www.wordlyknowledge.uz Volume: 2, Issue: 1, 2023

SPORTNING INSON RUHIYATIGA IJOBIY VA SALBIY TA'SIRI

Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich
hikmatullosaefiyev@gmail.com
Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy Madaniyat kafedrasi o'qituvchisi
(Osio International University)

Anotatsiya: Sport va jismoniy mashqlar bizning jismoniy va ruhiy salomatligimizda katta rol o'ynaydi. Axir, sport kundalik hayotimizda muvozanatni topishga yordam beradi. Ishda yoki universitetda uzoq kundan keyin to'plangan stressdan xalos bo'lish uchun biroz vaqt ajratish muhimdir. Garchi ko'pchilik divanda bemalol o'tirishni orzu qilsa-da, ko'pincha o'rnidan turib biroz mashq qilish ancha samaraliroq bo'ladi. Bu nafaqat yurak xastaliklari va qandli diabetning oldini oladi, balki bizning psixikamiz va ruhiy salomatligimizga ham ijobiy ta'sir ko'rsatilashi haqida tushunchalar bayon etilgan.

Abstract: Sports and exercise play a major role in our physical and mental health. After all, sport helps us find balance in our daily lives. After a long day at work or university, it's important to take some time to de-stress. Although most people dream of sitting comfortably on the couch, it's often more effective to get up and get some exercise. Not only does it prevent heart disease and diabetes, but it is also believed to have a positive effect on our psyche and mental health.

Kalit so'zlar: Yugurish, yurak, Yoga, chalg'itish vazifasini, sportga rag'batlantirish, kundalik, Jismoniy faollik, Psixologik muammo.

Key words: Running, heart, Yoga, distraction task, sports motivation, diary, Physical activity, Psychological problem.

Hozirgi kunda sport rivojlanib borar ekan uning tarixiga va inson hayotiga rasiriga qaramasdan imkonimiz yo'q. Miloddan avvalgi 776 yilda. Yunonlarda birinchi Olimpiya o'yinlari bo'lgan, o'yinlar aravada poyga, sakrashni o'z ichiga olgan va kurash, boshqa sport turlari yani beshkurash sport turlari olib borilgan. Bu hozirgi sportning dunyoga birinchi tatbiqlari edi. Hozirgi kungacha ancha vaqt o'tdi va biz hali ham bu o'yinlarni o'ynayapmiz va yanada kengaytirib odamlar yangicha sport zamon tarqiyotiga qarab boshqa ko'plab o'yinlarni qo'shdilar. Va ba'zi sport turlari kelgan va ketgan bo'lsa-da, qoidalar o'zgartirildi va avlodlardan avlodga o'tdi, Sportning eng muhim qisimi o'zgarmadi bu insonlarning sportga bo'lgan mehri.

Sport har doim hayotimizda muhim rol o'ynagan va biz hozir haqiqatan ham buni o'rganmoqdamiz. Miya tadqiqotchilari hatto muntazam jismoniy mashqlar tanadagi gormonlar darajasiga doimiy ta'sir ko'rsatadi, deb aytishgacha borishadi. Masalan, doimiy jismoniy mashqlar dofaminning sekinroq parchalanishiga yordam beradi, bu sizni uzoq davom etadigan yaxshi kayfiyatga olib keladi. Ammo shuni tushunish kerakki, jismoniy faollik nafaqat kayfiyat va ruhiy salomatlikni faol ravishda yaxshilaydi, balki profilaktika va terapevtik chora sifatida ham qo'llaniladi.

Biz qanchalik ko'p sport bilan shug'ullansak, shuncha ko'p "ijobiy" gormonlar chiqariladi - masalan, tanadagi dofamin va serotonin kontsentratsiyasi muntazam mashg'ulotlar bilan doimiy ravishda oshishi mumkin, bu esa o'z navbatida baxt va qoniqishning barqaror o'sishiga olib keladi. Umuman olganda, har qanday mashqlar yordam berishi mumkin. Biroq, sportning ba'zi turlari psixikaga ayniqsa ijobiy ta'sir ko'rsatishi isbotlangan:

Yugurish: Yugurish yurak holatini yaxshilaydi. U yurak faoliyatini yaxshilash uchun ajoyib mashqdir. Shifokorlar vazn yo'qotish istagida bo'lgan insonlarga ko'proq yugurishni tavsiya qilishadi. Yugurish tana suyaklari va mushaklari tuzilishini mustahkamlaydi. Ularning faoliyatini jadallashtiradi.

www.wordlyknowledge.uz Volume: 2, Issue: 1, 2023

Yugurish miyani rag'batlantiradi. Yugurayotgan paytda siz bilmagan holda miyangizda ajoyib hordiq taqdim etgan bo'lasiz. Yugurish hissiy va psixologik farovonlikni oshiradi. Olimlar ba'zan stressga tushgan yoki muammolar girdobida qolgan odamlarga yugurishni tavsiya qiladi.

Yoga: Yoga erkak va ayollar, barcha yoshdagi va har qanday tayyorgarlikka ega bo'lgan insonlar uchun bir xil darajada foydalidir. Yoga bilan muntazam ravishda shug'ullanish natijasida tana taranglashadi, salomatlik mustahkamlanadi va kayfiyat yaxshilanadi. Yoga insonning ham jismoniy, ham ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Chalg'itish: Sport, boshqa ko'p narsalar kabi, chalg'itish vazifasini bajaradi. Bu erda siz tashvish va muammolaringizni unutib, o'zingizga va shu daqiqaga to'liq e'tiboringizni qaratishga vaqt ajratishingiz mumkin. Boshqalar bilan qizg'in munosabatda bo'lish orqali jamoaviy sportlar ayniqsa chalg'itadi.

O'zini qadrlash: Doimiy jismoniy mashqlar o'zimizni hurmat qilishni ham kuchaytiradi. Bir tomondan, chunki biz har safar ichki zaifligimizni yengib, harakatlanishga muvaffaq bo'lganimizda o'zimizni kuchli his qilamiz. Boshqa tomondan, sport bizni jismonan yaxshi his qiladi va biz bu tuyg'uni ichki va tashqi tomondan yoritib beramiz.

Sportga undash uchun g'oyalar: O'zingizni sportga rag'batlantirishning birinchi qadami shaxsan sizga eng yoqadigan sport(lar)ni topish bo'lishi mumkin. Bu erda oddiy sinov va xato yordami. Yolg'izmi, guruhdami, sport klubidami yoki uydami – har kim o'zining shaxsiy xohishi va xohishiga mos sport turini topishi mumkin.

Sport bu do'stlik: Ko'pchilik uchun do'stlar bilan sport bilan shug'ullanish foydali bo'lishi mumkin, chunki bu nafaqat qiziqarli, balki bir-biringizni rag'batlantirishingiz mumkin. Bundan tashqari, do'stlar yoki tanishlar bilan sport mashg'ulotlarini bekor qilish to'sig'i odatda rejalashtirilgan sport seansini o'z to'rt devoringiz ichida yolg'iz o'tkazib yuborishdan ko'ra kattaroqdir.

Sportni ruhiy salomatlik tartibingizga qanday kiritishingiz mumkinligi haqida 4 ta amaliy maslahat:

To'g'ri sport turini tanlang: juda ko'p turli xil sport turlari mavjud. O'zingizga yoqadigan faoliyatni toping. Balki siz futbol kabi jamoada sport bilan shug'ullanishni xohlaysiz, ehtimol siz tabiat qo'yniga sayohat qilib, tabiat qo'yniga tushishni xohlaysiz yoki yoga yoqadigan mashg'ulotni topishni xohlaysiz.

Kun tartibini yarating: Jismoniy mashqlarni kun tartibining izchil qismiga aylantiring. Sportni kundalik hayotingizga kiritish uchun har kuni yoki har hafta vaqtni tanlang. Agar bu sizga juda ko'p tuyulsa, siz kichikdan boshlashingiz mumkin, masalan. 20 daqiqalik qisqa bloklarni rejalashtirish.

Qo'llab-quvvatlash tizimini toping: sport klubiga, fitnes sinfiga, jamoat guruhiga qo'shiling yoki ishchi do'stingizni toping. Ijtimoiy o'zaro ta'sir va qo'llab-quvvatlash sizga tartibni yaratishga va unga rioya qilishga yordam beradi.

Tanangizni tinglang: tanangizning signallariga e'tibor bering. Ba'zi kunlarda siz hamma narsaga kirishga tayyor bo'lishingiz mumkin, boshqalarida esa osonroq qabul qilishingiz kerak bo'lishi mumkin. Sizga kerak bo'lganda dam oling.

Sportning inson tanasiga ta'siri. Sport har bir insonni o'z-o'zini hurmat qilish va o'z qadr-qimmatini oshirishga yuksak darjadagi shaxs bo'lib yetishishga, jismonan va aqlan kamol topishiga yordam beradi, shuningdek, imkoniyat yoki ta'sirni depressiya. kamaytirishi mumkin ko'plab olimlarning olib borilgan tatqiqotlari shuni ko'rsatadiki, jismoniy mashqlar depressiyaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Biz hammamiz bilamizki, sport tanamizga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shifokorlar kasalliklar va boshqa jismoniy kasalliklarning oldini olish uchun jismoniy mashqlar qilishni tavsiya qilishlari bejiz emas.

www.wordlyknowledge.uz Volume: 2, Issue: 1, 2023

Mashq qilish serotonin, dopamin va norepinefrinning chiqarilishiga olib kelishi aniq. Bular baxt tuyg'ularini chiqaradigan, ijro etish istagini oshiradigan va mukofot tuyg'usini yaratadigan uzatuvchilardir. Shuning uchun sport bizning kayfiyatimizni ko'taradi, aqliy faoliyatimizni yaxshilaydi va og'riqni his qilishni kamaytiradi.

Mashaqqatli mashg'ulotdan so'ng to'shakka mamnun bo'lgan yoki yugurish paytida endorfinlar ko'tarilishini his qilgan har bir kishi buni tasdiqlashi mumkin. Ushbu endorfinlar og'riqni idrok etishni kamaytirish va ijobiy his-tuyg'ularni qo'zg'atish uchun miyadagi retseptorlar bilan o'zaro ta'sir qiladi. Bu bizga o'zimizni yanada baxtli his qilishimizga va stress va xavotirni kamaytirishga yordam beradi. Sport shuningdek, yangi miya hujayralarining o'sishiga yordam beradi, ayniqsa xotira va kognitiv funktsiya bilan bog'liq sohalarda.

Jismonan o'zini o'zi qadrlash va jismonan o'zini o'zi idrok etish, shu jumladan tananing ichki va tashqi ko'rinishini yaxshilash bilan bog'liq. Misol uchun aytganda yosh bollalar gimnastika mashg'ulot, suzish va boshqa ko'plab sport turlari bilan shug'ullanar ekan uning tanasi mustahkamlanadi, mushak va paylar yaxshigina shakillanadi bu esa yosh bolaning kuchga to'lib shakillanishi uchun imkoniyatlar yaratib beradi. Organizimda harakat evaziga modalar almashinuvu yaxshilanadi, tana to'la to'kish vitamin va minirallar bilan to'yinishiga imkoniyat yaratib beriladi. Bu deyarli ko'plab sport sohalariga ta'luqli. Jismoniy faollikning sog'liq uchun foydalari haqidagi dalillar asosan e'tiborga olinadi fiziologik jihatdan maxsus shifokorlar tomonidan hardoim kuzatib boriladi.

Jamoalar salomatligida sportning ijobiy ta'sirlar.

Ma'lumki, sport inson tanasini jismonan mustahkamlashga yordam beradi. Sport odamlarga va umuman jamiyatga ko'p hollarda ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Mana, sportning ijobiy va salbiy ta'siri:

Jismoniy salomatlik: Sport odamlarga jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish uchun ajoyib imkoniyat yaratadi, bu umumiy salomatlik va jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilaydi.

Ruhiy salomatlik: Sport farovonlikning ham jismoniy, ham psixologik jihatlarini hisobga olgan holda ruhiy salomatlikni yaxshilashga yaxlit yondashuvni taklif etadi. Quyida sportning ruhiy salomatligimizga ta'sir etishining asosiy usullaridan ba'zilari keltirilgan: Sport stress, tashvish va depressiyani kamaytirish orqali ruhiy salomatlikni yaxshilashi mumkin. Sport bilan shug'ullanish, shuningdek, o'z-o'zini hurmat qilish va ishonchni oshirishi mumkin.

Stressni kamaytirish. Sport va jismoniy mashqlar stressni kamaytirishga yordam beradi va aqliy muvozanatni ta'minlaydi.

Psixologik muammolarning oldini olish: Sportning ijobiy ta'siri profilaktika maqsadida ham qo'llanilishi mumkin va shu bilan charchash va boshqa psixologik buzilishlardan himoya qiladi. Albatta, sport ham qiziqarli bo'lishi kerak.

Aql-tana aloqasini mustahkamlash. Sport ko'pincha diqqatni, konsentratsiyani va diqqatni talab qiladi. Bu aqliy ravshanlik va hissiy barqarorlikka olib keladigan kuchli ong va tana aloqasini rag'batlantirishi mumkin.

Yaxshiroq uyqu: Muntazam jismoniy mashqlar ham ruhiy salomatligingizning muhim ustuni bo'lgan uyqu sifatini yaxshilashi mumkin.

Ijtimoiy ko'nikmalar: Jamoaviy sport turlari odamlarga muloqot, jamoada ishlash va etakchilik kabi ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Jamiyatni qurish: Sport odamlarni birlashtirishi va jamiyat tuyg'usini rivojlantirishi mumkin, bu esa kuchli mahallalar va jamiyatlarni qurishga yordam beradi.

Salbiy ta'sirlar:

Jarohatlar: Sport jarohatlarga olib kelishi mumkin, bu esa jismoniy salomatlik va farovonlikka uzoq muddatli ta'sir ko'rsatishi mumkin.

G'alaba qozonish uchun bosim: g'alaba qozonish bosimi juda katta bo'lishi mumkin va bu aldash va doping kabi axloqsiz xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin.

www.wordlyknowledge.uz Volume: 2, Issue: 1, 2023

Xarajat: Sport bilan shug'ullanish qimmat bo'lishi mumkin, bu kam daromadli shaxslar uchun to'siq yaratishi mumkin.
Istisno: Ayrim sport turlari jinsi, irqi yoki ijtimoiy-iqtisodiy holatiga ko'ra shaxslarni istisno qilishi mumkin.

Umuman olganda, sportning ijobiy ta'siri ko'pincha salbiy ta'sirlardan ustun turadi. Biroq, sport jamiyatda ijobiy kuch bo‘lib qolishi uchun salbiy ta’sirlarni tan olish va bartaraf etish muhim.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Khairullayevich, S. H. Development of gymnastics in Uzbekistan and attention to gymnastics. *International scientific-educational electronic magazine" OBRAZOVANIE I NAUKA*, *21*.
2. Sayfiyev, H., & Saidova, M. (2023). EFFECTS OF GYMNASTICS ON FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS (FMS), POSTURAL (BALANCE) CONTROL, AND SELF-PERCEPTION DURING GYMNASTICS TRAINING. *Modern Science and Research*, *2*(9), 204-210.
3. Сайфиев, Х., & Саидова, М. (2023). БАДМИНТОНИСТЫ ФИЗИЧЕСКИЙ ПОДГОТОВКА И ЕМУ РАЗРАБОТКА МЕТОДЫ. *Инновационные исследования в науке*, *2*(4), 45-54.
4. Xayrullayevich, S. H., & Ayubovna, S. M. (2023). BADMINTONCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI RIVOJLANTIRISH METODIKALARI. *FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES*, *2*(18), 201-208.
5. Sayfiyev, H. X. (2023). SPORT GIMNASTIKASINING PEDAGOGIK O ‘LCHOV USULLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, *2*(10), 307-315.
6. Sayfiyev, H. X. (2023). SPORT GIMNASTIKASI ORQALI YOSH BOLALARNING HARAKAT KO ‘NIKMASI RIVOJLANTIRISH PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. *Educational Research in Universal Sciences*, *2*(11), 300-306.
7. Xayrulloyevich, S. H. (2023). SPORT GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA ASOSIY HARAKAT QOBILYAT (FMS), POSTURAL (MUVOZANAT) NAZORAT VA O'ZINI O'ZI IDROK ETISHGA SPORT GIMNASTIKASINING TA'SIRI.
8. Ayubovna, S. M., & Xayrullayevich, S. H. (2023). YOSH BOLLALARDA SPORT SPORT GIMNASTIKASINING PEDAGOGIK O ‘LCHOVLAR NAZARIYASI VA TASHKILIY–METODIK ASOSLARINI TADQIQ ETISHNING MAQSADI, VAZIFALARI. *PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS*, *2*(22), 108-118.
9. Ayubovna, S. M., & Komiljonova, K. I. (2022). Features of Application of Sports Games in Preschool Children. *International Journal of Culture and Modernity*, *16*, 17-23.
10. Saidova, M., & Sayfiyev, H. (2023). CONTENT-IMPORTANCE AND PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES. *Modern Science and Research*, *2*(9), 192-199.
11. Saidova, M. A. (2023). SPORT VA FALSAFANING ALOQASI. SALOMATLIKGA TA’SIRI. *Educational Research in Universal Sciences*, *2*(10), 288-293.
12. Saidova, M. (2023). THE CONCEPT OF PHYSICAL QUALITIES. *Modern Science and Research*, *2*(10), 251-254.
13. Saidova , M. A. (2023). BO‘SH VAQTDA QILADIGAN SPORTNING STRESS VA SALOMATLIKGA TA’SIRI. *Educational Research in Universal Sciences*, *2*(11), 294–299. Retrieved from http://erus.uz/index.php/er/article/view/3974
14. Shoxrux, S. (2023). VOLEYBOLDA OTISH TEZLIGI TUSHUNCHASI VA AHAMIYATI. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(11), 913-917.

15. Sirojev, S., Nuriddinov, A., & Sayfiyev, H. (2023). THE CONCEPT AND İMPORTANCE OF SHOOTİNG SPEED İN VOLLEYBALL. *Modern Science and Research*, *2*(9), 187-191.
16. Yarasheva Dilnoza Ismail Qizi. (2023). TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS IN SPORTS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, *3*(10), 105–116. https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue10-16
17. Yarashova, D. (2023). THE IMPACT OF PLAYING SPORTS IN EARLY CHILDHOOD ON SOCIAL DEVELOPMENT. *Modern Science and Research*, *2*(10), 230–234. Retrieved from https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24325
18. Ярашева, Д. (2023, April). ФИТНЕС КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. In *Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies* (Vol. 2, No. 4, pp. 278-283).
19. Yarasheva, D. (2022). BOLALARDA MASHQ QILISHNING AHAMIYATI. *PEDAGOGS jurnali*, *19*(1), 139-142.
20. Bahodir o‘g‘li, N. A. (2023). YEVROPA MAMLAKATLARIDA YUQORI MALAKALI FUTBOLCHI VA MURABBIYLARNI TEXNIK TAKTIK HARAKATLARINI TADBIQ QILISH METODIKASI. *THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF RECENT RESEARCH*, *2*(14), 187-189.
21. Nuriddinov, A., Sayfiyev, H., & Sirojev, S. (2023). WHY FOOTBALL IS THE FIRST SPORT THAT COMES TO MIND TODAY. *Modern Science and Research*, *2*(9), 200–203. Retrieved from https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24104
22. Nuriddinov, A. (2023). THE ROLE OF FAIR PLAY IN PHYSICAL EDUCATION. *Modern Science and Research*, *2*(10), 244–250. Retrieved from https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/24327
23. Bahodir o'g'li, N. A. (2023). NIMA UCHUN FUTBOL BUGUNGI KUNDA SPORT DEB ATALGANIDA BIRINCHI NAVBATDA AQLGA KELADI.
24. Sirojev, S. (2023). THE CONCEPT AND İMPORTANCE OF SHOOTİNG SPEED İN VOLLEYBALL. Modern Science and Research, 2(9), 187-191.
25. Ярашева, Д. (2023). СТИЛИ ОРГАНИЗАЦИИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, *19*(5), 6-10.
26. Jalolov, T. S. (2023). PSIXOLOGIYA YO ‘NALISHIDA TAHSIL OLAYOTGAN TALABALARGA SPSS YORDAMIDA MATEMATIK USULLARNI O ‘RGATISHNING METODIK USULLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(10), 323-326.
27. Jalolov, T. S. (2023). PYTHON INSTRUMENTLARI BILAN KATTA MA’LUMOTLARNI QAYTA ISHLASH. Educational Research in Universal Sciences, 2(10), 320-322.
28. Ikromova, S. (2023). INTERPRETATION OF THE PSYCHOLOGICAL SAFETY FACTOR IN RELATION TO DESTRUCTIVE INFORMATION IN ADOLESCENTS. Modern Science and Research, 2(9), 390-394.
29. Ikromova, S. (2023). CONCEPT OF IDEOLOGY AND FORMATION OF IDEOLOGICAL IMMUNITY IN YOUTH STUDENTS. Modern Science and Research, 2(6), 1223-1226.
30. Ikromova, S. (2023). FORMATION OF IDEOLOGICAL IMMUNITY TO DESTRUCTIVE INFORMATION IN TEENAGERS. Modern Science and Research, 2(5), 1009-1014.
31. Ikromova, S. A. (2022). MILLIY VA DINIY QADRIYATLARNING INSON TARBIYASIDAGI O’RNI. Экономика и социум, (12-2 (103)), 675-678.

www.wordlyknowledge.uz Volume: 2, Issue: 1, 2023

32. Ikromova, S. A. (2023). SHAXS OG ‘ISHGAN XULQINING KO ‘RINISHLARI VA DESTRUKTIV AXBOROTLARNING KO ‘RINISHLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(10), 528-532.
33. Akbarovna, I. S. (2023). YOSHLARDA DESTRUKTIV G’OYALARGA QARSHI IMMUNITET HOSIL QILISH OMILLARI.
34. Akbarovna, I. S. (2023). TALABA YOSHLARDA MAFKURA TUSHUNCHASI VA MAFKURAVIY IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISH.
35. Akbarovna, I. S. (2023). O'SMIRLARDA DESTRUKTIV AXBOROTLARGA NISBATAN MAFKURAVIY IMMUNITET SHAKLLANTIRISH.
36. Ikromova, S. A. FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF IMMUNITY TO DESTRUCTIVE IDEAS IN ADOLESCENTS.
37. Akbarovna, I. S. (2023). DESTRUKTIV AXBOROTLARGA NISBATAN MAFKURAVIY IMMUNITET SHAKLLANTIRISH IJTIMOIY MUAMMO SIFATIDA. Barqaror Taraqqiyot va Rivojlanish Tamoyillari, 1(6), 26-29.