

OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISHDA YENGIL ATLETIKANING O'RNI

Narzullayev Sayfullo Sadullayevich

*Buxoro davlat pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qituvchisi
narzullayevsayfullo@buxdpi.uz*

Annotatsiya: *Mazkur maqolada ommaviy sportni rivojlantirish jarayonida yengil atletikaning tutgan o'rni, uning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ahamiyati hamda yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etish orqali aholining jismoniy faolligini oshirish imkoniyatlari ko'rib chiqilgan.*

Kalit so'zlar: *ommaviy sport, yengil atletika, jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, jismoniy sifatlar, sog'lom turmush tarzi.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается значение легкой атлетики в развитии массового спорта, ее роль в формировании физических качеств и укреплении здоровья населения. Также анализируются возможности повышения физической активности молодежи посредством занятий легкой атлетикой.*

Ключевые слова: *массовый спорт, легкая атлетика, физическая подготовка, физические качества, здоровый образ жизни.*

Abstract. *This article analyzes the importance of athletics in the development of mass sports, its role in improving physical fitness and promoting a healthy lifestyle among the population. The possibilities of increasing physical activity among young people through athletics training are also considered.*

Keywords: *mass sports, athletics, physical education, physical fitness, healthy lifestyle.*

KIRISH

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish har bir davlatning muhim ijtimoiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Aholining salomatligini mustahkamlash, yoshlarni jismonan barkamol etib tarbiyalash hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ommaviy sport muhim rol o'ynaydi.

Yengil atletika insonning tabiiy harakatlari – yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlariga asoslangan bo'lib, jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari. Tadqiqotning asosiy maqsadi – ommaviy sportni rivojlantirishda yengil atletikaning o'rni va ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslashdan iborat.

Vazifalar:

1. Ommaviy sport tushunchasini tahlil qilish.
2. Yengil atletikaning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ahamiyatini o'rganish.
3. Yoshlar o'rtasida yengil atletika mashg'ulotlarining samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot usullari. Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, taqqoslash va umumlashtirish usullaridan foydalanildi.

Yengil atletikaning ommaviy sportdagi ahamiyati

Yengil atletika sport turlari ichida eng ommaviy va qulay turlardan biri hisoblanadi. U deyarli barcha yoshdagi insonlar uchun mos keladi va murakkab sport jihozlarini talab qilmaydi. Yengil atletika mashqlari yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, nafas olish tizimini rivojlantiradi hamda umumiy jismoniy chidamlilikni oshiradi.

Ommaviy sport — bu keng aholi qatlamlarini jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga jalb qilishga qaratilgan tizimdir. Yengil atletika ommaviy sportni rivojlantirishda asosiy vositalardan biri hisoblanadi.

Buning asosiy sabablari quyidagilar: mashqlarning oddiyligi va tabiiyligi, maxsus jihozlar talab qilmasligi, turli yosh va jins vakillari uchun mosligi, ochiq maydonlarda yoki oddiy sport maydonlarida bajarish imkoniyati. Yurish, yugurish, sakrash kabi mashqlar inson organizmining barcha mushak guruhlarini faol ishlashiga yordam beradi hamda jismoniy rivojlanishni ta'minlaydi.

Yengil atletika mashg'ulotlari inson organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

jumladan: yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, nafas olish tizimining faoliyatini yaxshilaydi, mushaklarning kuchi va chidamliligini oshiradi, modda almashinuvini yaxshilaydi, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiradi.

Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, yengil atletika mashg'ulotlari bilan shug'ullanish yurak-qon tomir tizimining funksional holatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Yengil atletika nafaqat jismoniy, balki ma'naviy-irodaviy sifatlarni ham rivojlantiradi.

Mashg'ulotlar jarayonida quyidagi fazilatlar shakllanadi: qat'iyatlilik, iroda va sabr-toqat, intizom, mehnatsevarlik, raqobatbardoshlik. Yengil atletika yoshlarni sog'lom turmush tarziga jalb qilishda muhim vosita hisoblanadi. Bu esa jamiyatda sog'lom avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Yengil atletika maktablar, litseylar, kollejlari va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanining asosiy bo'limlaridan biri hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni bajaradi:

- o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish;
- sport qobiliyatlarini aniqlash va saralash;
- yuqori malakali sportchilarni tayyorlash;
- ommaviy sport musobaqalarini tashkil etish.

shuningdek, yengil atletika mashqlari ko'plab davlat sport testlari va normativlari tarkibiga ham kiritilgan.

Xulosa. Yengil atletika ommaviy sportni rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. U insonning tabiiy harakatlariga asoslangan bo'lib, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Shu sababli yengil atletikani ommalashtirish va rivojlantirish dolzarb vazifalardan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika. – T.: 1998. – 124 b.
2. Andris E.R. Upravleniye trenirovkoy v bege na 100 metrov. – T.: 1990. – 109 s.
3. Jilkin A. I., Kuzmin V. S., Sidorchuk Ye. V. Legkaya atletika (Ucheb. Posobiye dlya stud. vissh. ucheb. zavedenii. – M.: Izdatelskiy sentr “Akademiya”, 2009. – 464
4. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg’ulotlari asoslari. – T.: 2008.
5. Narzullaev S.S., Mo‘minov F.F. “MODELING THE PERIOD OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG PLAYERS” 2023 год № 12. 133-137
6. Narzullaev S.S. “INNOVATIVE TECHNIQUES FOR DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES OF PRESCHOOLERS THROUGH SELECTED SPECIAL EXERCISES.” ISSN-Online: 2676-7104. 457-468
7. Narzullayev S.S. “Maktab o‘quvchilarini jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda yengil atletika vositalaridan foydalanish” ISSN 3030-3796. 2024, № 6. 115-118 b.
8. Narzullayev S.S. “UZUNLIKKA VA BALANDLIKKA SAKROVCHILARDA YUGURIB KELISH VA DEPSINISH TEXNIKASINING AHAMIYATI” ISSN 2992-8966. 2025, № 3. 11-13.