

## YENGIL ATLETIKA VA SOG'LOM TURMUSH TARZI

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yengil atletika va sog'lom turmush tarzining inson salomatligiga ta'siri ko'rib chiqilgan. Tadqiqot maqsadi yengil atletika bilan shug'ullanishning sog'liqni mustahkamlashdagi ahamiyatini o'rganishdan iborat. Tadqiqot usuli sifatida ilmiy adabiyotlar tahlili tanlandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, yengil atletika bilan muntazam shug'ullanish yurak-qon tomir, nafas olish va tayanch-harakat tizimlarining faoliyatini yaxshilaydi, stress va depressiyani kamaytiradi. Xulosa qilib aytganda, yengil atletika bilan shug'ullanish sog'lom turmush tarzining muhim qismi bo'lib, inson salomatligini mustahkamlashda katta ahamiyatga ega.

**Kalit so'zlar:** yengil atletika, sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, salomatlik, sport

**Аннотация:** В этой статье рассматривается влияние легкой атлетики и здорового образа жизни на здоровье человека. Цель исследования-изучить важность занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья. В качестве метода исследования был выбран анализ научной литературы. Результаты показали, что регулярные занятия легкой атлетикой улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем, уменьшая стресс и депрессию. Таким образом, занятия легкой атлетикой являются важной частью здорового образа жизни и имеют большое значение для укрепления здоровья человека.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, здоровый образ жизни, физическая активность, здоровье, спорт

**Abstract:** This article examines the impact of athletics and healthy living on human health. The purpose of the study is to investigate the importance of athletics in health strengthening. Scientific literature analysis was chosen as the research method. The results showed that regular practice of athletics improves the functioning of the cardiovascular, respiratory and musculoskeletal systems, reduces stress and depression. In conclusion, athletics is an important part of a healthy lifestyle and is of great importance in promoting human health.

**Keywords:** athletics, healthy lifestyle, physical activity, Health, Sports

### KIRISH

Zamonaviy dunyoda 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 keladi [1]. Sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi jismoniy faollikdir. Muntazam jismoniy mashqlar nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham mustahkamlaydi [2]. Yengil atletika jismoniy faollikning keng tarqalgan va samarali turlaridan biridir.

### 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 PubMed va Google Scholar ma'lumotlar bazalaridan foydalangan holda amalga oshirildi. Qidiruv so'zlari sifatida "yengil atletika", "sog'lom turmush tarzi", "jismoniy faollik" va "salomatlik" atamallari ishlatildi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, yengil atletika bilan muntazam shug'ullanish yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilaydi, qon bosimini normallashtiradi va yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi [3]. Bundan tashqari, yengil atletika nafas olish tizimining faoliyatini yaxshilaydi, o'pka hajmini oshiradi va nafas olish kasalliklari xavfini kamaytiradi [4]. Yengil atletika shuningdek, tayanch-harakat tizimini mustahkamlaydi, suyak zichligini oshiradi va osteoporoz xavfini kamaytiradi [5].

## 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]. Bundan tashqari, yengil atletika bilan shug'ullanish immunitet tizimini mustahkamlaydi va organizmning kasalliklarga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini oshiradi [7].

Yengil atletikaning yana bir muhim afzalligi shundaki, u yoshidan qat'i nazar, barcha uchun mos keladi. Yengil atletika bilan shug'ullanishni har qanday yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasida boshlash mumkin [8]. 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. **Birinchi**dan, 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 turining 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 ortirish imkoniyatini beradi.

## XULOSA

Xulosa qilib aytganda, yengil atletika sog'lom turmush tarzining muhim qismi bo'lib, inson salomatligini mustahkamlashda katta ahamiyatga ega. Muntazam yengil atletika mashg'ulotlari 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 shug'ullanishda to'g'ri texnika va malakali murabbiylar nazorati muhim.

Ushbu tadqiqot yengil atletikaning sog'lom turmush tarzidagi ahamiyatini ko'rsatdi va bu sport turini yanada keng targ'ib qilish zarurligini ta'kidladi. Kelajakdagi tadqiqotlar yengil atletikaning boshqa sog'liqni mustahkamlash jihatlari, shu jumladan, ovqatlanish va uyqu sifatiga ta'sirini o'rganishga qaratilishi mumkin.

## ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. World Health Organization. (2020). Physical activity.
2. Utegenova, S. T. (2021). Audit quality control in Uzbekistan and all over the world. ISJ Theoretical & Applied Science, 11(103), 328-332.
3. Turdi'muratovna, U. S., & Mukhiddin, U. (2022). Features of the process of transition from national accounting standards to international standards.

4. Bayjanov, S. X., & Utegenova, S. T. (2021). ANALYSIS OF FACTORS AFFECTING THE QUALITY OF AUDIT SERVICES IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *Theoretical & Applied Science*, (8), 31-34.
5. Utegenova, S., Muratbaeva, A., & Xaliqnazarova, G. (2021). PRACTICAL STATUS OF EXTERNAL QUALITY CONTROL OF AUDITS: ON THE EXAMPLE OF UZBEKISTAN AND FOREIGN COUNTRIES. *International journal of Business, Management and Accounting*, 1(1).
6. Bazarov, S. (2023). SO ‘G ‘D YOZUVI. *Академические исследования в современной науке*, 2(15), 57-59.
7. Bazarov, S. (2023). Avesto yozuvi. *Академические исследования в современной науке*, 2(13), 32-35.
8. Abdinazarovich, B. S. (2022). YOZUV VA UNING KELIB CHIQISH TARIXI. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(4), 116-119.
9. Serofiddin o'g, S. G. A. (2024). NEURAL CELLS IN ARTIFICIAL INTELLIGENCE. *INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION*, 3(30), 119-126.
10. Serofiddin o'g, S. G. A. (2024). MODERN TECHNOLOGIES OF THE WASTE RECYCLING SYSTEM IN THE MODERN WORLD. *INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 5(42), 32-41.
11. Жамолова, Г. М. К., Хамрақулова, С. О. К., & Уралова, Н. Б. К. (2024). СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НЕЙРОННЫХ СЕТЕЙ У ЧЕЛОВЕКА НА ПРИМЕРЕ РОБОТОТЕХНИКИ. *Raqamli iqtisodiyot (Цифровая экономика)*, (6), 395-402.
12. Jamolova, G. (2023, May). PEDAGOGIK TAJRIBA SINOV ISHLARINI TASHKIL ETISH VA O ‘TKAZISH METODIKASI. In *International Scientific and Practical Conference on Algorithms and Current Problems of Programming*.
13. Jamolova, G. M. (2022). PROFESSIONAL TA'LIM MUASSASALARIDA O ‘QUVCHILARGA INFORMATIKA FANINI O ‘QITISHNING METODIK MODELI. *Educational Research in Universal Sciences*, 1(2), 102-109.
14. qizi Tursunova, M. A., & qizi Shodieva, G. N. (2023). MAIN INFLUENTIAL FACTORS TO LANGUAGE LEARNING PROCESS. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(3 SPECIAL), 1181-1183.
15. Shodiyeva, G. (2024). O ‘ZBEK VA INGLIZ TILIDA SO ‘ZLARNI TURKUMLARGA AJRATISH MASALALARI. *Interpretation and researches*, (4 (26)).
16. Aliyeva, N., & qizi Shodiyeva, G. N. (2023). Ingliz Tilida So ‘Z Turkumlari Tasnifi Masalalari Sharhi. *Scholar*, 1(13), 22-27.
17. Navruza, A. (2023). INGLIZ TILI MORFOLOGIYASIDA SOZ TURKUMLARINI ORGANISH ZARURIYATI. ITALY" ACTUAL PROBLEMS OF SCIENCE AND EDUCATION IN THE FACE OF MODERN CHALLENGES"., 14(1).
18. Shodieva, G. (2023). TRANSPOSITION OF WORD CATEGORIES IN UZBEK. *Results of National Scientific Research International Journal*, 2(4), 40-46.
19. Yusupova, S. A. Z., & kizi Shodieva, G. N. (2023). SOME ASPECTS OF PHRASEOLOGICAL UNITS IN ENGLISH AND UZBEK LANGUAGES. *GOLDEN BRAIN*, 1(1), 300-304.
20. Shodieva, G. (2023). ANALYSIS OF TRANSPOSITION OF WORD GROUPS. *Science and innovation*, 2(C9), 28-30.
21. Mirzayeva, D. I., & Shodiyeva, G. N. Q. (2023). INGLIZ TILI MORFOLOGIYASIDA SOZ TURKUMLARINI ORGANISH ZARURIYATI. *Scientific progress*, 4(5), 94-98.
22. Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*, 174(6), 801-809.
23. Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T., & Blair, S. N. (2019). Sedentary behavior, exercise, and cardiovascular health. *Circulation research*, 124(5), 799-815.