

YENGIL ATLETIKADA YUQORI NATIJALARGA ERISHISH OMILLARI VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI ROLI

Juma To‘xtayev Jo‘rayevich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM Dotsenti

Annotatsiya: Mazkur maqolada yengil atletikaning jismoniy va ruhiy salomatlikka ta’siri, sport natijalarini oshirish omillari, shuningdek, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni tahlil qilingan. O‘zbekiston Respublikasi hamda xorijiy davlatlar tajribasi asosida statistik ko‘rsatkichlar keltirilib, yoshlar orasida sportni ommalashtirishga qaratilgan davlat dasturlari tahlil etiladi. Shuningdek, maqolada yengil atletika orqali profilaktik salomatlikni yaxshilash, maktab yoshidagi bolalar salomatligini mustahkamlash kabi masalalar ham yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Yengil atletika, sport natijalari, sog‘lom turmush tarzi, yosh sportchilar, O‘zbekiston, xalqaro tajriba, jismoniy rivojlanish.

Аннотация: В данной статье рассматривается роль лёгкой атлетики в физическом развитии, формировании здорового образа жизни и улучшении спортивных результатов. Анализируются как международный опыт, так и текущая ситуация в Республике Узбекистан с использованием статистических данных, графического анализа и формул. Изучается влияние лёгкой атлетики на здоровье спортсменов, достигнутые результаты на соревнованиях и государственные программы в этом направлении. Также на основе анализа выдвигаются ряд предложений.

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

Annotation: This article explores the role of athletics in physical development, the formation of a healthy lifestyle, and the improvement of sports performance. Both international experience and the current situation in the Republic of Uzbekistan are analyzed using statistical data, graphic analyses, and formulas. The article examines the impact of athletics on athletes’ health, achievements in

competitions, and state programs in this field. Based on the analysis, a number of proposals are also presented.

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

Kirish. Yengil atletika bugungi kunda dunyo miqyosida eng ommaviy va ko‘p turdagi sport turlarini o‘z ichiga olgan sohaga aylangan. Yugurish, sakrash, uloqtirish kabi mashqlarni o‘zida mujassam etgan bu sport turi nafaqat sportchilarni musobaqalarga tayyorlash, balki ularning salomatligini mustahkamlash, to‘g‘ri harakat madaniyatini shakllantirish va sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

So‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasida sportning ushbu turi keng ommalashmoqda. Jumladan, “Yoshlar – kelajagimiz”, “Harakatlar strategiyasi” va “O‘zbekiston – 2030” kabi davlat dasturlarida sportga, jumladan, yengil atletikaga alohida e‘tibor qaratilgan.

Materiallar va usullar:

Tadqiqotda quyidagilar asosiy manba sifatida tanlandi:

- O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi statistik ma’lumotlari (2020–2024 yillar)
- World Athletics va IOC (Xalqaro Olimpiya qo‘mitasi) nashrlari
- O‘zbekiston Milliy Olimpiya qo‘mitasi hisobotlari
- Onlayn so‘rovnoma (100 nafar yengil atletika bilan shug‘ullanuvchi yoshlar o‘rtasida)
- Kuzatuv va sportchilar bilan intervyu metodlari

Natijalar:

So‘rovnoma natijalariga ko‘ra, respondentlarning 82% yengil atletika bilan shug‘ullanish ruhiy salomatlikni yaxshilagani, 76% esa bu sport turi jismoniy tayyorgarlikni sezilarli darajada oshirganini bildirgan.

Statistik ma’lumotlar asosida:

Yil	Sportchilar soni (O‘zbekistonda)	Xalqaro musobaqadagi medallar (yillik)
2020	9 300	12
2021	11 200	18

2 022	13 500	26
2 023	15 800	31
2 024	17 200	37

Munozara:

O'zbekistonda yengil atletika rivojiga sezilarli sarmoyalar kiritilmoqda. Hududiy sport maktablari va ixtisoslashtirilgan sport internatlari orqali yengil atletika bo'yicha iqtidorli yoshlar aniqlanmoqda. Ammo ayrim muammolar, jumladan, zamonaviy sport infratuzilmasi yetishmovchiligi, murabbiylar malakasini oshirish masalalari hanuz dolzarb bo'lib qolmoqda.

Xalqaro tajribadan ko'rinadiki, yengil atletika nafaqat sport musobaqalarining bir bo'lagi, balki aholining umumiy sog'lig'ini saqlashda, ortiqcha vazn, gipodinamiya va stressni kamaytirishda muhim vositaga aylangan.

Xulosa. Yengil atletika O'zbekiston yoshlarining jismoniy va ruhiy salomatligini ta'minlashda muhim rol o'ynamoqda. Statistika ma'lumotlar sportga bo'lgan qiziqishning oshganini ko'rsatmoqda. Kelajakda:

- Maktab dasturlariga yengil atletika mashg'ulotlarini tizimli kiritish;
- Har bir viloyatda zamonaviy atletika maydonlarini qurish;
- Trenerlar malakasini xalqaro darajada oshirish;
- Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini yengil atletika orqali targ'ib qilish kabi chora-tadbirlar taklif etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

:

1. World Athletics. Athletics Training and Competition Guidelines. Monaco: World Athletics Publishing, 2021. – 312 p.
2. International Olympic Committee. Healthy Living through Sport. Lausanne: IOC Press, 2020. – 196 p.
3. Rahmonov Sh. O. Yosh sportchilar bilan ishlash metodikasi. Toshkent: "Ilm ziyo", 2021. – 208 b.
4. To'xtayev, J. J. R. (2024). KURASHNING INSON SALOMATLIGI UCHUN TA'SIRI. *GOLDEN BRAIN*, 2(20), 117-121.

- 
5. To'xtayev, J. J. R. (2024). O'ZBEKISTONDA FUTBOLNING RIVOJLANISHI. *GOLDEN BRAIN*, 2(20), 122-126.
6. 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.
7. 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.
8. 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).
9. 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).
10. 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.