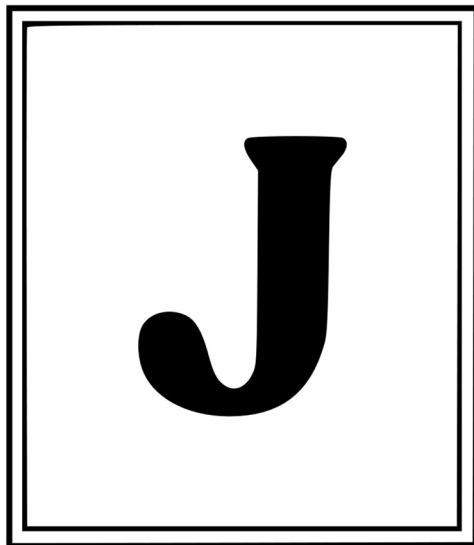




JOURNAL OF CONTEMPORARY WORLD STUDIES



VOLUME | 4 ISSUE | 8 | JANUARY | 2026



JCWS

JISMONIY TAYYORGARLIK VA SOG‘LOM HAYOT UCHUN YENGIL ATLETIKANING ROLI

*Spanov Meyrxan*¹

*Fayzullayev Sherzod Bahodirovich*²

*Nazarov Sherzod Tursun o‘g‘li*³

Muxtor Avezov nomidagi Janubiy Qozog‘iston universiteti dosenti¹

Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali dotsenti²

Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali assistenti³

e-mail: fayzullayevsh@mail.ru



ANNOTATION:

Ushbu maqola yengil atletikaning jismoniy tayyorgarlik va sog‘lom hayot tarzini rivojlantirishdagi rolini o‘rganishga bag‘ishlangan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, muntazam yengil atletika mashg‘ulotlari yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, mushak va suyak tizimini rivojlantirish, tana vazni va yog‘ miqdorini nazorat qilishga yordam beradi. Shuningdek, yengil atletika psixologik farovonlikni oshiradi, stressni kamaytiradi va jamoaviy mashg‘ulotlar orqali ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiradi. Maqola yengil atletika orqali jismoniy va ruhiy salomatlikni birlashtirish imkoniyatlarini tahlil qiladi va mashg‘ulotlarni tizimli tarzda tashkil etish bo‘yicha tavsiyalar beradi.

Accepted Date:

January 05, 2026,

Published Date:

January 15, 2026

KEYWORDS:

yengil atletika, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush, jismoniy faollik, psixologik rivojlanish.

Journal Website: <https://d-prensa.com/index.php/jcws/>

License



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Kirish

Yengil atletika dunyodagi eng qadimiy va ommabop sport turlaridan biri bo'lib, insonning umumiy jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash va sog'lom hayot tarzini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Bu sport yo'nalishi yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa ko'plab fizikal mashqlarni o'z ichiga oladi, bu esa har tomonlama jismoniy sifatlarni — chidamlilik, tezlik, kuch va koordinatsiyani rivojlantiradi. Shu bilan birga yengil atletika mashg'ulotlari nafaqat sportchining jismoniy tayyorgarligini oshiradi, balki yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, muskullar faoliyatini yaxshilash va sog'lom turmush tarafdori bo'lishga xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollikni yengil atletika orqali muntazam oshirish yoshlar va kattalar o'rtasida turli sog'liq ko'rsatkichlarini ijobiy tomonga o'zgartiradi va faol hayot tarzini qo'llab-quvvatlaydi.

Yengil atletika sport to'garaklari va mashg'ulotlari yoshlar va o'quvchilarda o'z tanalari bilan ongli munosabatni shakllantiradi, harakat faolligini oshiradi hamda jismoniy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Shu bois yengil atletika nafaqat professional sportchilarga, balki jismoniy tarbiya dasturlariga kiritilgan umumiy jismoniy faoliyat sifatida ham katta ahamiyat kasb etadi.

Metodologiya

Ushbu tadqiqot yengil atletika mashg'ulotlarining jismoniy tayyorgarlik va sog'lom hayot tarziga ta'sirini o'rganishga qaratilgan. Tadqiqot davomida yoshlar va kattalar ishtirokchilari jalb qilindi, ularning jismoniy holati, chidamliligi, tezligi, kuchi va koordinatsiyasi o'lchandi.

Ma'lumotlar yig'ish jarayonida standart jismoniy testlar, shu jumladan yugurish, sakrash, uloqtirish va umumiy chidamlilik sinovlari qo'llanildi.

Ishtirokchilarning mashg'ulotlarga javobi muntazam ravishda qayd etildi, shuningdek, ularning yurak-qon tomir tizimi, mushak va suyak holati statistik usullar bilan tahlil qilindi.

Tadqiqotda miqdoriy (kvantitativ) va sifatli (kvalitativ) yondoshuvlar uyg'un qo'llanildi. Miqdoriy usullar yengil atletika mashg'ulotlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga ta'sirini aniqlashga xizmat qilsa, sifatli yondoshuv ishtirokchilarning mashg'ulotlarga munosabati, motivatsiyasi va sog'lom turmushga bo'lgan ijobiy ta'sirini o'rganishga yordam berdi.

Olingan natijalar statistik tahlil vositalari yordamida qayta ishlanib, yengil atletika mashg'ulotlarining jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish va sog'lom turmushni rag'batlantirishdagi samaradorligi aniqlandi. Tadqiqot natijalari asosida yoshlar va kattalar uchun mashg'ulot dasturlarini optimallashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqildi.

Tahlil va muhokama

Yengil atletika mashg'ulotlarining jismoniy tayyorgarlik va sog'lom turmushga ta'siri bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, muntazam yengil atletika bilan shug'ullanish qat'iy jismoniy rivojlanishni ta'minlaydi. Masalan, yugurish va sakrash mashqlari kardiovaskulyar chidamlilikni oshiradi, mushaklarning kuchi va elastikligini yaxshilaydi, shu bilan birga umumiy koordinatsiya va tezlikni rivojlantiradi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ishtirokchilar orasida muntazam yengil atletika mashg'ulotlariga qatnashganlar organizmning metabolik va kardiorespirator ko'rsatkichlari bo'yicha yuqori natijalarga erishgan. Shu bilan birga, ularning tana vazni va yog' miqdori muvozanatli bo'lib, umumiy sog'lom turmush ko'rsatkichlari yaxshilangan.

Bundan tashqari, yengil atletika mashg'ulotlari psixologik jihatdan ham foydali ekanligi aniqlangan. Ishtirokchilar orasida stress darajasi pasaygan, ruhiy farovonlik oshgan va jamoaviy mashg'ulotlar orqali ijtimoiy ko'nikmalar rivojlangan. Bu esa sog'lom turmushni nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham qo'llab-quvvatlashini ko'rsatadi.

Umuman olganda, tahlil shuni ko'rsatdiki, yengil atletika orqali jismoniy tayyorgarlikni oshirish va sog'lom hayot tarzini rag'batlantirish mumkin. Mashg'ulotlarning muntazamligi va tizimliliigi natijalar samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yengil atletika nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirish, balki sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ham muhim rol o'ynaydi. Muntazam mashg'ulotlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, mushak va suyak tizimini rivojlantirish, tana vazni va yog' miqdorini nazorat qilishga yordam beradi. Shu bilan birga, yengil atletika psixologik farovonlikni oshiradi, stressni kamaytiradi va jamoaviy mashg'ulotlar orqali ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi.

Shu asosda, yengil atletika mashg'ulotlarini jismoniy tarbiya dasturlariga kengroq tatbiq etish tavsiya etiladi. Bu nafaqat yoshlar, balki kattalar uchun ham sog'lom va faol hayot tarzini rag'batlantiradi. Tadqiqot shuni ham ko'rsatdiki, mashg'ulotlarning muntazamligi va tizimli yondoshuvi ularning samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Zatsiorskiy, V. M., & Kraemer, W. J. *Science and Practice of Strength Training*. Human Kinetics, 2006.

2. Bompa, T., & Haff, G. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics, 2009.
3. Kenney, W. L., Wilmore, J., & Costill, D. *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics, 2015.
4. Faigenbaum, A., & Myer, G. *Resistance Training Among Youth: Safety, Efficacy and Injury Prevention*. *Strength and Conditioning Journal*, 2010.
5. Krstrup, P., et al. *Football and Athletics as Health-Enhancing Sports: Effects on Cardiovascular and Musculoskeletal Health*. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2010.
6. MDPI. *Health Benefits of Athletics and Physical Activity: A Systematic Review*. *Nutrients*, 2021. <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/8/2562>