

## **ESTAFETALI YUGURISH TEXNIKASI**

**O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi Universiteti Jismoniy tayyorgarlik  
va sport kafedrası o‘qituvchisi, leytenant  
Almuradova Rohatoy Musurmon qizi**

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada estafetali yugurishning texnik va taktik jihatlari, yuguruvchilar o‘rtasida baton (estafeta tayoqchasi)ni uzatish mexanizmlari, mashg‘ulot jarayonida texnikani mustahkamlash usullari hamda jamoaviy harakatning roliga oid masalalar yoritilgan. Estafetali yugurish samaradorligini oshirish uchun yugurish ritmi, qo‘l-harakat koordinatsiyasi va sportchilarning o‘zaro ishonchi muhim omil sifatida asoslab berilgan. Shuningdek, musobaqalarda keng qo‘llaniladigan baton uzatish uch zonasi va ularda optimal tezlikka erishish bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar berilgan.

**Kalit so‘zlar:** estafetali yugurish, baton uzatish, yugurish texnikasi, jamoaviy koordinatsiya, sport tayyorgarligi.

**Аннотация:** В данной статье рассмотрены технические и тактические особенности эстафетного бега, механизмы передачи эстафетной палочки между бегунами, методы укрепления техники в тренировочном процессе, а также роль командного взаимодействия. Отмечено, что для повышения эффективности эстафетного бега важны ритм бега, координация движений рук и взаимное доверие спортсменов. Представлены научно обоснованные рекомендации по оптимизации скорости передачи палочки в трех зонах.

**Ключевые слова:** эстафетный бег, передача палочки, техника бега, командная координация, спортивная подготовка.

**Annotation:** This article examines the technical and tactical aspects of relay running, the baton exchange mechanisms between runners, methods of reinforcing technique during training, and the role of team coordination. It emphasizes that running rhythm, arm coordination, and mutual trust among athletes are crucial for the efficiency of relay running. Scientific recommendations are provided on achieving optimal baton exchange speed within the three designated exchange zones.

**Keywords:** relay running, baton exchange, running technique, team coordination, athletic preparation.

**Kirish :**Estafetali yugurish yengil atletikaning eng murakkab va jamoaviy uyg‘unlikni talab qiladigan turlaridan biri hisoblanadi (Karimov, 2019). Unda sportchilar nafaqat individual tezlik darajasiga, balki baton uzatish jarayonidagi aniqlik

va o‘zaro muvofiqlikka ham tayanadi. Aynan baton uzatish texnikasidagi kichik xatolar ko‘pincha musobaqa natijasiga jiddiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shuning uchun estafetali yugurishda texnikani mustahkamlash mashg‘ulotlar tizimining asosiy yo‘nalishlaridan biri bo‘lib keladi.

**Asosiy qism: Estafetali yugurishning mohiyati va tarixiy rivojlanishi** Estafetali yugurish qadimiy Yunoniston davridan boshlab harbiy xabar yetkazuvchilar faoliyatida qo‘llanilgan bo‘lib, u zamonaviy sport shaklini XIX asr oxirlarida olgan (Karimov, 2019). Bugungi kunda estafetali yugurish Olimpiya o‘yinlarining asosiy yengil atletika turlaridan biri sifatida tan olingan. Musobaqaning eng muhim jihati – bu jamoaviy harakatning uyg‘unligi, yuguruvchilarning individual tezligi emas, balki baton uzatish jarayonining puxtaligi hisoblanadi. Estafetali yugurishda asosiy tamoyil “Tezlikni yo‘qotmasdan baton uzatish”dir. Agar sportchi tezligini bir necha soniyaga pasaytirsa ham, bu jamoaning umumiy natijasiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shu sababli, texnika va koordinatsiya strategik ahamiyatga ega.

**Baton uzatish zonalari va ularning funksional ahamiyati.** Baton uzatish jarayoni qat‘iy belgilangan uchta zona doirasida amalga oshiriladi: Estafetadagi baton almashinuvi ketma-ket uchta bosqichda amalga oshiriladi: avval qabul qiluvchi yuguruvchi tezlikni oshiradi, so‘ng baton bevosita qo‘ldan qo‘lga uzatiladi, va nihoyat baton olgan yuguruvchi maksimal tezlikka kiradi. Bu bosqichlarning har birida yuguruvchilar oldindan kelishilgan ritm va tana holatini saqlashlari zarur. Ushbu zonalarning har birida sportchilar harakatini oldindan kelishilgan signallar, qadam uzunligi, nafas ritmi va qo‘l holati bilan muvofiqlashtiradi. Ayniqsa 4×100 metr estafetada baton uzatish tezligi natijaning deyarli 60% ni belgilab beradi.

**Baton uzatish usullari:** Estafetali yugurishda baton uzatishning ikki asosiy usuli mavjud: 1. Ko‘rmay uzatish (orqaga qaramasdan uzatish) – yuqori tezlikli estafetalarda qo‘llanadi. Bu usulda qabul qiluvchi sportchi orqaga qarashni bajarib, tezlik yo‘qotmaslik uchun qo‘lning aniq holatini his qiladi (Abdullayev, 2021). 2. Ko‘rib uzatish – 4×400 metrda keng tarqalgan. Sportchilar bir-birini ko‘rib, barqaror va nazoratli baton almashinuvi amalga oshiradi. 3. Ko‘rmay uzatishda qo‘lning ochilish burchagi, tirsak holati, qo‘l kaftining qattiqligi va batonning yuqoridan yoki pastdan uzatilishi juda muhim. 4. Texnikani mustahkamlash mashqlari. Estafetali yugurish texnikasini mustahkamlashda quyidagi mashqlar samarali hisoblanadi: Qisqa masofalarda (10–30 metr) baton bilan tezkor yugurishlar; Baton almashish zonasini belgilangandan so‘ng segmentar mashqlar (Xolmo‘minov, 2018); Start reaksiya tezligini oshirish uchun plyometrik mashqlar; “Soat bo‘yicha baton uzatish” koordinatsion mashqi; Tezlikni pasaytirmasdan yugurish ritmini saqlash bo‘yicha

juftlik mashqlari. Mazkur mashqlar sportchilarda quyidagi jismoniy sifatlarni rivojlantiradi:

- Tezkorlik va eksploziv kuch
- Hayvoni koordinatsiya (harakat uyg'unligi)
- Reaksiya tezligi

Jamoaviy mas'uliyat va sport intizomi

**Jamoaviy uyg'unlikning psixologik omillari:** Estafetali yugurishda sportchilar o'rtasidagi ishonch hal qiluvchi rolga ega (Rasulov, 2022). Jamoa ichida yetakchi sportchilar boshqalarni rag'batlantiradi, mashg'ulotda bir-birining ritmini his qilishga o'rgatiladi. Murabbiy psixologik moslashuv, rag'batlantirish texnikasi va o'zaro qo'llab-quvvatlash usullaridan foydalanadi.

**Xulosa qilib aytganda,** estafetali yugurish samaradorligi sportchining individual tezligidan ko'ra ko'proq jamoaviy uyg'unlik, baton uzatish texnikasi va koordinatsion moslashuvga bog'liqdir. To'g'ri mashg'ulot tizimi, texnik ko'rsatmalarni puxta o'zlashtirish va psixologik uyg'unlik natijada startdan marragacha yuqori tezlikni saqlab qolish imkonini beradi. Estafetali yugurish mashg'ulotlarini ilmiy asoslangan metodlar bilan olib borish jamoaning sport natijalarini barqaror va bir maromda o'sishini ta'minlaydi. Estafetali yugurish samaradorligi sportchining individual tezligi bilan belgilanmaydi. Unda *asosiy natija teknika + muvofiqlik + ishonch* uchligiga tayanadi. Baton almashish zonalarini to'g'ri tashkil qilish, mashg'ulot dasturlarida koordinatsion va tezlik mashqlarini keng qo'llash natijada startdan marragacha barqaror yuqori tempni saqlash imkonini beradi. Shuningdek, sportchilarning psixologik uyg'unligi jamoaviy harakatning ajralmas omili sifatida doimiy e'tibor markazida bo'lishi kerak.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar;**

1. Karimov A. Yengil atletika asoslari. Toshkent: O'zbekiston nashriyoti, 2019.
2. Ibrohimov B. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Toshkent: TDPU, 2020.
3. Abdullayev D. Sport trenirovkasi jarayonida koordinatsiya. Samarqand, 2021.
4. Xolmo'minov M. Yugurishda start texnikasini rivojlantirish. Termiz, 2018.
5. Rasulov Sh. Sport jamoalarida psixologik uyg'unlik. Buxoro, 2022.