



YUGURISH SPORTINING PAYDO BO'LISHI

Rajapov G'olibbek Oripovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya

Ushbu maqolada yugurish sportining kelib chiqishi, tarixiy bosqichlari, qadimgi sivilizatsiyalardagi roli hamda zamonaviy sport sifatida shakllanish jarayoni keng yoritilgan. Qadimgi Misr, Gretsiya va Rimdan tortib, zamonaviy Olimpiya o'yinlarigacha bo'lgan rivojlanish ketma-ketligi ko'rsatiladi. Shuningdek, yugurishning ijtimoiy, madaniy va tibbiy-fiziologik ahamiyati ham tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: yugurish, sport tarixi, qadimgi Olimpiya o'yinlari, atletika, marafon, jismoniy faollik, sog'liq.

Аннотация

В статье рассматривается происхождение и развитие бега как вида спорта, его исторические этапы и роль в древних цивилизациях. Особое внимание уделено бегу в Древнем Египте, Греции и Риме, а также его эволюции до современного олимпийского движения. Анализируются культурное, социальное и физиологическое значение бега в разные исторические периоды.

Ключевые слова: бег, история спорта, Олимпийские игры, атлетика, марафон, физическая активность, здоровье.

Annotation

This article explores the origins and development of running as a sport, tracing its historical stages and significance in ancient civilizations. Particular focus is given to running practices in Ancient Egypt, Greece, and Rome, as well as the evolution of running into a modern Olympic discipline. The cultural, social, and physiological impacts of running are also analyzed.



Keywords: running, history of sport, Olympic Games, athletics, marathon, physical activity, health.

Kirish

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.

Yugurish insoniyat tarixidagi eng qadimiy jismoniy harakatlardan biridir. U dastlab biologik ehtiyoj — ov qilish, xavfdan qochish, masofani bosib o‘tish uchun zarurat bo‘lgan bo‘lsa, keyinchalik asta-sekin sport, sog‘lomlashtirish va musobaqaviy faoliyatga aylangan. Yugurishning tarixi insoniyat sivilizatsiyasi bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, qadimgi davrlardan boshlab hozirgi zamonaviy Olimpiya o‘yinlariga qadar davom etib kelmoqda. Ushbu maqolada yugurish sportining kelib chiqishi, tarixiy bosqichlari, madaniy jihatlari va sport sifatida shakllanish jarayoni yoritiladi[1].

Yugurishning tabiiy harakat sifatidagi kelib chiqishi

Biologik asos:

— Yugurish — inson organizmining tabiiy refleksi bo‘lib, o‘ta qadimiy zamonlardan mavjud.

— Inson evolyutsiyasida yugurish yashash, ov qilish, mudofaa kabi muhim funksiyalarni bajargan.

Qadimgi jamoalarda:

— Qabilalarda yuguruvchilar xabarchi (kur‘er), ovchi, razvedkachi vazifasida bo‘lgan.

— Masalan, qadimgi Afrika va Janubiy Amerikadagi tub aholi yugurishni aloqa va transport vositasi sifatida foydalangan.



Qadimgi dunyo va yugurish musobaqalari

Qadimgi Misr va Mesopotamiya

- Yugurish diniy marosimlar va harbiy tayyorgarlik tarkibiga kirgan.
- Ziyoratgohlar atrofida tez yugurish musobaqalari o'tkazilgan.

Qadimgi Gretsiya:

- Zamonaviy sport tarixi uchun muhim davr.
- Miloddan avvalgi 776-yilda birinchi Olimpiya o'yinlarida yagona sport turi — yugurish (stadion, ya'ni 192,27 metr) edi.
- "Dromos", "Diaulos", "Dolixos" kabi yugurish turlari mavjud bo'lgan.

Qadimgi Rimda yugurish:

- Rimda yugurish harbiy tayyorgarlikning ajralmas qismi edi.
- Sport maktablarida jismoniy tarbiya sifatida o'qitilgan[2].

Yugurish o'rta asrlarda va Uyg'onish davrida

- O'rta asrlarda Evropa davlatlarida sport faoliyati susaygan, ammo yugurish harbiy tayyorgarlikda saqlanib qolgan.
- Uyg'onish davrida inson organizmiga bo'lgan qiziqish ortdi, jismoniy mashg'ulotlar qayta rivojlana boshladi.

Yugurishning zamonaviy sport turiga aylanishi

19-asrda sport maktablari va klublar:

- 1800-yillarda Angliyada atletika klublari tashkil etila boshlandi.
- 1864-yilda birinchi rasmiy atletika musobaqalari o'tkazildi.

Zamonaviy Olimpiya harakati:

- 1896-yilda Afinadagi birinchi zamonaviy Olimpiya o'yinlarida yugurish turlari rasmiy sport sifatida kiritildi: 100 m, 400 m, 1500 m va marafon.
- Marafon yugurishi qadimgi yunon afsonasi asosida 42,195 km qilib belgilanadi.

Ayollar yugurishi:

- 1928-yildan boshlab Olimpiya o'yinlarida ayollar yugurishi ruxsat etilgan[3].

Yugurishning madaniy va ijtimoiy ahamiyati

- Yugurish sog'lom turmush tarzining ajralmas qismiga aylangan.
- Ko'plab mamlakatlarda yugurish festivallari, marafonlar, xayriya yugurishlari o'tkaziladi.
- Yugurish ijtimoiy birlashuv, sog'lomlashtirish, ommaviylik vositasiga aylangan.



Yugurishning tibbiy-fiziologik foydalari

- Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash.
- Ortiqcha vaznni kamaytirish.
- Asab tizimini tinchlantirish, stressni bartaraf etish.
- Umumiy chidamlilikni oshirish.
- Metabolizmni faollashtirish.

Xulosa

Yugurish insoniyat tarixida eng qadimiy harakatlardan biri bo'lib, tabiiy harakatdan sport turiga aylangan. Uning paydo bo'lishi biologik, ijtimoiy va madaniy omillar bilan bog'liq. Bugungi kunda yugurish professional sport, sog'lomlashtirish, psixologik barqarorlik, ommaviy jismoniy tarbiya vositasi sifatida butun dunyoda keng tarqalgan. Yugurish sportining kelib chiqishini o'rganish sport tarixi va jismoniy madaniyatning rivojlanishini tushunish uchun muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Hazapov X.A. Sport tarixi. — Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti, 2012.
2. Жыпаев P. Yugurish texnikasi va uslublari. — Toshkent: O'qituvchi, 2017.
3. Samarov B. Ommaviy sport turlari va sog'lom turmush. — Samarqand: SamDU, 2018.
4. Boymurotovna, X. N. (2025, March). RUS TILINI O'RGANISHDA SUN'IY 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.
7. Xidirova, N. B. qizi Muqimova, GZ (2024). EXCELDA DIAGRAMMALAR BILAN ISHLASH. GOLDEN BRAIN, 2(20), 167-171.



International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences

Hosted online from New York, USA

Website: econfseries.com

2nd June, 2025

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'RN. 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>.
37. Samadovich, B. F. (2023). FUNDAMENTALS OF COMPUTER-AIDED DESIGN CONSTRUCTION OBJECTS. American Journal Of Applied Science And Technology, 3(07), 13-18.



International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences

Hosted online from New York, USA

Website: econfseries.com

2nd June, 2025

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.