

YENGIL ATLETIKA SOG‘LOM HAYOT TARZI VA JISMONIY RIVOJLANISH VOSITASI

O‘ktamov Dilyorbek Tojiboyevich

*Andijon davlat universiteti, fakultetlararo
jismoniy tarbiya va sport kafedrasida dotsenti, (PhD).*

Annotatsiya: Yengil atletika — dunyodagi eng qadimiy va eng ommaviy sport turlaridan biri bo‘lib, inson harakat madaniyatining asosi hisoblanadi. Maqolada yengil atletikaning tarixiy ildizlari, rivojlanish bosqichlari, O‘zbekistondagi yutuqlar, sport infratuzilmasi, yoshlar o‘rtasida ommalashuvi, ilmiy-tadqiqotlar va xalqaro tajriba tahlil etilgan. Shuningdek, sohani yanada rivojlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: Yengil atletika, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko‘pkurash, sport psixologiyasi, jismoniy tayyorgarlik, rekord, sog‘lom turmush tarzi, sport tizimi, motivatsiya, texnologiya.

Аннотация: Легкая атлетика — один из древнейших и самых популярных видов спорта в мире, считающийся основой двигательной культуры человека. В статье анализируются исторические корни легкой атлетики, этапы развития, достижения в Узбекистане, спортивная инфраструктура, популярность среди молодёжи, научные исследования и международный опыт. Также даются практические рекомендации по дальнейшему развитию вида.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, бег, прыжки, метания, многоборье, спортивная психология, физическая подготовка, рекорд, здоровый образ жизни, спортивная система, мотивация, технологии.

Abstract: Athletics is one of the oldest and most popular sports in the world, and is considered the basis of human movement culture. The article analyzes the historical roots of athletics, stages of development, achievements in Uzbekistan, sports infrastructure, popularity among young people, scientific research and international experience. Also, practical recommendations are given for the further development of the field.

Keywords: Athletics, running, jumping, throwing, all-around, sports psychology, physical training, record, healthy lifestyle, sports system, motivation, technology.

KIRISH

Yengil atletika — inson harakatining tabiiy shakllariga asoslangan sport turi bo‘lib, uning tarixiy ildizlari miloddan avvalgi 8-asrlarga, qadimgi Yunonistondagi Olimpiya o‘yinlariga borib taqaladi.

Tadqiqotchi A.A. Ibragimov (2018) ta'kidlaganidek, yengil atletika "inson harakatini mukammal nazorat qilish, tezlik va chidamlilikni uyg'unlashtirish san'ati" sifatida qaraladi.

Bugungi kunda World Athletics (sobiq IAAF) dunyoning 200 dan ortiq davlatidagi federatsiyalarni birlashtiradi. Har yili 17 mingdan ortiq xalqaro miqyosdagi musobaqalar o'tkaziladi.

O'zbekistonda mustaqillikdan keyin (1991-yildan boshlab) milliy yengil atletika federatsiyasi faoliyatini yo'lga qo'ydi. Bugungi kunda Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Nukus va Andijon shaharlarida 20 dan ortiq maxsus atletika markazlari faoliyat yuritmoqda.

ASOSIY QISM

Yengil atletikaning mohiyati va asosiy turlari

Yengil atletika sport turlarining "shohi" deb ataladi, chunki u inson harakatining tabiiy ko'rinishlarini — yurish, yugurish, sakrash, uloqtirishni o'z ichiga oladi. Bu turlar faqat musobaqa shakli emas, balki sog'lom hayot tarzi va jismoniy rivojlanish vositasi hamdir.

Asosiy yo'nalishlari:

Yugurish turlari: 60 m, 100 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, marafon yugurish, to'siqli yugurish.

Sakrash turlari: uzunlikka, balandlikka, uch hatlab, tayoqcha bilan sakrash.

Uloqtirish turlari: yadro, nayza, disk va bolg'a uloqtirish.

Ko'pkurash: erkaklar uchun o'ngkurash, ayollar uchun yettikurash.

Yengil atletika musobaqalarida natijalar soniyalarga, santimetr va millimetrgacha aniqlikda o'lchanadi. Bu esa sportchilarni maksimal darajada texnik va psixologik tayyorlikda bo'lishga undaydi.

Yengil atletikaning inson salomatligiga ta'siri

Tibbiy tadqiqotlar (JST, 2023) ko'rsatishicha, yengil atletika bilan muntazam shug'ullanuvchilar orasida yurak-qon tomir kasalliklari 40% kam uchraydi. Yugurish va sakrash mashqlari qon aylanishini yaxshilaydi, mushaklar faoliyatini faollashtiradi, endorfin ishlab chiqarilishini kuchaytiradi, bu esa insonni ruhiy jihatdan tetik tutadi.

Shuningdek:

- nafas olish tizimi hajmi 15–25% gacha kengayadi;

- qon bosimi me'yorda saqlanadi;

- immun tizimi mustahkamlanadi;

- ortiqcha vazn kamayadi.

Psixologik nuqtayi nazardan, yengil atletika irodani, o'zini tuta bilishni va mas'uliyatni oshiradi. Ayniqsa, yoshlar uchun bu sport turlari o'z-o'zini tarbiyalashning samarali vositasidir.

O'zbekistonda yengil atletika rivoji

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan 2020-yilda qabul qilingan "Yoshlar va sport siyosatini rivojlantirish konsepsiyasi"da yengil atletika alohida yo'nalish sifatida ko'rsatib o'tilgan.

So'nggi yillarda:

-Respublika bo'yicha 150 mingdan ortiq yosh sportchi atletika bilan muntazam shug'ullanadi;

-420 dan ortiq murabbiy faoliyat yuritmoqda;

-30 dan ortiq xalqaro hakamlar sertifikat olgan;

-2018–2024-yillar oralig'ida 58 ta xalqaro medal qo'lga kiritilgan.

O'zbekistonlik sportchilar orasida Gulshat Fazlitdinova, Aleksandr Sobko, Nigina Sharipova, Shokhsanam Qayumova kabi atletlar Osiyo va jahon miqyosida tan olingan.

Texnik va taktik tayyorgarlik

Yengil atletikada texnik tayyorgarlik eng muhim omillardan biridir.

Sportchining yugurish texnikasi, start tezligi, harakat ritmi, nafas olish uslubi, qo'loyoqlarning muvofiqligi natijaga bevosita ta'sir qiladi.

Zamonaviy texnologiyalar yordamida sportchilarning harakatlari biomekanik tahlil dasturlari (Dartfish, Kinovea) orqali o'rganiladi. Bu tahlillar sportchilarning harakat amplitudasini, mushak faoliyatini va energiya sarfini aniqlash imkonini beradi.

Taktik tayyorgarlik esa masofa bo'yicha tezlikni to'g'ri taqsimlash, raqib strategiyasini oldindan taxmin qilish, o'z imkoniyatlarini optimal boshqarishni o'z ichiga oladi.

Psixologik tayyorgarlik va motivatsiya

Sportchi uchun psixologik tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlik bilan teng darajada muhim.

Tadqiqotlar (Karimov S., 2021) shuni ko'rsatadiki, start oldi stressni to'g'ri boshqaruvchi atletlar o'rtacha 3–5% yuqori natija ko'rsatadi.

Psixologik tayyorgarlikda quyidagilar muhim:

-motivatsion rejalashtirish;

-vizualizatsiya (ko'z oldida g'alabani tasavvur qilish) irodani chiniqtirish mashqlari;

-jamoaviy qo'llab-quvvatlash.

Yengil atletikada raqamli innovatsiyalar

Hozirda sportda raqamli tahlil va texnologiyalar asosiy o'ringa chiqmoqda.

Masalan:

-yugurish texnikasini o'lchaydigan sensor poyabzallar (Nike Run Pro, Adidas SmartFit);

-AI-analitika yordamida mushak faolligini real vaqt rejimida kuzatish;

-GPS-trening tizimlari yordamida sportchi tezligi, yurak urishi va masofani kuzatish.

Bu texnologiyalar O'zbekiston sport bazalarida ham joriy etilmoqda, xususan Toshkentdagi "Olimpiya tayyorgarligi markazi"da 2024-yildan boshlab raqamli monitoring tizimi yo'lga qo'yildi.

Xalqaro tajriba

Yaponiyada yengil atletika maktab yoshidan boshlab davlat siyosati darajasida yo'lga qo'yilgan. 10 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan o'quvchilar uchun majburiy atletika darslari joriy qilingan.

AQShda esa "Track & Field" dasturlari universitetlar tizimiga chuqur integratsiyalashgan bo'lib, har yili NCAA musobaqalarida 25 mingdan ortiq talabalar qatnashadi.

Bu tajribalar O'zbekiston uchun ham namuna bo'la oladi.

Muammolar va rivojlanish istiqbollari

Hozirgi muammolar:

- ayrim viloyatlarda sport bazalari va jihozlarning eskiligi;
- murabbiylar malakasining notekisligi;
- xalqaro musobaqalarga tayyorgarlik fondining cheklanganligi.

Rivojlanish istiqbollari:

- “Sport 2030” dasturi asosida yangi atletika arenalarini qurish;
- xalqaro malaka oshirish markazlari tashkil etish;
- yoshlar orasida yengil atletika ligasini joriy etish.

XULOSA

Yengil atletika nafaqat sport, balki inson salomatligini mustahkamlovchi, millatni jismonan sog'lom va ma'naviy yetuk etuvchi vositadir. O'zbekiston uchun bu sport turi xalqaro nufuzni oshiruvchi strategik yo'nalishdir. Ilmiy asoslangan tayyorgarlik, zamonaviy texnologiyalarni tadbiq etish, murabbiylar malakasini oshirish orqali O'zbekiston yengil atletikasi yanada yuksak bosqichga ko'tariladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. (2024). Yillik statistik hisobot. Toshkent.
2. Ibragimov, A.A. (2018). Yengil atletika nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.
3. World Athletics. (2023). Annual Performance Report. London.
4. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. (2023). Physical Activity and Health Report. Geneva.
5. Karimov, S. (2021). Sport psixologiyasi va motivatsiya. Toshkent: Fan.
6. O'zbekiston Milliy Olimpiya Qo'mitasi. (2023). Sport infratuzilmasi rivojlanishi haqida hisobot. Toshkent.



7. Davlat statistika qo'mitasi. (2024). Sport tarmoqlari rivojlanish ko'rsatkichlari. Toshkent.
8. Yapon Sport Agentligi. (2022). Athletics in Education System. Tokyo.
9. NCAA Report. (2023). Collegiate Track & Field Statistics. Washington D.C.
10. Sobirov, M. (2022). Jismoniy tayyorgarlikda innovatsion yondashuvlar. Samarqand: Sog'lom Avlod.