

YENGIL ATLETIKA SPORTI VA UNING INSONLAR HAYOTIDAGI  
BEQIYOS O'RNI

**Xaitbayeva Barnoxon Baxodirovna**  
*Farg'ona Davlat Universiteti*  
*Sport o'yinlar kafederasi o'qituvchisi,*  
**To'lanova Madinabonu Sodiq qizi**  
*Farg'ona Davlat Universiteti talabasi.*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada yengil atletika sporti va uning insonlar hayotida tutgan o'rni va foydali jihatlari hamda bu sport turi bilan barcha yoshdagi insonlar shug'ullanishlari shuningdek, ularning organizimiga foydalili jihatlari haqida yoritilgan. Bundan tashqari sog'liqni mustahkamlash uchun eng yaxshi vositalardan biri ekanligiga doir ma'lumotlar ham keltirib o'tilgan.*

**Kalit so'zlar:** *yengil atletika, sport, yugurish, mashg'ulot, sog'liq, kuch.*

Sport bilan shug'ullanish sog'liq uchun foydali. Lekin uni kunning qaysi qismida amalga oshirish juda muhim. Mutaxassislar iloji boricha mashg'ulotlarni tongda bajarishni tavsiya etadi. Ertalabdan bajarilgan mashqlar kun davomida tetiklik hamda yaxshi kayfiyat baxsh etadi.

Ertalabki mashqlar adrenalin va kortizol gormonlarining tarqalishiga yordam beradi. Bular stress gormonlari bo'lishiga qaramay, aynan ular hushyorlik va ogohlikni sezilarli darajada oshiradi. Agar ish, turmush muammolari qiynayotgan bo'lsa, jismoniy mashqlar tanani uyg'otadi va miya faoliyatini yaxshilaydi.

Jismoniy mashqlar paytida kortizoldan tashqari, baxt gormonlari – serotonin va dofamin ajralib chiqadi. Kuchli mashqlar stress gormonlari darajasini barqarorlashtiradi va ularning qondagi konsentratsiyasini nazorat qilishga yordam beradi. Ertalabki mashqlar butun kun uchun yaxshi kayfiyat baxsh etadi va turli qiyinchiliklarga bardoshli bo'lishda yordam beradi. Yuqorida aytilganidek, mashg'ulot qon aylanishini yaxshilaydi. Shuningdek, uzoq vaqt davom etadigan kuchli tetiklashtiruvchi ta'sirga ega. Shuning uchun kechki mashq bajarilgandan so'ng uxlash qiyin bo'lishi mumkin. Ertalabki jismoniy mashqlar esa kuni bo'yi kuch bag'ishlaydi va xotirjam uxlashda yordam beradi.

Yengil atletika – sportning eng ommaviy turlaridan biri; turli masofalarga yugurish, sportcha yurish, balandlikka sakrash, uzunlikka, uch hatlab, langarcho'p bilan, nayza uloqtirish, yadro irg'itish, ko'pkurash (o'nkurash, yettikurash) mashqlarini o'z ichiga oladi. Yengil atletikada 50 dan ziyod mashq bor, ulardan 48 tasi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan (2000-yilgi Sidney olimpiadasida erkaklar Yengil atletikaning 23, ayollar 20 turida musobaqalashishdi). Bundan tashqari, ta'lim muassasalarining o'quv, harbiy-tayyorgarlik, salomatlik mashqlari, o'quvchi-yoshlarning „Salomatlik test sinovlari“ sport sinovlari dasturidan joy olgan. Gomerning „Iliada“ va Ibn Sinoning „Tib qonunlari“ va boshqa kitoblarda Yengil atletika mashqlariga oid ma'lumotlar ko'p uchraydi.

Qadimiy Olimpiada o'yinlarida (mil. av. 776-yildan mil.avv. 394-yilgacha) asosan

Yengil atletika bo'yicha musobaqalar uyushtirilgan. Zamonaviy Yengil atletikaning rivojlanishida 19-asrda Angliyada (1837-yildan) musobaqalar, Afinada (1859-yildan) o'yinlari o'tkazilishi va olimpiada tiklandi. Yengil atletika va marafonlarda qatnashish katta jismoniy faollikni talab qiladi. Yurak-qon tomir chidamliligi atletikadan olinadigan asosiy imtiyozlardan biridir. Muntazam jismoniy mashqlar, jumladan, yugurish va intensiv kardio mashqlari yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, yurak va o'pka faoliyatini yaxshilaydi. Kuch va moslashuvchanlik, shuningdek, atletika orqali rivojlanishi mumkin bo'lgan fitnessning muhim jihatlari hisoblanadi. Kuchli mashqlar mushaklarni mashq qiladi va kuch salohiyatini oshiradi. Masalan, yurak-qon tomir chidamliligini rivojlantirish uchun mashg'ulotlar rejasiga uzoq masofalarga yugurish va intervalli mashg'ulotlarni kiritish tavsiya etiladi. Yengil atletika bilan shug'ullanish nafaqat jismoniy salomatlikka ijobiy ta'sir qiladi, balki katta psixologik foyda keltiradi. Bu sohada muntazam mashqlar bizning ruhiy farovonligimizga bevosita ta'sir qiladi. Masalan, ular stress va tashvishlarni kamaytirishga yordam beradi. Jismoniy faollik tabiiy antidepressantlar bo'lgan endorfin ishlab chiqarishni rag'batlantiradi va kayfiyatni yaxshilaydi va organizmdagi stress gormonlari darajasini pasaytiradi. Yengil atletika bilan shug'ullanish o'z-o'zini hurmat qilishni, o'z-o'zini tarbiyalashni, o'z-o'ziga ishonchini oshirishga yordam beradi.

Yengil atletika mashqlarining xilma-xilligi: yurish yugurish, sakrash va uloqtirish kabi harakatlarni amalga oshirganda insonda kuch kelishini o'zgartirish mumkinligi — har xil jins va yoshdagi kishilar bilan yengil atletika mashg'ulotlari o'tkazaverish imkonini beradi. Bu mashqlarning ko'pchiligi ijro texnikasi jihatidan qiyin emas, o'rganish uchun oson va ularni oddiy maydonchalar va uyda bajara-versa bo'ladi.

Har qanday inson yengil atletika bilan muntazam o'zi istasa erkin shug'ullansa ham bo'ladi chunki yengil atletika sport turi insonlarni har birida murabbiy bo'lishi kerakligini talab qilmaydi. Insonlar hayoti davomida eng havfsiz va qiyinchilik tug'dirmaydigan sport turi bu yengil atletikadir. Ko'p vaqt ichida yurish yugurish kabi harakatlar insonlarni kasallanishini ham oldini oladi shuning uchun ham yengil atletika "Sport qirolichasi" nomini olgan.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Bahodirovna, K. B. (2023). Improving the System of Professional Training of Future Teachers Using Musical Rhythmic Gymnastics (Using the Example of Physical Education Teachers). *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education* (2993-2769), 1(8), 13-18.
2. Bakhodirovna, K. B. (2023). RESEARCH OF MORPHOLOGICAL FEATURES AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUTH. *Global Book Publishing Services*, 1-99.
3. Хаитбаева, Б. (2023). СОДЕРЖАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(27), 110-115.
4. Хаитбаева, Б. (2023). ВОЗДЕЙСТВИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(3), 1079-1084.

5. Bakhodirovna, K. B., & Kayumovna, R. M. (2022). FORMATION OF MOTOR CULTURE OF STUDENTS IN THE LESSONS OF RHYTHMIC GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 118-124.
6. Bahodirovna, X. B. (2022). The use of rhythmic gymnastics in the practice of school physical education teachers on the example of the city of fergana. International Journal of Pedagogics, 2(05), 1-4.
7. Bahodirovna, X. B., & Ixomjonovich, I. I. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. International Journal of Pedagogics, 2(05), 9-12.
8. Ixomjonovich, I. I., Tolanovich, Y. T., & Baxodirovna, H. B. (2021). Physical Education In The Structure Of Professional Education. The American Journal of Social Science and Education Innovations, 3(03), 226-229.
9. Tulanovich, Y. T., Madaminovich, D. E., & Baxodirovna, X. B. (2021). Rhythmic gymnastics in the system of physical education. Innovative Technologica: Methodical Research Journal, 2(12), 25-29.
10. Nishanbayvich, M. O. (2023). VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS USULLARI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(31), 212-216.
11. Nishanbayvich, M. O. (2023). Different Methods in Volleyball Training Application Methodology. American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769), 1(8), 35-38.
12. Madaminov, O. (2023). USE OF DIFFERENT METHODS IN PREPARING VOLLEYBALL PLAYERS FOR COMPETITIONS. Journal of Agriculture & Horticulture, 3(5), 49-53.
13. Мадаминов, О. Н. (2023). УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4), 192-196.
14. Orifjon, M. (2023). A scientific-methodical approach to improving the individual skills of young football players. INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(02), 39-43.
15. Nishanbayevich, M. O. (2022). FOOTBALL AS A BASIC TOOL PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS. Евразийский журнал академических исследований, 2(2), 462-466.
16. Мадаминов, О. (2022). ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 30-36.
17. Мадаминов, О. (2022). ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В СПОРТЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(25), 41-46.
18. Nishanbayevich, M. O. (2022). Volleyball as a Means of Developing Physical Qualities of University Students. American Journal of Social and Humanitarian Research, 3(10), 89-94.

19. Madaminov, O. (2021). The role of the volleyball game in the system of physical education (A look at history). *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(10), 1472-1477.

20. Козлова, Г. Г., & Рузиева, М. К. (2022). Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 12-17.

21. Nishanbayevich, M. O. (2022). Outdoor Games in The System of Physical Culture and Sports in Higher Education. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 5, 18-20.

22. Orifjon, M. (2021). No one can make the country famous in sports. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 908-911.

23. Mirzaakhmad, M. F. (2023). Development of Pedagogical Culture and Competence of Future Physical Culture Specialists in Higher Educational Institutions. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769)*, 1(6), 62-68.

24. Tursinovich, K. A., Mirzaakhmadovna, M. F., & Alijonovich, E. T. (2022). 'Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 253-255.

25. Xasanov, A. T. (2023). YOSH VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORLASHDA TIZIMLI YONDASHUVNING SAMARADORLIGI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(19), 1021-1026