

Uktamova Kamolaxon Madaminxon qizi

*Farg'ona davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti jismoniy madaniyat
yo'nalishi 2-kurs 21.123 guruh talabasi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Yengil atletika — sportning eng ommaviy turi ekanligi haqida, yengil atletikaning afzalliklari jismoniy va ruhiy salomatlik uchun semirish va diabetning oldini olishi haqida, va shu bilan bir qatorda sog'lik uchun bir qator foydali jihatlar mavjudligi haqida so'z boradi.*

Kalit so'zlar: *yengil atletika, sport, shug'ullanish, yugurish, sakrak, olimpiada o'yinlari, ta'lim, mashq.*

Yengil atletika — sportning eng ommaviy turlaridan biri; turli masofalarga yugurish, sportcha yurish, sakrash (balandlikka, uzunlikka, uch hatlab, langarcho'p bilan), uloqtirish (nayza, lappak, bosqon), yadro irg'itish, ko'pkurash (o'nkurash, yettikurash) mashqlarini o'z ichiga oladi. Yengil atletikada 50 dan ziyod mashq bor, ulardan 49 tasi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan (2000 yilgi Sidney olimpiadasida erkaklar Yengil atletikaning 22, ayollar 20 turida musobaqalashishdi). Bundan tashqari, Yengil atletika zamonaviy beshkurash va triatlon sport turlarining bir mashqini tashkil etadi, barcha sport turlarining mashg'ulot, ta'lim muassasalarining o'quv, harbiy-tayyorgarlik, salomatlik mashqlari, o'quvchi-yoshlarning "Alpomish" va "Barchinoy" sport sinovlari dasturidan joy olgan. Gomerning "Iliada", Ibn Sinoning "Tib qonunlari" va boshqa kitoblarda Yengil atletika mashqlariga oid ma'lumotlar 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) umumgrek o'yinlari o'tkazilishi va olimpiada tiklanishi (1896 yildan)ning ahamiyati katta bo'ldi. 1912 yilda Xalqaro havaskor Yetakchilar federatsiyasi (IAAF) tuzilgan, unga 200 mamlakat a'zo (2001 yil; O'zbekiston Yengil atletika federatsiyasi 1993 yildan a'zo). IAAF 1977 yildan jahon kubogi (hozirgi kunda Gran-pri musobaqalari), 1983 yildan jahon birinchiligi musobaqalarini o'tkazib keladi. O'zbekistonda Yengil atletikaga qiziqish 1885 yilda Marg'ilonda shu turga moslashtirilgan o'yingoh barpo etilgandan keyin kuchaydi. Toshkentda 1902 yildan Yengil atletika musobaqalari, 1919 yildan mamlakat birinchiliklari, 1927 yildan spartakiada o'tkazila boshlagan. O'zbekistonda 135 mingdan ziyod kishi 140 dan ortiq murabbiy qo'l ostida Yengil atletika bilan shug'ullanadi, murabbiylardan 3 nafari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi, 10 nafari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustozlari unvoniga ega (2001). O'zbekistonlik Yengil atletikachilar 1952 yildan

Olimpiada o‘yinlarida qatnashadi. Yengil atletika AQSH, Buyuk Britaniya, Germaniya, Kuba, Xitoy kabi mamlakatlarda yaxshi rivojlangan. □

Asosiy yengil atletikaning afzalliklari jismoniy va ruhiy salomatlik uchun semirish va diabetning oldini olish, xolesterin miqdorini yaxshilash, mushak massasini ko'paytirish, nafas olishni yaxshilash, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish va boshqalar.

Yengil atletika - bu yugurish, sakrash, uloqtirish, birlashtirilgan tadbirlar va marshlarga bo'lingan ko'plab fanlarni o'z ichiga olgan sport turi. Ushbu tadbirlarning barchasi yuqori aerobik mashqlar bilan ajralib turadi.

Aerobik mashg'ulotlar sog'liq uchun eng katta foyda keltiradigan jismoniy mashqlar sifatida qabul qilinadi. Ko'pgina tadqiqotlar ushbu mashqlarning odamlarning jismoniy va ruhiy salomatligiga qanday ta'sir ko'rsatishini tekshirishga qaratilgan.

Shu ma'noda, yengil atletika - bu tananing jismoniy holatiga va uni amalga oshiradigan odamning psixologik faoliyatiga eng katta foyda keltiradigan sport turi.

Tananing harakati odamlarning jismoniy holatiga bevosita foyda keltiradi. Darhaqiqat, tanani yaxshi holatda saqlash uchun har kuni minimal jismoniy mashqlar dozasi bajarish kerak.

Yashash turmush tarzi jismoniy sog'liqning ashaddiy dushmani, engil atletika esa asosiy ittifoqchilardan biridir.

Umuman olganda, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, barcha jismoniy mashqlar tananing sog'lig'ini oshirish uchun foydalidir. Biroq, aerobik mashqlar jismoniy foydalar bilan katta bog'liqlikni ko'rsatadigan mashqlardir.

Shunday qilib, yengil atletika - bu fitnessga eng katta ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan sport. Eng ilmiy dalillarni ko'rsatgan o'n ikkitasi quyida muhokama qilinadi.

1- Semirib ketishning oldini oladi

Yengil atletika bilan shug'ullanish ma'lum darajada jismoniy kuch sarflash uchun yog'li kislotalardan energiya substrati sifatida foydalanishni kuchaytiradi. Shu tarzda, u mushak glikogenini tejaydi.

U faollik paytida ham, undan keyingi soatlarda (yoki kunlarda) ham umumiy metabolik faollikni oshiradi. Yengil atletika bilan shug'ullanish avtomatik ravishda organizmning yuqori energiya sarfiga aylanadi va shu bilan siz ozishga va semirishni oldini olishga imkon beradi.

Boshqa tomondan, aerobik mashqlar ortiqcha yog 'zaxirasini oldini oladi va tana vaznini sog'lom ko'rinishga ega bo'lishga yordam beradi va vaznni nazorat qilishga yordam beradi.

2- Qandli diabetning oldini oladi

Yengil atletika bilan shug'ullanayotganda organizm insulinga sezgirligini oshiradi. Ushbu gormonlarning plazmadagi darajasi kamayadi va endokrin bezning umri uzayadi.

Shunday qilib, yengil atletika qandli diabetning oldini olish va ushbu kasallik ta'siriga qarshi kurashish bo'yicha eng yaxshi amaliyotlardan biridir.

3- Xolesterin miqdorini yaxshilaydi

Aerobik mashqlarni bajarish plazmadagi lipoproteinlar metabolizmini tezlashtirishga va triglitseridlar miqdorini kamaytirishga yordam beradi.

4- Yurak-qon tomirlariga foyda keltiradi

Yurak-qon tomir tizimiga ta'siri yengil atletikaning sog'liqqa asosiy foydasini keltirib chiqaradi. Ushbu amaliyot ma'lum bir kuch sarflash uchun energiya ehtiyojini kamaytirish orqali yurak faoliyatini yaxshilaydi.

Yurakning tezligi va qon bosimi yumshoqroq o'sishni boshdan kechirmoqda. Xuddi shu tarzda, yurak harakatining maksimal ko'rsatkichi harakatsiz sharoitda yurak urish tezligini normal ko'rsatkichlardan oshirmasdan oshiriladi.

Shu sababli yengil atletika yurak-qon tomir faoliyatini yaxshilaydi va ushbu turdagi kasallikning rivojlanishiga yo'l qo'ymaydi.

Xuddi shu tarzda, u arterial gipertenziyaning turli darajalariga ega bo'lgan odamlarda dam olish paytida va jismoniy mashqlar paytida qon bosimini nazorat qilishga yordam beradi.

Bundan tashqari, u tomirlar hududida qon kapillyarlari sonini va zichligini oshiradi. Va bu jismoniy mashqlar paytida ularning kalibrini ko'payishiga olib keladi.

5- mushaklarning chidamliligini oshiradi

Muskullar atletika paytida eng ko'p ishlaydigan organlardan biridir. Uning ishlashi aerobik quvvatni va mushak hujayralarining oksidlanish tizimining kuchini oshiradi.

Bu omillar tanadagi mushaklarning yaxshi ishlashiga turtki beradi va odamning mushak qarshiligini oshiradi.

6- moslashuvchanlikni yaxshilaydi

Muntazam yengil atletika mushaklarning cho'zilishi va kuchayishiga imkon beradi, moslashuvchanlikni oshiradi va mushaklarning shikastlanishiga yo'l qo'ymaydi.

Darhaqiqat, ko'plab tadqiqotlar ushbu sport mashg'ulotlari mushaklarning eng yaxshi moslashuvchanligini olish uchun eng yaxshi ishlaydiganlardan biri deb ta'kidlamoqda.

7- nafas olish tizimini yaxshilaydi**8- Qarshilikni oshiring**

Jismoniy faollik barcha darajadagi tana qarshiligini oshiradi. Shu ma'noda yengil atletika bilan shug'ullanish nafas olish, yurak-qon tomir va mushaklarga qarshilikni kuchaytiradi va charchoqni oldini oladi.

9- jismoniy buzilishning oldini oladi

Doimiy yengil atletika tananing ko'p qismini faollashtirishga undaydi. Ko'pgina organlar ushbu jismoniy mashqni bajarishga hissa qo'shadilar, shuning uchun mashq qilingan mashg'ulotdan hamma foyda ko'radi.

Shu ma'noda, yengil atletika, umuman, tananing jismoniy yomonlashuviga to'sqinlik qiladi, degan ko'plab tadqiqotlar mavjud.

10- kognitiv buzilishning oldini oladi

Yengil atletika bilan shug'ullanishda nafaqat jismoniy organlarning faoliyati ko'payadi, balki miya ham faolligini oshiradi.

Yengil atletika bilan shug'ullanish, shuningdek, kognitiv pasayish va Altsgeymer kabi kasalliklarning oldini olishning muhim omillaridan biri sifatida e'lon qilingan.

11- yo'g'on ichak va prostata saratoniga qarshi himoya ta'sirini ta'minlaydi

Yengil atletikaning saraton kasalliklarini rivojlanishiga ta'siri to'g'risidagi ma'lumotlar ilgari muhokama qilingan 8 ga qaraganda biroz munozarali.

Ammo, ba'zi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, aerob mashqlari yo'g'on ichak saratoniga qarshi himoya ta'siriga ega, chunki u qorin bo'shlig'idan kelib chiqadi, ichak tranzitini osonlashtiradi va ich qotishini kamaytiradi.

Boshqa tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, profilaktik ta'sir erkaklarda prostata saratoni va ayollarda ko'krak bezi saratoniga ham ta'sir qilishi mumkin.

12- Osteoporozning oldini oladi

Osteoporozning oldini olish natijalari aniqroq, chunki yengil atletika suyak zichligini oshiradi va qarilik davrida ushbu keng tarqalgan kasallikning kechikishiga olib keladi.

Boshqa tomondan, ushbu sport turi bilan shug'ullanish suyaklarni qayta qurish jarayonlarining faolligini oshiradi va yillar davomida yuzaga keladigan suyaklarning aşınma tezligini pasaytiradi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Amanda L. Bug'doy Kevin T. Larkin (2010). Yurak urishining o'zgaruvchanligi va unga bog'liq fiziologiyaning biofeedback: tanqidiy sharh. Appl Psychophysiol Biofeedback 35: 229-242.
2. Bler SN, Morris JN (2009) Sog'lom yurak va jismoniy faol bo'lishning universal foydalari: Jismoniy faollik va sog'liq. Ann Epidemiol 19: 253-256.
3. Capdevila, L (2005) Jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzi. Jirona: Universitet hujjatlari.
4. Pintanel, M., Capdevila, Ll., Va Ninerola, J. (2006) Jismoniy faoliyat va sog'liq psixologiyasi: amaliy qo'llanma. Jirona: Universitet hujjatlari.
5. Prochaska JJ, Sallis JF (2004), Yagona va ko'p sog'liqqa oid xatti-harakatlarning o'zgarishi bo'yicha randomizatsiyalangan nazorat ostida sinov: o'spirinlar orasida jismoniy faoliyat va ovqatlanishni rivojlantirish. Sog'liqni saqlash psixologi, 23, 314-8.