

Ismoilov Husniddin

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrasi o'qituvchisi

Email: ismoilovhusniddin@oxu.uz

SPORTCHA YURISH VA YUGURISH TEXNIKASI ASOSLARI

ANNOTATSIYA: Yurish va yugurish ommabop va keng tarqalgan jismoniy mashqlar bo'lib ular insonning xar tomonlama jismoniy rivojlanishiga ijobiy tasir krsatadi, u inson salomatligini mustahkamlashda, faol dam olishda ajoyib vosita bolib xizmat qiladi. Undan kopgina sport turlarida foydalaniladi va tezlikni ozgartirib, shugullanuvchilar organizmiga maqsadli tasir korsatib, istalغان natijaga erishiladi. Yurish insonning joydan-joyga kochishini oddiy usuli bolib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi. Uzoq va bir tekis yurganda yoki yugurganda azoyi badanidagi qariyb barcha mushaklar ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi. Natijada moddiy almashinishi ortadi. Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurishning avvalo soglomlashtirish ahamiyati bor.

Kalit so'zlar: Yengil atletika,yurush,yugurush,tezlik,mushak,salomatlik,sportcha yurish,

KIRISH

Oddiy yurishdan tashqari boshqa xillari ham bolib ular: paxodda yurish, safda yurish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnik jihatdan eng keyin, lekin eng foydali xili – sportcha yurish qolaniladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta ortiq. Ammo bunday yuqori tezlikka erishish uchun sportcha yurish texnika asoslarini organib olishning ozigina kifoya qilib qolmay balki oddiy yurishga qaraganda anchagina intensiv shu bajarish talab qilinadi, yani energiya sarflash ortadi. Shu sababdan sportcha yurish, sportchi organizmiga ijobiy tasir korsatadi. Yurish musobaqasida qatnashuvchilar qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi bir lahza bolsa ham ikkala oyoq bir vaqtda erdan uzilib qolishga yol qoymaslikdan iborat. Oyoqlardan birontasi erga tegmay turgan fursat sodir bolgudek bolsa, sportchi yurishdan yugurishga otgan boladi. Bu qoidani buzgan sportchining maxsus hakamlar tomonidan musobaqadan chetlatadilar.

YUGURISH VA UNING TURLARI

Yugurish ham joydan joyga kuchishning tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning koproq tarqalgan turi bolib, juda kop sport turlari (futbol, basketbol, tennis va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda kop xillari yengil atletika har xil turlarining organik qismi hisoblanadi. Yugurganda badandagi mushak gruppalarining deyarli hammasi ishga tushadi, yurakqon tomir nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi ancha oshadi. Yugurish bilan shugullanish jarayonida kishi irodasi mutahkamlanadi. Oz kuchini taqsimlay olish tosiqlar ota bilish ochiq joyda moljal ola bilish qobiliyati hosil boladi. Yugurish – har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir. Yengil atletikada yugurishning tekis yugurish, tosiqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitlarda kross yugurishi va marafon yugurish xillari boladi. Tekis yugurish malum masofa yoki vaqtbay tarzda yugurish yolakchasida otkaziladigan 400 metrgach va undan qisqa masofaga yugurish har bir yuguruvchi uchun alohida yolka ajratiladi. Belgilangan masofani otish uchun sarflangan vaqt soniyalarda olchanadi. Bir soatlik va ikki soatlik yugurishda vaqt chegaralangan bolib, natijada shu vaqt ichida bosib otilgan masofa tarzda metr hisobida aniqlanadi.

To'siqlar osha yugurishning ikki xil bor:

1) G'ovlar osha yugurish – bunday yugurish yolkasidagi bir-biridan bir xil uzoqliqda masofadagi muayyan joylarga qoyilgan bir tipdagi tosiqlardan oshib 60 dan 400 metrgacha masofaga yuguriladi. Har qaysi sportchi alohida-alohida yolakdan yuguradi.

2) 3000 metrgacha to'siqlar osha yugurish (stipl-chez) bunda yugurish yolakchasida u erga mustahkam o'rnatilgan tosiqlar osha stadion sektorlaridan birida kavlangan chuqurga toldirilgan suvdan yuguriladi.

Estafetali yugurish bunda komanda bolib yuguriladi: komandada yuguruvchilar qancha bolsa ham shuncha etaplariga bolingan boladi. Estafetali yugurishdan maqsad – estafeta tayoqchasini bir-biriga uzatib, uni mumkin qadar tez startdan marragacha etkazib borishdir. Etaplar oraligi bir xil bolishi mumkin. Estafetali yugurish stadion yolkalaridan bazan esa shahar kochalarida okaziladi. Tabiiy sharoitda yugurish – bunda past-baland ochiq joylar (kross) yugurilsa 15 km va undan ortiq masofalarga esa yollarda yuguriladi. Yengil atletikadagi eng uzoq, yani marafoni 42 km 195 metr ga teng.

Yurish va yugurish paytidagi xarakat texnikasiga umumiy tavsif

Yurish va yugurish paytidagi xarakat texnikasida umumiy xamda oziga xos xususiyatlar mavjud. Chunonchi, yurish va yugurish texnikasining bosh unsuri-qadamlar xisoblanadi. Ular yordamida inson xarakatlanadi. qadamlar bilan bogliq xolda, qollar va gavda xarakatlari kop marta bir tartibda takrorlanadi. Bunday takrorlanadigan xarakatlar “turkum” xarakatlar deyiladi. Kishi ikki qadam davomida (ong va chap oyoqda) gavdaning xar bir qismi xarakatining barcha bosqichlarini bajaradi va dastlabki xolatga qaytadi. Bunday qoshaloq qadam yurish va yugurishning xarakat turkumini tashkil qiladi. Xar bir oyoq turkum davomida tayanch va siltovchi vazifani o'taydi. Tayanishlar davri oyoqni erga qoygandan boshlab, uni erdan uzish bilan tugallanadi. Siltanish davri (yoki olib otish) deysinishdan song, erdan oyoq uzilishidan boshlanadi va navbatdagi qadamdan oldin, erga oyoqni qoyish bilan yakunlanadi.



Sportcha yurish texnikasi asoslari

Yurish – insonning siljib harakatlanishining tabiiy usulidir. Sportcha yurish yuqori darajada tezlik bilan siljib harakatlanishga, harakatlanish texnikasining musobaqa qoidalari bilan cheklanganligiga va boshqa texnik tomonlariga qarab oddiy yurishdan farq qiladi. Sportcha yurish texnikasi siklik xususiyatga ega, yani malum bir sikl butun masofa davomida kop marta tkrorlanadi va boshqa siklli yengil atletika turlaridan farqli ravishda musobaqa qoidalari bilan qat'iy cheklangan. Bu cheklanishlar sportcha yurish texnikasining paydo bolishiga jiddiy tasir qilgan. Birinchidan, sportcha yurishda uchish fazasi bolmasligi lozim, yani har doim tana bilan aloqa bolishi zarur. Ikkinchidan, birinchi cheklanishdan kelib chiqib, tayanch oyoq tik turgan mahalda tizza bogimidan togrilangan bolishi kerak (bir necha yil avval bu cheklanishga qoshimcha qilingan – tayanch oyoq oyoq tayanchga qoyilgan zahoti tizzadan togrilanishi lozim). Sportcha yurishning tabiiy (maishiy) yurishdan tashqi korinishiga kora farqi shundan iboratki, tabiiy yurishda yolovchi oyoqni muvozanatlab qoygan holda uni tizzasidan bukishi mumkin, sportcha yurishda esa sportchi tekis oyoqlarda harakatlanadi. Sportcha yurish texnikasi asosiy bitta sikldan iborat harakat tashkil etadi, u ikkita qadamdan: chap oyoq qadami va ong oyoq qadamidan iborat. Sikl quyidagilarni oz ichiga oladi: a) bittalik tayanchning ikki davri; b) ikkita tayanchning ikki davri; v) qadam tashlovchi oyoqni otkazishning ikki davri. Sportcha yurish siklini sxema tarzida oltita spitsali gildirak korinishida tasavvur qilish mumkin. Ikkita qoshaloq spitsa gildirakni ikkita yarimga ajratadi, ikkita tayanch davri, ikkita bittalik spitsalar bu yarim qismlarni choraklarga boladi.

Bitta oyoqning bittalik tayanch davri boshqa oyoqni otkazish davriga mos keladi. Ikkita tayanch davri juda qisqa muddatli bolib, bazan uni korib ham bolmaydi. Bittalik tayanch davri uzoqroq davom etadi va ikkita fazaga bolinadi:

1) oldindan qattiq tayanish fazasi;

2) depsinish fazasi.

Oyoqni otkazish davri ham ikkita fazaga ega:

1) orqa qadam fazasi;

2) oldingi qadam fazasi.

Bu fazalar ham chap oyoq uchun, ham ong oyoq uchun otkazish yoki tayanish davrida mavjud boladi. Fazalar orasida lahzalar boladiki, bunday bir zumlik lahzada harakatlarning ozgarishi sodir boladi. Agar lahzalar harakatlarning bir yoki bir necha boginlarda ozgarish chegaralari hisoblansa, ushbu lahzalardagi holatlar – bu tana boginlarining OTSMga yoki bir-biriga nisbatan holatlari tasiridir, yani holatlar harakatlarning almashishi manzarasini koz orqali korishga imkon beradi. Ong oyoqning oldindan qattiq tayanish fazasi uni tayanchga qoygan lahzadan boshlanadi. Tizza bogimidan togrilangan oyoq tovondan qoyiladi. Bu faza vertikal lahzasigacha, OTSM tayanch nuqtasi ustida (ong oyoq kafti ustida) turgan paytgacha davom etadi. Vertikal lahzadan to ong oyoqni erdan uzish lahzasigacha depsinish fazasi davom etadi. Ong oyoqning bittalik tayanch davri tugaydi va ong oyoqni otkazish davri boshlanadi.

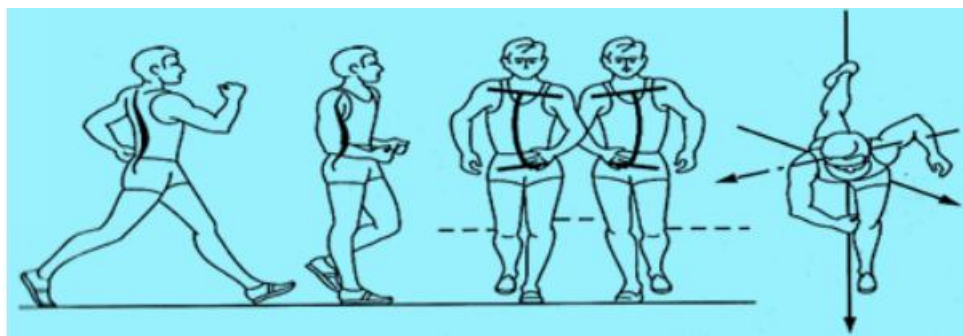
U ikkita fazadan iborat:

1) orqa qadam fazasi, u oyoq tayanchdan uzilgan dahzadan boshlab, to vertikal lahzagacha davom etadi (oyoqni otkazishda vertikal lahzasi son holatiga qarab aniqlanadi – sonning uzunasiga oqi tayanch yuzasi maydoniga, yani gorizontalga perpendikulyar tarzda turishi lozim);

2) oldingi qadam fazasi – vertikal lahzadan boshlab, to oyoqni tayanchga qoygunga qadar davom etadi.

Keyin qisqa muddatli qoshaloq (ikkitalik) tayanch davri keladi. Ong oyqning bittalik tayanch davri ketayotgan paytda, chap oyoq otkazish davrida boladi. Xuddi shu chap oyoqda ham takrorlanadi. Sikl tugadi, yangi sikl boshlanadi va yana hammasi takrorlanadi. Depsinish fazasi oxirida tosnig old yuzasining egilishi birmuncha ortadi, vertikal paytiga kelib, shu oyoqni otkazish davrida – bir oz kamayadi. Tosning oldinga-orqaga yonalishida bunday tebranishlari tayanchdan depsinayotgan oyoq sonini orqaga samaraliroq uzatishga yordam beradi. Tosning qarama-qarshi oqining ogishi ham xuddi shunday ozgaradi: otkazish vaqtida u qadam tashlaydigan (otkaziladigan) oyoq tomonga tushiriladi, qoshaloq tayanch vaqtida esa yana tenglashtiriladi. Tosning qadam tashlaydigan oyoq tomonga bunday tushirilishi tebrangiya harakati bilan bogliq, yani oyoq, tebrangich singari, markazdan qochuvchi kuch tasirida aylanish oqidan intiladi. Bu sonni orqaga uzatuvchi mushaklarga yaxshiroq boshashishga yordam beradi. Umurtqa ham qadam tashlayotgan oyoq otkazilayotgan davrda u tomonga bukiladi. Umuman, gavda har bir qadamda qator murakkab, deyarli bir vaqtda bajariladigan harakatlarni amalga oshiradi: bir oz bukiladi va yoziladi, gavdaning yon tomonga ogishlari va qayrilishlari sodir boladi.

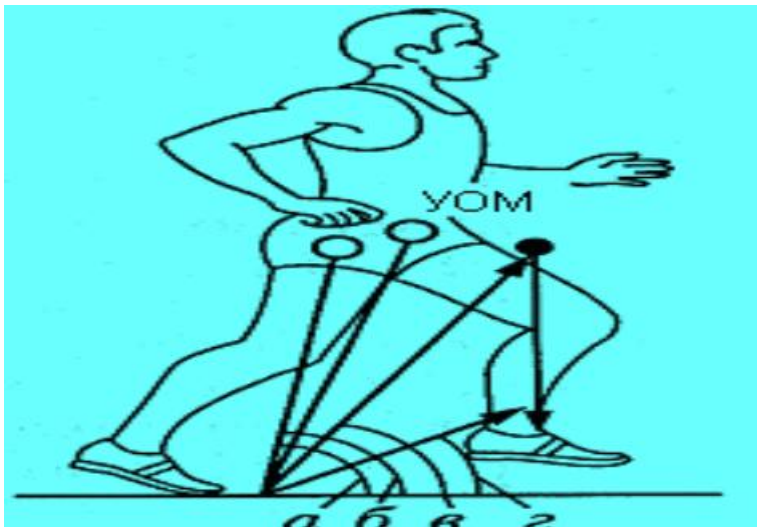
Qo'llar va oyoqlar, elka va tosnig qarama-qarshi harakatlari, shuningdek, gavdaning boshqa harakatlari gavdani muvozanatda saqlashga yordam beradi, gavdaning toliq yon tomonga (yuruvchi boshqacha yurayotgan holat, yani harakatlar qarama-qarshi bolmagan paytdan farqli ravishda) burilishini bartaraf etadi, oyoqlarni qoyish, qadam tashlaydigan oyoqning samarali depsinishi va oqilona otkazilishi uchun optimal sharoitlar yaratadi. Sportcha yurishda qollarning harakatlari qadamlar suratini oshirishga yordam beradi, shuning uchun yuqori elka kamari mushaklari kuchli ishlaydi. Ayniqsa masofa oxirida toliqish paydo bolganda bunga etibor berish lozim.



Depsinish kuchi deganda tayanchning sportchi tanasiga tasirini tushunish kerak. U tayanchga bosim otkazish kuchlari tasiri natijasida yuzaga keladi. Depsinish – bu mushaklarning sof ishi natijasi emas, balki mushak kuchlanishlari va tayanchga inertsiya kuchlarining ozaro tasiri natijasidir. Tayanch qancha qattiqroq bolsa, depsinish kattaligi (tayanch reaksiyasi kuchi) shuncha koproq boladi. Masalan, ikkita tayanch olamiz: yugurish yolkasi va tuproqli qoplama. Yugurish yolkasi tuproqli qoplamaga nisbatan qattiqroq, demak, yugurish yolkasida tanyach reaksiyasi kuchlari koproq boladi. Shunday qilib, depsinish kuchi deganda mushak kuchlanishlari va tayanchga inertsiya kuchlarining tasiri ostida yuzaga keladigan tayanch reaksiyasi kuchini tushunish kerak. Depsinish kuchi kattaligi quyidagilarga bogliq: - tanyach sifatiga; - mushak kuchlanishlari kattaligiga; - inertsiya kuchlari kattaligiga; - mushak kuchlanishlari va kuchlarining tasir qilish yona-lishiga; - faol tana ogirligining passiv ogirligiga nisbatlariga (faol tana ogirligi – depsinish uchun mushak kuchlanishlarini yaratishda qatnashuvchi mushaklarning ogirligi; passiv tana ogirligi – sportchining qolgan barcha tana ogirligi). Sportcha yurishda

depsinish kuchining maksimal kattaligi emas, balki uzoq vaqt ishlashga moljallangan optimal kattaligi juda mugimdir.

Sportchi tayanchga unga nisbatan burchak tasir korsatadi, depsinish kuchi gorizontal tezlik vektoriga nisbatan burchak ostida UOMga tasir qiladi. Depsinish kuchi vetori gorizontal tezlik vektoriga qancha yaqin bolsa, siljib harakatlanish tezligi shuncha yuqori boladi. Depsinish kuchi vektori va gorizontal tezlik vektori tomonidan hosil qilingan burchak depsinish burchagi deb ataladi. Depsinish burchagi qancha kichik bolsa, depsinish kuchi shuncha samarali tasir korsatadi va gorizontal tezlik shuncha koproq boladi. Amaliyotda depsinish burchagi depsinadigan oyoqning tayanchdan uzilgan paytdagi uzunasiga oqi boyicha va gorizont bilan aniqlanadi. Bunday aniqlashda burchak kattaligi aniq emas, balki taxminiy boladi. Depsinish burchagini murakkab texnik qurilmalarni qollagan holda aniqroq aniqlash mumkin.



Depsinish burchaklarini olchash.

a – oyoq o'qidan;

b – UOM yo'nalishidan;

v – tayanchga bo'lgan to'liq reaksiyadan;

g – depsinishga bo'lgan reaksiyadan

XULOSA

Yurish va yugurish tezligi qadam uzunligi chastotasiga bogliq. Agar yurish paytida qadam uzunligi va chastotasi asta-sekin oshirib borilsa, bir ozdan keyin yurishdan beixtiyor yugurishga otiladi. Yurish va yugurish texnikasi faqat tezlik bilan emas, balki xarakat tejamkorligi, yani sarflanadigan energiya miqdori xamda gavdaning eng tejamli togri chiziq va tekis kochishi bilan xam tavsiflanadi. Biroq inson yurish va yugurish paytida xar vaqt oldingi togri chiziq boylab tekis xarakat qilmaydi. nki xar qadamida gavda vazni ogirlik markazi tikka va yonlama ogib turadi, natijada, xarakat qilish tezligi depsinish paytida ortadi va uchish xamda otirishdan oldin kamayadi. Kochishda togri chiziqli va tekislik qancha aniq ifodalansa, yurish va yugurish texnikasi shuncha tejamli boladi. Sportchining nafas olishi-bu sport texnikasining uzviy tarkibiy qismidir. Nafas olish chuqurligi va tezligi, nafas olish va nafas chiqarishning davomiylik bosqichi atletikachining xarakat tezligi, muskul zoriqishi bilan yaqin aloqadadir.

Foydalangan adabiyotlar

1. Ismoilov, H. (2024). ANALYSIS OF THE CRITERIA FOR SELECTING YOUNG ATHLETES SPECIALIZING IN SPRINT DISTANCES. Journal of Universal Science Research, 2(10), 174–182. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/universal-scientific-research/article/view/59008>
2. Ismoilov , H. (2024). YENGIL ATLETIKA FANIGA KIRISH VA YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI. Medicine, Pedagogy and Technology: Theory and Practice, 2(9), 725–737. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/mpttp/article/view/59544>

3. Husniddin, I. (2025). QISQA MASOFALARGA YUGURISHNING TAHLILI VA NATIJALARI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(1), 745-749.
4. Husniddin, I. (2025). YENGIL ATLETIKA MASHQLARINI O'RGATISH METODIKASI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(1), 760-767.
5. Husniddin, I. (2025). YUQORI SINIF O'QUVCHILARINI YENGIL ATLETIKA SPORT TURIGA INTELEKTUAL QIZIQISHINI OSHIRISH YO'LLARI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(2), 278-283.
6. Исмаилов, Х. (2025). ПЛАНИРОВАНИЕ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(2), 135-143.
7. Ikramov, A. A., & ISMAILOV, H. (2022). WAYS TO INCREASE THE INTELLECTUAL INTEREST OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE SPORT OF ATHLETICS. *THEORETICAL & APPLIED SCIENCE Учредители: Теоретическая и прикладная наука*, (4), 560-564.
8. Husniddin, I. (2025). YENGIL ATLETIKA MASHQLARINING UMUMIY HARAKTERISTIKASI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(1), 735-739.
9. Husniddin, I. (2025). JISMONIY TARBIYA SOG'LOM TURMUSH TARZINING ASOSI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(1), 131-135.
10. 2(5), 300–304. Retrieved from Ismoilov, H. (2023). YOSH YENGIL ATLETIKACHILARDA SPORT BILAN BOG'LIQ JAROHATLARGA OLIB KELADIGAN OMILLAR. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(5), 750–754. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/2771>
11. Husniddin, I. (2025). O'ZBEKISTONDA SPORTNI RIVOJLANTIRISH. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(1), 750-754.
12. Husniddin, I. (2025). YENGIL ATLETIKANING METODOLOGIYASI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(1), 755-759.
13. Husniddin, I. (2025). MUSOBAQA DAVRIDA YENGIL ATLETIKACHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI YAXSHILASH. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(1), 740-744.
14. Husniddin, I. (2025). YENGIL ATLETIKA BOYICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA OTKAZISH. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(1), 768-772.
15. Ismoilov, H. N. o'g'li. (2023). YENGIL ATLETIKA O'QITUVCHILARINING TA'LIM TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHINING AHAMIYATI. *Educational Research Universal Sciences*, <http://erus.uz/index.php/er/article/view/2637>
16. Husniddin, I. (2024). YENGIL ATLETIKA BOYICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA OTKAZISH. *Международный журнал научных исследователей*, 9(1), 170-173.