



## ANALYSIS AND FUNDAMENTALS OF RUNNING TECHNIQUE

**Guzalkhon Rozmetova Maqsud qizi**

Intention school physical education teacher

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17397513>

### ARTICLE INFO

Received: 14<sup>th</sup> October 2025

Accepted: 19<sup>th</sup> October 2025

Online: 20<sup>th</sup> October 2025

### KEYWORDS

Basics of running technique, support period, flat running, hurdles, relay race.

### ABSTRACT

*This article analyzes the theoretical and practical foundations of running technique, its impact on the physical performance of athletes, and ways to improve its effectiveness. Based on the biomechanical analysis of running movements, methods for identifying technical errors and eliminating them are considered. Also, scientifically based ideas are presented about the role of the level of preparation, body position, footwork, and breathing in improving running technique. The article also studies the experience of advanced athletes and trainers, as well as the possibilities of using modern technologies.*

## YUGURISH TEXNIKASI TAHLILI VA ASOSLARI

**Go'zalxon Ro'zmetova Maqsud qizi**

Intention school jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

[guzalkhanruzmetova@gmail.com](mailto:guzalkhanruzmetova@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17397513>

### ARTICLE INFO

Received: 14<sup>th</sup> October 2025

Accepted: 19<sup>th</sup> October 2025

Online: 20<sup>th</sup> October 2025

### KEYWORDS

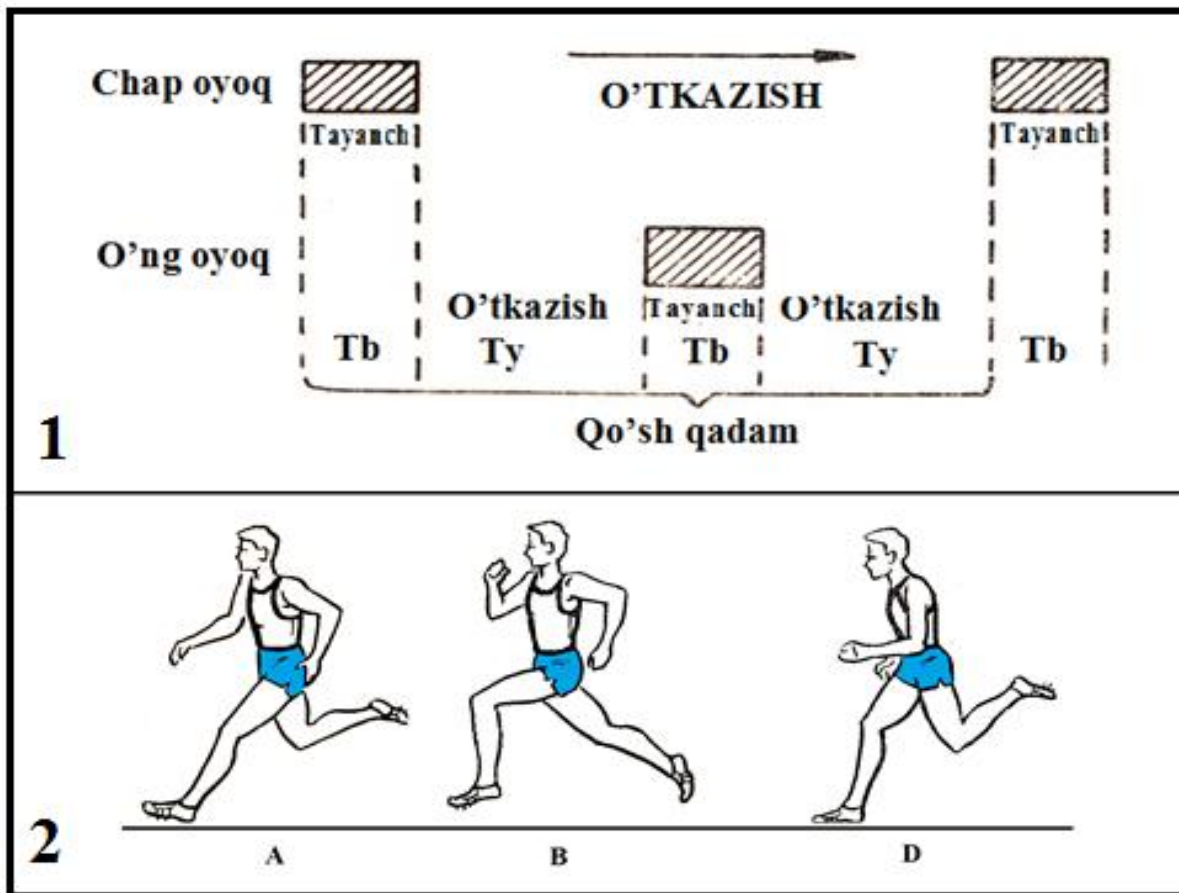
Yugurish texnikasi asoslari, tayanch davri, tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, estafeta yugurish.

### ABSTRACT

*Ushbu maqolada yugurish texnikasining nazariy va amaliy asoslari, uning sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlariga ta'siri, hamda samaradorligini oshirish yo'llari tahlil qilinadi. Yugurish harakatining biomekanik tahlili asosida texnik xatoliklarni aniqlash va ularni bartaraf etish usullari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, yugurish texnikasini takomillashtirishda tayyorgarlik darajasi, tana holati, oyoq harakati va nafas olishning o'rni haqida ilmiy asoslangan fikrlar bayon etiladi. Maqolada ilg'or sportchilar va trenerlar tajribasi hamda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlari ham o'rganilgan.*

Yengil atletikada yugurishning barcha turlarida texnika asoslari bir xil ko'rinishga ega. Ammo yugurish turlariga qarab, qadamlar uzunligi va sur'ati bilan bir-biridan o'zaro

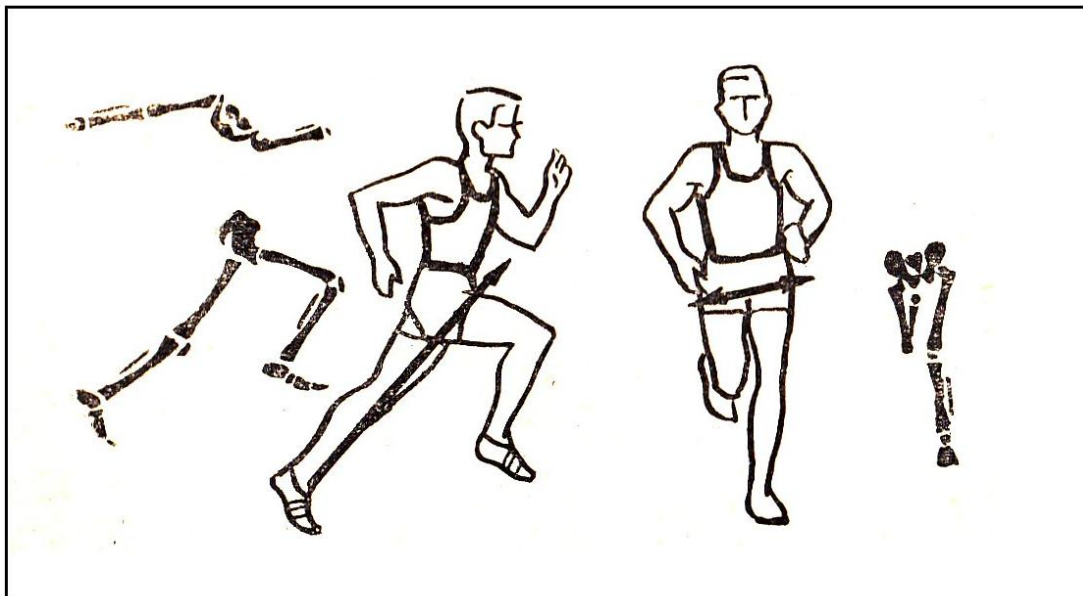
farq qiladi. Yurishdagidek, yugurishda ham harakat sikli ikki qadamdan (qo'sh qadam) iborat bo'ladi, lekin yugurish har bir harakat siklida ikkita uchish davri bo'lishi bilan yurishdan farq qiladi (1-rasm).



1-rasm. 1. Yugurishda tayanch bor (Tb) va tayanch yo'q (Ty) davrlarining almashinishi. 2. A-tayanch holati, B-tayanchsiz "uchish" holati, D- tayanch holati.

Yugurishda harakat kengligi va tezligi kattaroq bo'ladi. Bu yugurish tezligiga bog'liq: qisqa masofalarga yugurishda harakat kengligi va tezligi eng katta, o'ta uzoq masofalarda esa eng kichik bo'ladi.

Yugurishda ham, yurishdagidek, qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakat qiladi (kesishma koordinasiya). Yelka kamari bilan tosning qarama-qarshi harakatlari qadamni kengaytirishga yordam beradi. Tayanch davrida tosning pasayishi, depsinish moyilligini yaxshilaydi va mushaklar yaxshi bo'shashganidan dalolat beradi (2-rasm).



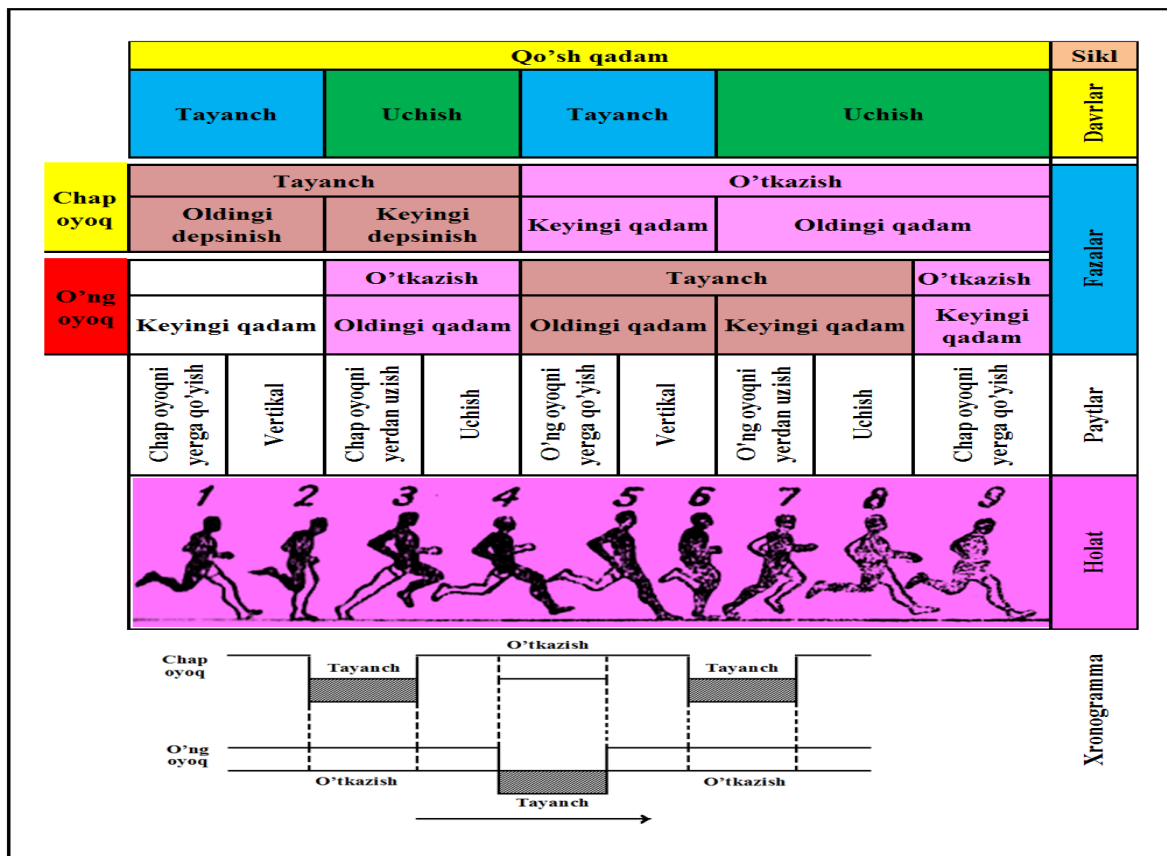
2-rasm. Yugurishda tos harakati.

Harakatning bir sikli (qo'sh qadam) bir gal u, ikkinchi gal esa bu oyoqqa tayanishdan, ya'ni ikkita yakka tayanch davridan hamda ikkita uchish fazasidan iborat bo'ladi (5.3-rasm). Har bir oyoqning harakati xuddi yurishdagidek fazalardan iborat: tayanch paytida – oldingi tayanch va ketingi tayanch fazalari, o'tkazish paytida esa – ketingi qadam fazasi va oldingi qadam fazasi. Oyoqni yerga qo'yish va yerdan uzish vaqtlari, shuningdek, vertikal vaqtlari bu fazalarni qismlarga bo'ladi.

Tayanch davri davomida tananing og'irlik markazi muttasil oldinga siljiy borib, amortizasiyadan keyin tayanchdan oldinga depsinishga yordam beradi.

Mushaklarning kuchliroq ishlashi natijasida qo'l va oyoqlarning hamma harakatlari yurishdagiga nisbatan kattaroq amplitudada bajariladi. Bu yerda tashqi kuchlar (tayanch reaksiyalari) ham kattaroq bo'lgani uchun siljish tezligi ham yuqori bo'la oladi.

Yugurishda tananing vertikal bo'ylab siljish amplitudasi yurishdagidan anchagina ortiq. yerga bo'lgan bosimning ortishi natijasida tayanch reaksiyalari ham oshadi. Yugurish tezligi ortishi bilan bu reaksiya ham orta boradi. Yengil atletika yo'lkasida yugurayotganda, shipovkaning temir tishlari yulkaga yanada mahkamroq yopishishini ta'minlaydi. Bu esa kuchliroq depsinishga va oyoqni yerga ertaroq kuyish bilan birga imkon boricha, yugurish tezligini oshirishga yordamlashadi.



3-rasm. Yugurishda harakat davrlari va fazalari

**YUGURISH VA UNING TURLARI**

**Yugurish** - yurish kabi insonning joydan-joyga kuchishida tabiiy vosita bo'lib, u yurishdan qadamlar kengligi, uzunligi va uchish fazasi mavjudligi bilan farqlanadi. Yugurish insonlar o'rtasida keng qo'llaniladigan harakat amali sanaladi. Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida ham buni kuzatish mumkin (futbol, basketbol, gandbol, regbi va boshqalar). Yugurish orqali barcha sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklari oshirib boriladi. Yugurish nafaqat sport turi balki, u sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida ham ahamiyatlidir. Shuningdek, yugurishning o'zi bir nechta turlarga bo'linadi. Masofaning katta kichikligiga va yugurish amalini bajarish xususiyatidan kelib chiqib, masofa turlariga ajratiladi.

Yugurish vaqtida inson tanasidagi mushak guruhlarining barchasi faol ishlaydi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi bir necha barobarga ortadi. Yugurish bilan shug'ullanish orqali kishining irodaviy fazilatlarini mutahkamlanadi. Shu bilan birga o'z kuchini masofa bo'laklarida to'g'ri taqsimlay olish, oldindagi to'siq va g'ovlardan o'ta olish va marragacha bo'lgan masofani chidam bilan yugurib o'tish kabi qobiliyati shakllantiriladi.

Yugurish - sportchini har tomonlama jismoniy rivojlantirishda asosiy vosita hisoblanadi.

Yengil atletikada yugurishning *tekis yugurish*, *to'siqlar osha yugurish*, *estafetali yugurish* va *tabiiy sharoitda yugurish (kross)* xillari mavjud.



**Tekis yugurish** - ma'lum masofa yoki vaqtbay tarzda yugurish yo'laklari bo'ylab sportchining oldida hech qanday to'siq yoki g'ov bo'lmaydi va yugurish stadion yo'laklari yoki tabiiy sharoitda amalga oshiriladi. Stadionda 400 metrgacha bo'lgan masofalarda o'tkaziladigan musobaqalarda har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi va hech kim boshqa yo'lakda harakatlanishiga yo'l qo'yilmaydi. Qolgan masofalarda esa musobaqalar qoidasiga muvofiq ma'lum aylanadan so'ng umumiy yo'lakka o'tib yugurish mumkin bo'ladi.

Vaqtbay yugurish musobaqalari tabiiy sharoitlarda (bog', hiyobon, qir-adirliklar), shahar ko'chalarida, katta yo'llarda o'tkaziladi. Bunda g'olib va sovrindorlar musobaqa qoidasiga muvofiq belgilangan vaqt ichida bosib o'tgan masofa bo'yicha aniqlanadi.

**To'siqlar osha yugurish** - ikki xil - g'ovlar osha yugurish va to'siqlar osha (Stepl-chez) yugurishdan iborat.

G'ovlar osha yugurish - yugurish yo'lagida masofa bo'ylab bir-biridan bir xil uzoqliqda va bir xil balandlikda qo'yilgan g'ovlardan oshib 60, 100, 110, 200 va 400 metr masofaga yugurish turi. Bunda sportchilar belgilangan masofani o'ziga tegishli yo'lakda yugurib o'tishi talab etiladi.

To'siqlar osha yugurish (Stepl-chez) - stadion yugurish yo'lagi bo'ylab yo'lakka mustahkamlangan beshta to'siqdan oshib 2000-3000 m.ga yugurish turi. To'siqlarning 4 tasi to'g'ri yo'lakning o'ziga, 1 tasi suv to'ldirilgan maxsus chuqur oldiga mahkamlangan bo'ladi. Bunda sportchilar masofa bo'ylab o'rnatilgan barcha to'siqlardan oshib yuguradi.

**Estafeta yugurish** - bu yugurish turi jamoa tarzida amalga oshiriladi. Bunda har bir jamoada 4 tadan ishtirokchi bo'lib, belgilangan masofani to'rt bosqichda yugurib o'tadi. Yugurish yo'lagida 4x100, 4x200, 4x400 m.ga yugurishlar estafeta yugurish masofalari hisoblanadi. Yuguruvchilar estafeta tayoqchasini bir-biriga uzatib, uni imkon qadar qisqa vaqt ichida marraga etkazib borishdir. Estafeta bosqichlari stadion bo'ylab teng to'rtga bo'linadi. Estafetali yugurish stadion yo'laklari, tabiiy sharoitlarda va shahar ko'chalarida o'tkaziladi.

**Tabiiy sharoitda yugurish (kross)** - bunda o'z-o'zidan ko'rinib turibdiki, tabiiy sharoitlarda (bog', hiyobon, qir-adirliklar, shudgor erlarda) mavjud turli past-balandlikdan iborat ochiq joylarda yugurish demakdir. Biroq, turli past-balandliklar 40-50 sm.dan past yoki baland bo'lmasligi lozim. Bu yugurish turida masofa 15 km va undan ortiq bo'lsa musobaqalar katta yo'llarda o'tkaziladi.

## References:

1. Normurodov A.N Yengil atletika turlarini o'rgatish [matn]: darslik/ A.N.Normurodov.- T: "Umid Design", 2021.-300 b.
2. Eshnazarov . Jismoniy tarbiya tarixi va boshqarish. -T: 2008
3. Ernazarov Ye. Olimpiyada -jahon sport bayrami. T: 2008.
4. Normurodov A.N Yengil atletika o'qitish metodikasi / A.N.Normurodov.- T: "Ilm ziyo", 2011



5. Abdurasulov , J., & Toshpo'latov , A. . (2025). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ У ПОДРОСТКОВ. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 5(9), 90–99. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/60762>
6. Rustamov , E. (2025). JISMONIY TARBIYA VA SPORT TIZIMIDA YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING O'RNI. *Евразийский журнал академических исследований*, 5(9), 121–126. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejar/article/view/60093>
7. Rustamov , E. (2025). VOLLEYBOL SPORT O'YINIDA TEXNIK, TAKTIK VA JISMONIY TAYYORGARLIGI. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 5(9), 59–63. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/60095>
8. Azimova , D. (2025). THE ROLE OF NANOSTRUCTURED MATERIALS IN ENHANCING ENERGY EFFICIENCY AND THEIR APPLICATION IN AEROSPACE ENGINEERING. *Евразийский журнал математической теории и компьютерных наук*, 5(9), 13–27. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/EJMTCS/article/view/60766>
9. Abdurasulov , J. (2022). CHAQIRUVGA QADAR BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK FANI O'QITUVCHISIGA QO'YILADIGAN TALABLAR. *Евразийский журнал академических исследований*, 2(11), 983–988. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejar/article/view/5305>
10. Abduqodirova, D., & Abdurasulov, J. (2025). YOSHLARDA HARBIY-VATANPARVARLIK TUYG'USINI TAKOMILLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK HUSUSIYATLARI. *Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования*, 4(1), 50–53. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/zdpp/article/view/42882>
11. Abduqodirova, D., Abdulhaqov , U. ., & Mamatova, Z. . (2025). EMOTSIONAL KREATIVLIKNING TALABALAR QAROR QABUL QILISH JARAYONIGA TA'SIRI. *Бюллетень педагогов нового Узбекистана*, 3(4), 64–69. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yopa/article/view/49726>
12. Abduqodirova , D., & Mirislomov , M. (2025). GEOGRAFIYA VA PSIXOLOGIYA FANLARI TUTASHGAN CHEGARA: PSIXOGEOGRAFIYANING SHAKLLANISH TARIXIGA NAZAR . *Центральноазиатский журнал междисциплинарных исследований и исследований в области управления*, 2(5, PART 2), 143–149. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/cajmrms/article/view/52569>
13. Abduqodirova, D. (2025). TALABALARDA PSIXOLOGIK STRESSNI YENGISH. *Бюллетень педагогов нового Узбекистана*, 3(2), 69–73. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yopa/article/view/45019>
14. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2025). PSYCHOLOGICAL FEATURES OF CREATIVITY IN PRESCHOOL CHILDREN. *American Journal of Social Sciences and Humanities*. 1. 112-122.
15. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2025). PSYCHOLOGICAL PROBLEMS AFFECTING YOUTH'S PROFESSIONAL CHOICE. 01. 603-606.



16. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2025). GEOGRAFIYA VA PSIXOLOGIYA FANLARI TUTASHGAN CHEGARA: PSIXOGEOGRAFIYANING SHAKLLANISH TARIXIGA NAZAR.. Central Asian Journal of Art Studies. 2. 143-149. 10.5281/zenodo.15490171.
17. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2024). TALABALARDA EMOTSIONAL KREATIVLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH.. 5. 224-229.
18. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2024). EMOTSIONAL KREATIVLIK: NAZARIY ASOSLARI VA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR.. Journal of Economics and Business UBS. 4. 679-685.
19. Abduqodirova, Dilobarbonu & Abdurasulov, Jahongirmirzo. (2025). YOSHLARDA HARBIY-VATANPARVARLIK TUYG'USINI TAKOMILLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK HUSUSIYATLARI. 10.5281/zenodo.14636273.
20. Tojiboyev, Marat. (2024). Talabalar tafakkurini rivojlantirishda innovatsion yondashuv.. 5. 168-175.
21. Tojiboyev, Marat. (2025). PEDAGOGIK TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISH VOSITASIDA TALABALARNI INKLYUZIV TA'LIMGGA TAYYORLASH. 3. 85-88.
22. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2024). EMOTSIONAL KREATIVLIK: NAZARIY ASOSLARI VA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR.. Journal of Economics and Business UBS. 4. 679-685.
23. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2024). INTERNATIONAL CONFERENCE OF NATURAL AND SOCIAL-HUMANITARIAN SCIENCES THE ROLE OF EMOTIONAL CREATIVITY IN STUDENTS' DECISION- MAKING.
24. Abdurasulov, Jahongirmirzo. (2025). HARBIY PEDAGOGIKANING BOSHQA FANLAR BILAN ALOQASI. 10.5281/zenodo.10704094.
25. Rayev, Jo & Maxmudovich, Sherali & Abdurasulov, Jahongirmirzo. (2025). INNOVATIVE RESEARCH IN MODERN EDUCATION Hosted from Toronto, Canada THE SUBJECT OF MILITARY PSYCHOLOGY.
26. Maxmudovich, Sherali & Abdurasulov, Jahongirmirzo. (2025). SUBJECT, TASKS AND CONTENT OF STUDYING THE BASICS OF MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION. 10.5281/zenodo.10700581.
27. Abdurasulov, Jahongirmirzo. (2025). TRAINING OF ATHLETES BEFORE THE COMPETITION. MUSOBAQADAN OLDIN SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH. Eurasian Journal of Social Sciences Philosophy and Culture. 73-76. 10.5281/zenodo.12635442.
28. Madgapilova, Nargiza. (2025). SCIENTIFIC-PRACTICAL AND STRATEGIC BASES OF IMPROVING PEDAGOGICAL-PSYCHOLOGICAL COOPERATION IN THE INTEGRATION OF SCHOOL AND PRE-SCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS IN THE CONTEXT OF CONTINUOUS EDUCATION ON THE BASIS OF INNOVATIVE LOGISTICS. 1. 157-166.
29. Madgapilova, Nargiza. (2025). МУҒАЛЛИМ ҲАМ ЎЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ Илимий-методикалық журнал. 164-170.
30. Madgapilova, Nargiza. (2023). THE SPECIFICS OF THE IMPLEMENTATION OF THE PEDAGOGICAL INNOVATIVE CLUSTER APPROACH IN THE SYSTEM OF CONTINUING EDUCATION. 1. 236-244.



31. Eshnayev, Nortoji & Madgapilova, Nargiza. (2023). CHARACTERISTICS OF IMPLEMENTING THE CLUSTER APPROACH IN THE EDUCATIONAL SYSTEM. International Journal of Pedagogics. 03. 44-47. 10.37547/ijp/Volume03Issue02-09.