguruvchi qadam tashlaydigan oyoqni oldinga-yuqoriga chiqaradi, bunda itariladigan oyoqni tekislash qadam tashlaydigan oyoq soni yetarlicha yuqori ko'tarilgan va uning tormozlanishi boshlanayotgan paytda sodir bo'ladi. Itarilish tayanch oyoqni yozish bilan tugallanadi.

### **Marraga yetib kelish.**

Masofa oxirigacha maksimal tezlikni saqlab bo'lmaydi. Marragacha taxminan 20-15 m qolganda tezlik odatda 3-8% ga kamayadi. Marraga yetib kelishning asl mohiyati shundan iboratki, masofa oxirigacha maksimal tezlikni saqlab qolishga va uni salbiy omillarning ta'sirini kamaytirishga harakat qilish zarur.

**Yuguruvchining vazifasi** – mumkin qadar tezroq shu tezlikni olish va imkon qadar uni uzoqroq saqlab qolishdir. Sprinterlik yugurishda tezlik shakllanishining fiziologik asoslanishi mavjud. Har xil malakaga ega va turli yoshdagi yuguruvchilar yugurishning 1-sekundida o'zining maksimum tezligiga nisbatan 55% ga, 2-sekundda – 76% ga, 3-sekundda – 91% ga, 4-da – 95% ga, 5-sekundda – 99% ga, 6-sekundda – 100% ga erishadilar. Keyin 8-sekundgacha tezlikni saqlab 28 qolish amalga oshiriladi, bu saqlab qolishning davom etishi endi yuguruvchining malakasiga bog'liq bo'ladi. 8-sekunddan keyin tezlik muqarrar pasayib boradi.

### **Foydanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Sirojev Shoxrux. (2023). BEHAVIORAL CHARACTERISTICS, PRINCIPLES AND WORKING METHODS OF COACHES. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 50–60.

2. Shoxrux, S. (2023). VOLEYBOLDA OTISH TEZLIGI TUSHUNCHASI VA AHAMIYATI. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 1(11), 913-917.
3. Sirojev, S. (2023). THE CONCEPT AND IMPORTANCE OF SHOOTING SPEED IN VOLLEYBALL. *Modern Science and Research*, 2(9), 187-191.
4. Sirojev Shoxrux. (2023). THE CONNECTION BETWEEN SPORTS AND LOGIC. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 97-106.
5. Sirojev Shoxrux. (2023). APPLICATIONS OF SPORT PSYCHOLOGY IN THE WORLD. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 107-120.
6. Sirojev, S. (2023). TEACHING ACTIVITIES AND PHILOSOPHY IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. *Modern Science and Research*, 2(10), 235-243.
7. Sirojev Shoxrux. (2023). THE IMPORTANCE OF MUTUAL RESPECT AND KINDNESS IN SPORTS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 215-225.
8. Sirojev, S. (2024). EFFECTS OF SOCIAL PHOBIA ON SPORTS. *Modern Science and Research*, 3(1), 318-326.
9. Sirojev Shoxrux. (2023). STUDYING SPORTS PSYCHOLOGY. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 176-188.
10. Sirojev , S. (2024). EFFECTS OF WARM-UP AND STRETCHING EXERCISES ON PROPRIOCEPTION AND BALANCE. *Modern Science and Research*, 3(2), 353-361.
11. Fayzullo o'g'li, S. S. (2023). YEVIROPA ITTIFOQI VA SPORT. *International journal of scientific researchers*, 2(2), 7-16.
12. Sirojev, S. (2024). SPORTS MASSAGE. *International Bulletin of Engineering and Technology*, 4(3), 84-88.
13. Sirojev, S. (2024). SOCIOLOGY OF DISABILITY AND SPORTS. *Modern Science and Research*, 3(2), 544-552.
14. Sirojev, S. (2024). THE ROLE OF PHYSICAL QUALITIES AND ACTION GAMES IN THE TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS. *Modern Science and Research*, 3(2), 536-543.
15. Sirojev, S. (2024). PEOPLE'S ACTION GAMES FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF 11-12-YEAR-OLD CHILDREN. *Modern Science and Research*, 3(2), 528-535.
16. Sirojev, S. (2024). THE IMPORTANCE OF THE QUALITY OF THE BALL IN THE GAME OF VOLLEYBALL. *Modern Science and Research*, 3(2), 521-527.
17. Fayzullo o'g'li, S. S. (2023). YEVIROPA ITTIFOQI VA SPORT. *International journal of scientific researchers*, 2(2), 7-16.