

YENGIL ATLETIKA VA SOG'LOM TURMUSH TARZI

Alim Nazimov

Namangan davlat universiteti dotsenti

Annotatsiya: Ushbu maqolada yengil atletika va sog'lom turmush tarzining inson salomatligiga ta'siri haqida atroflicha fikr-mulohazalar yuritildi. Xususan, yengil atletika bilan muntazam shug'ullanish orqali yurak-qon tomir, nafas olish va tayanch-harakat tizimlarining faoliyatini yaxshilanishi hamda insondagi stress va depressiya holatlarini kamayishi tadqiqotimizda ochib berildi.

Kalit so'zlar: yengil atletika, sog'lom turmush tarzi, stress, depressiya, jismoniy faollik, salomatlik, sport, yuklama, texnika, jismoniy tayyorgarlik, tiklanish, mashq.

СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аннотация: В данной статье представлен всесторонний обзор влияния спорта и здорового образа жизни на здоровье человека. В частности, наше исследование показало, что регулярные занятия спортом улучшают функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем, а также снижают уровень стресса и депрессии у людей.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, стресс, депрессия, физическая активность, здоровье, спорт, нагрузка, техника, физическая подготовка, восстановление, упражнения.

ATHLETICS AND HEALTHY LIFESTYLE

Annotation: This article provides a comprehensive review of the impact of athletics and a healthy lifestyle on human health. In particular, our study revealed that regular participation in athletics improves the functioning of the cardiovascular, respiratory and musculoskeletal systems, as well as reduces stress and depression in humans.

Keywords: athletics, healthy lifestyle, stress, depression, physical activity, health, sports, load, technique, physical training, recovery, exercise.

KIRISH

Jahon hamjamiyatida sog'lom turmush tarzi tobora dolzarb mavzuga aylanmoqda. Bugungi kunda noto'g'ri ovqatlanish, harakatsiz hayot tarzi va zararli odatlar keng tarqalgan muammolardir. Bunday salbiy omillar surunkali kasalliklar, shu jumladan, yurak-qon tomir, nafas olish va tayanch-harakat tizimi kasalliklarining rivojlanishiga olib kelmoqda [4]. Sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi bu - jismoniy faollikdir. Muntazam jismoniy mashqlar nafaqat

jismoniy, balki ruhiy salomatlikni hammustahkamlaydi [5]. Yengil atletika jismoniy faollikning keng tarqalgan va samarali turlaridan biridir. Aholi salomatligini taminlovchi, zararli odatlarni yo'q qiluvchi, jismoniy barkamollikka yetaklovchi sport turi bu – yengil atletikadir.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-5924-son, 2022-yil 28-yanvardagi «2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida» PF-60-son Farmonlari, 2019-yil 13-fevraldagi Vazirlar Mahkamasining "2019-2023-yillar davrida Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi 118-son Qarori hamda boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu tadqiqot ishi muayyan darajada xizmat qiladi. [1; 2; 3].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Ushbu tadqiqotda yengil atletika va sog'lom turmush tarzining inson salomatligiga ta'sirini o'rganish uchun ilmiy adabiyotlar tahlili usuli qo'llanildi. Ilmiy adabiyotlar tahlili Pub Med va Google Scholar ma'lumotlar bazalaridan foydalangan holda amalga oshirildi. Qidiruv so'zlari sifatida "yengilatletika", "sog'lom turmush tarsi", "jismoniy faollik" va "salomatlik" atamalari ishlatildi. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, yengil atletika bilan muntazam shug'ullanish yurak-qontomir tizimining faoliyatini yaxshilaydi, qon bosimini normallashtiradi va yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi [6,1]. Bundan tashqari, yengil atletika nafas olish tizimining faoliyatini yaxshilaydi, o'pka hajmini oshiradi va nafas olish kasalliklari xavfini kamaytiradi [7,1]. Yengil atletika shuningdek, tayanch-harakat tizimini mustahkamlaydi, suyak zichligini oshiradi va osteoporozi xavfini kamaytiradi [8].

TAHLIL VA MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari yengil atletika bilan muntazam shug'ullanishning inson salomatligi uchun ko'plab afzalliklarini ko'rsatdi. Yengil atletika nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham yaxshilaydi. Bu sport turi stress va depressiyani kamaytirishga yordam beradi, bu esa ruhiy salomatlik uchun juda muhimdir [6,2]. Bundan tashqari, yengil atletika bilan shug'ullanish immunitet tizimini

mustahkamlaydi va organizmning kasalliklarga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini oshiradi [7,2]. Yengil atletikaning yana bir muhim afzalligi shundaki, u yoshidan qat'iy nazar, barcha uchun mos keladi. Yengil atletika bilan shug'ullanishni har qanday yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasida boshlash mumkin [7,3]. Bu sport turi shuningdek, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga yordam beradi, chunki u jamoaviy mashg'ulotlar va musobaqalarni o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, yengil atletika bilan shug'ullanishda ba'zi xavflar ham mavjud. Masalan, ortiqcha yuklamalar va noto'g'ri texnika jarohatlar xavfini oshirishi mumkin. Shuning uchun, yengil atletika bilan shug'ullanishda malakali murabbiylar nazorati ostida mashq qilish va to'g'ri texnikani o'rganish muhimdir. Yengil atletikaning ijobiy ta'sirini yanada kuchaytirish uchun bir qator qo'shimcha omillarni hisobga olish lozim. Birinchidan, to'g'ri ovqatlanish jismoniy faollik bilan birga sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir. Yengil atletika bilan shug'ullanuvchilar muvozanatlangan va to'yimli ovqatlanishga e'tibor qaratishlari kerak, chunki bu sportchilarning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Bundan tashqari, muntazam uyqu rejimi ham sog'lom turmush tarzi uchun juda muhimdir. Yetarli miqdorda sifatli uyqu tananing tiklanishi va sportdagi muvaffaqiyat uchun zarurdir. Yengil atletika bilan shug'ullanishning yana bir muhim jihati - bu sport turning yoshlar rivojlanishidagi o'rni. Yengil atletika bolalar va o'smirlarda jismoniy faollikni oshirish, sog'lom odatlarni shakllantirish va ijobiy xulq-atvor modellarini rivojlantirishda katta rol o'ynaydi. Maktablarda yengil atletika dasturlarini joriy etish va qo'llab-quvvatlash yoshlarni sportga jalb qilish va ularning umr bo'yi sog'lom turmush tarzini saqlab qolishlariga yordam berishi mumkin.

Shuningdek, yengil atletikaning katta yoshdagi insonlar uchun ham ahamiyati yuqori. Yoshi katta insonlarda jismoniy faollik sur'atlarining pasayishi kuzatiladi, bu esa turli xil sog'liq muammolari xavfini oshiradi. Yengil atletika katta yoshdagi insonlarga mos keladigan jismoniy faollik turi bo'lib, ularning sog'lig'ini saqlash va yaxshilashga yordam beradi. Bundan tashqari, yengil atletika katta yoshdagi insonlarga ijtimoiy aloqalarni saqlash va yangi do'stlar orttirish imkoniyatini beradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, yengil atletika sogʻlom turmush tarzining muhim qismi boʻlib, inson salomatligini mustahkamlashda katta ahamiyatga ega. Muntazam yengil atletika mashgʻulotlari yurak-qon tomir, nafas olish va tayanch-harakat tizimlarining faoliyatini yaxshilaydi, stress va depressiyani kamaytiradi. Yengil atletika har qanday yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasidagi insonlar uchun mos keladi va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga yordam beradi. Shu bilan birga, yengil atletika bilan shugʻullanishda toʻgʻri texnika va malakali murabbiylar nazorati muhim. Ushbu tadqiqot ishimiz yengil atletika sport turining sogʻlom turmush tarzidagi ahamiyatini koʻrsatdi va bu sport turini yanada keng targʻib qilish zarurligini isbotladi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “Oʻzbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” PF-5924-sonli Farmoni <https://www.lex.uz/acts/>
2. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi «2022-2026-yillarga moʻljallangan Yangi Oʻzbekistonning taraqqiyot strategiyasi toʻgʻrisida» PF-60-son Farmoni <https://www.lex.uz/acts/>
3. Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi “2019-2023-yillar davrida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash toʻgʻrisida”gi 118-sonli Qarori // <https://www.lex.uz/acts/>
4. Normurodov A.N. “Yengil atletika va uni oʻqitish metodikasi”. – T.:2011y.
5. Qudratov R, Gʻaniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. /Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari, – T.: 2011 y.
6. Колобов В.А. /Логкоатлетической десятиборье, – Т.: 2013 г.
7. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. Oʻquv qoʻllanma – T.: 2009. – 58 b.