

## **WAYS OF PROMOTING AND PROMOTING INTERNATIONAL MARATHON COMPETITIONS AMONG YOUTH IN UZBEKISTAN**

F. Ismailov

TDYUI Branch Teacher

### **Abstract**

Currently, the level of development of the international marathon held in foreign countries has increased year by year. Six of the world's largest marathons are held every year, including Boston, Chicago, New York, Tokyo, Berlin and London, the Dubai Marathon in the UAE, and the Seoul Marathon. Marathons abroad bring good profits to the organizers. Nevertheless, organizing marathons is a promising business. They have a reliable prize pool - from \$313,000 in London to \$825,000 in New York. Each of the first place winners will receive 100,000 US dollars, but Uzbek track and field athletes will not participate in these competitions.

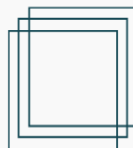
### **ЎЗБЕКИСТОНДАГИ ҲАЛҚАРО МАРАФОН МУСОБАҚАЛАРИНИ ЁШЛАР ЎРТАСИДА ТАРҒИБОТ ВА ТАШВИҚОТ ҚИЛИШ ЙЎЛЛАРИ**

F. Ismailov

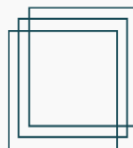
TDYUI Filial o'qituvchi

Ҳозирги кунда хорижий давлатларидаги ўтказиладиган ҳалқаро марафон йилдан йилга ривожланиш даражаси юқори кўрсаткичга кўтарилган. Ҳар йили олтига энг катта жаҳон марафонлари ўтказилади шундан, Бостон, Чикаго, Нью-Йорк, Токио, Берлин ва Лондон, БАА даги Дубай марафони, Сеул марафонлари ўтказилади. Чет элда марафонлар ташкилотчиларга яхши фойда келтиради. Шунга қарамай, марафонларни ташкиллаштириш 189 истиқболли бизнесдир. Уларнинг ишончли соврин жамғармаси бор - Лондонда 313 минг доллардан Нью-Йоркдаги 825 минг долларгача. Биринчи ўринни эгаллаганларнинг ҳар бири 100000 АҚШ долларида олади, аммо ўзбек енгил атлетикачилар бу мусобақаларда қатнашишмайди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январь куни “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони қабул қилинди. 14 Мазкур фармонда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлиғини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчиларни танлаб олиш (селекция) жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этиш.



2020 йилдан бошлаб спорт соҳасида “Toshkent Marathon” халқаро марафони, “Save Aral” халқаро экомарафони каби спорт мусобақаларини тизимли ўтказиш орқали спорт туризмини ривожлантириш мақсадида ташкил этилади. Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигида жорий йил 2020 йил 22 март куни “Наврўз” умумхалқ байрамига бағишлаб ўтказиладиган II Тошкент Халқаро марафони ташкил этилмоқда. Жорий йилги марафон тўртта масофада ташкил этилади. Яъни узунлиги 42 км 195 м бўлган марафон, узунлиги 21 км 97,5 м бўлган ярим марафон ҳамда 3 км ва 1,5 км масофаларга югуриш мусобақаларидир. Марафон масофаси эса World Athletics, яъни Жаҳон енгил атлетикасининг жамоавий аъзоси бўлган AIMS- Халқаро узоқ масофа ва марафонлар ассоциацияси томонидан сертификацияланган. Ҳар қандай спорт турининг асоси-югуриш. Шу маънода мазкур марафон пойгаларининг ўтказилиши шаҳримиз аҳолиси ва меҳмонлари орасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва югуришни оммавийлаштиришга, қолаверса спорт туризмини ривожлантириш ҳамда Ўзбекистоннинг энг кучли марафончиларини аниқлашга хизмат қилади. Марафон пайтида энг муҳим шартлар доимий суръатда бўлиш ва танадаги сув миқдорини сақлаб туришдир. Марафон йўналишларида (одатда ҳар 5 км) югурувчиларга сув, энергетик ичимликлар ва озиқ-овқат (банан, қуритилган мевалар ва бошқалар) таклиф этиладиган озиқ-овқат пунктлари мавжуд. Ҳатто тажрибали одам учун ҳам марафонни ўтказиш энг оғир жисмоний машқдир ва муваффақият учун энг муҳим шарт бу синовга тайёргарликдир. Марафонларни ташкил этадиган жисмоний тарбия ва спорт бошқармаларида вақт ва жисмоний имкониятларга қараб марафон ёки ярим марафонга индивидуал тайёргарликни таклиф қиладиган болалар ва ўсмирлар спорт мактаблар мавжуд. Тайёрланадиган одатий минимал вақт 6 ой. Тренингнинг мақсади тананинг кислородни ютиш қобилиятини, мушакларнинг ҳолатини яхшилаш ва биринчи навбатда танани узоқ вақт жисмоний фаолият билан шуғулланишдир. Марафонга тайёргарлик кўришни бошлашдан олдин, сиз машқлар асосида ҳаёт тарзингизни қайта тиклаш, оғриқ ва ноқулайликни энгишга қодир эканлигингизни ўзингиз ҳал қилишингиз керак. Агар сиз ёлғизликни уддалай олмаслигингиздан шубҳалансангиз, фикрли одамларни қидириб топинг. Марафонга тайёргарликнинг психологик жиҳати жисмоний томондан ҳеч қандай аҳамиятга эга эмас. Стресс ва бузилиш, қоида тариқасида, натижага салбий таъсир қилади. Жуда кўп стресссиз, одам асосий тайёргарлик даражасига қараб 1 дан 8 километргача яхши югуради. 10 километрдан ортиқ масофада спортчи майда сиқилиш ва бош айланиши кўринишидаги “кутилмаган ҳодисалар” ни кутиши мумкин. Спортчиларнинг таъкидлашича, мусобақани тарк этиш истаги 28 километрдан бошлаб юзага келади. Ва 35 ёшдан кейин бўғинлар, мушаклар ва маккажўхори оғриғи пайдо бўлиши мумкин.



Баъзан тана ҳарорати 39,5 даражагача кўтарилади! Агар танада "совутиш" тизими ёқилса ва спортчи жуда терлашни бошласа, бу жуда яхши. 14 Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги фармони. "Ўзбекистон футболлари" газетаси 2020 йил 28 январь.04.(1569) 190 Шунинг учун 42,2 километрни тайёргарликсиз югуришга уринмаслик яхшироқдир. Бу соғлиқ ва ҳаёт учун жиддий хавф! Аммо агар марафонни тугатган спортчидан медални олиш истаги қатъий бўлса, унда машқ қилишни бошланг. Ҳозирги кунда ёшлар ўртасида марафон югуришини тарғибот ва ташвиқот қилиш йўлари қўйидагилардан иборат. - ёшларни ўз она ватанини асраб ва авайлаш, халқларининг маънавий маданияти ва тарихи билан таништириш; - замонавий жамиятда ёшларнинг фуқаролик ва инсон ҳуқуқлари тўғрисидаги билимларини кенгайтириш; - турли билим соҳаларида марафон иштирокчиларининг ижодий салоҳиятини рўёбга чиқариш учун шароитлар яратиш; - жамоа билан ишлаш кўникмалари ва марафон иштирокчиларининг этакчилиқ фазилатларини такомиллаштириш. - ёш авлодни тарихий анъаналар, катта авлоднинг ютуқлари ва ғалабалари ҳақида тарбиялаш; - спорт ютуқлари ўсишини рағбатлантирувчи жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилиш ва ривожлантириш; - соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, оммавий спортни ривожлантириш ва яқин ва узоқ хорижий давлатлар халқлари ўртасида дўстликни мустаҳкамлаш.