

## YENGIL ATLETIKADA YUGURISHGA OID MASHQLARNI O'RGATISH SAMARADORLIGI

*Kazakov Shavkat Norqobilovich*  
Nizomiy nomidagi TDPU, dotsent v.b.

*G'aniyev Shoxboz Baxriddin o'g'li*  
Nizomiy nomidagi TDPU, Boshlang'ich ta'lim fakulteti "Jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishi  
308- guruh talabasi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yengil atletikada yugurishga oid mashqlarni o'rgatish samaradorligi haqida qisqacha malumot bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy mashq, yugurish, mushak, sport, musobaqa, texnika, usul,

Yurish va yugurish ommabop va keng tarqalgan jismoniy mashqlar bo'lib ular insonning xar tomonlama jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, u inson salomatligini mustahkamlashda, faol dam olishda ajoyib vosita bo'lib xizmat qiladi. Undan ko'pgina sport turlarida foydalaniladi va tezlikni o'zgartirib, shug'ullanuvchilar organizmiga maqsadli ta'sir ko'rsatib, istalgan natijaga erishiladi.

Yurish insonning joydan-joyga ko'chishini oddiy usuli bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi. Uzoq va bir tekis yurganda yoki yugurganda a'zoyi 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 sog'lomlashtirishahamiyati bor. Oddiy yurishdan tashqari boshqa xillari ham bo'lib ular: paxodda yurish, safda yurish va sportchaa yurish. Musobaqalarda yurishning texnik jihatdan eng keyin, lekin eng foydali xili – sportchaa yurish qo'laniladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta ortiq. Ammo bunday yuqori tezlikka erishish uchun sportchaa yurish texnika asoslarini o'rganib olishning o'zigina kifoya qilib qolmay balki oddiy yurishga qaraganda anchagina intensiv shu bajarish talab qilinadi, ya'ni energiya sarflash ortadi. Shu sababdan sportcha yurish, sportchai organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Yurish musobaqasida qatnashuvchilar qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi bir lahza bo'lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda erdan uzilib qolishga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Oyoqlardan birontasi erga tegmay turgan fursat sodir bo'lgudek bo'lsa, sportcha yurishdan yugurishga o'tgan bo'ladi. Bu qoidani buzgan sportchaining maxsus hakamlar tomonidan musobaqadan chetlatadilar.

Yugurish ham joydan joyga kuchishning tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning ko'proq tarqalgan turi bo'lib, juda ko'p sport turlari (futbol, basketbol, tennis va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'p xillari yengil atletika har xil turlarining organik qismi hisoblanadi.

Yugurganda badandagi mushak gruppalarining 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 mutahkamlanadi. O'z kuchini taqsimlay olish to'siqlar o'ta bilish ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi.

Yugurish – har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir.

Yengil atletikada yugurishning tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitlarda kross yugurishi va marafon yugurish xillari bo'ladi. Tekis yugurish ma'lum masofa yoki vaqtbay tarzda yugurish yo'lakchasida o'tkaziladigan 400 metrgach va undan qisqa masofaga yugurish har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi. Belgilangan masofani o'tish uchun sarflangan vaqt soniyalarda o'lchanadi.

Yengil atletikada yugurish turlari ravon yugurish, to'siqlar osha yugurish, kesishgan joy bo'ylab yugurishga bo'linadi va garchi o'zining qirralari bo'lsa-da, umumiy asoslarga ega.

Yugurish, yurish singari, siklik harakatlarga kiradi, bu erda harakat sikli qo'sh qadamni o'z ichiga oladi. Yurishdagi ikkitalik tayanch davri o'rniga yugurishda uchish davri mavjud.

Yugurishda quyidagilarni ajratish mumkin:

a) bittalik tayanch davri;

b) uchish davri;

v) qadam tashlaydigan oyoqni o'tkazish davri (u tayanch davriga mos keladi).

Yugurishda tezkorlik, harakatlar amplitudasi, katta mushak kuchlanishlarining namoyon bo'lishi yurishdagiga qaraganda ko'proq – bu omillar yugurish tezligiga bog'liq (tezlik qancha yuqori bo'lsa, aytib o'tilgan omillarning ahamiyati shuncha yuqori). Qadam tashlaydigan (chap) oyoqni o'tkazish davri va deysinadigan (o'ng) oyoqning tayanch davri vaqtiga ko'ra mos keladi, keyin uchish davri boshlanadi, so'ngra qadam tashlaydigan (o'ng) oyoqni o'tkazish davri va deysinadigan (chap) oyoqning tayanch davri, keyin yana uchish davri keladi. Yugurishda harakat sikli shunday ko'rinishga ega.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Тошкент: Ўқув-услугий қўлланма. ТошДШИ 2002 йил.
2. Ниёзов И. Енгил атлетика. Фарғона: Ўқув қўлланма. Фарғона нашриёти 2005 йил.
3. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебное пособие Ташкент УзГосИФК 2005 г.
4. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебнометодические пособие Тошкент: 2001 йил.
5. Синякина О.Ф. Тренировка в беге на 400 метров с барьерами. Методическое указание. Ташкент: УзГосИФК 2005 йил.
6. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А., Умумривожланттирувчи машқларни УРМ ўргатиш методикаси. Ўқув қўлланма Тошкент: ТДПУ 2005 йил.