

**SPORT BILAN SHUG'ULLANISH ORQALI STRESSNI
BOSHQARISH*****Ergashaliyeva Shirinxon Soyibjon qizi****FarDU jismoniy ma'daniyat fakulteti jismoniy ma'daniyat yo'nalishi**2-kurs 23.45-guruh talabasi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sport bilan shug'ullanish stressni boshqarish vositasi sifatida tahlil qilinadi. Jismoniy faollik inson organizmida stress gormonlarini kamaytirishga, kayfiyatni yaxshilovchi endorfinlar ajralishiga va umumiy psixologik holatni barqarorlashtirishga yordam berishi ilmiy asoslangan dalillar bilan izohlanadi. Shuningdek, maqolada muntazam sport mashg'ulotlarining stressga chidamlilikni oshirish, diqqatni jamlash va emotsional muvozanatni saqlashdagi ahamiyati ta'kidlanadi.*

Annotation: *This article analyzes sports as a stress management tool. The fact that physical activity helps to reduce stress hormones in the human body, the release of endorphins that improve mood and stabilize the general psychological state is explained by scientifically based evidence. The article also highlights the importance of regular sports activities in increasing stress resistance, concentration and maintaining emotional balance.*

Аннотация: *В этой статье анализируются занятия спортом как средство управления стрессом. Научно обоснованные данные свидетельствуют о том, что физическая активность способствует снижению гормонов стресса в организме человека, высвобождению эндорфинов, улучшающих настроение, стабилизации общего психологического состояния. В статье также подчеркивается важность регулярных спортивных тренировок для повышения стрессоустойчивости, концентрации внимания и поддержания эмоционального баланса.*

Stess- bu inson organizmining tashqi yoki ichki ta'sirlarga fiziologik va psixologik javobidir. Stressning mexanizmlarini birinchi bo'lib, Gans Selye



tavsiflagan. Uning fikricha stress, “organizmning har qanday talabga moslashish sindromi”. Stress ikki asosiy turga bo’linadi: eustress va distress. Eustress- insonni rag’batlantiradigan, motivatsiyani oshiradigan stress turi. Distress esa organizmning haddan tashqari zo’riqishiga olib keluvchi, sog’lik uchun zararli hisoblanadi. Stress organizmda gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi o’qi orqali boshqariladi. Stressga javoban organizmda quyidagi o’zgarishlar sodir bo’ladi: gipotalamus- signal qabul qiladi va kortikotropin(CRH) gormonini chiqaradi. Gipofiz- adrenokortikotrop gormon (acth) ichlab chiqaradi. Buyrak usti bezlari- kortizol va adrenalin gormonlarini ishlab chiqaradi. Kortizol organizmni yuqori tayyorgarlik holatiga olib keladi lekin uzoq muddat ishlab chiqarilgan kortizol yurak-qon tomir kasalliklari, immunitet zaiflashishi va ruhiy tushkunlikka sabab bo’ladi. Shiddat bilan rivojlanayotgan hozirgi zamonda hayotning tezkor sur’ati, ish va shaxsiy hayotdagi bosimlar stress darajasining oshishiga sabab bo’lmoqda. Stress uzoq davom etsa, inson sog’ligiga, xususan, uning jismoniy va ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko’rsatadi. Bu kabi muammolarga qarshi kurashishning eng samarali usullaridan bir bu- sport bilan doimiy shug’ullanishdir. Sport bilan shug’ullanish nafaqat tanani chiniqtiradi, balki psixologik barqarorlikni ta’minlaydi. Sport mashg’ulotlari inson organizmidagi stress garmonlarini kamaytirib, faollikni oshiruvchi garmonlarni ko’payishiga olib keladi. Insonlarda stress paytida kortizol garmoni ko’p miqdorda ishlab chiqariladi, bu esa jismoniy faollikni pasayishiga sabab bo’ladi. Sport mashg’ulotlarini bajargan vaqtda esa ortiqcha to’plangan adrenalin garmoni sarflanadi va bundan tashqari tanada endorfin ya’ni “baxt garmonlari” ajralib chiqadi. Endorfin garmoni ko’p ishlab chiqarilishi natijasida sport mashg’ulotlari bilan shug’ullanayotgan insonning kayfiyati ko’tariladi, har bir organi maksimal darajada ishlashni boshlaydi.

Sport bilan muntazam shug’ullanish quyidagi psixologik foydalarni ham ta’minlaydi:

- stressga chidamlilikni oshiradi- jismoniy faollik orqali inson bardoshli bo’ladi, yangi muhitga oson moslashadi;



- diqqat konsentratsiyasi yaxshilanadi- sport mashg'ulotlari miyaning qon aylanishini yaxshilaydi va ish faoliyati samaradorligini oshiradi;
- tinchlanish – sport bilan shug'ullangan inson o'zidagi salbiy energiyani mashg'ulotlar orqali chiqarib yuboradi va ancha o'zini xotirjam his qiladi;
- uyqu sifatini yaxshilaydi – mashg'ulotlardan so'ng tanadagi ortiqcha energiya sarflanadi va bu insonning tezroq uyquga ketishiga hamda chuqur uxlashiga yordam beradi;
- o'z – o'zini qadrlash hissini shakllanishiga sabab bo'ladi- sport bilan shug'ullangan insonning o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi va atrofdagi muammolarni hal qilishda aql bilan ish tutishni boshlaydi.

Har qanday sport turi inson salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Aynan insonda stressni kamaytirishda ko'proq samara beradigan sport mashg'ulotlari bor. Ular quyidagilar: eng birinchisi yurish va yugurish – eng oddiy va samarali usul. Yoga va meditatsiya- nafas olish va oliy asab tizimini tinchlanishiga katta yordam beradi. Suzish- tana bo'shashiga yordam beradi va umumiy psixologik holatni yaxshilaydi. Fitness- ortiqcha energiyani chiqarishga va ichki xotirjamlikka erishishning bir usuli hisoblanadi. Aerobik mashqlar endorfin ajralishini oshiradi, bu esa kayfiyatni ko'taradi va og'iqqa nisbatan sezuvchanlikni pasayishiga sabab bo'ladi. Velosiped minish- gippokampus hajmini oshirishi mumkin, bu esa xotira va stressni boshqarish qobiliyatini yaxshilaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Hayitov O. "Sport faoliyati psixologiyasi" – Toshkent, 2023.
2. Velilyaeva A.S. "Psixiatriya asoslari" – Samarqand, 2021.
3. Qodirov I., Shomansurova M. "Sport va psixologiya" – Toshkent, O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2019.
4. Shodmonov Sh., Raxmonqulov S. "Tibbiyot psixologiyasi" – Toshkent, 2018.
5. Nishonov S. "Stress va uning oqibatlari" – Toshkent, 2020.
6. Naxalova Y.B. "Sog'lom ruhiyat sari 10 qadam. Ruhiy stress va uning oqibatlari bo'yicha psixologik maslahatlar" – ScienceWeb.uz, 2022.



7. Sobirov J. "Sportning inson psixologiyasiga ta'siri" – O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti ilmiy to'plami, 2021.
8. Ergashev U. "Stress va sport mashg'ulotlari orqali uni kamaytirish usullari" – Innovatsion ta'lim jurnali, 2020.
9. Murodova S. "Ekstremal vaziyatlarda stressni yengish strategiyalari" – Zamonaviy psixologiya ilmiy jurnali, 2019.
10. Xo'jayev O. "Jismoniy tarbiya va sport orqali inson psixologik barqarorligini oshirish" – Ilmiy tadqiqotlar markazi to'plami, 2023.
11. O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi. "Sport psixologiyasi bo'yicha tavsiyalar" – e-library.uz