

**YENGIL ATLETIKANING PAYDO BO'LISHI**

Boymuradov Ismatilla Xasanovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM v.b.professori

Annotatsiya. Mazkur maqolada yengil atletikaning kelib chiqishi, tarixiy shakllanish bosqichlari, asosiy turlari hamda zamonaviy sport tizimidagi o'rni haqida so'z yuritiladi. Qadimgi sivilizatsiyalardan boshlab, yengil atletikaning harbiy tayyorgarlikdan sport musobaqasiga aylanish jarayoni yoritilgan. Shuningdek, O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanish bosqichlari, mashhur sportchilar va bu sport turining sog'lomlashtiruvchi ahamiyati tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: yengil atletika, yugurish, sakrash, uloqtirish, Olimpiya o'yinlari, sport tarixi, sog'lom turmush.

Аннотация. В статье рассматриваются происхождение и историческое развитие легкой атлетики, ее основные виды и роль в современной спортивной системе. Отмечается путь становления легкой атлетики от военной подготовки до спортивных соревнований. Особое внимание уделено развитию легкой атлетики в Узбекистане, достижениям известных спортсменов и оздоровительному значению этого вида спорта.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, бег, прыжки, метание, Олимпийские игры, история спорта, здоровый образ жизни.

Annotation. This article discusses the origin and historical development of athletics, its main disciplines, and its role in the modern sports system. It explores how athletics evolved from military training to competitive sport. The paper also highlights the development of athletics in Uzbekistan, achievements of famous athletes, and the health benefits associated with this sport.

Keywords: athletics, running, jumping, throwing, Olympic Games, sports history, healthy lifestyle.

Kirish



Insoniyat tarixida jismoniy harakat, yugurish, sakrash va uloqtirish kabi harakatlar inson hayotining eng qadimiy faoliyat turlaridan biri bo'lib kelgan. Ushbu harakatlar dastlab hayotiy zarurat sifatida shakllangan: ov qilish, himoyalash, omon qolish uchun zarur bo'lgan. Vaqt o'tishi bilan bu harakatlar asta-sekin sportga, ya'ni raqobat va musobaqaga aylangan.

Yengil atletika – “sportning onasi” deb ataladi. Chunki u insonning tabiiy harakatlariga asoslanadi. Yengil atletika yugurish, sakrash, uloqtirish, yurish kabi asosiy turlarni o'z ichiga oladi va bugungi kunda butun dunyoda eng ommabop sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu maqolada yengil atletikaning kelib chiqishi, tarixiy rivoji, asosiy turlari va zamonaviy sport tizimidagi o'rni haqida so'z yuritiladi.

Yengil atletikaning kelib chiqishi. Yengil atletika qadimiy sport turlaridan biri bo'lib, uning ildizlari qadimgi Yunoniston, Misr va Rim sivilizatsiyalarigacha borib taqaladi. Dastlab bu turdagi mashg'ulotlar harbiy tayyorgarlik va sog'lomlashtirish maqsadida o'tkazilgan.

Miloddan avvalgi 776-yilda o'tkazilgan birinchi Olimpiya o'yinlarida yengil atletika asosiy sport turi sifatida namoyon bo'lgan. O'sha davrda faqat yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan bo'lsa, keyinchalik sakrash va uloqtirish turlari ham qo'shilgan[4].

Qadimiy yunonlar yugurishni insonning jasorati va bardoshini sinovdan o'tkazuvchi vosita sifatida qadrlaganlar. Eng mashhur yuguruvchilardan biri Filippid bo'lib, u miloddan avvalgi 490-yilda Marafon jangida g'alaba xabarini Afinaga yetkazish uchun 42 kilometr masofani yugurib o'tgan. Shu voqea keyinchalik marafon yugurishining paydo bo'lishiga sabab bo'lgan.

O'rta asrlarda yengil atletika rivoji. Antik davr tugagach, o'rta asrlarda yengil atletika bir muddat unutilgan. Chunki o'sha davrda sport musobaqalarini o'tkazish diniy va siyosiy sabablarga ko'ra cheklangan edi. Ammo xalq o'yinlari va jismoniy bellashuvlar shaklida yengil atletika elementlari saqlanib qoldi.



Xususan, Angliya, Shotlandiya va Irlandiyada xalq o'yinlari sifatida yugurish, sakrash, tosh otish kabi bellashuvlar keng tarqalgan edi. Shu hududlarda yengil atletika keyinchalik qayta tiklanish uchun zamin yaratdi.

Zamonaviy yengil atletikaning shakllanishi. Zamonaviy yengil atletika XIX asrda Buyuk Britaniyada shakllana boshlagan. 1837-yilda Oksford universitetida birinchi marta rasmiy yugurish musobaqalari o'tkazilgan. 1860–1870-yillarda esa yengil atletika Angliya, AQSh va Yevropaning boshqa mamlakatlarida ommalashdi.

1896-yilda Afina shahrida o'tkazilgan birinchi zamonaviy Olimpiya o'yinlarida yengil atletika asosiy dasturga kiritilgan va 12 ta tur bo'yicha musobaqalar tashkil etilgan. Shundan so'ng bu sport turi butun dunyo bo'ylab keng tarqaldi.

Bugungi kunda yengil atletika xalqaro miqyosda Butunjahon Yengil Atletika Federatsiyasi (World Athletics) tomonidan boshqariladi. U 1912-yilda Stokgolmda tashkil etilgan va hozirda 200 dan ortiq mamlakatni birlashtiradi.

Yengil atletikaning asosiy turlari. Yengil atletika ko'p tarmoqli sport turi bo'lib, uch asosiy yo'nalishga bo'linadi[3]:

Yugurish turlari. Yugurish insonning eng tabiiy harakati bo'lib, yengil atletikaning markaziy qismidir. Yugurish quyidagi toifalarga bo'linadi:

- Qisqa masofa yugurishlar – 100 m, 200 m, 400 m.
- O'rta masofa yugurishlar – 800 m va 1500 m.
- Uzoq masofa yugurishlar – 5000 m va 10 000 m.
- Estafeta yugurishlar – 4×100 m va 4×400 m.
- To'siqlar orqali yugurish – 110 m va 400 m to'siqlar bilan yugurish.
- Marafon yugurish – 42 km 195 m masofada o'tkaziladi.

Sakrash turlari. Sakrashlarda sportchi o'zining tezligi va kuchini qo'shib, maksimal masofaga yoki balandlikka sakraydi:

- Uzoqqa sakrash
- Balandlikka sakrash
- Ustun bilan sakrash



- Uch hatlab sakrash

Uloqtirish turlari

Bu yoʻnalish kuch va texnika uygʻunligiga asoslanadi:

- Yadro uloqtirish
- Disk uloqtirish
- Nayza uloqtirish
- Bolgʻa uloqtirish

Yengil atletika va koʻp kurash. Yengil atletikaning murakkab turlari sirasiga koʻp kurash (dekathlon) kiradi. Erkaklar uchun 10 tur, ayollar uchun esa 7 turdan iborat boʻlgan bu musobaqalar sportchining umumiy jismoniy salohiyatini baholash uchun moʻljallangan.

Koʻp kurashga quyidagi turlar kiradi: yugurish, sakrash, uloqtirish, toʻsiqlarni yengib oʻtish va boshqalar. Bu sport turi sportchining chidamliligi, tezligi va kuchini sinovdan oʻtkazadi[1].

Oʻzbekistonda yengil atletikaning rivojlanishi. Oʻzbekistonda yengil atletika XX asrning 20-yillarida rivojlana boshlagan. 1925-yilda Toshkentda ilk marotaba yengil atletika boʻyicha Respublika musobaqalari oʻtkazilgan.

Oʻzbekiston mustaqillikka erishgach, yengil atletika yanada rivojlandi. 1991-yilda Oʻzbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi tashkil etildi va xalqaro federatsiyaga aʼzo boʻldi.

Bugungi kunda mamlakatimizda yengil atletika boʻyicha koʻplab respublika va xalqaro musobaqalar oʻtkazilib kelinmoqda. Oʻzbekistonlik sportchilar Osiyo va jahon chempionatlarida, Olimpiada oʻyinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etmoqda.

Mashhur oʻzbekistonlik yengil atletikachilar orasida Olga Shchukina, Svetlana Radzivil, Dilorom Inoyatova, Rustam Toʻlaganov kabi sportchilar bor. Ularning yutuqlari yosh avlod uchun ibrat boʻlib xizmat qilmoqda.

Yengil atletikaning sogʻlomlashtiruvchi ahamiyati. Yengil atletika inson sogʻligʻiga juda ijobiy taʼsir koʻrsatadi. U yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, mushaklarni chiniqtiradi, koordinatsiyani yaxshilaydi va immunitetni oshiradi.



Psixologik jihatdan ham bu sport turi irodani, sabrni, maqsad sari intilishni kuchaytiradi. Shu sababli yengil atletika maktab, kollej va oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya dasturlarida asosiy o'rinlardan birini egallaydi.

Yengil atletika mashg'ulotlari nafaqat professional sportchilar uchun, balki keng omma uchun ham sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismidir[2].

Yengil atletika musobaqalarining o'tkazilish qoidalari. Yengil atletika musobaqalari xalqaro qoidalarga asoslanadi. Har bir sportchi o'z turi bo'yicha belgilangan masofani yoki texnik harakatni aniq me'yorlarda bajarishi kerak.

Musobaqalarda hakamlar har bir sportchining natijasini o'lchab, texnik jihatdan baholaydilar. Shuningdek, doping nazorati, kiyim va poyabzal standartlariga ham qat'iy e'tibor beriladi.

Musobaqalar ochiq stadionlarda (maydon turlari) yoki yopiq inshootlarda (manje sport turlari) o'tkazilishi mumkin.

Xulosa.

Yengil atletika insoniyat tarixidagi eng qadimiy va tabiiy sport turlaridan biri bo'lib, u bugungi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. U nafaqat sport musobaqasi, balki sog'lom turmush, irodaviy tarbiya va milliy g'ururning ramzidir. Yengil atletika insonni jismonan baquvvat, ruhan tetik va maqsadga yo'naltirilgan shaxs sifatida tarbiyalaydi. Shu sababli bu sport turi har bir inson hayotida, ayniqsa yoshlar tarbiyasida muhim o'rin tutadi. Bugungi kunda yengil atletika O'zbekiston sportining asosiy yo'nalishlaridan biri sifatida rivojlanib, xalqaro maydonda mamlakatimiz nufuzini oshirib kelmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
2. Olimpiya harakati tarixi. – Toshkent: “O'zbekiston Milliy Olimpiya Qo'mitasi nashriyoti”, 2020.
3. Mardonov S., Sodiqov B. Sport nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'zDJTI, 2018.



4. Radzivil S. O‘zbekistonda yengil atletika rivojlanish bosqichlari. – “Sport va hayot” jurnali, №3, 2022.
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., & АлишEROVA, Г. (2025). Kompyuter lingvistikasida kompyuter leksikografiyasining ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 269-271.