

BUGUNGI KUNDA YENGIL ATLETIKANING DUNYODA TUTGAN O'RNI VA AHAMIYATI**Úbbiyev Baxitbay Amangeldievich**

Berdaq atindađi Qaraqalpaq mámleketlik universiteti.

Kuniyazov Xojabay Avezbaevich

Ajiniyaz atindađi Nókis mámleketlik pedagogikaliq instituti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18062021>

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada bugungi kunda yengil atletikaning dunyo sport tizimidagi o'rni va ahamiyati tahlil qilinadi. Yengil atletikaning ommaviyligi, Olimpiya harakatidagi yetakchi roli, sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati hamda yoshlar jismoniy tarbiyasidagi o'rni ilmiy-nazariy jihatdan yoritib beriladi. Shuningdek, zamonaviy sport texnologiyalari va global sport hamkorligida yengil atletikaning tutgan mavqei asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: yengil atletika, jismoniy tarbiya, sportlar qirolichasi, Olimpiya o'yinlari, sog'lom turmush tarzi, yoshlar sporti.

Yengil atletika O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tizimining asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi o'zining ommabopligi, harakatlarning tabiiyligi va sog'lomlashtiruvchi ahamiyati bilan aholi, ayniqsa yoshlar o'rtasida keng tarqalgan.

Mustaqillik yillarida O'zbekistonda yengil atletikani rivojlantirish davlat siyosati darajasiga ko'tarildi va bu sohada muhim islohotlar amalga oshirildi. O'zbekiston mustaqillikka erishgach, milliy sport tizimini shakllantirishga alohida e'tibor qaratildi. Yengil atletika maktab sporti, bolalar-o'smirlar sport maktablari va professional sport tizimida ustuvor yo'nalish sifatida rivojlantirildi. Dastlabki yillarda sport infratuzilmasi, trenerlar tayyorlash va sportchilarni saralash tizimini takomillashtirish asosiy vazifa bo'ldi.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan qonunlar, farmon va qarorlar yengil atletikaning rivojiga mustahkam huquqiy asos yaratdi. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun, davlat dasturlari hamda Prezident qarorlarida maktab sportini rivojlantirish, yoshlarni sportga keng jalb etish asosiy maqsad qilib belgilandi. Prezident Sh.M. Mirziyoyev o'z asarlarida va nutqlarida yoshlar salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sport, jumladan yengil atletikaning muhim ahamiyatini alohida ta'kidlab kelmoqda. Bu esa ushbu sport turining yanada ommalashuviga xizmat qilmoqda. Umumta'lim maktablarida yengil atletika jismoniy tarbiya darslarining asosiy bo'limlaridan biri hisoblanadi.

Boshlang'ich sinflardan boshlab yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari orqali o'quvchilarning jismoniy sifatlari rivojlantiriladi. Maktablar o'rtasida o'tkaziladigan sport musobaqalari, spartakiadalar va "Umid nihollari", "Barkamol avlod" sport o'yinlari yengil atletikaning ommaviyligini oshirishga xizmat qilmoqda. So'nggi yillarda O'zbekistonda zamonaviy stadionlar, yengil atletika yo'laklari, sport majmualari barpo etildi va rekonstruksiya qilindi. Hududlarda bolalar-o'smirlar sport maktablari faoliyati kuchaytirildi. Bu esa iqtidorli sportchilarni erta aniqlash va professional tayyorgarlikdan o'tkazish imkonini bermogda.

O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi faoliyati natijasida sportchilarimiz Osiyo va jahon miqyosidagi musobaqalarda ishtirok etib, muayyan natijalarga erishmogda. Xalqaro musobaqalarda qatnashish tajribasi yosh sportchilarning mahoratini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qilmoqda. Yengil atletikani rivojlantirishda ilmiy tadqiqotlar va metodik ishlanmalar muhim o'rin tutadi.

Oliy ta'lim muassasalari va ilmiy markazlarda sportchilar tayyorgarligini takomillashtirish, mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish bo'yicha tadqiqotlar olib borilmoqda. Bu jarayonda jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylarning malakasini oshirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bugungi globallashuv sharoitida sport insoniyat hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Sport turlari ichida yengil atletika o'zining tarixiy ildizlari, ommabopligi va universalligi bilan alohida o'rin egallaydi.

Hozirgi kunda yengil atletika dunyoning deyarli barcha mamlakatlarida rivojlangan bo'lib, Olimpiya harakatining asosiy va markaziy sport turlaridan biri hisoblanadi. Yengil atletika "sportlar qirolichasi" deb bejiz atalmaydi. Yugurish, sakrash va uloqtirish kabi mashqlar insonning tabiiy harakatlariga asoslangan bo'lib, barcha yoshdagi va tayyorgarlik darajasidagi kishilar uchun mosdir. Shu bois yengil atletika maktab sporti, havaskor sport va professional sport tizimida yetakchi o'rinni egallaydi. Yengil atletika Olimpiya o'yinlarining eng qadimiy va asosiy sport turlaridan biri bo'lib, eng ko'p medal jamlanmalari aynan shu sport turida o'ynaladi. Olimpiya o'yinlarida yengil atletika musobaqalari sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlik darajasini namoyon etuvchi asosiy mezon sifatida qaraladi. Bugungi kunda dunyo miqyosida kamharakatlik, semirish va yurak-qon tomir kasalliklari keng tarqalmoqda. Yengil atletika mashqlari bu muammolarning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Yugurish va yurish mashqlari yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, nafas olish faoliyatini yaxshilaydi va organizmning umumiy ish qobiliyatini oshiradi. Yengil atletika yosh avlodni jismonan sog'lom, irodali va intizomli qilib tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega.

Mashg'ulotlar davomida bolalarda:

- maqsadga intilish;
- raqobatbardoshlik;
- sabr-toqat va qat'iyat kabi ijobiy fazilatlar shakllanadi.

Shuningdek, yengil atletika orqali yosh sportchilar boshqa sport turlari uchun zarur bo'lgan bazaviy harakat ko'nikmalarini egallaydi. Hozirgi kunda yengil atletikada zamonaviy texnologiyalar keng qo'llanilmoqda. Sportchilar tayyorgarligida biomekanik tahlil, raqamli monitoring tizimlari, sport tibbiyoti va rehabilitatsiya vositalaridan foydalanilmoqda. Bu esa sport natijalarining doimiy o'sishiga xizmat qilmoqda. Yengil atletika xalqaro sport hamkorligini mustahkamlovchi muhim vosita hisoblanadi. Jahon chempionatlari, qit'alararo musobaqalar va xalqaro turnirlar turli millat va madaniyat vakillarini birlashtiradi. Sport orqali do'stlik, tinchlik va o'zaro hurmat g'oyalari targ'ib qilinadi.

Hozirgi davrda sport jamiyat taraqqiyotining muhim ijtimoiy omillaridan biri hisoblanadi.

Inson salomatligini mustahkamlash, yoshlarni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashda sportning, xususan yengil atletikaning o'rni beqiyosdir.

Yengil atletika tarixan insonning eng tabiiy harakatlariga asoslangan sport turi bo'lib, yugurish, sakrash va uloqtirish kabi mashqlarni o'z ichiga oladi.

Bugungi kunda yengil atletika nafaqat professional sport darajasida, balki ommaviy jismoniy tarbiya vositasi sifatida ham keng qo'llanilmoqda. Shu sababli uning dunyo sport tizimidagi o'rni va ahamiyatini ilmiy jihatdan tahlil qilish dolzarb masalalardan biridir. Yengil atletika ko'plab sport turlarining asosi hisoblanadi. Ko'plab sportchilar dastlabki tayyorgarlikni aynan yengil atletika mashqlari orqali oladi. Bu sport turi jismoniy sifatlar – tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiyani kompleks rivojlantiradi.

Dunyo miqyosida yengil atletika eng ommabop sport turlaridan biri bo'lib, Xalqaro yengil atletika federatsiyasi (World Athletics) tarkibiga yuzlab mamlakatlar a'zo hisoblanadi. Bu holat yengil atletikaning global sport maydonidagi yetakchi o'rnini ko'rsatadi.

Bugungi kunda dunyo miqyosida kamharakatlik, stress va surunkali kasalliklar keng tarqalgan. Yengil atletika mashqlari ushbu muammolarning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Yugurish va yurish mashqlari yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, nafas olish faoliyatini yaxshilaydi va organizmning umumiy funksional holatini oshiradi.

Yengil atletika mashg'ulotlari sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oddiy, qulay va iqtisodiy jihatdan samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, bugungi kunda yengil atletika dunyoda jismoniy tarbiya va sport tizimining asosiy bo'g'ini hisoblanadi. Uning sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy va ijtimoiy ahamiyati nihoyatda yuqori bo'lib, yengil atletika nafaqat yuqori sport natijalariga erishish, balki sog'lom jamiyatni shakllantirishda ham muhim o'rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Athletics. *Athletics Development Guidelines*. – London, 2022.
2. Bompa T. **Theory and Methodology of Training**. – Human Kinetics, 2018.
3. Platonov V.N. **Sports Training Theory**. – Kyiv, 2019.
4. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni.
5. Mirziyoyev Sh.M. **Yangi O'zbekiston strategiyasi**. – Toshkent, 2021.