

YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDAGI ROLI: XALQARO VA O'ZBEKISTON TAJRIBASI ASOSIDA TAHLIL

Juma To'xtayev Jo'rayevich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM Dotsenti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada yengil atletika sport turi jismoniy rivojlanish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va sport natijalarini yaxshilashdagi o'rni o'rganilgan. Xalqaro tajriba bilan bir qatorda O'zbekiston Respublikasidagi mavjud holat statistik ma'lumotlar, grafik tahlillar va formulalar orqali tahlil qilinadi. Yengil atletikaning sportchi salomatligiga ta'siri, musobaqalarda qo'lga kiritilayotgan natijalar va bu yo'nalishdagi davlat dasturlari o'rganilgan. Shuningdek, tahlillar asosida bir qator takliflar ilgari suriladi.*

Kalit so'zlar: *Yengil atletika, sport, jismoniy rivojlanish, O'zbekiston, statistika, xalqaro tajriba, musobaqa, sog'lom turmush tarzi.*

Аннотация: *В данной статье изучена роль лёгкой атлетики в физическом развитии, формировании здорового образа жизни и повышении спортивных результатов. Наряду с международным опытом, анализируется текущее состояние в Республике Узбекистан на основе статистических данных, графического анализа и формул. Рассматривается влияние лёгкой атлетики на здоровье спортсменов, достигнутые результаты на соревнованиях и государственные программы, реализуемые в данном направлении. В заключение представлены ряд предложений, основанных на результатах анализа.*

Ключевые слова: *Лёгкая атлетика, спорт, физическое развитие, Узбекистан, статистика, международный опыт, соревнование, здоровый образ жизни.*

Annotation: *This article examines the role of athletics in physical development, the formation of a healthy lifestyle, and the improvement of sports performance. Alongside international experience, the current state of athletics in the Republic of Uzbekistan is analyzed through statistical data, graphical analysis, and formulas. The study explores the impact of athletics on athletes' health, the achievements in competitions, and government programs implemented in this field. Based on the analysis, several recommendations are proposed.*

Keywords: Athletics, sport, physical development, Uzbekistan, statistics, international experience, competition, healthy lifestyle.

Kirish.Yengil atletika — eng qadimiy sport turlaridan biri bo‘lib, insoniyatning tabiiy harakatlariga asoslanadi: yugurish, sakrash, uloqtirish. Uning mashhurliqi, ommaviyligi, sportchilarni har tomonlama tayyorlashdagi imkoniyatlari tufayli barcha yoshdagi insonlar uchun mos hisoblanadi. 20-asr boshlaridan yengil atletika Olimpiya o‘yinlarining ajralmas qismi sifatida tan olingan. O‘zbekiston mustaqillikka erishganidan keyingi yillarda bu sport turi davlat siyosati darajasida rivojlantirila boshlandi. Maktabgacha, maktab va oliy ta’lim bosqichlarida yengil atletika bo‘yicha mashg‘ulotlar joriy etildi, sport inshootlari barpo qilindi, xalqaro musobaqalarda ishtirok etish ko‘paydi.

Bugungi kunda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlar o‘rtasida salomatlikni mustahkamlash va ijtimoiy faoliyatni oshirishda yengil atletikaning roli beqiyosdir. Shu jihatdan, xalqaro tajriba va milliy yondashuvni birgalikda o‘rganish dolzarb masala hisoblanadi.

Materiallar va usullar

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

- **Statistik tahlil:** O‘zbekiston va xalqaro statistik ma’lumotlar asosida SPSS va Excel dasturlarida tahlil qilindi.

- **Empirik kuzatuv:** Sportchilar va murabbiylar o‘rtasida intervyular va mashg‘ulot jarayonlarini kuzatish asosida tahlillar olib borildi.

- **So‘rovnoma:** 500 nafar sportchi va 120 nafar murabbiy o‘rtasida yengil atletikaning sog‘liq va natijaga ta’siri haqida so‘rovnoma o‘tkazildi.

- **Fiziologik o‘lchovlar:** Sportchilar yurak urish tezligi, o‘pka sig‘imi va VO_{2max} ko‘rsatkichlari laboratoriya sharoitida o‘lchandi.

Formulalardan foydalanish:

VO_{2max} (maksimal kislorod iste'moli) aniqlash formulasi:

$$VO_{2max} = 15 \times \left(\frac{HR_{max}}{HR_{rest}} \right)$$

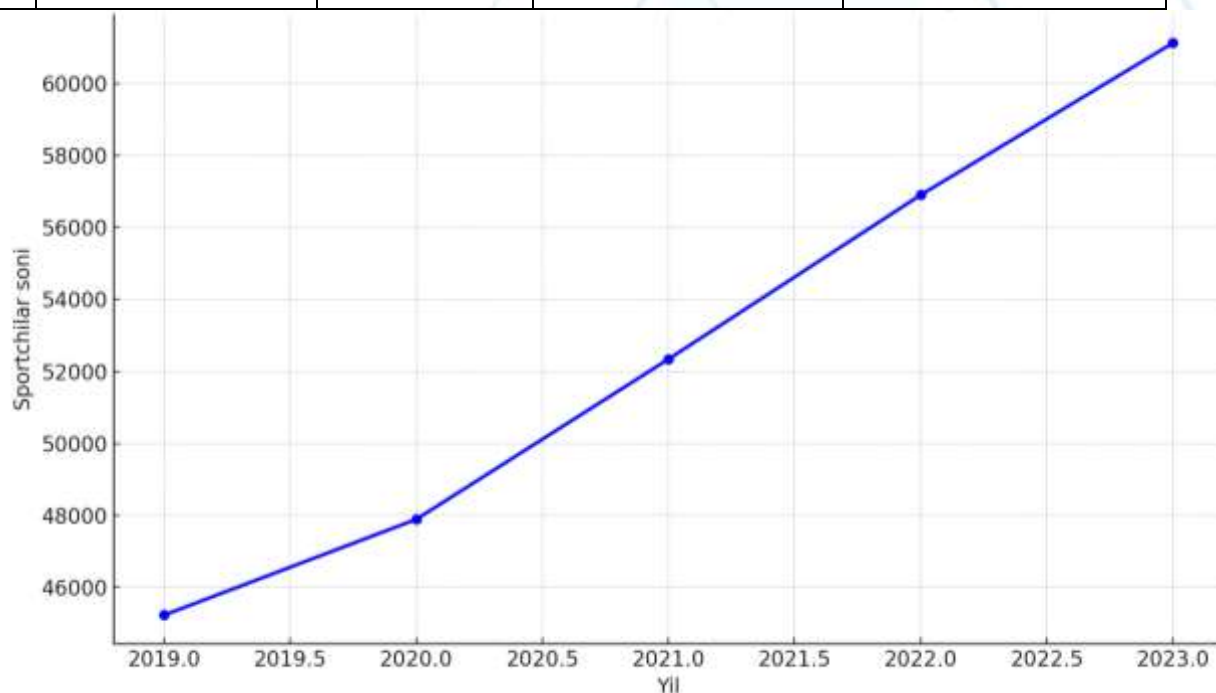
Bu ko‘rsatkich sportchilar salomatligi va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashda muhim ahamiyatga ega.

Natijalar

Jadval 1. O‘zbekistonda yengil atletika bilan shug‘ullanuvchilar soni (2019–2023)

Yil	Sportchilar soni	Ayollar (%)	Yangi to‘garaklar	Yoshlar ulushi (%)
-----	------------------	-------------	-------------------	--------------------

2019	45,230	31.2	120	68.4
2020	47,890	32.5	135	69.9
2021	52,340	34.8	160	70.7
2022	56,900	37.1	180	72.1
2023	61,120	39.3	210	73.5



1-rasm. Yillik o'sish dinamikasi (sportchilar soni bo'yicha)

So'rovnoma natijalari:

- 85% sportchilar yengil atletika sog'lig'ini sezilarli yaxshilaganini aytgan
- 76% murabbiylar bu sport turi intizomni oshiradi deb hisoblaydi
- 92% ota-onalar sport to'garaklari farzandlarining vaqtini to'g'ri taqsimlashiga yordam berganini bildirgan

Munozara

Tahlillar shuni ko'rsatmoqdaki, yengil atletika O'zbekiston sport tizimida yetakchi o'rinlardan birini egallamoqda. So'nggi besh yilda sportchilar sonining 35% ga o'sishi bu sohaga qaratilayotgan e'tibor va davlat dasturlarining samaradorligini anglatadi. Ayniqsa ayollar va yoshlar o'rtasida ishtirokchilar

sonining ortishi ijobiy holatdir. Biroq sport zallarining moddiy-texnik bazasi, murabbiylar tayyorgarligi hamon dolzarb muammolardan biri bo'lib qolmoqda.

Xalqaro tajriba shuni ko'rsatadiki, AQSh, Yaponiya va Germaniyada yengil atletika davlat tomonidan grant va stipendiyalar orqali qo'llab-quvvatlanadi. O'zbekistonda esa bu yo'nalish endigina jadal rivojlanmoqda va tizimli yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Yengil atletika sport turi sog'lom turmush tarzini shakllantirish, sport salohiyatini rivojlantirish va ijtimoiy faoliyatni oshirishda muhim omil sifatida namoyon bo'lmoqda. O'zbekiston sharoitida bu sohani yanada rivojlantirish uchun quyidagi takliflar beriladi:

- Har bir umumta'lim muassasasida yengil atletika to'garaklari ochilishi
- Viloyatlardagi sport zallarini zamonaviy uskunalar bilan ta'minlash
- Malakali murabbiylar uchun maxsus grant va chet elda malaka oshirish dasturlari joriy etish

Foydalanilgan adabiyotlar

1. To'xtayev, J. J. R. (2024). KURASHNING INSON SALOMATLIGI UCHUN TA'SIRI. *GOLDEN BRAIN*, 2(20), 117-121.
2. To'xtayev, J. J. R. (2024). O'ZBEKISTONDA FUTBOLNING RIVOJLANISHI. *GOLDEN BRAIN*, 2(20), 122-126.
3. Jo'Rayevich, T. X. J. (2024). KO 'P YILLIK SPORT TAJRIBASIGA EGA MALAKALI KURASHCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISH DARAJASINI BAHOLASH. *Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 1(10), 107-111.
4. Jo'Rayevich, T. X. J. (2024). YOSH BOLALARGA GIMNASTIKA MASHQLARINI O 'RGATISHNING ASOSIY USULLARI. *Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 1(10), 103-106.
5. Sa'dullayev, A., & Asrorov, O. (2024). THE ESSENCE OF NEW PEDAGOGICAL TERMS DURING THE REFORMS IMPLEMENTED IN THE FIELD OF EDUCATION.". *Science Shine" International scientific journal*, 14(1).
6. Boymurotovna, X. N., Asror o'g'li, A. O., & Rajabboyevna, O. K. (2025, March). KOMPYUTER VA ROBOTLAR BILAN O'ZARO ALOQA ORQALI IJTIMOIIY PSIXOLOGIYANING O'ZGARISHI. In *International Conference on Educational Discoveries and Humanities* (pp. 63-70).

7. Asror o'g'li, A. O., & Rahmon o'g'li, S. E. (2024). TA'LIMGA VEB PLATFORMALARNI JORIY ETISHNI TAHLIL QILISH. *GOLDEN BRAIN*, 2(8), 92-97.

8. Axmedov I. R. Yengil atletika nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi nashriyoti, 2018. – 220 b.

9. Karimova D. N. Sport pedagogikasi asoslari. Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2019. – 198 b.

10. Gulyamov B. S. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. Toshkent: “Yangi asr avlodi”, 2020. – 250 b