

## **SPORT MASHG'ULOTLARINING PSIXOLOGIK VA FIZIOLOGIK FOYDALARI**

***Ergashaliyeva Shirinxon Soyibjon qizi***

*FarDU jismoniy ma'daniyat fakulteti jismoniy ma'daniyat yo'nalishi  
2-kurs 23.45-guruh talabasi*

### **Annotatsiya**

Ushbu maqolada sport mashg'ulotlarining inson psixologiyasi va fiziologiyasiga ta'siri ilmiy-nazariy asoslar bilan tahlil qilingan. Sport jarayonida yuzaga keladigan fiziologik o'zgarishlar, jumladan, nafas olish, yurak-qon tomir tizimi, mushak va asab tizimiga ta'siri ko'rib chiqilgan. Shuningdek, sport faoliyatining motivatsiya, stressga chidamlilik, irodaviy va kognitiv jarayonlarga ta'siri atroflicha yoritildi. Maqola sportchilar va murabbiylar uchun metodik tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

### **Annotation**

This article analyzes the impact of sports training on human psychology and physiology with scientific and theoretical foundations. Physiological changes that occur in the sports process have been considered, including the effects on breathing, cardiovascular system, muscle, and nervous system. Also, the influence of sports activities on motivation, stress resistance, volitional and cognitive processes was comprehensively highlighted. The article includes methodological recommendations for athletes and coaches.

### **Аннотация**

В данной статье анализируется влияние спортивных тренировок на психологию и физиологию человека с научно-теоретической основой. Были изучены физиологические изменения, происходящие в процессе занятий спортом, включая влияние на дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы. Также было подробно рассмотрено влияние спортивной активности на мотивацию, стрессоустойчивость, волевые и познавательные процессы. В статье содержатся методические рекомендации для спортсменов и тренеров.

Sport mashg'ulotlari inson salomatligiga keng qamrovli ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy faollik insonning nafaqat fiziologiyasiga, balki psixologik holatini yaxshilashga ham xizmat qiladi. Shu sababli, sportning ham psixologik, ham fiziologik jihatlari chambarchas bog'liq va bir-birini qo'llab – quvvatlaydi. Doimiy sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish orqali insonning kardiovaskulyar salomatligi yaxshilanadi ya'ni jismoniy mashg'ulotlar yurakning kuchayishi, qon aylanish tizimining yaxshilanishi va qon bosimining barqarorlashishiga yordam beradi. Sport mashg'ulotlari nafas olish

tizimini rivojlantirib, o'pkalarning samaradorligini oshiradi, bu esa organizmning umumiy chidamliligini kuchaytiradi. Sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish mushaklar va suyaklar mustahkamligini oshirishga yordam beradi. Yugurish, sakrash, yuk ko'tarish kabi mashqlar to'plami mushaklarning o'sishini rag'batlantiradi hamda suyak zichligini oshiradi. Mashg'ulotlar orqali yog'larni eritish va energiya darajasini oshirishga yordam beradi. Mashqlar nafaqat tananing salomatligiga balki mavjud kasalliklarni oldini olishga ham yordam beradi. Yurak-qon tomir kasalliklari, gipertenziya va diabet kabi kasalliklarning rivojlanishini sekinlashtirishda faol ishtirok etadi. Sport mashg'ulotlari stress gormonlarini pasaytirib, ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi. Endorfinlarning ajralishi "baxt gormoni" sifatida tanilgan bo'lib, depressiya va kayfiyat pastligiga qarshi kurashishda yordam beradi. Sport bilan shug'ullanish miya faoliyatini faollashtiradi, bu esa diqqat va konsentratsiya darajasini oshiradi. Fizik faoliyat miya qon aylanishini yaxshilab, kognitiv jarayonlar, xotira va qaror qabul qilish qobiliyatini mustahkamlaydi. Bundan tashqari jamoaviy sport turlari insonlar orasidagi ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga, hamkorlik va o'zaro ishonchni oshirishga va rivojlantirishga yordam beradi. Sport orqali erishilgan muvaffaqiyatlar shaxsiy o'sishga, o'zini baholashga va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga olib keladi. Sportchilarning aqliy chidamliligi ularning murakkab vaziyatlarda ham aniq qaror qabul qilishiga yordam beradi.

Sport va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish va uning foydali tomonlari haqidagi ma'lumotlarni juda ko'p olimlarning jumladan, payg'ambarimiz Muhammad (s.a.v) ning hadislarida ham ko'rishimiz mumkin. Ul zoti sharif: "Kuchli mo'min - zaif mo'mindan afzal" degan hadislarini ma'nosini ko'rib chiqadigan bo'lsak, jismoniy tayyorgarlik va mustahkam tana, ma'naviy va ruhiy holatga ijobiy ta'sir ko'rsatishini bayon qilgan. Ibn Sino o'zining eng mashhur asari "Qonun fi al-Tibb" asarida jismoniy faollikning inson salomatligini saqlashdagi ahamiyatini atroflicha yoritgan. Uning fikricha, muntazam sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish yurak, o'pka va barcha organlar faoliyatini yaxshilab, organizmning yanada yaxshiroq ishlashiga yordam beradi. Al-G'ozali o'zining "Ihya'ulumiddin" asarida insonning jismoniy va ruhiy sog'ligi o'rtasidagi uyg'unlikni saqlash zarurligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, jismoniy faoliyat tananing kuchayishiga yordam berar ekan, ruhiy tinchlik va o'zini-o'zi anglash jarayonini ham qo'llab-quvvatlaydi. Shu bilan birgalikda uning asaridagi fikrlar uyg'unligida sport nafaqat sog'liq uchun, balki ma'naviy o'sish uchun ham zarur deb qaraladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Karimov, M. & Islomova, N. (2018). Sportning psixologik va fiziologik foydalari. Toshkent: O'zbekiston Davlat Universiteti Nashriyoti.
2. Yusupov, A. (2015). Jismoniy faoliyat va sog'lom hayot: Fiziologik va psixologik asoslar. Jismoniy Tarbiya va Sport Ilmiy Jurnali, 12(4), 34-45.

3. Ahmedov, R. (2016). Sport va inson salomatligi: Gormonal javoblar va stressni kamaytirish. Toshkent: Qalam Nashriyoti.
4. Muminov, S. (2017). Jismoniy tarbiya va psixologik rivojlanish. Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti Nashriyoti.
5. Islomov, B. (2019). Sport mashg'ulotlarining kognitiv va ijtimoiy ta'siri. Jismoniy Tarbiya va Sport: Ilmiy-Tadqiqot Nashri, 15(2), 56-67.
6. Rashidov, D. (2020). Fiziologik javoblar: Sport mashg'ulotlarining tibbiy asoslari. Toshkent: Tibbiyot va Sport Nashriyoti.
7. Nematov, O. (2021). Sport va stress: Psixologik va fiziologik o'zgarishlar. Jismoniy Tarbiya va Sport, 18(1), 22-33.
8. Mirzaev, F. (2018). Sport mashg'ulotlarining endorfin va serotonin ajralishiga ta'siri. Toshkent: Milliy Nashriyot.