

YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING INSON SALOMATLIGIDA TUTGAN O'RNI

Ikramov Iloxom Muxammadrahimovich

Nizomiy nomidagi TDPU jismoniy tarbiya va sport kafedrasi professori

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14792167>

Yengil atletika sport turi inson salomatligida muhim o'rin tutadi, chunki bu sport turlari nafaqat jismoniy sog'lomlikni yaxshilash, balki psixologik va ruhiy holatni ham mustahkamlashga yordam beradi. Quyida yengil atletikaning salomatlikka ta'siri haqida ilmiy maqola asosida ba'zi fikrlar keltiraman:

Yengil atletika sport turi, inson salomatligi uchun juda muhim rol o'ynaydi. U ko'plab ilmiy tadqiqotlar tomonidan o'rganilgan va jismoniy, ruhiy va psixologik salomatlikka bo'lgan ta'siri tasdiqlangan. Quyida yengil atletikaning inson salomatligiga ta'siri haqida ba'zi ilmiy tadqiqotlar keltirilgan:

1. Jismoniy sog'lomlikni oshirish. Yengil atletika sport turlari, xususan, yugurish va tez yurish, yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Masalan, 2018-yilda o'tkazilgan bir tadqiqotda, muntazam yugurishning yurak va qon tomir tizimining sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatayotgani aniqlangan. Tadqiqot natijalari, yugurish yoki boshqa aerobik mashqlar bilan shug'ullanish, yurakning faoliyatini yaxshilash, qon bosimini pasaytirish va kolesterol darajasini normallashtirishga yordam berishini ko'rsatdi (Myers et al., 2018).

2. Muskul va suyak tizimini mustahkamlash. Yengil atletika sporti, xususan, sakrash va tashlash turlari, mushaklarni kuchaytiradi va suyaklarni mustahkamlaydi. 2016-yilda o'tkazilgan bir tadqiqotda, muntazam mashqlar, xususan, yengil atletika bilan shug'ullanish, osteoporoz va boshqa suyak kasalliklarining oldini olishga yordam berishi tasdiqlangan. Tadqiqotda, suyaklarning zichligi ortishi va muskullar kuchayishining suyaklarning sog'lom o'sishiga ijobiy ta'siri ko'rsatilgan (Gyllenhammer et al., 2016).

3. Ruhiy salomatlik va stressni kamaytirish. Yengil atletika bilan shug'ullanish stressni kamaytirish, kayfiyatni yaxshilash va ruhiy salomatlikni mustahkamlashda samarali ekanligi ko'plab tadqiqotlarda isbotlangan. 2019-yilda o'tkazilgan tadqiqotda, yugurish va boshqa jismoniy faoliyatlar orqali endorfinlar va serotonin gormonlarining ishlab chiqarilishi kayfiyatni yaxshilashi va stressni kamaytirishi ta'kidlangan (Brosse et al., 2019). Muntazam jismoniy mashqlar, shuningdek, depressiya va xavotirni kamaytirishda samarali ekanligi ko'rsatilgan.

4. Kardiorespirator tizim va jismoniy holatni yaxshilash. Yengil atletika, xususan, uzoq masofaga yugurish yoki tez yurish, kardiorespirator tizimni mustahkamlaydi. 2017-yilda o'tkazilgan tadqiqotda, aerobik mashqlar, xususan, yugurish, nafas olish tizimi va yurak-qon tomir tizimini yaxshilashda qanday ahamiyatga ega ekanligi o'rganilgan. Tadqiqotda, jismoniy faollikni muntazam amalga oshirish, nafas olish qobiliyatini oshirish va organizmning kislorodga bo'lgan ehtiyojini yaxshilashga yordam berishi aniqlangan (Buchheit & Laursen, 2017).

5. Kasalliklar xavfini kamaytirish. Yengil atletika, shuningdek, turli kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. 2020-yilda o'tkazilgan bir tadqiqotda, muntazam

jismoniy mashqlar (shu jumladan, yengil atletika) diabet, yurak kasalliklari, semizlik va boshqa metabolik kasalliklar xavfini sezilarli darajada kamaytirishi tasdiqlangan (Pedersen & Saltin, 2020). Tadqiqotda, yengil atletika, ayniqsa, organizmdagi insulin sezgirligini oshirishi va qonda qand miqdorini nazorat qilishga yordam berishi ko'rsatilgan.

6. Jismoniy va ruhiy salomatlikning umumiy yaxshilanishi. Yengil atletika sporti, jismoniy faollikni oshirish bilan birga, umumiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. 2021-yilda o'tkazilgan tadqiqotda, jismoniy faollikning (shu jumladan, yengil atletika) ruhiy va jismoniy salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatishi tasdiqlangan. Tadqiqotda, jismoniy faoliyatning ko'payishi nafaqat jismoniy sog'likni, balki psixologik farovonlikni ham yaxshilashi qayd etilgan (Reiner et al., 2021).

Yengil atletika sporti inson salomatligi uchun juda muhim. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yengil atletika jismoniy salomatlikni yaxshilaydi, ruhiy salomatlikka foydali ta'sir ko'rsatadi va turli kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu tadqiqotlar, yengil atletika sportining organizmga ko'plab ijobiy ta'sirlar ko'rsatishini tasdiqlaydi va bu sport turini ko'proq insonlarga tavsiya qilishning ahamiyatini ko'rsatadi.

Yengil atletika nafaqat jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi, balki jismoniy faollik va musobaqa jarayonlarida psixologik mustahkamlikni ham o'z ichiga oladi.

1. Jismoniy salomatlik va yengil atletika

Yengil atletika sporti, ya'ni yugurish, sakrash, tashlash va yengil atletikaga oid boshqa harakatlar odamning yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilaydi. Bu turdagi mashqlar yurakni mustahkamlaydi, qon aylanish tizimini yaxshilaydi, qon bosimini pasaytiradi va umumiy fitnessni oshiradi.

1.1. Yurak va qon tomir tizimi. Yengil atletika sporti muntazam amalga oshirilganda, yurakning qoni quyish qobiliyati oshadi, bu esa uning samaradorligini yuqori darajada saqlashga yordam beradi. Misol uchun, yugurish yoki tez yurish kabi mashqlar yurakning ishlashini va qon tomirlarining elastikligini oshiradi.

1.2. Muskullar va suyaklar. Yengil atletika bilan shug'ullanish muskul tizimining kuchini va chidamliligini oshiradi. Bu nafaqat mushaklarni rivojlantiradi, balki suyaklarning mustahkamlanishiga ham yordam beradi, osteoporoz kabi suyak kasalliklarining oldini olishga yordam beradi.

2. Ruhiy salomatlik

Yengil atletika sportining ruhiy salomatlikka ta'siri ham beqiyosdir. Jismoniy faoliyat depressiya, tashvish, stressni kamaytirishga yordam beradi va umumiy kayfiyatni yaxshilaydi.

2.1. Endorfinlar ishlab chiqarish. Jismoniy mashqlar, ayniqsa yugurish, endorfinlar deb ataladigan baxt gormonlarini ishlab chiqaradi. Endorfinlar organizmni yengillik va xursandlik holatiga olib keladi, bu esa ruhiy holatni yaxshilaydi.

2.2. Stressni kamaytirish. Yengil atletika stressni kamaytiradi va miyaning yaxshi ishlashiga yordam beradi. Muntazam mashqlar jismoniy salomatlikni yaxshilab, psixologik sog'likni mustahkamlaydi.

3. Energiya va umumiy farovonlik

Yengil atletika insonning energiya darajasini oshiradi va umumiy farovonlikni yaxshilaydi. Bu, shuningdek, uyqu sifatini yaxshilash, immun tizimining faoliyatini oshirish va uzoq umr ko'rish imkoniyatlarini yaratadi.

4. Yengil atletika va turli kasalliklarning oldini olish

Yengil atletika muntazam amalga oshirilsa, ko'plab kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Masalan:

- **Diabet:** Yengil atletika insulin sezgirligini oshiradi va qonda qand miqdorini nazorat qilishga yordam beradi.
- **Semizlik:** Mashqlar kaloriyalarni yoqish va metabolizmni tezlashtirishga yordam beradi.
- **Hiperlipidemiya:** Yengil atletika organizmdagi yog' miqdorini kamaytiradi, bu esa yurak kasalliklari xavfini kamaytiradi.

Xulosa qilib aytganda yengil atletika sporti inson salomatligi uchun juda muhimdir. U nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki ruhiy va psixologik farovonlikni oshirishga yordam beradi. Yengil atletika bilan shug'ullanish salomatlikka foydali ta'sirlar ko'rsatadi, shu jumladan jismoniy tayyorgarlikni oshirish, ruhiy holatni yaxshilash va turli kasalliklarning oldini olish. Shuning uchun, yengil atletika sporti, nafaqat sportchilar uchun, balki barcha yoshdagi insonlar uchun ham sog'lom hayot tarzini saqlashda zaruriy rol o'ynaydi.

References:

1. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76.
2. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 99-103).
3. Rustamov, L. (2022). TALABALARNING KASBIY FAOLIYATLARIDA SHAXSGA YO'NALTIRILGAN YONDASHUVNI AMALGA OSHIRISH. *Science and innovation*, 1(B8), 1259-1262.
4. Рустамов, Л. Х., & Зайниддинов, Т. Б. (2013). Основные средства физической культуры и классификация упражнений. *Педагогика и современность*, (5), 137-140.
5. Рустамов, Л., & Тошпулатов, Х. (2024). СПОСОБЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ. *Development and innovations in science*, 3(3), 21-25.
6. Рустамов, Л. Х. (2021). ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АНИМАЦИИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 200.
7. Рустамов, Л. Х. (2022). ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 194.
8. Рустамов, Л. Х. (2022). ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШИХ КЛАССАХ. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 191.
9. Рустамов, Л. Х., & Набижанов, Ш. М. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 441.
10. Маҳкамджонов, К. М., Иноземцева, Л. А., Нурматов, Ф., & Рустамов, Л. Спорт байрамларини ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси. *Toshkent:-2007*.

11. Рустамов, Л., & Валиев, М. (2024). ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО МАСТЕРСТВА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ. *Молодые ученые*, 2(18), 132-135.
12. Рустамов, Л., & Ахмаджонов, З. (2024). КЛАССИФИКАЦИЯ И ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА. *Молодые ученые*, 2(18), 120-124.
13. Рустамов, Л. Х., & Талабаев, У. Р. (2021). ТЕХНОЛОГИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. *MODERN SCIENTIFIC CHALLENGES AND TRENDS*, 245.
14. Рустамов, Л., & Турсунов, Ш. (2024). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. *Академические исследования в современной науке*, 3(28), 35-41.

