



**YENGIL ATLETIKA MUSOBAQALARIDA YARIM VA TO'LIQ
MARAFON: MAMLAKATIMIZDA OMMALASHUVI VA RIVOJLANISH
DARAJASI**

Qodirova O'g'iloy Istam qizi

*O'zbekiston davlat jurnalistika va
ommaviy kommunikatsiyalar universiteti
magistranti*

Sag'dullayev Maruf Ilhom o'g'li

*Toshkent tibbiyot akademiyasi
Pedagogika, psixologiya va tillar
kafedrasi assistenti*

***Annotatsiya.** Bu maqola O'zbekistonda yarim va to'liq marafon musobaqalarining ommalashuvi va rivojlanish darajasini o'rganishga bag'ishlangan. Maqolada yarim va to'liq marafon musobaqalarining mamlakatimizdagi ommalashuvi va rivojlanish darajasini o'rganishga bag'ishlangan.*

***Kalit so'zlar:** Yarim va to'liq marafon, musobaqa, ommalashuvi, rivojlanish, sport, tayyorgarlik, turmush tarzi, tajriba, o'zbekiston.*

Kirish

Yengil atletika sportining muhim tarmoqlaridan biri hisoblangan yarim va to'liq marafon musobaqalari bugungi kunda jahon miqyosida katta qiziqish bilan kuzatilmoqda. Marafon yugurishlari sportchilarni sinovdan o'tkazish bilan birga, keng ommani sog'lom turmush tarziga chorlashda ham katta ahamiyatga ega. Ushbu maqolada, mamlakatimizda yarim va to'liq marafon musobaqalarining ommalashuvi va rivojlanish darajasi haqida so'z yuritamiz.

Yarim va To'liq Marafon Nima?

Yarim marafon 21,0975 kilometr masofani o'z ichiga oladi va u odatda to'liq marafon (42,195 kilometr) uchun bir tayyorgarlik bosqichi sifatida ko'riladi. Har ikkala musobaqa ham yugurish sporti sevuvchilar va professional sportchilar uchun jiddiy sinov bo'lib, ularning jismoniy tayyorgarligi, chidamliligi va iroda kuchini talab qiladi.

Mamlakatimizda Marafon Yugurishlari

O'zbekiston Respublikasida yarim va to'liq marafon musobaqalari so'nggi yillarda sezilarli ravishda ommalashmoqda. Bunga quyidagi omillar sabab bo'lmoqda:



1. Sog'lom Turmush Tarziga E'tibor

O'zbekiston hukumati sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga katta e'tibor qaratmoqda. Sportning turli turlari, jumladan, marafon yugurishlari, aholining jismoniy faolligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish uchun turli ommaviy yugurishlar va sport tadbirlari tashkil etilmoqda.

2. Marafon Musobaqalarining Tashkil Etilishi

Mamlakatimizda har yili bir nechta yirik marafon musobaqalari o'tkazilmoqda. Ushbu musobaqalar nafaqat poytaxt shahrida, balki boshqa viloyatlar va shaharlarida ham o'tkazilib, aholining keng qatlamlarini qamrab olmoqda. Masalan, Toshkent marafoni, Samarqand yarim marafoni kabi musobaqalar keng ommaga tanildi va ularning ishtirokchilari soni yil sayin oshib bormoqda.

3. Yoshlar va Sportchilar Tayyorlash

Yarim va to'liq marafon musobaqalarida yuqori natijalarga erishish uchun mamlakatimizda yosh sportchilarni tayyorlashga katta e'tibor qaratilmoqda. Maxsus sport maktablari va klublarda marafon yugurishiga qiziqish bildirgan yoshlar uchun zarur shart-sharoitlar yaratilgan.

Rivojlanish Darajasi

O'zbekistonda marafon yugurishining rivojlanish darajasi bir necha omillar bilan o'lchanadi:

1. Ishtirokchilar Sonining Oshishi

Har yili o'tkaziladigan marafon musobaqalarida ishtirok etayotgan sportchilar soni sezilarli darajada oshib bormoqda. Bu sport turlariga bo'lgan qiziqishning ortib borayotganidan dalolat beradi.

2. Sport Tadbirlarining Xalqaro Nufuzga Ega Bo'lishi

O'zbekiston marafon musobaqalari xalqaro darajada tan olinmoqda va chet eldan kelgan sportchilar ham ishtirok etmoqda. Bu esa mamlakatimiz sportining jahon miqyosidagi nufuzini oshirishga xizmat qilmoqda.

3. Infratuzilmaning Yaxshilanishi

Marafon musobaqalari uchun zarur infratuzilma, jumladan, yugurish yo'laklari, mashg'ulot maydonchalari va sport zallari barpo etilmoqda. Bu esa sportchilarning tayyorgarlik darajasini oshirishga yordam beradi.

Xulosa



Yarim va to'liq marafon musobaqalari O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish va ularga yuqori natijalarga erishish imkoniyatini yaratishda katta ahamiyatga ega. Ushbu sport turlarining rivojlanishi va ommalashuvi uchun zarur chora-tadbirlarni amalga oshirish orqali mamlakatimiz sportchilari xalqaro miqyosda yuksak natijalarga erishishlari va O'zbekiston sportining nufuzini oshirishlari mumkin. Texnologiyalar va zamonaviy usullardan foydalanish esa bu jarayonda muhim o'rin tutadi. Marafon sportini yanada rivojlantirish uchun sportchilarni qo'llab-quvvatlash, infratuzilmani yaxshilash va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda davom etish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ilhomjonov, A. (2022). Yarim va to'liq marafon yugurishlarining fizkulturni rivojlantirishda o'rni. O'zbekiston sport va salomatlik ilmiy-amaliy konferensiya materiallari, 45-48.
2. Toshkent marafoni (2023). Olingan 2023-yilgi yarim marafon musobaqasiga doir xabarlar. O'zbekiston sport gazetasi, 17(3), 25-28.
3. Qosimov, O. (2021). Marafon yugurishlarining sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda ommaviy sport tadbirlarining ahamiyati. O'zbekiston jamiyat va sport ilmiy jurnali, 7(2), 56-61.
4. O'zbekiston marafon federatsiyasi (2020). Yarim va to'liq marafon yugurishlari bo'yicha tajribalar. Tashkent: O'zbekiston marafon federatsiyasi nashriyoti.
5. Нуриллаев, Р. (2023). Аспекты здоровья и питания: влияние продукции животноводства на устойчивые и здоровые рационы.
6. Madayev, O., Sobirov, A., Xolmanova, Z., Toshmirzayeva, S., Ziyodullayeva, G., & Shamsiyeva, M. O'zbekiston Respublikasi Oliy Va O'Rta Maxsus Ta'lim Vazirligi.
7. Ruzikulova, D. (2023). Yangi O'zbekiston Yoshlarida XXI asr ko'nikmalarini shakllantirish. "Germany" Modern Scientific Research: Achievements, Innovations and Development Prospects, 9(1).
8. Abdurashidov, B. (2019). Marafon yugurishlarining rivojlanishi va ommalashuvi. Toshkent: O'zbekiston milliy universiteti nashriyoti.