



**YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINING TALABALARDA SOG'LOM
TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI ROLI**

Jo'raqulova Oyzira Yodgorovna

Termiz davlat universiteti

Sport faoliyati fakulteti 1-kurs talabasi

Annotatsiya. *Mazkur maqolada yengil atletika mashg'ulotlarining talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni tahlil etiladi. Yengil atletika mashqlari – yugurish, sakrash, uloqtirish kabi asosiy yo'nalishlar orqali nafaqat jismoniy sog'liq mustahkamlanadi, balki talabalarda intizom, iroda va mehnatsevarlik kabi hayotiy sifatlar shakllanadi. Ushbu maqola pedagogik va psixologik manbalarga tayangan holda yengil atletikaning yoshlar tarbiyasidagi ahamiyatini keng yoritadi.*

Kalit so'zlar: *yengil atletika, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, talaba, sport mashg'ulotlari, sog'liq.*

KIRISH

Bugungi globallashuv jarayonida yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi [1]. Talabalarning o'qish jarayonida ruhiy va jismoniy salomatligini mustahkamlash, ularni muntazam jismoniy faollikka jalb etish katta ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan yengil atletika mashg'ulotlari eng oddiy va samarali sport turi sifatida talabalarning sog'lom turmush tarziga asos solishda muhim o'rin tutadi [2]. Chunki yengil atletika mashqlari tabiiy harakatlarga asoslangan bo'lib, ularning muntazam bajarilishi inson salomatligi uchun eng qulay shakl hisoblanadi.

ASOSIY QISM

Yengil atletika mashg'ulotlari talabalarda avvalo jismoniy sog'liqni mustahkamlashga xizmat qiladi. Yugurish mashqlari yurak-qon tomir tizimini kuchaytiradi, nafas olish faoliyatini yaxshilaydi va organizmni kislorod bilan ta'minlaydi [3]. Sakrash mashqlari suyak-mushak tizimini chiniqtiradi, qo'l-oyoqlarning muvofiqlashgan harakatini rivojlantiradi. Uloqtirish mashqlari esa kuch, muvozanat va koordinatsiya sifatlarini shakllantiradi. Shunday qilib, yengil atletika mashg'ulotlari orqali talabalarda sog'lom organizm shakllanadi, bu esa ularning o'qishdagi samaradorligini ham oshiradi [4].

Yengil atletikaning yana bir muhim jihati – u sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Talaba muntazam mashg'ulot qilsa, vaqtni to'g'ri taqsimlashga, intizomli bo'lishga va ortiqcha zararli odatlardan voz kechishga odatlanadi [5]. Chunki sportchi sifatida yuqori natijaga erishish uchun to'g'ri ovqatlanish, muntazam dam olish va rejalashtirilgan mashg'ulot rejimiga amal qilish talab etiladi. Bu esa sog'lom turmush tarzining ajralmas tarkibiy qismlaridan biridir.



Psixologik nuqtai nazardan ham yengil atletika mashg'ulotlari talabalarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yugurish yoki uzoqqa sakrash mashqlarida inson o'z imkoniyatlarini sinaydi, o'z chegaralarini yengishga harakat qiladi. Bu esa iroda, qat'iyat va maqsadga intilish sifatlarini kuchaytiradi [6]. Musobaqalarda esa talabalar raqobat muhitida ruhiy jihatdan chiniqadi, muvaffaqiyatsizliklarga sabr bilan yondashishni o'rganadi. Shu tariqa yengil atletika ularda bardoshlilik, o'zini tuta bilish, stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Yengil atletika mashg'ulotlari talabalarning jismoniy rivojlanishidan tashqari, ularning hayotiy faoliyatida ham keng ko'lamli ta'sir ko'rsatadi. Chunki bu sport turi insonning tabiiy harakatlariga asoslanadi va organizmga ortiqcha yuklama bermasdan, sog'lomlashtirishga xizmat qiladi. Masalan, muntazam ravishda yugurish bilan shug'ullangan talaba o'zining yurak faoliyatini mustahkamlaydi, qon aylanishi yaxshilanadi, immuniteti oshadi, shuningdek, ortiqcha vazndan xalos bo'lishga erishadi [8]. Sakrash mashqlari esa o'pka sig'imini kengaytiradi, suyaklarning mustahkamligini oshiradi, gavdani to'g'ri shakllantirishga yordam beradi. Shu sababli yengil atletika nafaqat professional sportchilar uchun, balki oddiy talabalar uchun ham eng qulay sport turlaridan biri sifatida qaraladi.

Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda yengil atletikaning yana bir katta xizmati – bu vaqtni to'g'ri boshqarishni o'rgatishidir. Muntazam mashg'ulot qiladigan yoshlar dars va sportni uyg'unlashtirishni, kun tartibini rejalashtirishni, tartib-intizomni kuchaytirishni odat qiladilar. Bu jarayon ularda o'z vaqtini samarali taqsimlash, mehnat va dam olish o'rtasidagi muvozanatni topish ko'nikmalarini shakllantiradi [9]. Yengil atletika bilan shug'ullanish shuningdek zararli odatlarni bartaraf qilishga yordam beradi. Chunki sport bilan shug'ullanayotgan inson ichkilik, chekish yoki turli salbiy odatlarga qiziqmaydi, aksincha o'z salomatligini asrashga intiladi.

Shuningdek, yengil atletikaning afzalliklaridan yana biri uning gender va yosh jihatdan hamma uchun mosligidir. Uni qizlar ham, o'g'il bolalar ham, hatto yoshlar bilan bir qatorda o'rta yoshdagilar ham muntazam bajarishi mumkin. Mashg'ulotlarning oddiyligi, tabiiyligi va ommabopligi yengil atletikani keng tarqalgan sport turiga aylantiradi. Shu jihatdan qaralganda, oliy ta'lim muassasalarida yengil atletikaga asoslangan darslar va musobaqalarni ko'paytirish talabalarning sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda eng samarali yo'ldir.

Yengil atletika mashg'ulotlarining yana bir muhim jihati – ularning ommabopligi va qulayligidir. Bu sport turi uchun maxsus murakkab jihozlar talab qilinmaydi, oddiy stadion, sport maydoni yoki hatto ochiq havodagi maydonchada ham mashq qilish mumkin. Shu bois yengil atletika talabalar orasida eng ommaviy sport turlaridan biri hisoblanadi. Oliy ta'lim muassasalarida muntazam ravishda o'tkaziladigan yengil atletika darslari, spartakiadalar va musobaqalar talabalarning sog'lom turmush tarzini keng yoyishga xizmat qiladi.



XULOSA

Yengil atletika mashg'ulotlari talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning eng samarali vositalaridan biridir. Bu mashg'ulotlar nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki iroda, intizom, mehnatsevarlik va bardoshlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Yengil atletikaning oddiyligi va ommabopligi uni yoshlar orasida keng yoyilishini ta'minlaydi. Shu bois oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini takomillashtirish, ularni sog'lom turmush tarzining asosiy yo'nalishi sifatida qo'llash bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom avlodni tarbiyalash chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni. – Toshkent, 2019.
2. Karimov, M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
3. Rahimov, Sh. Yengil atletika asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
4. Johnson, R. Athletics and Healthy Lifestyle. – London: Routledge, 2018.
5. Hasanov, A. Sport psixologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2019.
6. Martens, R. Successful Coaching. – Champaign: Human Kinetics, 2012.
7. Brown, P. Physical Education and Lifestyle. – Oxford: Oxford University Press, 2016.