



YENGIL ATLETIKANING INSON SALOMATLIGIDA O'RNI

Pardayev Behzod Sag'dullo o'g'li,

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy
tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi
va metodikasi mutaxassisligi magistranti

Email: pardayevbehzod2002@gmail.com

Tel: +998 94 477 54 00

ANNOTATSIYA

Ushbu tezisda yengil atletikaning inson salomatligidagi o'rni va ahamiyati yoritilgan. Muntazam yurish va yugurish yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilashi, qon tomirlar elastikligini oshirishi hamda qon bosimini me'yorlashtirishdagi roli asoslab berilgan. Shuningdek, bolalikdan boshlab yengil atletika bilan shug'ullanish sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy va ruhiy barqarorlikni mustahkamlash, tartib-intizomni rivojlantirishga xizmat qilishi ta'kidlangan. Tezisda yurish va yugurishning organizm metabolizmiga, gematopoez jarayoniga, nafas olish tizimi rivojlanishiga hamda aerob va anaerob imkoniyatlarga ta'siri tahlil qilingan. Jismoniy mashqlarning o'pkaning hayotiy sig'imini oshirishi, charchoqni kamaytirishi va tiklanish jarayonlarini tezlashtirishi ilmiy jihatdan izohlangan. Bundan tashqari, sog'lom vaznni saqlash, semizlikning oldini olish va tana massasi indeksining me'yoriy ko'rsatkichlarini ushlab turishda yengil atletikaning ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so'zlar: yengil atletika, yurish, yugurish, aerob mashqlar, metabolizm, gematopoez, semizlik, jismoniy faollik, vazn nazorati, chidamlilik

РОЛЬ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Пардаев Бехзод Сагдулло угли

магистрант, специальность: Теория и методика физического воспитания и спортивной
тренировки

Азиатский международный университет

Email: pardayevbehzod2002@gmail.com

Тел.: +998 94 477 54 00

АННОТАЦИЯ

В данной работе подчеркивается роль и значение занятий спортом для здоровья человека. Обоснована роль регулярных прогулок и бега в улучшении функции сердечно-сосудистой системы, повышении эластичности сосудов и нормализации артериального давления. Кроме того, подчеркивается, что занятия легкой атлетикой с детства способствуют формированию здорового образа жизни, укрепляют физическую и психическую устойчивость, развивают дисциплину. В диссертации анализируется влияние ходьбы и бега на обмен веществ в организме, кроветворение, развитие дыхательной системы, аэробные и анаэробные способности. Объясняется научная основа того, как физические упражнения увеличивают жизненную емкость легких, снижают утомляемость и ускоряют процессы восстановления. Кроме того, была подчеркнута важность легкой атлетики для поддержания здорового веса, профилактики ожирения и поддержания индекса массы тела в пределах нормы.

Ключевые слова: легкая атлетика, ходьба, бег, аэробные упражнения, метаболизм, кроветворение, ожирение, физическая активность, контроль веса, выносливость

THE ROLE OF TRACK AND FIELD IN HUMAN HEALTH

Pardayev Behzod Sag'dullo o'g'li

Master's Student, Specialty: Theory and Methodology of Physical Education and Sports Training
Asia International University



Email: pardayevbehzod2002@gmail.com

Tel: +998 94 477 54 00

ABSTRACT

This thesis highlights the role and importance of track and field athletics in human health. The role of regular walking and running in improving cardiovascular system function, increasing vascular elasticity, and normalizing blood pressure is substantiated. Additionally, it is emphasized that engaging in track and field from childhood contributes to establishing a healthy lifestyle, strengthening physical and mental stability, and developing discipline. The thesis analyzes the effects of walking and running on the body's metabolism, the hematopoietic process, the development of the respiratory system, and aerobic and anaerobic capabilities. The scientific basis for how physical exercise increases lung vital capacity, reduces fatigue, and accelerates recovery processes is explained. Furthermore, the importance of track and field in maintaining a healthy weight, preventing obesity, and keeping Body Mass Index within normal ranges has been highlighted.

Keywords: track and field, walking, running, aerobic exercise, metabolism, hematopoiesis, obesity, physical activity, weight control, endurance

KIRISH

Yengil atletikaning inson salomatligidagi roli. Inson organizmi uchun muntazam yugurish va yurish yurak faoliyatini yaxshilaydi, qon tomirlarining elastikligini oshiradi va qon bosimini normallashtiradi. Bolalikdan muntazam yengil atletika bilan shug'ullanish odamlarni sog'lom turmush tarziga amal qilish va tartib-intizomli bo'lishini shakllantirib boradi. Yurish ko'plab sport turlari orasida eng oson sport turi hisoblanadi. Yurish jarayoni organizmdan ko'p energiya talab qilmaydi, ammo foydasi juda ko'p hisoblanadi. Yurish tanaga sog'lom ta'sir ko'rsatadi, mushak tonusini va suyak to'qimasini mustahkamlaydi, energiyaga aylantirish holatini faollashtiradi. Yurish jismoniy faoliyatning eng xavfsiz turi hisoblanadi. Yengil atletika bilan shug'ullanish 5-6 yoshdan boshlash tavsiya etiladi. Ertaroq boshlash muvaffaqiyat uchun poydevor bo'ladi.

ASOSIY QISIM

Yugurish ko'pchilik uchun yoqimli mashg'ulot emas. Ammo kundalik faoliyatimizda yurish va yugurish sog'lig'imiz uchun eng samarali jarayondir. Bugungi kunda yengil atletika yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish (disk, nayza, bosqon va boshqalar)ni o'z ichiga oladi. Yengil atletika bilan hozirgi kunda ko'plab odamlar muntazam ravishda shug'ullanadi. Atletika universal sport bo'lib, insonlar uchun ochiq va foydalidir. Yengil atletika mashg'ulotlarini ochiq havoda, istirohat bog'ida, stadionda, maneja yoki parkda, kanal bo'ylarida yashil zonalarda olib borish mumkin. Yengil atletika ommaviy sport turi hisoblanadi. Atletika boshqa sport turlaridan mashqlarning boyligi va tabiiyligi bilan farqlanadi. Shuning uchun yengil atletika butun dunyo bo'ylab ko'plab mamlakatlarda mashhur.

Hamma kundalik tabiiy holatda yuguradi. Biz uchun muntazam yugurish turli maqsadlarga erishish uchun – ma'naviy o'zligimizni takomillashtirishdan tortib, tabiiy vazn yo'qotishgacha erishish mumkin. Yugurish paytida gematopoez faollashadi, organizm "yosh", sog'lom qon va karbonat angidrid ishlab chiqaradi. Bu davrda metabolizm organizmda energiya hosil qilish va o'sishni taminlaydi. Yugurish butun tanani yoshartiradi va yangilaydi, faollikni oshiradi, o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi, kayfiyatni yaxshilaydi hamda emotsional stressni kamaytiradi.

Tanani yaxshi holatda saqlash uchun har kuni o'smirlar va keksa yoshdagi kishilar o'rtacha 30-60 daqiqa mashq qilishi organizmga juda ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yangidan jismoniy mashqlar bilan shug'ullangan organizmda to'qimalar va tizimlar funksiyalari buziladi, bu vaqtda organizm o'zida toliqishlarni his qiladi. Organizm tiklanishi uchun bosqichma-bosqich jismoniy mashg'ulotlar uzoqroq davom ettirilsa sezilarli yaxshilanishlar yuzaga keladi.



Birinchiidan, nafas olish tizimining rivojlanishi. Yengil atletikada to'g'ri nafas olish organizmimiz uchun qanchalik muhim. Nafas olish nafaqat hayotni saqlab qolish, gaz almashuvini va energetik samaradorlik, chidamlilik va tiklanish uchun muhim jarayondir. To'g'ri nafas olish mushaklarga kislorod (O_2) yetkazib beradi va karbonat anhidrid (CO_2)ni ishlab chiqaradi. Jismoniy mashqlarda nafas olishning ahamiyati kattadir. Samarali nafas olish charchoqni kechiktiradi va tiklanishni optimallashtiradi. Bu shakllarning har biri sportchining aerob va anaerob qobiliyati, to'qimalarning kislorodlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Aerobik mashqlar davomida jismoniy holat yaxshilanadi. Haftasiga 3-5marta 20-40 daqiqa tez yurish yoki yengil yugurish o'pkani sezilarli darajada mustahkamlaydi. Muntazam mashg'ulotlar davomida nafas qisishi kamayadi. Jismoniy mashqlarni yangidan shug'ullana boshlaganda o'pkaning hayotiy sig'imi taxminan 5-15% gacha oshishi mumkin.

Ikkinchiidan. Sog'lom vazni saqlash va boshqarish bugungi kunda aksariyat odamlar uchun qiyin hisoblanadi. Semizlik organizmda ortiqcha tana yog'ining to'planishi bilan bog'liq. Afsuski og'ir semizlik muammosi dunyo mamlakatlarida eng muhim jamoat salomatligi muammolaridan biriga aylanmoqda. Tana massasi indeksi (BMI) 25–29,9 kg/m² oralig'ida bo'lgan shaxslar ortiqcha vaznli, BMI 30 kg/m² va undan yuqori bo'lganlar esa semiz deb hisoblanadi, tana massasi indeksi 18,5-24,9 kg/m² oralig'ida bo'lgan tana normal vaznli bo'ladi. Har bir inson sog'lom vazni saqlash uchun muntazam ravishda jismoniy mashqlar va to'g'ri ovqatlanishi zarurdir. Yengil atletika bilan shug'ullangan odam organizmida kaloriyalar samarali sarflanadi, metabolizm tezlashadi tana vaznini boshqarishga va kasalliklar xavfini oldini olishga yordam beradi. Voyaga yetganlar tanasida taxminan 35 litr suyuqlik mavjud. Yugurish paytida turg'un joylarda qon va suyuqlik yaxshi aylanadi yog' kislatlari sarflashi oshadi va mushak glikogen i tejaladi. Organizmimiz uchun eng qulay mashq dam olish yugurishi mashg'ulot davomida organizm faol tiklanadi. Harakatsiz turmush tarzi jismoniy sog'liqning eng yomon dushmanidir. Inson yaxshi sog'liq va farovonlikni saqlash uchun sport uning doimiy ittifoqchisiga aylanishi lozim. Bugungi kunda odamlar kundalik jismoniy faollikni kamaytirdi. Bu esa organizmda ortiqcha energiya sarfi ortib qolishga sabab bo'ladi. Buning oqibatida vazn oshishi va ko'plab sog'liq muammolariga sabab bo'lmoqda.

XULOSA

Yengil atletika nafaqat sport turi, balki inson organizmining biologik va fiziologik yasharishini ta'minlovchi universal vositadir. Matn tahlili shuni ko'rsatadiki, muntazam yugurish va yurish mashqlari tanadagi eng muhim hayotiy jarayonlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yugurish jarayoni gematopoez tizimini faollashtirib, qonning yangilanishiga va metabolizm tezlashishiga xizmat qiladi. Bu esa organizmda energiya hosil bo'lishini optimallashtiradi. Aerobik mashqlar o'pkaning hayotiy sig'imini 5-15% gacha oshiradi, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi va to'qimalarning kislorod bilan to'yinishini ta'minlaydi. Muntazam harakat qilish natijasida organizmdagi ortiqcha kaloriyalar sarflanadi, yog' kislotalari oksidlanishi kuchayadi va mushaklardagi glikogen zaxiralaridan samarali foydalaniladi. Bu esa zamonaviy jamiyatning dolzarb muammosi bo'lgan semizlikning oldini olishda eng xavfsiz yo'ldir. Yengil atletika insonni tartib-intizomga o'rgatadi, stressni kamaytiradi va emotsional holatni barqarorlashtiradi. Muxtasar qilib aytganda, yengil atletika mashg'ulotlarini (yurish, yugurish) kundalik hayot tarziga aylantirish – har qanday yoshdagi inson uchun sog'lom va uzoq umr ko'rishning poydevori hisoblanadi. “Sport – sog'lik garovi” degan ibora aynan mana shu tabiiy va ommabop mashqlar orqali o'z isbotini topadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Chara Odysseos and Maria Avraamidou, (2017) “Weight Management for Athletes: Important Things to be Considered,” Arab Journal of Nutrition and Exercise, vol. 1 (2017), issue no. 3, 155–170. DOI 10.18502/ajne.v1i3.1232.



2. Christer Malm. Johan Jakobsson. Andreas Isaksson. Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden // Department of Community Medicine and Rehabilitation, Umeå University, 901 87 Umeå, Sweden. Department of Molecular Medicine and Surgery, Karolinska Institutet, 171 77 Solna, Sweden. Published: 23 May 2019.
3. Дегтярев Игорь Григорьевич., Данилочкин Андрей Евгеньевич. Легкая атлетика – королева спорта. влияние занятий легкой атлетикой на функциональное и физическое состояние человека // Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы № 5(30). Наука-2020.
4. Leonardo Becker Vieira Da Cruz. Cora de Freitas Pupin. Edson Donizetti Verri. The influence of respiratory techniques on sports performance: Literature review. Research, Society and Development, v. 13, n. 9, e0813946759, 2024.
5. Кучербаев И.Р. Шейко Г.А. Влияние занятий легкой атлетикой на состояние здоровья человека // "Теория и практика современной науки" №1(79) 2022.