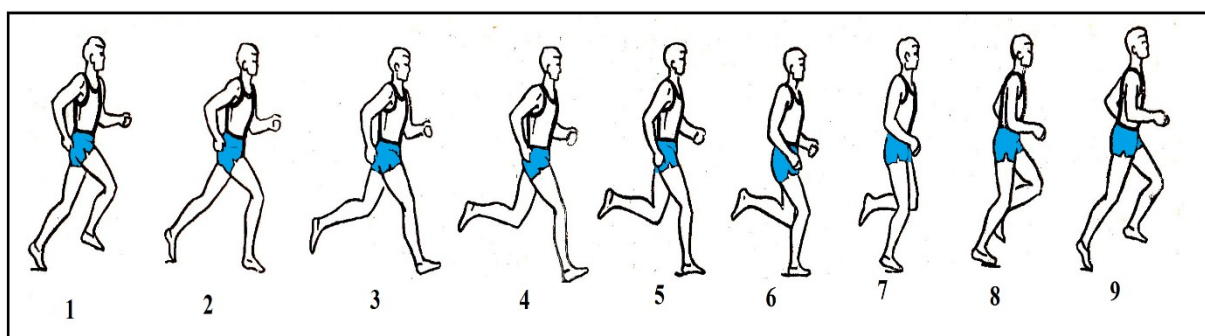


2.2.4. O'ta uzoq masofalarga yugurish texnikasi.

O'ta uzoq masofalarga yugurish, ayniqsa marafoncha yugurish sportchidan nihoyatda tirishqoq va juda chidamli bo'lishni talab qiladi. Marafoncha yugurish paytida ish quvvati uncha yuqori emas, ammo umumiy ish miqdori juda kattadir. Marafoncha yugurish paytida sportchining yuragidan 5 tonnaga yaqin qon aylanib o'tadi, umumiy energiya sarflash miqdori ham juda yuqori bo'ladi. Shuning uchun yugurish jarayonida energiya beradigan moddalar zapasi kamayadi, qondagi qand miqdori kamayadi, natijada yuguruvchining ish qobiliyati pasayadi. Shu sababli marafoncha yugurish paytida sportchilarga darmon bo'lsin uchun ovqatlanish joylari tashkil qilinadi. Odatda, marafonchilar ham tez yuruvchilar tanovul qiladigan to'yimli ichimlik iste'mol qiladilar.



44-rasm. O'ta uzoq masofalarga yugurish.

O'ta uzoq masofaga yugurish texnikasining uzoq masofaga yugurish texnikasidan farqi ko'p emas (44-rasm). Yugurish uzoq vaqt (marafoncha yugurish 2 soatdan ortiq) davom etishi sababli yugurishning o'rtacha tezligini kamaytirmay, ammo tejamli harakat qilish juda muhim. Shosseda yugurayotganda erning qattiqligi (asfalt, tosh) ham yugurish texnikasiga ta'sir qiladi.

Marafonchining yugurishiga alohida mayinlik va harakatlar bemalol ekani xosdir. Ishdan bo'sh paytida mushaklar bo'shatiladi, oyoq uchidan boshlab, yumshoqqina yerga qo'yiladi. Oyoq tagini birdan to'la yerga qo'yish unchalik foyda bermaydi: oyoq tagi bilan amortizasiya qilish qiyinlashadi, oldingi tayanchning reaksiya kuchi oshadi, boldir orqa mushaklarining ish sharoiti yomonlashadi, umuman esa marafonchining ildamlash tezligi kamayadi. Oldingi tayanch vaqtida tayanch reaksiyasi kuchining tormozlash ta'sirini kamaytirish uchun marafonchi oyoq taglarini u.o.m. proeksiyasiga yaqinroq qo'yishi kerak. O'ta uzoq masofaga yuguruvchilarning qadami uncha uzun bo'lmaydi (140-160 sm). Oyoqning depsinish fazasidagi og'ish burchagi 55-60° ga etadi. O'ta uzoq masofalarda yugurishdagi depsinish kuchi boshqa masofalarga yugurishdagidan kamroq bo'ladi. Silkinch oyoq soni unchalik

yuqori ko'tarilmaydi. Bu uchish fazasida u.o.m. balandlab ketmasligiga yordam beradi. Shu sababdan va qadamlar qisqaroq bo'lgani uchun yugurish vaqtidagi gavda u.o.m.ning vertikal tebranishi o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilardan ko'ra marafonchilarda kamroq bo'ladi. Silkinch oyoqning tizza bo'g'ini vertikal paytida boshqa masofalarga yugurayotgandagidan ko'ra kamroq bukiladi, chunki bunda silkinch oyoqning gorizontaal tezligi kamroq bo'ladi. Shosseda yugurayotganda mushaklar va bo'g'inlar lat emasligi uchun marafonchilar krossovkalariga oyoqni yerga qo'ygandagi zarbni qirqadigan har xil (yumshoq, rezinka, namat, fetr) patak solib oladilar.

Qo'llar o'tkir burchak hosil qilib yoki to'g'ri burchak darajasigacha bukilib, olg'a-orqaga mayin va bir me'yorda harakat qiladi-da, muvozanat sharoitini yaxshilaydi; panjalar gavdaning o'rta chizig'idan o'tib ketmasligi kerak.

Gavda oldinga nihoyatda kam engashgan bo'lishi depsinish yaxshi bo'lishiga yordam beradi. Kallani to'g'ri tutiladi, to'ppa-to'g'ri oldinga qarab yuguriladi.

Tepalikka yugurib chiqayotganda gavda ko'proq oldinga engashadi, harakatlar chastotasi ortadi, qo'llar faolroq harakatlanadi. Qadamlar deyarli hamma vaqt qisqaroq bo'ladi, oyoq uchidan boshlab yerga tushishiga maxsus zo'r beriladi.

Sal qiyalikdan pastga yugurayotganda, qadam kengligi oshadi, yuguruvchining harakati erkinlashadi; gavdaning oldinga nishabligi ancha kamayadi.

Nafas olish ritmi yugurish tezligiga bog'liq bo'lib, ma'lum marta qadam tashlashga moslangan bo'ladi. Masalan, 3 qadamda nafas olinib, 3 qadamda chiqariladi.