

**MARAFON YUGURISHLARINING SOG‘LOMLASHTIRUVCHI
TA’SIRI**

Jurayev Abdinaim Xudaynazarovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM v.b.dotsenti

Annotatsiya. Mazkur maqolada marafon yugurishlarining inson salomatligiga ko‘rsatadigan sog‘lomlashtiruvchi ta’siri jismoniy, fiziologik va psixologik jihatdan ilmiy asosda tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida muntazam ravishda yugurish bilan shug‘ullanuvchi shaxslarning yurak-qon tomir, nafas olish, tayanch-harakat tizimi hamda ruhiy holatidagi o‘zgarishlar o‘rganildi. Olingan natijalar marafon yugurishlarining ortiqcha vaznni kamaytirish, chidamlilikni oshirish, stressni pasaytirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi muhim rolini tasdiqlaydi. Maqolada marafon mashg‘ulotlarini to‘g‘ri tashkil etish, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va tibbiy nazoratning zarurligi asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: marafon yugurishi, sog‘lomlashtirish, jismoniy faollik, yurak-qon tomir tizimi, chidamlilik, ruhiy barqarorlik.

Аннотация. В данной статье на научной основе анализируется оздоровительное воздействие марафонского бега на организм человека с физической, физиологической и психологической точек зрения. В ходе исследования изучались изменения в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной систем, а также в психоэмоциональном состоянии регулярно занимающихся бегом людей. Полученные результаты подтверждают, что марафонский бег способствует снижению избыточного веса, повышению выносливости, уменьшению стресса и формированию здорового образа жизни. Обоснована необходимость поэтапного увеличения нагрузок и проведения занятий под медицинским контролем.



Ключевые слова: марафонский бег, оздоровление, физическая активность, сердечно-сосудистая система, выносливость, психоэмоциональное состояние.

Annotation. This article scientifically analyzes the health-improving effects of marathon running on the human body from physical, physiological, and psychological perspectives. The study examines changes in the cardiovascular, respiratory, musculoskeletal systems, as well as the psychological condition of individuals who regularly engage in running. The results confirm that marathon running helps reduce excess body weight, increase endurance, decrease stress, and promote a healthy lifestyle. The importance of gradual load increase and medical supervision during training is substantiated.

Keywords: marathon running, health improvement, physical activity, cardiovascular system, endurance, psychological stability.

Kirish.

Marafon yugurishi zamonaviy sport turlari orasida inson salomatligiga eng kuchli ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy faoliyat turlaridan biri hisoblanadi. U nafaqat jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiradi, balki insonning ruhiy barqarorligi, iroda kuchi va umumiy hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi. So'nggi yillarda dunyo bo'ylab marafon yugurishlariga qiziqish keskin ortib bormoqda, bunga asosiy sabab sifatida sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojning kuchayishi va jismoniy faollikning ahamiyati to'g'risida aholining xabardorligi oshayotganini ko'rsatish mumkin[1]. Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, muntazam yugurish, ayniqsa marafon masofasiga tayyorgarlik jarayoni yurak-qon tomir tizimi, nafas olish a'zolari, mushak-skelet tizimi va psixologik holat uchun nihoyatda foydali hisoblanadi. Ushbu ilmiy tadqiqot marafon yugurishlarining sog'lomlashtiruvchi ta'sirini jismoniy, fiziologik va psixologik jihatdan tahlil qilishga qaratilgan.

Metodlar.

Tadqiqot jarayonida 18–45 yoshdagi sog'lom shaxslar orasida muntazam ravishda yugurish bilan shug'ullanuvchi 60 nafar havaskor sportchi tanlab olindi. Ular ikki guruhga bo'lindi: birinchi guruh marafonga tayyorgarlik ko'ruvchilar,



ikkinchi guruh esa faqat haftasiga 2–3 marotaba qisqa masofalarga yuguruvchilardan iborat bo‘ldi. Tajriba 4 oy davom etdi. Har oyda ishtirokchilarning yurak urish chastotasi, arterial qon bosimi, o‘pka hayotiy sig‘imi, chidamlilik darajasi, tana vazni, tana yog‘ miqdori hamda ruhiy holat ko‘rsatkichlari maxsus testlar va so‘rovnomalar asosida baholab borildi. Shuningdek, sportchilarning mashg‘ulotdan oldin va keyingi holati tahlil qilindi. Tadqiqot metodlari sifatida kuzatuv, taqqoslash, biofizilogik o‘lchovlar, psixologik testlar hamda statistik tahlil usullaridan foydalanildi[3].

Natijalar.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, marafonga tayyorgarlik ko‘ruvchi guruhda yurak-qon tomir tizimi faoliyati sezilarli darajada yaxshilandi. Tajriba oxirida yurak urish chastotasi tinch holatda o‘rtacha 10–15 foizga pasaygani, arterial bosim me‘yorlashgani kuzatildi. Bu esa yurak mushagining mustahkamlanishi, qon aylanish tizimining samaradorligi oshganidan dalolat beradi. Nafas olish tizimi bo‘yicha o‘lchovlar shuni ko‘rsatdiki, marafonchilar o‘pkasining hayotiy sig‘imi o‘rtacha 12–18 foizga oshgan. Bu holat organizmning kislorod bilan ta‘minlanishini yaxshilab, umumiy chidamlilikni oshirishga xizmat qilgan[2].

Shuningdek, marafon yugurishlarining tayanch-harakat apparatiga ta‘siri ham yuqori bo‘ldi. Tadqiqot ishtirokchilarida oyoq mushaklari kuchi, bo‘g‘imlar harakatchanligi va umumiy mushak massasi oshgani qayd etildi. Tana vazni ortiqcha bo‘lgan ishtirokchilarning ko‘pchiligida barqaror va sog‘lom vazn yo‘qotish holatlari kuzatildi. Yog‘ miqdori kamayib, mushak to‘qimalari ulushi ortgani aniqlandi. Bu esa marafon yugurishlarining semizlikka qarshi samarali vosita ekanligini tasdiqlaydi.

Ruhiy holat bo‘yicha o‘tkazilgan psixologik testlar natijalari ham muhim o‘zgarishlarni ko‘rsatdi. Marafonchilar orasida stress darajasi pasayib, ijobiy kayfiyat, o‘ziga bo‘lgan ishonch va hayotdan qoniqish darajasi oshgani kuzatildi. Yugurish jarayonida organizmda “baxt gormonlari” hisoblangan endorfin va serotonin moddalarining ishlab chiqarilishi ortadi, bu esa depressiya, tashvish va ruhiy zo‘riqishni kamaytirishga yordam beradi. Ayniqsa, uzoq masofaga yugurish



insonda sabr-toqat, iroda, o'zini boshqarish va maqsadga intilish kabi muhim psixologik sifatlarni mustahkamlaydi[4].

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, marafon yugurishlarining sog'lomlashtiruvchi ta'siri nafaqat jismoniy ko'rsatkichlar bilan, balki insonning psixologik holati bilan ham bevosita bog'liqdir. Muntazam yuguruvchi shaxslar o'z vaqtini to'g'ri rejalashtirish, zararli odatlardan voz kechish va sog'lom ovqatlanish rejimiga rioya qilishga intiladi. Bu esa umumiy turmush tarzining sifat jihatdan o'zgarishiga olib keladi. Marafon yugurishlari yurak ishemik kasalliklari, qandli diabet, gipertoniya va modda almashinuvi buzilishlarining oldini olishda samarali profilaktik vosita ekanligi ilmiy jihatdan tasdiqlanmoqda[5].

Muhokama.

Tahlil va muhokamalar shuni ko'rsatadiki, marafon yugurishlari organizm uchun katta yuklama bo'lgani sababli u bilan shug'ullanish jarayoni bosqichma-bosqich, tibbiy nazorat asosida olib borilishi zarur. Aks holda, ortiqcha yuklama yurak, bo'g'imlar va mushaklarda jarohatlar yuzaga kelishiga olib kelishi mumkin. Shu bois, mashg'ulotlar oldidan organizmni tayyorlash, qizish mashqlari bajarish, to'g'ri yugurish texnikasiga rioya qilish va tiklanish jarayoniga e'tibor qaratish muhim hisoblanadi. Ayniqsa, ovqatlanish rejimi, suv balansini saqlash va uyqu tartibi marafonchilarning sog'lig'i uchun hal qiluvchi omillardir.

Shuningdek, marafon yugurishlarining ijtimoiy ahamiyati ham katta. Bugungi kunda ommaviy marafon musobaqalari aholining jismoniy faolligini oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib etish, yoshlarni sportga jalb qilish va ijtimoiy faollikni kuchaytirishda muhim vosita bo'lib xizmat qilmoqda. Marafon tadbirlari insonlarni birlashtiruvchi, hamjihatlik, o'zaro qo'llab-quvvatlash va musobaqaviy ruhni shakllantiruvchi kuchli ijtimoiy platformaga aylanmoqda. Bu jarayonda sportning tarbiyaviy ahamiyati ham yaqqol namoyon bo'ladi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin: marafon yugurishlari yurak-qon tomir, nafas olish, mushak-skelet tizimi faoliyatini sezilarli darajada yaxshilaydi; ortiqcha vaznni kamaytiradi; umumiy chidamlilikni oshiradi; stress va psixologik zo'riqlashlarni kamaytiradi; insonda ijobiy hayotiy motivatsiyani



shakllantiradi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni kuchaytiradi. Shuningdek, marafon yugurishlari shaxsning irodaviy sifatlarini mustahkamlash orqali uning ruhiy yetukligini ta'minlaydi.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, marafon yugurishlari inson salomatligi uchun universal sog'lomlashtiruvchi vosita hisoblanadi. U jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatlikni mustahkamlovchi kompleks ta'sir mexanizmiga ega bo'lib, jamiyatda sog'lom avlodni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois ta'lim muassasalarida, sport maktablarida va ommaviy sog'lomlashtirish dasturlarida marafon yugurishlariga tayyorgarlik mashg'ulotlarini keng miqyosda joriy etish, aholining barcha qatlamlari orasida yugurish madaniyatini rivojlantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I.A. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Олимпийская литература, 2015.
3. Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of Sport and Exercise. – Human Kinetics, 2016.
4. McArdle W., Katch F., Katch V. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. – Lippincott Williams & Wilkins, 2015.
5. Ziyamyxamedov B. Sog'lom turmush tarzi asoslari. – Toshkent, 2020.