



YUGURISH SPORTINING O'ZBEKISTONDA RIVOJLANISHI

Rajapov G'olibbek Oripovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya

Ushbu maqolada yugurish sportining O'zbekistonda shakllanishi, tarixiy ildizlari, mustaqillikdan so'nggi rivojlanish bosqichlari va bugungi kundagi holati keng yoritilgan. Shuningdek, respublika sportchilari erishgan yutuqlar, ommaviy yugurish tadbirlari va sport infratuzilmasining rivoji ham tahlil qilinadi. Yugurish sportining sog'lom turmush tarzini targ'ib etishdagi o'rni alohida e'tiborga olingan.

Kalit so'zlar: yugurish, O'zbekiston sporti, ommaviy yugurish, atletika, sport tarixi, sog'lom turmush, sport siyosati.

Аннотация

В статье рассматривается развитие бега в Узбекистане, начиная с его исторических корней и заканчивая современным состоянием. Анализируются этапы становления легкоатлетического движения, достижения узбекских спортсменов, организация массовых забегов и развитие спортивной инфраструктуры. Особое внимание уделено роли бега в пропаганде здорового образа жизни.

Ключевые слова: бег, спорт Узбекистана, массовый бег, легкая атлетика, история спорта, здоровый образ жизни, спортивная политика.

Annotation

This article explores the development of running as a sport in Uzbekistan, from its historical origins to its current status. It analyzes the formation of athletics, achievements of Uzbek athletes, the organization of mass running events, and the improvement of sports infrastructure. The paper also emphasizes the role of running in promoting a healthy lifestyle across the country.



Keywords: running, sport in Uzbekistan, mass running, athletics, sport history, healthy lifestyle, sport policy.

Kirish

Yugurish inson organizmini jismoniy va ruhiy jihatdan chiniqtiruvchi eng muhim sport turlaridan biridir. O'zbekistonda yugurish sportining rivojlanishi mustaqillikka erishgan yillardan boshlab yangi bosqichga ko'tarildi. Respublikada ommaviy sport harakatlarini keng yoyish, xalq salomatligini mustahkamlash va xalqaro miqyosdagi sportchilarni tayyorlash maqsadida yugurish sportiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Ushbu maqolada yugurish sportining O'zbekistondagi tarixiy ildizlari, rivojlanish bosqichlari, yutuqlari va hozirgi kundagi holati tahlil qilinadi.

Yugurish musobaqalari qadimdan O'zbekiston xalqi turmush tarzidan o'rin olganini Navoiy viloyatidagi Sarmishsoy rasmlarida aks ettirilgan yugurayotgan odamlar tasvirlarida ko'rish mumkin. 1916-yilda Marg'ilonda yugurish yo'lkasi qurilgandan keyin zamonaviy qoidalar asosida respublikada ommaviy musobaqalar tashkil etila boshlagan. Hozirgi vaqtda har bir yengil atletika musobaqasida yugurish turlari ham kiritiladi. O'zbekistonda yugurish bo'yicha Nikolay Ovsyannikov, Farida Hasanova, Mamatqul Oltiboyev, Aleksandr Chexonin, Ashur Normurodov, Roza Babich, Svetlana O'lmasova, Zamira Zayseva, Marina Shmonina, Anvar Ko'chmurodov, Lyudmila Perepeleva kabi taniqli sportchilar yetishib chiqqan[1].

1. Yugurish sportining O'zbekistondagi ilk bosqichlari

Sovet davrida yugurish:

- O'zbekiston Sovet Ittifoqi tarkibida bo'lgan yillarda yengil atletika, xususan yugurish sporti keng rivojlangan.
- 1930-yillardan boshlab sport maktablari tashkil etilib, yengil atletika bo'yicha maxsus bo'limlar ochilgan.
- Taniqli o'zbek sportchilari SSSR miqyosida yutuqlarga erishgan (masalan, Gavhar To'raeva, Muxtor Qodirov).

Mustaqillikka qadar davr:

- 1960–1980-yillarda respublikada yugurish musobaqalari, spartakiadalar va xalqaro turnirlar faol o'tkazilgan.
- Sportchilar Olimpiya o'yinlari, Osiyo chempionatlarida ishtirok etgan.



Mustaqillik davrida yugurish sportining taraqqiyoti.

Huquqiy va tashkiliy asoslar:

— 1991 yildan so‘ng sportga davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida qarala boshlandi.

— O‘zbekiston Respublikasi Sport va jismoniy tarbiya vazirligi, Milliy Olimpiya qo‘mitasi, Atletika federatsiyasi yugurish bo‘yicha tizimli faoliyat yurita boshladi. Sport maktablari va ixtisoslashtirilgan markazlar:

— Respublika bo‘ylab ixtisoslashtirilgan yengil atletika maktab-internatlari ochildi.

— Toshkent, Samarqand, Andijon va Buxoro shaharlarida musobaqa maydonchalari, stadionlar rekonstruksiya qilindi.

O‘zbek sportchilarining yutuqlari

Olimpiya va Osiyo o‘yinlarida muvaffaqiyatlar:

— Ruslan Nurudinov (garchi og‘ir atletik bo‘lsa-da, sport rivojiga turtki bergan) kabi boshqa tarmoqlardagi yutuqlar yuguruvchilar motivatsiyasini oshirgan.

— Iqtidorli yuguruvchilar Osiyo o‘yinlarida sovrinli o‘rinlarni egallagan (masalan, Luiza Galiulina 400 m masofada, Umida Ziyayeva 800 mda yaxshi natijalar ko‘rsatgan).

Yoshlar o‘rtasidagi yutuqlar:

— Maktab o‘quvchilari o‘rtasida o‘tkaziladigan “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” sport o‘yinlari orqali iqtidorli yuguruvchilar aniqlanmoqda[3].

Yugurish sportining ommaviylashuvi va sog‘lomlashtirishdagi o‘rni.

Ommaviy yugurish tadbirlari:

— “Tinchlik uchun yugur”, “Yoshlar yugurishi”, “Marafon Tashkent” kabi xalqaro va respublika miqyosidagi tadbirlar muntazam o‘tkazilmoqda.

— Toshkent shahar hokimligi va Sport vazirligi tashabbusi bilan 2019-yildan boshlab “Tashkent Marathon” o‘tkazilib kelinmoqda.

Ayollar va keksalar orasida faol ishtirok:

— “Sog‘lom ona – sog‘lom bola” dasturi asosida ayollar o‘rtasida sport faoliyati kengaymoqda.

— Yoshi kattalar uchun maxsus sog‘lomlashtiruvchi yugurish mashg‘ulotlari tashkil etilmoqda[2].

Yugurish sportining muammolari va istiqbollari



Muammolar:

- Ba'zi hududlarda yetarli infratuzilmaning mavjud emasligi.
- Ixtisoslashgan murabbiylar yetishmovchiligi.
- Maktablarda jismoniy tarbiya darslariga befarqlik.

Rivojlanish istiqbollari:

- Yengil atletikaga yo'naltirilgan zamonaviy komplekslar barpo etilishi.
- Olimpiya zaxiralari sport maktablari sonining oshishi.
- Xalqaro hamkorlik asosida murabbiylar tayyorlash tizimining takomillashuvi.

Xulosa

Yugurish sporti O'zbekistonda qadimdan mavjud bo'lgan bo'lsa-da, mustaqillikdan keyin uning rivojlanishi yangi bosqichga ko'tarildi. Davlat tomonidan yaratilayotgan imkoniyatlar, ommaviy sport harakatlarining kuchayishi, xalqaro miqyosdagi ishtiroklar va sport inshootlarining takomillashuvi bu sport turining ommaviylashishiga zamin yaratmoqda. Kelajakda yugurish O'zbekiston sportining peshqadam yo'nalishlaridan biri bo'lishi kutilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xudoyqulov O. Yengil atletika asoslari. — Toshkent: Yangi asr avlodi, 2018.
2. Samarov B. Ommaviy sport turlari va sog'lom turmush. — Samarqand: SamDU, 2021.
3. Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of Sport and Exercise. — Human Kinetics, 2005.
4. Boymurotovna, X. N. (2025, March). RUS TILINI O'RGANISHDA SUN'IIY INTELLEKT VA NEYRON TARMOQLARNING ROLI. In International Conference on Educational Discoveries and Humanities (pp. 55-62).
5. Xidirova, N. B. qizi Nomozova, FA (2024). RAQAMLI MATERIALLAR VA INTERAKTIV PLATFORMALAR YORDAMIDA TABIIY FANLARNI O'QITISH. GOLDEN BRAIN, 2(20), 162-166.
6. Xidirova, N. B. qizi Oromova, SS, & Otajonova, KR (2024). MULTIMEDIALI TEXNOLOGIYALAR VA ULARNING PSIXOLOGIYADA QO'LLANILISHI. GOLDEN BRAIN, 2(20), 157-161.



International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences

Hosted online from New York, USA

Website: econfseries.com

2nd June, 2025

7. Xidirova, N. B. qizi Muqimova, GZ (2024). EXCELDA DIAGRAMMALAR BILAN ISHLASH. GOLDEN BRAIN, 2(20), 167-171.
8. Normurodovna, A. M. (2025, February). INGLIZ TILI GRAMMATIKASINING INGLIZ TILI KURSIDAGI AHAMIYATI. In International Educators Conference (pp. 302-309).
9. Ergashevna, S. M. (2025, February). INGLIZ TILI MUTAXASSISI BO'LISHDA BOSHLANG'ICH INGLIZ TILI DARSLARINING AHAMIYATI. In International Educators Conference (pp. 350-357).
10. Axmedovna, B. S. (2025, February). O'ZBEKISTONDA XORIJIY TILLARNING AHAMIYATI. In International Educators Conference (pp. 326-333).
11. Normurodovna, A. M. (2025, February). TASHKILOTLAR O'RTASIDAGI HAMKORLIKDA INGLIZ TILINING AHAMIYATI. In International Educators Conference (pp. 310-317).
12. Ergashevna, S. M. (2025, February). INGLIZ TILI MUTAXASSISLARINI TAYYORLASHDA XORIJIY TAJRIBALARDAN FOYDALANISH. In International Educators Conference (pp. 358-365).
13. Botirovich, X. S. Murodullo o'g', JOT, & Iskandar o'g'li, SB (2024). PYTHON DASTURLASH TILINING KELIB CHIQISHI. Modern education and development, 11(3), 120-126.
14. Axmedovna, B. S. (2025, February). INGLIZ TILINI O'RGANISHDA O'ZARO MULOQOTNING AHAMIYATI. In International Educators Conference (pp. 318-325).
15. Raxmonov, X., & Sunatov, J. R. (2022). O'ZBEK TILI KOMPYUTER LINGVISTIKASI YO'NALISHIDA OLIB BORILGAN ILMIY TADQIQOTLAR. COMPUTER LINGUISTICS: PROBLEMS, SOLUTIONS, PROSPECTS, 1(1).
16. Botirovich, X. S. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASINING BUGUNGI KUNDA JAHONDAGI AHAMIYATI. GOLDEN BRAIN, 2(16), 26-30.
17. Sunatov, J. R. (2023, December). TA'LIMDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING O'RNINI. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND



PRACTICAL CONFERENCE on the topic: "Priority areas for ensuring the continuity of fine art education: problems and solutions" (Vol. 1, No. 01).

18. Abduvaliyev, A. A., & Sunatov, J. T. (2024). IQTISODIYOTNI RAQAMLASHTIRISHDA TREND MEZONIDAN FOYDALANISHNING NAZARIY ASOSLARI. Экономика и социум, (2 (117)-1), 69-73.

19. Sunatov, J. R., Shamatova, G., & Maxmanazarov, O. (2024). TA'LIMDA KOMPYUTER TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH (MS POWERPOINT AMALIY DASTURIY TA'MINOT MISOLIDA). Talqin va tadqiqotlar, (28).

20. Sunatov, J. R., Rustamov, R., & Dustmurodova, M. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASIDA FONETIK TAHLIL JARAYONI. Modern Science and Research, 3(5), 191-195.

21. Botirovich, X. S. (2024). RAQAMLI MUHITDA O'QITISH TEXNOLOGIYALARI VA MODELLARI. Modern education and development, 11(3), 155-161.

22. Suvonov, B., & Islomov, A. (2024, May). VIRTUAL REALITY AND THE PRINCIPLES OF USING VIRTUAL REALITY IN THE EDUCATIONAL PROCESS. In Conference Proceedings: Fostering Your Research Spirit (pp. 57-59).

23. Suvonov, B., & Jamilova, S. (2024). Sun'iy intellektual tizimlarda noaniq mantiqning ahamiyatliligi va uning aniq mantiqdan farqi. Interpretation and researches, (4 (26)).

24. Botirovich, X. S. (2024). AVTOMATLASHTIRISH TIZIMLARIDA SUN'IY INTELLEKTNI QO'LLASH. GOLDEN BRAIN, 2(19), 66-70.

25. Boymurotovna, X. N. Asror o'g'li, AO, & Rajabboyevna, OK (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).

26. 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).

27. Хайриддинов, Ш. Б. (2024). ФИЛОСОФСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В



СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. Экономика и социум, (2-2 (117)), 669-672.

28. Botirovich, X. S. Murodullo o'g, JOT, & Akbar o'g'li, SR (2024). INTERNET VA "KUMUSH ASR" YANGI IMKONIYATLAR VA ISTIQBOLLAR. Modern education and development, 11(3), 127-132.

29. Egamberdiyev, X. S., Abduvaliyev, A. A., & Pardayev, O. C. (2023). RAQAMLASHTIRISH SHAROITIDA O'ZBEKISTON TURISTIK GEOPORTAL TIZIMINING TASHKILY ARXITEKTURASI. Экономика и социум, (6-1 (109)), 115-120.

30. Egamberdiyev, H. S., & Khujakulov, A. K. (2024). VIRTUAL MUSEUMS AS PART OF A DIGITAL CULTURAL ENVIRONMENT. Экономика и социум, (3-1 (118)), 121-125.

31. Egamberdiev, K. (2016). Eyes and lenses: A comparison and differences. Journal of Multimedia Information System, 3(2), 43-46.

32. Xidirova, N., Oromova, S., & Otajonova, K. (2024). Ta'lim tizimida raqamli texnologiyalarni qo'llash istiqbollari. Raqamli iqtisodiyot va sun'iy intellekt texnologiyalarining jamiyat rivojlanishidagi ahamiyati, 1(1), 18-21.

33. Xidirova, N. B., Oromova, S. S. Q., & Otajonova, K. R. (2024). TALABALARNING MOTIVATSIYASINI OSHIRISHNING INNOVATSION USULLARI. Indexing, 1(1).

34. Xidirova, N. B. (2025). qizi Oromova, SS, Otajonova, KR, qizi Begancheva, MB, & qizi Tosheva, ZX (2024). IJTIMOY TARMOQLAR VA RAQAMLI AXBOROTLARNING PSIXIKAGA TA'SIRI. GOLDEN BRAIN, 2(21), 193-198.

35. Зикриллаева, Ф., Дустмуродова, М., Нормаматова, Н., Сайдуллоева, М., & Абдирахимова, М. (2025). Globalizatsiyalashgan zamonaviy tilshunoslik paradigmaları. Инновации в современной лингвистике и преподавании языков, 1(1), 298-300.

36. Bozarov, F. (2024). ANALOGICAL AND DIGITAL SCHEMATICS: A COMPREHENSIVE OVERVIEW.". Science Shine" International Scientific Journal. извлечено от <https://science-shine.uz/index.php/ilmnuri/article/view/1082>.



International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences

Hosted online from New York, USA

Website: econfseries.com

2nd June, 2025

-
37. Samadovich, B. F. (2023). FUNDAMENTALS OF COMPUTER-AIDED DESIGN CONSTRUCTION OBJECTS. American Journal Of Applied Science And Technology, 3(07), 13-18.
38. Quvonchbek, M. (2023). TALABALARNING FANLARDAN OLGAN BILIMLARINI NAZORAT QILISHDA XOTIRALI NAZORAT KARTALARIDAN FOYDALANISH HAQIDA.
39. Madatov, Q. (2024). C++ PROGRAMMING LANGUAGE OPERATOR USAGE AND THEIR TYPES AND MAIN FUNCTIONS. Models and methods in modern science, 3(1), 244-254.
40. Madatov, Q. (2024). C# VA. NET CORE PLATFORMASI C# DASTURLASH TILINING OPERATORLARI QO 'LLASH VA ULARNING TURLARI HAMDA ASOSIY VAZIFALARI. Естественные науки в современном мире: теоретические и практические исследования, 3(1), 59-67.