



THE PLACE OF ATHLETICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Rustamov Eldar

Chirchik State Pedagogical University
Faculty of Physical Culture Department of Sports Games and
Methods of Teaching Teacher
<https://orcid.org/0009-0008-6355-0292>
eldorrustamov0703@gmail.com
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17173972>

ARTICLE INFO

Received: 16th September 2025
Accepted: 21st September 2025
Online: 22nd September 2025

KEYWORDS

Athletics, healthy lifestyle, physical culture, sports grounds, sports clubs, gyms, mass sports, morning physical education

ABSTRACT

This article examines the emergence, development, achievements, benefits and future prospects of the sport of athletics. In our country, consistent measures are being taken to popularize physical education and sports, create the necessary conditions and infrastructure for promoting a healthy lifestyle among the population, especially young people, and ensure the country's worthy participation in international sports arenas. Also, measures for the development of sports in our country have been developed and implemented on a large scale. That is why our country has a huge potential for the development of sports.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT TIZIMIDA YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING O'RNI

Rustamov Eldar

Chirchiq davlat pedagogika universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti
Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikas kafedrasini o'qituvchisi
<https://orcid.org/0009-0008-6355-0292>
eldorrustamov0703@gmail.com
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17173972>

ARTICLE INFO

Received: 16th September 2025
Accepted: 21st September 2025
Online: 22nd September 2025

KEYWORDS

Yengil atletika, sog'lom turmush tarzi, jismoniy madaniyat, sport maydonchalari, sport to'garaklari, sport zallari, ommaviy sport, ertalabki badantarbiya.

ABSTRACT

Ushbu maqolada yengil atletika sport turining paydo bo'lishi, rivojlanishi, yutuqlari, foydali tomonlari va kelajakdagi istiqbollari ko'rib chiqiladi. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish aholi, ayniqsa, e'shlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart - sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora - tadbirlar amalga oshirilmoqda. Shuningdek yurtimizda sportni rivojlantirishga oid chora - tadbirlar keng ko'lamda



ishlab chiqilgan va amalga oshirilmoqda. Shuning uchun ham yurtimizda sport turlarini rivojlantirish uchun katta imkoniyatlar zaxirasi mavjud.

Sport odamlarning muayyan qoidalari bo'yicha tashkil etilgan, ularning jismoniy va intellektual qobiliyatini taqqoslashdan iborat bo'lgan havaskorlik asosidagi va professional asosdagi faoliyati, shuningdek, ushbu faoliyatga tayërgarlik ko'rish hamda bu faoliyat jaraënida odamlar o'rtasida yuzaga keladigan munosabatlardir. Bugungi kunda Vatan taraqqiëti, yurt tinchligi, xalqaro maydonda munosib o'rin egallashdek ezgu maqsadlarga yetish yo'lida biz tayanchimiz va suyanchimiz bo'lmish èshlarimizga beqiës orzu - umidlar bilan qaraymiz. Shu bilan birgalikda sportga ommaviy jalb etish, unga bolalar, xotin-qizlarni jalb etish va hammabop sog'lom turmush tarzini yaratish uchun erta-yu kech harakat qilmoq lozim. Agarda sport bilan shug'ullansa, ham jismonan ham manan kamol topsa unda albatta jismoniy madaniyat ham birgalikda rivojlanadi.

Har qanday ezgu g'oya borib jismonan madaniyatli èsh avlodga borib taqaladi. Shu bilan birga sport turlarini rivojlantirish ularni yuksak darajada mukammallashtirish yo'lida har bir sport turi uchun alohida e'tibor berilaëtgani bejizga emas. Yengil atletika ham shunday sport turlaridan biri hisoblanib, u yakka holatda o'zining iqtidorini ko'rsatishga imkon beradigasport turidir. Bu sport turi bilan shug'ullanish bolaga ham ma'nan va ham jismonan ozuqa beradi. Tadqiqot maqsadi. Har bir yurt kelajagi uning èsh avlodining tarbiyasi, o'sib ulg'ayishi va sog'ligi bilan ahamiyatlidir. Jismoniy madaniyati yuqori bo'lsa u sportchida albatta yuksalish bo'ladi, intilish bo'ladi. Joylarda èshlar, xotin - qizlarni sportga jalb etish kerak, ularda sport turlariga ayniqsa, yengil atletika sport turiga qiziqtirish kerak. Ommaviy sportni targ'ib etish hamda sog'lom turmush tarzi uchun badantarbiya mashg'ulotlarini doimiy ravishda olib borish lozim. Bu narsa shaharlarda ancha ravnaq topgandir ammo bu ham kam va yetarli emas. Shunday bo'lsada qishloqlarimizda ham bu narsani rivojlantirish kerakligini alohida aytib o'tish lozim. Shu sababli ham qishloqlarda sport maydonchalari, sport zallari, èshlar uchun alohida sport turlariga, ayniqsa yengil atletika sport turiga ixtisoslashgan to'garaklar sonini oshirish kerakligi dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Tadqiqot metodlari. Barcha sport turlari ichida yengil atletika —Sport malikasi|| deya tan olingan sport turi hisoblanadi. Yengil atletika - bu ommaviy sport turi hisoblanadi. Ushbu sport turi mamlakatimizda keng miqësda rivojlangan. —Atletiko|| qadimgi yunon tilida kurash ma'nosini beradi.

Qadimgi yunonlarda kuchlilar va chaqqonlar —atletlar|| deb atalgan. Yengil atletika —engil mashqlarni bajaruvchi atlet|| degan ma'noni anglatadi. Bu sport turi tarixi qadim zamonlarga borib taqaladi. Yugurish, sakrash, uloqtirish qadimgi Yunonistonda anchagina rivoj topgan. Ibtidoiy jamoa tuzumi davrida yengil atletika mashqlari odamlarning mehnat faoliyati bilan chambarchas bog'liq bo'lgan. 776 - yilda Gresiyaning Afina shaxrida ilk bor yengil atletika bo'yicha Olimpiada o'yinlari musobaqalari o'tkazilgan, shuningdek ushbu musobaqaga yengil atletikaning yugurish, uloqtirish kabi turlari kiritilgan.



Hozirgi zamon yengil atletikasi Angliyada boshqa mamlakatlarga nisbatan ancha oldin kirib kelgan. 1837 - yili u yerda 2 km masofaga yugurishdan musobaqa tashkillashtirilgan. 1851 - yildan boshlab musobaqalar safiga balandlikka sakrash va uzunlikka sakrash turlari kiritilgan. Ko'p mamlakatlarda sport sifatida XIX asr oxirida qabul qilingan. 1896 - yilda ilk bora zamonaviy Olimpiada o'yinlari o'tkazildi. Bu musobaqani qayta tiklanishiga o'z hissasini qo'shgan fransiyalik tarixchi, pedagog P. Kuberten tashkillashtirgan. 1912- yilda yengil atletikani rivojlantirishga va xalqaro musobaqalar o'tkazishga rahbarlik qiladigan tashkilot - (IAAF) - xalqaro yengil atletika havaskorlar federatsiyasi tashkil topdi.

Yengil atletika sport turi O'zbekistonga XIX asr boshlarida kirib keldi, asosan Farg'ona, Toshkent, Samarqandda rivojlandi. O'zbekiston IAAFga 1993- yilda a'zo bo'ldi. Yengil atletika bir necha shakldagi jismoniy harakatlarni o'z ichiga olgan sport turi hisoblanadi. Ushbu sport turi quyidagilarni o'z ichiga oladi: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani oliy o'quv yurtlarining jismoniy madaniyat fakultetlarida maxsus fan sifatida o'qitiladi. Yengil atletika har bir sportning boshlanishi hisoblanadi. Shuningdek, bu sport turiga bolalar 9-10 ÷shidan shug'ullanishi mumkin. Shu asosda yengil atletika bolalarda, barcha shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni, shuningdek, kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik kabilarni bola organizmida shakllanishini ta'minlaydi.

Bolalar va o'smirlar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashg'ulotlarining mazmuni ularning ÷sh xususiyatlariga bog'liq bo'lib, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish vaqtida buni e'tiborga olish zarur. Bolalarda mushaklarning kuchli o'sishi 12 ÷shdan boshlanadi. Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirishlar hamda yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan turli maxsus mashqlar xilma - xil, yengil me'÷rlashtiriladi va bolalar uchun qulaydir. Bolalar maktab ÷shiga yetmasdan, har xil o'yinlar, yugurish, sakrash va uloqtirishlarning sodda shakldagi bajarilishini o'rganadilar. Maktab o'quvchilarning yengil atletika mashqlari texnikasini bajarishini o'rganishi, harakat imkoniyatlarini kengaytirib, ularni boshqara olish qobiliyatlarini yaxshilabgina qolmay, keyinchalik sport - texnik mahoratiga erishish uchun zamin ham yaratadi. Bu paytda yengil atletika bilan shug'ullanish ularning rivojlanishiga ÷rdam beradi. Yengil atletikaning o'z navbatida foydali tomonlari ham mavjud, shuningdek, yengil atletika mashqlari bilan shug'ullanish yurak qon - tomir va nafas olish tizimini mustahkamlaydi, mashqlarning garmonik rivojlanishini ta'minlaydi, bo'g'inlardagi harakatchanlikni yaxshilaydi va asab - mushak koordinatsiyasini takomillashtiradi. Bolalar va o'smirlar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashg'ulotlarining mazmuni ularning ÷sh xususiyatlariga bog'liq bo'lib, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish vaqtida buni e'tiborga olish zarur.

Kishi organizmining o'sishi, shakllanishi va rivojlanishi o'rta hisobda 25 ÷shgacha davom etadi. Organizmning shakllanishi bilan birga, bolaning suyak tizimi ham rivojlanadi. To'qimalardagi zich g'ovak moddalar tuzilishi o'zgaradi, suyaklar bo'yiga va eniga o'sadi. Yoshdagi farq umurtqa ustunining tuzilishida ham o'z ifodasini topadi. Hatto 14 ÷shdan keyin ham umurtqaning suyak to'qimalari ko'payib, kattalashib boradi. Umurtqa tanasi epifizlarining suyakka aylanishi 20 - 25 ÷shgacha sodir bo'ladi. Bu



mashqlarni tanlashda e'tibor berish kerak. Sanitariya – gigiena me'òrlariga rioya etilishi lozim. Mashg'ulotlarni zalda ham, ochiq havoda o'tkazish ham maqsadga muvofiqdir. Jismoniy mashqlarning yaxshi va samarali ta'siri ko'pincha murabbiy - pedagogning to'g'ri boshqarishi va malakasi bilan belgilanadi. Sport bilan shug'ullanishda èsh, jismoniy holat, sog'liq va vaqtga e'tibor berish kerak. Yengil atletika bo'lajak mutaxassislarining ruhiy va jismoniy sifatlarini shakllantiradi. Buning uchun quyidagi vositalardan foydalaniladi: yilning issiq va sovuq paytlarida o'yingoh yo'laklarida va joylarda uzoq tinimsiz yugurish, estafetali yugurish, balandlikka va pastlikka sakrash va yengil atletikaning boshqa asosiy tayèrgarlik mashqlaridan foydalaniladi. Yengil atletikada mashg'ulotlarni o'tkazishda uslublarni bilish va to'g'ri qo'llay olish jismoniy sifatlarini tarbiyalashga qaratiladi.

Uslub mashg'ulotlar jaraènida vositalarni qanday qo'llash degan savolga javob beradi. Uslublarni 3 ta guruhga ajratish mumkin : 1. Texnikani o'rgatish uslubi; 2. Taktikaga o'rgatish uslubi; 3. Jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun bajariladigan mashg'ulotlarning uslubi. Hozirda Toshkentda –Engil atletika|| markazi ochildi. O'zbekiston agentligining xabar qilishicha, bu kabi inshoot Markaziy Osièda yagona hisoblanadi. Sport ob'ektida 9 ta yugurish yo'lagi, uzunlikka sakrash uchun 4 sektor, balandlikka va langarcho'p bilan sakrash uchun 2 tadan sektor, yadro uloqtirish, disk, bosqon va nayza uloqtirish uchun maydon, 3000 metrga yugurish yo'lakchasi mavjud. Shuningdek, markaz binosida 72 kishiga mo'ljallangan ètoqxon, mashg'ulot zali, basseyn, kiyim almashtirish va tibbiy xonalar o'rin olgan. Bugungi kunda nayza uloqtirish bilan shug'ul-lanish èshlar o'rtasida ommaviylashib bormoqda. Ilk Olimpiada sporti sifatida tan olingan sport turi ham shu bo'lib hisoblanadi.

Ma'lumot tariqasida shuni aytish kerakki, Finlandiyada nayza uloqtirish bo'yicha musobaqalar tashkilotchilari nayza uloqtirish sport turi bo'yicha davlat rekordini yangilagan sportchiga orol sovg'a qilishmoqchi. Bu haqda Xalqaro yengil atletika federatsiyalari uyushmasi (IAAF) matbuot xizmati ma'lum qildi. Amaldagi rekord finlandiyalik Aki Parviyanenga tegishli bo'lib, u 1999 - yilda nayzani 93,09 metr masofagacha uloqtira olgan. Kim rekordni yangilasa ya'ni qaysi sportchi rekordni yangilay olsa, o'shanga Turku arxipelagidagi orollaridan biri sovg'a sifatida taqdim etiladi. Mana qanaqa imkoniyat, mana qanchalik sportga bo'ladigan e'tibor. Shu vaqtgacha yurtimiz bayrog'i yuqoriga ko'tarilib kelinmoqda. Moziyga nazar tashlar ekanmiz, O'zbekiston sportchilari 1992 - yil Barselona (Ispaniya) M. Shmonina estafetali yugurish turidan Olimpiada chempioni, 1996 - yil Atlantada bo'lib o'tgan Olimpiadada o'zbekistonlik sportchilardan 71 kishi qatnashgan, 2000 - yil Sidneyda bo'lib o'tgan Olimpiadada o'zbekistonlik sportchilardan 70 kishi bellashuv olib borgan, 2004 - yil Afinada bo'lib o'tgan Olimpiadada o'zbekistonlik sportchilardan 69 kishi qatnashgan, 2008 - yil Pekinda o'tkazilgan Olimpiadada o'zbekistonlik sportchilardan 56 kishi qatnashgan, 2012 - yil Londonda bo'lib o'tgan Olimpiadada o'zbekistonlik sportchilardan 53 kishi qatnashib, S.Radzivil sakrash turidan 7 - o'rinni egallagan. XXXI Olimpiadada ya'ni 2016 - yil Braziliyaning Rio - de Janeyro shaxrida o'tkazilgan Olimpiadada o'zbekistonlik sportchilardan 70 kishi qatnashib ular o'rtasida yengil atletikachilarimiz Nigina Sharipova (100, 200 metrga yugurish), Suhrob Xodjaev (bosqon uloqtirish turidan), Ivan Zaysev (nayza uloqtirish), Leonid Andreev (ko'pkurash) Natalya Asanova (to'siqlar osha



yugurish), Bobur Shokirjonov (nayza uloqtirish), Yekaterina Veronina (ko'pkurash), Nadya Dusanova (balandlikka sakrash) samarali ishtirok etishdi. Shuningdek paraolimpiada sportchilari ham musoboqalarda faol qatnashishmoqda, masalan, hamyurtimiz Aleksandr Svechnikov nayza uloqtirish turi bo'yicha jahon rekordini o'rnatdi. U nayzani 71,01 metr masofaga uloqtirib jahon chempioni bo'ldi. Buxorolik yengil atlekachimiz Rixsimov Muhammad yadro itqitish turidan musobaqalarda faxrli o'rinlarni egallab kelmoqda. Yengil atletika yildan - yilga rivojlanib bormoqda. Ushbu sport turidan juda ko'p musoboqalar tashkillashtirilishi kerak deb o'ylaymiz, chunki har bir sportchi uchun, kuchli xarakterga ega bo'lishi uchun eng avvalo uning turli xildagi musoboqalarga ishtirokidir. Shunday bo'lgan taqdirda sportchilarga natijasini yaxshilash uchun sharoit yaratgan bo'lamiz.

Xulosa.Yurtimizda sport va jismoniy tarbiyani yanada rivojlantirishga qaratilgan sa'y - harakatlar zamirida farzandlarimizning ajdodlariga munosib, jismonan sog'lom va barkamol bo'lib yetishishlaridek ulkan maqsad g'oyasi mavjud. O'zbekistondek yurtda yashash har birimiz uchun sharafdir, ayniqsa davlatimiz bayrog'ini yuksaklarga ko'tarilishiga o'z hissamizni qo'shishimiz u yanada faxrlanadigan darajada e'qimlidir. Yurtimizga sportga juda katta imkoniyatlar va sharoitlar yaratilib berilmoqda. Shunday osoyishta, tinch, go'zal va farovon yurt farzandi ekanligimizdan faxrlanib yurtimiz bayrog'ini hilpirab turishini ta'minlagan holda, bayrog'imizni yuqoriga ko'tarmoq darkor. —Men O'zbekman||, —O'zimga bekman|| degan sharafli va burchli so'zlarni aytgan holda, faxrlanib, g'ururlanib, kuch va g'ayrat bilan olg'a intilmoq zarur. Birinchi Prezidentimiz ta'kidlaganlaridek :, Kelajak - e'shlar qo'lida —. Darhaqiqat,, O'zbekiston kelajagini qurish uchun men ham o'z hissamni qo'shaman — - deya marrani kengroq olib yuqori cho'qqilar tomon odimlash kerak. Imkoniyat eshiklari ochiq harakat qilish esa faqat har kimning e'rib turgan yuragiga bog'liqdir. Olg'a intilib, yuksak marralarni qo'lga kiritish lozim. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin!

References:

1. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida||gi Qonun. 2015 yil 4 sentyabr
2. Nièzov I. Yengil atletika (o'quv qo'llanma) Farg'ona, 2005 yil
3. Shakirjanova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). O'quv qo'llanma Toshkent 2007 yil
4. Baymuradov R.S. Yengil atletikachilarning o'quv-trenerlik mashg'ulotlarini o'tkazishda harakatli o'yinlarni qo'llash samaradorligi. O'rta maxsus kasb-hunar ta'lim tizimida sifat va samaradorligini oshirish: muammolar, yechimlar, istiqbollar (Respublika ilmiy - amaliy anjumani) 2017 yil 30-31 mart, Buxoro
5. Abdurasulov, J. (2025, May). *Чақирувга қадар бошланғич тайёргарлик машғулотларида педагогик ва инновацион технологияларни қўллаш ва уларнинг ўзига хос томонлари*. *Science and Innovation*, 2022(3), 432.
6. Абдурасулов , Ж. (2024). *ҲАРБИЙ ЖАМОАНИНГ ПСИХОЛОГИК АСПЕКТЛАРИ*. *Бюллетень педагогов нового Узбекистана*, 2(2), 59–65. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yopa/article/view/28149>



7. Abdurasulov, J., & Pardabayeva, M. (2025, May). *Psychological training of athletes before the competition*. *Eurasian Journal of Social Sciences, Philosophy and Culture*.
8. <https://www.researchgate.net/publication/392164276> EURASIAN JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES PHILOSOPHY AND CULTURE PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES BEFORE THE COMPETITION
9. Abdurasulov, J. (2025, May). *Pedagogical-psychological aspects of military patriotic education in general secondary educational institutions*. *International Bulletin of Applied Science and Technology*.
<https://researchcitations.com/index.php/ibast/article/view/4294>
10. Abdurasulov, J., & Maxmudovich, S. (2025, May). *Subject, tasks and content of studying the basics of military-patriotic education*. In *Innovative Research in Modern Education*.
11. Jo'rayev, J., Maxmudovich, S., & Abdurasulov, J. (2025, May). *The subject of military psychology*. In *Innovative Research in Modern Education (Toronto, Canada)*.
12. Abdurasulov, J. (2022, October). *Management activities of cadets development*. [Journal unspecified].
13. Abdurasulov, J. (2022, January). *Bo'lajak harbiy xizmatchilarda psixologik tayyorgarlikning o'ziga xos jihatlari*. *Science and Innovation*.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.6521687>
14. Abdurasulov, J. (2025, May). *Aspects of military patriotic education and national-historical foundations*. *International Journal of Applied Science and Technology*.
15. Жўраев , Ш. ., & Абдурасулов , Ж. (2024). ХАРБИЙ ЖАМОАДАГИ ИЖТИМОЙ ФИКР. *Журнал академических исследований нового Узбекистана*, 1(2), 97–103.
извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yoitj/article/view/28151>