

**YUGURISH SPORTINING QONUN QOIDALARI**

Suyunov Tohir Nomoz o'g'li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM assistent o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada yugurish sportining asosiy qonun-qoidalari, texnik va tashkiliy jihatlari yoritilgan. Unda yugurish turlarining tasnifi, start va finish qoidalari, yo'lkalar o'lchamlari, hakamlik tizimi hamda sportchilarning intizomi haqida ma'lumot berilgan. Shuningdek, O'zbekistonda yugurish sportining rivojlanishi, musobaqalarni tashkil etish tartibi, qoidabuzarlik turlari va ularning oldini olish choralari tahlil qilingan. Yugurishning sog'lomlashtiruvchi ahamiyati, inson organizmiga ijobiy ta'siri va yoshlar tarbiyasidagi o'rni keng yoritilgan.

Kalit so'zlar: yugurish, qoidalar, start, finish, yo'lkalar, hakamlik, musobaqa, intizom, sog'lom turmush, sport.

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные правила и законы легкой атлетики, в частности, бега. Раскрыты классификация видов бега, правила старта и финиша, стандарты беговых дорожек, судейство и дисциплина спортсменов. Кроме того, анализируется развитие бегового спорта в Узбекистане, организация соревнований, виды нарушений и меры по их предотвращению. Особое внимание уделено оздоровительному значению бега, его влиянию на организм человека и роли в воспитании молодежи.

Ключевые слова: бег, правила, старт, финиш, дорожки, судейство, соревнование, дисциплина, здоровье, спорт.

Annotation. This article discusses the main rules and regulations of running as a branch of athletics. It highlights the classification of running types, start and finish procedures, lane standards, judging system, and athletes' discipline. The paper also analyzes the development of running sports in Uzbekistan, competition organization, rule violations, and preventive measures. Special attention is given to the health benefits of running, its positive impact on the human body, and its role in youth education and a healthy lifestyle.



Keywords: *running, rules, start, finish, lanes, judging, competition, discipline, health, sport.*

Kirish.

Yugurish — insoniyat tarixidagi eng qadimiy jismoniy faoliyat turlaridan biri boʻlib, hozirda eng ommaviy sport turlaridan sanaladi. Antik davrlarda ham yugurish Olimpiya oʻyinlarining ajralmas qismi boʻlgan. Bugungi kunda yugurish nafaqat musobaqa, balki sogʻlom turmush tarzining muhim elementi sifatida ham qaraladi. Biroq bu sport turi qatʼiy qonun-qoidalar asosida amalga oshiriladi. Har bir masofa, har bir yoʻnalish, har bir start texnikasi oʻzining aniq reglamentiga ega. Yugurish sportining qonun-qoidalarini bilish sportchilar, murabbiylar va hakamlar uchun birdek muhim hisoblanadi.

Yugurish turlari va ularning tasnifi. Yugurish sporti xalqaro miqyosda bir necha asosiy turlarga boʻlinadi[2]:

1. Qisqa masofaga yugurish – 100, 200 va 400 metr masofalarda amalga oshiriladi.
2. Oʻrta masofaga yugurish – 800 va 1500 metr masofalar kiradi.
3. Uzoq masofaga yugurish – 5000 va 10000 metr masofalarda oʻtkaziladi.
4. Marafon yugurishi – 42 kilometr 195 metr masofani oʻz ichiga oladi.
5. Estafeta yugurishlari – jamoaviy shaklda, masalan, 4×100 yoki 4×400 metr formatida oʻtkaziladi.
6. Toʻsiqli yugurish – 3000 metr toʻsiqlar bilan, suv havzasi va gʻovlardan sakrab oʻtish koʻnikmasini talab qiladi.

Har bir tur uchun alohida texnik qoidalar, start va finish tartiblari, hakamlar mezonlari belgilanadi.

Asosiy qonun-qoidalar

Start qoidalar[1]:

- Yugurish starti “Diqqat!”, “Tayyorlaning!” va “Start!” signallari asosida amalga oshiriladi.



- Qisqa masofalarda sportchilar start bloklari yordamida past start holatidan yugurishni boshlaydi.

- Agar sportchi signal berilishidan oldin startni boshlab yuborsa, bu noto'g'ri start hisoblanadi. Ikki marta noto'g'ri start qilgan sportchi musobaqadan chetlashtiriladi.

- Start paytida barcha sportchilar o'z yo'lkasidan chiqmasligi kerak.

Yo'lkalar va masofa o'lchovlari:

- Yugurish treklarining standart uzunligi 400 metr bo'lib, u sakkizta yo'lkaga bo'lingan.

- Har bir yo'lkaning kengligi kamida 1,22 metr bo'lishi kerak.

- Qisqa va o'rta masofali yugurishlarda sportchi o'z yo'lkasidan chiqib ketmasligi majburiy.

- Uzoq masofalarda esa sportchilar umumiy yo'lakdan foydalanadi, biroq boshlang'ich davrada o'z yo'lkasida qolishlari shart.

Finish qoidalari:

- Finish chizig'ini ko'krak qismi bilan kesib o'tgan sportchi g'olib hisoblanadi.

- Qo'l, oyoq yoki bosh bilan kesib o'tish natijani belgilamaydi.

- Finish paytida sportchi yugurishni to'xtatmasdan, chiziqni to'liq kesib o'tishi kerak.

- Hakamlar finishdagi elektron tizim yoki videokuzatuv orqali natijani aniqlaydilar.

Hakamlar va musobaqa tartibi

- Musobaqalar xalqaro yengil atletika federatsiyasi (World Athletics) qoidalari asosida tashkil etiladi.

- Har bir yugurish musobaqasida bosh hakam, start hakami, finish hakami, vaqt o'lchovchi va texnik hakamlar faoliyat yuritadi.

- Natijalar elektron taymerlar, yuqori aniqlikdagi kameralar yordamida qayd etiladi.



- Har qanday qoidabuzarlik (yo‘lkadan chiqish, noto‘g‘ri start, boshqa sportchiga to‘siq yaratish) sportchini diskvalifikatsiya qilishga olib keladi.

Sportchilarning intizomi va kiyimi

- Sportchilar musobaqaga milliy yoki jamoa formasida chiqishlari shart.
- Har bir ishtirokchi raqamli ko‘krak belgisi bilan yuguradi.
- Sportchilar doping testidan o‘tishlari mumkin.
- Hakam qaroriga hurmat bilan munosabatda bo‘lish – sport madaniyatining asosiy tamoyilidir.

Xavfsizlik va tibbiy nazorat:

- Musobaqa oldidan sportchilar tibbiy ko‘rikdan o‘tishlari zarur.
- Yugurish maydonlari silliq, tozalangan va xavfsiz bo‘lishi kerak.
- Har qanday jarohat holatida hakamlar yugurishni to‘xtatish huquqiga ega.
- Musobaqa davomida tibbiy xodimlar doimo navbatchilikda bo‘lishi talab etiladi[4].

Qoidabuzarlik turlari:

1. Noto‘g‘ri start qilish.
2. Yo‘lkadan chiqib ketish.
3. Raqibga to‘siq yaratish yoki uni itarish.
4. Start signalidan keyin yugurishni boshlamaslik.
5. Finish chizig‘idan oldin yugurishni to‘xtatish.

Bunday qoidabuzarliklar ogohlantirish, jarima yoki musobaqadan chetlatish bilan jazolanadi.

O‘zbekistonda yugurish musobaqalarini tashkil etish. O‘zbekistonda yugurish sporti Yengil atletika federatsiyasi tomonidan boshqariladi. So‘nggi yillarda “Tashkent Marathon”, “Samarkand Half Marathon” kabi xalqaro musobaqalar o‘tkazilib, sportchilarimiz jahon miqyosida faol ishtirok etmoqda. O‘zbekistonning maktab va oliy ta‘lim tizimida ham yugurish mashg‘ulotlari majburiy jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan[3].

Yugurishning sog‘lomlashtiruvchi ahamiyati



Yugurish inson organizmini chiniqtiradi, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, stressni kamaytiradi va metabolizmni faollashtiradi. Shuning uchun ham yugurish nafaqat sport, balki profilaktik sog'lomlashtirish vositasi sifatida ham keng qo'llaniladi. Har kuni 20-30 daqiqa yugurish inson salomatligini sezilarli yaxshilaydi.

Xulosa.

Yugurish sportining qonun-qoidalariga rioya qilish sport musobaqalarining halolligi va xavfsizligini ta'minlaydi. Bu qoidalar nafaqat sportchilarning natijasini aniqlashda, balki ularning jismoniy va ruhiy tarbiyasida ham muhim o'rin tutadi. Yugurish – mehnat, iroda, bardamlik va intizom talab qiladigan sport turi bo'lib, O'zbekiston yoshlarini sog'lom avlod sifatida shakllantirishda katta ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Rasulov M. Sport turlari nazariyasi. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2020.
2. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
3. Rashidov M. Yengil atletika asoslari. – Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2019.
4. World Athletics. Competition Rules 2024–2025. – Monaco, 2024.
5. Sunatov, J. R., Zikrillayeva, F., Husenova, M., & Sanayeva, M. (2025). INGLIZ TILINI O 'QITISHDAGI MUAMMOLAR. University Research Base, 560-568.
6. Сунатов, Д., Тошмуродова, С., Анварова, Э., & Зикриллаева, Ф. (2025). Madaniyatlararo muloqotning ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 141-143.
7. Сунатов, Ж., Холмуратова, Р., Зикриллаева, Ф., & Алишеров, Г. (2025). Kompyuter lingvistikasida kompyuter leksikografiyasining ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 269-271.