

## **YENGIL ATLETIKA – AHOLI SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH VA OLIMPIYA HARAKATINING ASOSIY BO'G'INI SIFATIDA**

*Usmonov Alisher Sharifovich*

*Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrası o'qituvchisi.*

*Ibodov Dunyo*

*Buxoro davlat universiteti 2-kurs talabasi.*

### **Легкая атлетика как ключевое звено в улучшении здоровья населения и олимпийского движения.**

10.53885/edinres.2021.46.57.028

Усмонов Алишер Шарифович

Преподаватель межфакультетского факультета физической культуры и спорта Бухарского государственного университета.

### **Athletics as a key link in improving the health of the population and the Olympic movement**

Usmonov Alisher Sharifovich

Teacher of "Interfaculty Physical Culture and Sports"  
Bukhara State University.

**Annotatsiya.** Maqolada yengil atletikaning aholi salomatligi mustahkamlashdagi o'rni va olimpiya va paralimpiya musobaqalarida erishilgan yutuqlar va sportda yangi texnologiyalarning qo'llanilishi yoritilgan.

**Аннотация.** В статье рассматривается роль легкой атлетики в улучшении здоровья населения, а также достижения Олимпийских и Паралимпийских игр и использование новых технологий в спорте.

**Annotation.** The article discusses the role of athletics in improving the health of the population and the achievements of the Olympic and Paralympic Games and the use of new technologies in sports.

**Kalit so'zlar:** yengil atletika, sog'lom turmush madaniyati, jismoniy faollik, paralimpiya o'yinlari, sportda yangi texnologiyalar.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, здоровый образ жизни, физическая активность, Паралимпийские игры, новые технологии в спорте.

**Keywords:** athletics, healthy lifestyle, physical activity, Paralympic Games, new technologies in sports.

Jismoniy tarbiya va sport yosh avlod shaxsining jismoniy-axloqiy, ma'naviy-huquqiy sifatlarini rivojlantirish muammosi milliy-tarixiy ildizlarga ega bo'lgan qudrat sifatida milliy urf-odatlar, an'analar, qadriyatlarda o'z ifodasini topgan. Shu boisdan mamlakatimizda demokratik o'zgarishlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyati asoslarini shakllantirish jadal sur'atlar bilan borayotgan hozirgi davrda yoshlarimizni ham ma'naviy, ham jismoniy, ham axloqiy jihatdan kamolotga yetkazish masalasi respublikamizda ustuvor vazifa qilib belgilangan.

Bugungi kunda olimpiya harakati jadal rivojlanib borayotgan bir davrda yengil atletika sport turini rivojlantirishga ham davlat tomonidan alohida e'tibor qaratilmoqda. Dunyoning ko'pgina davlatlari tajribasi shuni ko'rsatadiki, yengil atletika sport turlarini rivojlantirish aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishga, salomatlikni muhofaza qilishga xizmat qilmoqda.

Inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatayotgan omillar kun, soat sayin ortib bormoqda. ... Yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari bilan

shug'ullangan har bir insonning butun organizmidagi a'zo va tizimlarining ishi yaxshilanadi, buzilgan faoliyatlar tiklanadi, aqliy va jismoniy faollik oshadi. Yengil atletikaning yurish va yugurish mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida suyaklar tuzilmasi mustahkamlanadi, bo'g'imlar harakatchan bo'ladi, mushak kuchini oshirib, modda almashinuvi yaxshilanadi.

Yengil atletika — sportning eng ommaviy turlaridan biri. Turli masofalarga yugurish, sportcha yurish, sakrash (balandlikka, uzunlikka, uch hatlab, langarcho'p bilan), uloqtirish (nayza, lappak, bosqon), yadro irg'itish, ko'pkurash (o'nkurash, yettikurash) mashqlarini o'z ichiga oladi. Yengil atletikada 50 dan ziyod mashq bor, ulardan 48 tasi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan (2000 yilgi Sidney olimpiadasida erkaklar Yengil atletikaning 23, ayollar 20 turida musobaqalashishdi). Bundan tashqari, Yengil atletika zamonaviy beshkurash va triatlon sport turlarining bir mashqini tashkil etadi, barcha sport turlarining mashg'ulot, ta'lim muassasalarining o'quv, harbiy-tayyorgarlik, salomatlik mashqlari, o'quvchi-yoshlarning «Alpomish» va «Barchinoy» sport sinovlari dasturidan joy olgan. Gomerning «Iliada», Ibn Sinoning «Tib qonunlari» va boshqa kitoblarda Yengil atletika mashqlariga oid ma'lumotlar uchraydi.

O'zbekistonda Yengil atletikaga qiziqish 1885 yilda Marg'ilonda shu turga moslashtirilgan o'yingoh barpo etilgandan keyin kuchaydi. Toshkentda 1902 yildan Yengil atletika musobaqalari, 1919 yildan mamlakat birinchiliklari, 1927 yildan spartakiada o'tkazila boshlagan. O'zbekistonda 135 mingdan ziyod kishi 140 dan ortiq murabbiy qo'l ostida Yengil atletika bilan shug'ullanadi, murabbiylardan 3 nafari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi, 10 nafari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustozlari unvoniga ega (2001). O'zbekistonlik Yengil atletikachilar 1952 yildan Olimpiada o'yinlarida qatnashadi.

Olimpiadalarda Marina Shmonina (4x100 m ga estafetali yugurish, 1992) oltin, Rodion Gataulin (langarcho'p bilan sakrash, 1988) kumush medalni qo'lga kiritgan, Ramil G'aniev (o'nkurash, 1996) 8-o'rinni egallagan. Oleg Ryaxovskiy (uch xatlab sakrash), Roza Babich (200 m ga to'siqlar osha yugurish) va Tatyana Biryulina (nayza uloqtirish) jahon rekordini yangilagan. Ashur Normurodov (uzok, masofaga yugurish) uch marta sobiq Ittifoq chempioni bo'lgan (1967— 69). Osiyo o'yinlarida 1994 yilda Svetlana Munkova (balandlikka sakrash), Ramil G'aniev (o'nkurash), Oksana Yarigina (nayza uloqtirish), 1998 yilda Oleg Veretelnikov (o'nkurash), Sergey Voynov (nayza uloqtirish) oltin medal bilan taqdirlangan Yengil atletika AQSh, Buyuk Britaniya, Germaniya, Kuba, Xitoy kabi mamlakatlarda yaxshi rivojlangan.

Tokioda bo'lib o'tgan olimpiya va paralamiya "Tokio - 2020" o'yinlarida hamyurtlarimizning yengil atletika sport turidan qo'shgan hissalarini beqiyos bo'ldi.

Jumladan, medallar uchun kurashda qatnashgan hamyurtimiz Nurxon Qurbonova yengil atletikaning nayza uloqtirish turi bo'yicha 18.38 metr natija bilan shaxsiy rekordini yangiladi. Bu natija sportchimizga kumush medalni taqdim etdi.

Nurxon Qurbonova bundan avvalroq Tokio-2020 yozgi Paralimpiya o'yinlarida yadro uloqtirish bo'yicha bronza medalini qo'lga kiritgan edi.

Yana bir hamyurtimiz Yorqinbek Odilov yadro uloqtirish turi bo'yicha 11.71 metr natija ko'rsatdi. Aytish kerakki, bu uning yadro uloqtirishdagi shaxsiy rekordi sifatida qayd etildi.

Biroq ushbu natija yakunda medallar uchun kamlik qildi. Yorqinbek Odilov finalni 9-o'rinda yakunladi.

Paralimpiya musobaqalarda ishtirok etgan ishtirok etgan hamyurtimiz Safiya Burxonova F12 klassida ayollar o'rtasida yadro uloqtirish turi bo'yicha 14.78 metr natija bilan oltin medalni qo'lga kiritdi. Ta'kidlash kerakki, bu mavsumdagi eng yaxshi natija sifatida ham qayd etildi.

Safiya Burxonova Rio-2016 yozgi Paralimpiya o'yinlarida kumush medalini qo'lga kiritgan edi.

Quvonarlisi, unda ishtirok etgan hamyurtimiz Husniddin Norbekov yadro uloqtirish bo'yicha 16.13 metr natija bilan oltin medalni qo'lga kiritdi.

Paralimpiya musobaqalarida yengil atletikachi hamyurtimiz Mohigul Hamdamova ham ishtirok etdi. Afsuski, sportchimiz yadro uloqtirish bo'yicha 8.42 metr natija bilan 9-o'rinni egalladi. Bu borada oltin medal jazoirlik Safiya Jalilga nasib etdi. U 11.29 metr natija bilan jahon rekordini o'rnatgan holda 1-o'rinni egalladi.

Eslatib o'tamiz, Mohigul Hamdamova para yengil atletikaning disk uloqtirish turida F57 klassida oltin medalga sazovor bo'lgan edi.

T37 klassida 100 metrga yugurish bo'yicha startga chiqqan hamyurtimiz Sabina Suxanova 14.20 soniya vaqt bilan marraga 7-o'rinda yetib keldi va musobaqa medallaridan quruq qoldi. Bu yo'nalishda 13.00 soniya natija qayd etgan xitoylik sportchi jahon rekordini yangilagan holda oltin medalga sazovor bo'ldi.

Bulardan tashqari zamonaviy sportda mashg'ulot va musobaqa jarayonida sportchining jismoniy holatini aniqlab turuvchi texnologiyalar keng qo'llanilmoqda. Yengil atletikachilar uchun soatga yoki oyoq kiyimiga o'rnatilgan kardiograf va akseleometrilar. Tennischilar uchun tennis raketkasiga o'rnatilgan zarba kuchini va yo'nalishni ko'rsatadigan qurilmalar. Hozirda barcha sport turlarida qo'llanayotgan pulsometrilar bularga misol bo'la oladi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, hozirgi davrda sportchilarning tayyorgarlik jarayonlari rivojlanib va mukammallashib borayapti. Yangi texnologiyalarning kirib kelishi sportda juda katta o'zgarishlarga olib keldi. Hozirgi davr sporti qadimgi Gretsiyadagi sportdan juda katta farq qiladi. Sportchilarning ko'rsatadigan natijalari faqatgina jismoniy tayyorgarlikka bog'liq bo'lmay qoldi. Oxirgi yuz yillikda qilingan ixtirolar sport sohasida yangi zamonaviy chizgilarni qoldirdi. Hozirda bunday qurilmalarga shunchalik darajada o'rganib qolganmizki millimetr va millisekundlarni hisoblaydigan qurilmalarning sportda ishlatilishiga oddiy holat deb qaraymiz. Bu faqatgina televideniya yoki sport musobaqalarini namoyish qilishgina emas balki sportchilar va murabbiylar uchun sport mashg'ulotlarini samarali boshqarish va mashqlar texnikasini yaxshi o'zlashtirish uchun yaratilgan kompyuter programmalari faol rivojlanib borayapti.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. <http://sport.ziyonet.uz/uzc/kinds/14>
2. <https://olamsport.com/uz/?type=13>
3. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – C. 99-103.
4. Sharifovich U. A. Athletics-The queen of sports impact athletics on the functional and physical state of man //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – C. 112-115.