

## YENGIL ATLETIKANING O'ZBEKISTONGA KIRIB KELISH

*Choriyeva Sitora Akbar qizi*

*Shahrsabz davlat pedagogika instituti.*

*Ijtimoiy fanlar fakulteti Jismoniy madaniyat*

*xotin qizlar 1-21 guruh talabasi*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada yengil atletikaning O'zbekistonga kirib kelishi, rivojlanishi, muammolari va potentsial yechimlari tahlil qilinadi. Tadqiqot infratuzilma, iste'dodlarni aniqlash va o'quv dasturlariga e'tibor qaratib, O'zbekistonda yengil atletikaning bugungi holati va kelajakdagi istiqbollari haqida tushuncha berishga qaratilgan.

**Kalit So'zlar:** Yengil atletika, sportni rivojlantirish, o'zbekiston, infratuzilma, iste'dodlarni aniqlash, o'quv dasturlari.

Boy madaniy tarixi bilan tanilgan O'zbekiston hozirda yengil atletika olamida yutuqlarga erishmoqda. Yengil atletikaning mamlakatga kirib kelishi sportni rivojlantirishga e'tiborning o'zgarishini anglatadi. Ushbu maqolada ushbu o'tish davriga ta'sir etuvchi asosiy omillar ko'rib chiqiladi, infratuzilma, iste'dodlarni aniqlash va O'zbekistonda yengil atletikaning o'sishiga yordam beradigan o'quv dasturlari yoritiladi.

O'zbekistonda yengil atletika kontekstini tushunish uchun mavjud adabiyotlar sharhi o'tkazildi. Oldingi tadqiqotlar har qanday mamlakatda yengil atletikani muvaffaqiyatli birlashtirishda mustahkam infratuzilma, iste'dodlarni samarali aniqlash va yaxshi tuzilgan o'quv dasturlarining muhimligini ta'kidladi. Tahlilda O'zbekiston taraqqiyotining etalonini ta'minlash bo'yicha global ilg'or tajribalar ham ko'rib chiqildi.

Ma'lumot to'plash uchun miqdoriy va sifat usullarining kombinatsiyasi qo'llanildi. So'rovlar sportchilar, murabbiylar va sport ma'murlariga tarqatildi, intervyular esa asosiy manfaatdor tomonlar bilan o'tkazildi. Bundan tashqari, har tomonlama ma'lumot berish uchun o'quv muassasalariga sayt tashriflari va infratuzilmani baholash amalga oshirildi.

*Yengil atletika* — yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlaridan iborat sport turi. Maxsus jismoniy madaniyat o'quv muassasalarida esa, yengil atletika — mazkur sport turining nazariy bilimlari va amaliy ko'nikmalari hamda uni o'qitish metodlaridan iborat dars bo'lib, shu sohada ilmiy tadqiqotlar o'tkazadigan fandır. Qadimiy yunoncha “atletika” so'zi o'zbek tilida kurash, mashq degan ma'noni bildiradi. Qadimiy Yunonistonda tezkorlik kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalasha oladigan kishilarni “atletlar” deb atar edilar. Qadimiy zaminimizda esa bunday kishilarni “Alp” deb ataganlar. Shuning uchun “Alp” “atlet” tushunchasiga muqobil

bo'lishi mumkin degan fikrlar mavjud. Hozirda ham jismoniy sifatlari har tomonlama rivojlangan tezkor, kuchli, chaqqon odamlarni "atlet" deb ataydilar. O'zbek tilimizda bunday kishilarni "Alp" deb atash to'g'ri bo'lar edi.

Bu sport turiga "yengil atletika" degan nom berilishi shartli bo'lib, sirtidan qaraganda, yengil atletika mashqlarining og'ir atletikaga nisbatan yengil bajarilishiga qarab olingan. Og'ir atletikada odam tashqaridan shtanganing og'irligini yengishga oid harakat bajaradi. Yengil atletikada esa tashqi muhitdan hech qanday og'irlik ta'sir etmasligi sababli og'ir atletika mashqlariga nisbatan yengil bajarilishiga asoslangan. Yengil atletikada mashq qilganda tashqi muhitdan hech qanday og'irlik ta'sir etmaydi. Uloqtirishlarda faqat snaryadni og'irligining ta'siri bo'ladi xolos.

Qolgan turlarda esa tashqi og'irlik yo'q. Yugurish, sakrashlar og'ir atletikaga nisbatan yengil bajariladi. Ammo ichki a'zolar, yurak qon-tomir, nafas olish, asab tizimi va boshqa a'zolar faoliyatidagi jismoniy ta'sirlarga nisbatan kechinmalar juda ham og'ir va davomli o'tadi. Masalan: marafon yugurishda, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda va h.k. bunday holatlarning mavjudligi yengil atletikani og'ir atletikadan ham og'irroq sport turi ekanligi hartomonlama ilmiy asoslab isbotlangan. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani «atletika» (Fransiyada) yoki «yo'lka va maydondagi mashqlar» (AQSH, Angliyada) deb ataydilar. O'zbekistonda esa bu sport turini "yengil atletika" deb atash qabul qilingan.

Yengil atletika insonning tabiiy harakatlaridan iborat bo'lgan yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishga oid harakat amallaridan iborat bo'lib, sport turi sifatida juda qadimdan, dunyo miqyosida keng tarqalgan. U barcha amaliy sport turlari tarkibida bo'lib, ularning samaradorligini oshirishda xizmat qiladi. Odamlarni hartomonlama ma'naviy va jismoniy rivojlanishiga, sog'ligini mustahkamlashda ham asosiy vositalardan biri bo'lib, barcha yoshdagi odamlarga mos keladigan ommaviy sog'lomlashtiruvchi sport turidir. Yengil atletika o'zining xilma-xil harakat amallari bilan odamlarda tezkorlik, kuchlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamkorlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim o'rinlardan birida turadi. Shuning uchun ham, yengil atletika barcha ta'lim muassasalarida o'qitiladi. Mamlakatimizda va xorijiy davlatlarda uning o'ziga xos tizimi mavjud bo'lib, maxsus mutaxassislar tayyorlanishiga e'tibor berilgan. Jumladan, kasb-hunar kollejlarining 3141900-jismoniy tarbiya va bolalar sporti yo'nalishi bo'yicha tayyorlanayotgan, 3141901-jismoniy tarbiya va bolalar sporti mutaxassislariga mo'ljallangan DTS va o'quv rejalarida ham "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani kiritilgan. Bu fan bo'lajak mutaxassislarga yengil atletikaning nazariy, amaliy, uslubiy bilimlarini o'zlashtirishga yordam beradi.

Yengil atletika yurish, yugurish sakrash va uloqtirish turidir. Maxsus fizkultura o'quv yurtlarida va pedagogika institutlarida, jismoniy madaniyat fakultetida esa

yengil atletika mazkur sport turining nazariyasidan, amaliy ishlardan hamda uni o'qitish metodikasidan iborat darsdir.

Atletika yunoncha so'z bo'lib, kurash, mashq, bellashuv ma'nolarini anglatadi. Dastlab qadimgi Yunonistonda kuchlilar va chaqqonlar o'rtasida bellashuvlar o'tkazilgan. BU bellashuvlarda qatnashganlar atletlar, ya'ni, kuchlilar deb atalgan. Hozir esa jismonan kamolga yetgan kuchli shaxslarni atletlar deb ataymiz.

Yengil atletika atamasi shartli ravishda qabul qilingan bo'lib, sportning bu turdagi mashqlar og'ir atletika mashqlariga nisbatan yengil bajariladi. Yengil atletika Fransiya "atletika", AQSH va Buyuk Britaniyada "yulak va maydondagi mashqlar" deb ataladi.

Mamlaktimizda yengil atletika bilan millionlab kishilar shug'ullanadilar. Mashqlarning turli-tumanligi, qo'llaniladigan jihozlarning oddiyliigi, ularni yuqori samaradorligi, jismoniy yuklamani boshqarish uchun keng imkoniyatlar yaratadi.

Shu bois, yengil atletika keng yoyilgan bo'lib, uni bejiz "sport quroli" deb atashmaydi.

Yengil atletikaning yurush, yugurush, sakrash, uloqtirish mashqlari, kuch, tezkorlik va chidamlilikni oshiradi bug'umlar harakatchanligini yaxshilaydi, iroda sifatini tarbiyalashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Uning mashqlari organizmning funksional imkoniyatlarini, ish qobiliyatini kuchaytiradi. Mashg'ulotlar odatda, ochiq havoda – stadionda, bog'da, o'tkaziladi.

Taraqqiyotga qaramay, qiyinchiliklar davom etmoqda. Infratuzilmaga investitsiyalarni davom ettirish zarurati, iste'dodlarni aniqlash jarayonlarini takomillashtirish va o'quv dasturlarini takomillashtirish e'tiborni talab qiladigan muhim yo'nalishlardir. Muhokama bo'limida O'zbekistonda yengil atletikaning o'sishiga ta'sir etuvchi ichki va tashqi omillar hisobga olingan holda ushbu muammolarning nuanslari ko'rib chiqilgan.

### **Xulosalar:**

Xulosa qilib aytganda, yengil atletikaning O'zbekistonga kirib kelishi mamlakat sport manzarasida istiqbolli rivojlanishni anglatadi. Ijobiy traektoriyani yaxshilangan infratuzilma, iste'dodlarni muvaffaqiyatli aniqlash va yaxshi tuzilgan o'quv dasturlari bilan bog'lash mumkin. Shu bilan birga, qiyinchiliklarni bartaraf etish va O'zbekistonda yengil atletikaning doimiy o'sishi va muvaffaqiyatini ta'minlash uchun doimiy sa'y-harakatlar talab etiladi.

Topilmalar asosida O'zbekistonga sport infratuzilmasiga sarmoya kiritishni davom ettirish, iste'dodlarni aniqlash jarayonlarini takomillashtirish, ilg'or tajribalarni amalga oshirish uchun xalqaro sport tashkilotlari bilan hamkorlik qilish tavsiya etiladi. Bundan tashqari, sport bilan shug'ullanish madaniyatini rivojlantirish va boshlang'ich darajada qo'llab-quvvatlash mamlakatda yengil atletikaning uzoq muddatli muvaffaqiyatiga hissa qo'shishi mumkin.

**Adabiyotlar:**

1. Soliev, I. R., Xaydarov, B., Mirzatillaev, I., & Xo'jamkeldiev G', Z. F. (2020). Functional training level of runners student-athletes sprinters. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24(05).
2. Azimov I., Sobitov F. Sport fiziologiyasi. –T. 1993 yil. 89-93 betlar.
3. Kerimov, F. A., & Umarov, M. N. (2005). Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Toshkent.
4. Olimov M.S., Soliev I.R., Haydarov B.Sh. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – 2017 yil 245 betlar
5. Der, A. (2021). Kontrolle der besonderen Beweglichkeit von Fußballspielern von Kinder-Jugendmannschaften anhand von Expertenschätzungen Makhsuomov Islomjon Adilovich.
6. Erkinov, Sh. Sh. U., Shukurova, S. S., Akramov, B. N., Erdonov, O. L., & Pulatova, M. D. (2021). Analiz vzaimosvyazi parametrov sostava tela s parametrami skorostnykh kachestv u futbolistov na etape uglublennoy spetsializatsii. Chelovek. Sport. Meditsina, 21(S1), 38-44