

**KASALLIK VA STRESSGA QARSHI JISMONIY TARBIYA**

**Egamberdiyeva Dilrabo Uzakovna**

Termiz Iqtisodiyot va Servis Universiteti

Tibbiyot fakulteti davolash ishi talabasi

**Kibriyev Bexruz Abduraxmonovich**

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti

Tibbiyot fakulteti o'qituvchisi

[Kibriev1991@gmail.com](mailto:Kibriev1991@gmail.com)

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning kasalliklar profilaktikasi va stressni kamaytirishdagi o'rni ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan yoritiladi. Tadqiqotning maqsadi muntazam harakat, aerob mashqlar, kuch mashqlari, cho'zilish va nafasni boshqarish elementlari organizmning funksional holati, psixoemotsional barqarorligi hamda turli noinfeksion kasalliklar xavfiga qanday ta'sir ko'rsatishini tuzilmasida tahlil qilishdan iborat. Natijalar shuni ko'rsatadiki, to'g'ri rejalashtirilgan jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimi, nafas olish apparati, modda almashinuvi, uyqu sifati va stressga chidamlilikni yaxshilaydi. Shu bilan birga, ortiqcha yuklama, noto'g'ri texnika va individual xususiyatlarni hisobga olmaslik kutilgan foydani pasaytirishi mumkin.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, stress, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, aerob mashqlar, psixoemotsional salomatlik, jismoniy faollik, kasalliklarning oldini olish.

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ И СТРЕССА**

**Эгамбердиева Дилрабо Узаковна**

студентка лечебного факультета

Термезский институт экономики и сервиса

**Кибриев Бехруз Абдурахмонович**

преподаватель медицинского факультета

Термезский институт экономики и сервиса

E-mail: [Kibriev1991@gmail.com](mailto:Kibriev1991@gmail.com)

**Аннотация.** В данной статье с научно-теоретической и практической точек зрения освещается роль физического воспитания в профилактике заболеваний и снижении стресса. Цель исследования состоит в структурном анализе того, как

регулярная двигательная активность, аэробные упражнения, силовые тренировки, растяжка и элементы управления дыханием влияют на функциональное состояние организма, психоэмоциональную устойчивость и риск различных неинфекционных заболеваний. Результаты показывают, что правильно спланированная физическая активность улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата, обмена веществ, качество сна и устойчивость к стрессу. Вместе с тем чрезмерная нагрузка, неправильная техника и игнорирование индивидуальных особенностей могут снижать ожидаемый положительный эффект.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, стресс, профилактика, здоровый образ жизни, аэробные упражнения, психоэмоциональное здоровье, физическая активность, профилактика заболеваний.

## PHYSICAL EDUCATION AGAINST DISEASE AND STRESS

**Egamberdiyeva Dilrabo Uzakovna**

Student of the Faculty of Medicine, General Medicine Program

Termiz Institute of Economics and Service

**Kibriyev Bexruz Abduraxmonovich**

Teacher, Faculty of Medicine

Termiz Institute of Economics and Service

E-mail: [Kibriev1991@gmail.com](mailto:Kibriev1991@gmail.com)

**Abstract.** This article examines the role of physical education in disease prevention and stress reduction from scientific-theoretical and practical perspectives. The aim of the study is to provide a structured analysis of how regular movement, aerobic exercise, strength training, stretching, and breathing control elements affect the functional state of the body, psycho-emotional stability, and the risk of various non-communicable diseases. The results show that properly planned physical activity improves the cardiovascular system, respiratory function, metabolism, sleep quality, and resistance to stress. At the same time, excessive нагрузка, incorrect technique, and failure to take individual characteristics into account may reduce the expected benefits.

**Keywords:** physical education, stress, prevention, healthy lifestyle, aerobic exercise, psycho-emotional health, physical activity, disease prevention.

### **Kirish**

Zamonaviy jamiyatda kasalliklar tuzilmasi asta-sekin o'zgarib, infeksiyon omillardan ko'ra harakatsizlik, noto'g'ri ovqatlanish, uyqusizlik, doimiy ruhiy zo'riqish va zararli odatlar bilan bog'liq noinfeksion kasalliklar ulushi ortib bormoqda. Ayniqsa, arterial gipertenziya, semirish, 2-tip qandli diabet, metabolik sindrom, bel og'riqlari, xavotir va surunkali stress bilan kechuvchi holatlar ta'lim muassasalari, ish joylari hamda oilaviy turmushda keng uchramoqda. Bunday sharoitda jismoniy tarbiya faqat dars yoki sport mashg'uloti emas, balki sog'liqni saqlashning ommaviy, arzon va yuqori samarali mexanizmlaridan biri sifatida ko'rilishi lozim.

Jismoniy tarbiyaning salomatlikka ta'siri ikki asosiy yo'nalishda namoyon bo'ladi. Birinchidan, u organizmning morfofunktsional ko'rsatkichlarini yaxshilaydi: yurak urish hajmi, mushaklar qon bilan ta'minlanishi, kisloroddan foydalanish samaradorligi, insulin sezgirligi va energetik almashinuv optimallasadi. Ikkinchidan, jismoniy mashqlar stressga qarshi fiziologik himoya mexanizmlarini kuchaytiradi. Muntazam harakat simpatik va parasimpatik tizim o'rtasidagi muvozanatni barqarorlashtiradi, uyquni yaxshilaydi, ruhiy taranglikni pasaytiradi, o'zini nazorat qilish ko'nikmasini shakllantiradi hamda ijobiy affektiv holatni mustahkamlaydi. Muammo shundaki, ko'pchilik jismoniy tarbiyani faqat vazn tashlash yoki sport natijasiga erishish vositasi deb tushunadi. Bu tor yondashuv uning profilaktik, reabilitatsion va psixogigiyenik imkoniyatlarini cheklaydi. Holbuki, to'g'ri dozalashtirilgan jismoniy faollik maktab o'quvchisi, talaba, ofis xodimi, katta yoshdagilar va surunkali kasallikka moyil shaxslar uchun turlicha vazifa bajaradi. Shu sababli mavzuni kasallik va stressga qarshi jismoniy tarbiya nuqtayi nazaridan o'rganish dolzarbdir.

Ushbu maqolaning maqsadi jismoniy tarbiyaning kasalliklar profilaktikasi, stressni boshqarish, ish qobiliyatini saqlash va hayot sifatini oshirishdagi o'rnini IMRAD yondashuvi asosida tahlil qilishdan iborat. Vazifalar sifatida jismoniy mashqlarning fiziologik asoslarini yoritish, sog'lomlashtiruvchi mashqlar turlarini tizimlashtirish, stressga qarshi eng samarali harakat shakllarini ajratish hamda o'quv-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish belgilandi.

### **Metodologiya**

Tadqiqot ishida nazariy-tahliliy metodologiya qo'llanildi. Avvalo, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, profilaktik tibbiyot va psixofiziologiya sohalaridagi ilmiy qarashlar umumlashtirildi. So'ng jismoniy faollikning turli shakllari — yurish, yugurish, suzish, velosiped, umumrivojlantiruvchi mashqlar, kuch tayyorlov mashqlari, stretching, nafas

gimnastikasi va relaksatsion harakatlar — funksional ta'siri bo'yicha qiyosiy tahlil qilindi.

Metodologik yondashuvning markazida “muntazamlik, me'yor, moslashtirish va nazorat” tamoyili turadi. Muntazamlik jismoniy mashqlarni epizodik emas, haftalik rejim asosida bajarishni anglatadi. Me'yor tamoyili yuklamaning yosh, jins, tayyorgarlik va sog'liq holatiga mos kelishini talab etadi. Moslashtirish tamoyili mashg'ulot mazmunini individual ehtiyojga qarab tanlashni, nazorat esa yurak urishi, charchoq darajasi, tiklanish va subyektiv holat kabi ko'rsatkichlarni kuzatishni bildiradi.

Shuningdek, maqolada amaliy-didaktik yondashuv ham qo'llanildi. Ya'ni jismoniy tarbiya vositalari faqat biologik foyda nuqtayi nazaridan emas, balki kundalik hayotga joriy etish imkoniyati bo'yicha ham baholandi. Masalan, talabalar uchun uzun davomli sport mashg'ulotidan ko'ra qisqa, lekin muntazam aktiv pauzalar, tez yurish, ertalabki badantarbiya va nafasni me'yorlashtiruvchi mashqlar samaraliroq bo'lishi mumkin. Shu tarzda nazariy xulosalar amaliy qo'llash mezonlari bilan bog'landi.

### **Natijalar**

Tahlil natijalari jismoniy tarbiyaning bir vaqtning o'zida bir necha tizimga kompleks ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi. Yurak-qon tomir tizimida muntazam aerob yuklama periferik qon aylanishini yaxshilaydi, tinch holatdagi yurak urish sonini me'yorlashtiradi va tomir devorlarining elastikligini saqlashga yordam beradi. Modda almashinuvida esa glukozaning hujayra tomonidan o'zlashtirilishi faollashib, insulin rezistentligi xavfi kamayadi. Harakat faolligining oshishi ortiqcha vazn bilan bog'liq kasalliklar zanjirini uzishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Stressga qarshi yo'nalishda eng barqaror natija ritmik va o'rtacha intensiv mashqlarda kuzatiladi. Tez yurish, yengil yugurish, suzish, velotrenajyor, raqs elementlari bilan bajariladigan mashqlar hamda nafasni boshqarish bilan uyg'unlashtirilgan umumrivojlantiruvchi majmualar subyektiv taranglikni kamaytiradi. Bunday mashg'ulotlardan so'ng odam o'zini tetik, diqqatini yig'ilgan va emotsional jihatdan yengil his qiladi. Bu holat faqat kayfiyatning vaqtinchalik ko'tarilishi emas, balki stressga javob beruvchi tizimlarning qayta sozlanishi bilan bog'liq funksional o'zgarishdir.

Shuningdek, kuch mashqlari ham yetarlicha ahamiyatga ega ekani aniqlandi. Ko'pchilik stressni kamaytirish deyilganida faqat yurish yoki yugurishni tasavvur qiladi. Aslida, mushaklar kuchini saqlovchi mashqlar qomatni tiklaydi, tayanch-harakat apparatini mustahkamlaydi, bel va bo'yin sohasidagi zo'riqishni pasaytiradi. Bu ayniqsa ko'p o'tirib o'qiydigan yoki kompyuter qarshisida ishlaydigan shaxslar

uchun muhimdir. Statik zo‘riqishdan kelib chiqadigan bosh og‘riqlari va mushak tarangligi ko‘pincha sust harakat rejimi bilan kuchayadi.

Biroq natijalar shuni ham ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya faqat to‘g‘ri tuzilganida foyda beradi. Haddan tashqari intensiv boshlash, dam olishni e‘tibordan chetda qoldirish, surunkali kasalligi bor shaxslar uchun bir xil standart yuklama belgilash yoki og‘riqni e‘tiborsiz qoldirish salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Demak, jismoniy mashq stressni kamaytiruvchi vosita bo‘lishi uchun o‘zi yangi stress manbaiga aylanib qolmasligi kerak.

1-jadval. Kasallik va stressga qarshi jismoniy tarbiya vositalarining amaliy tavsifi

Mashq turi	Asosiy yo‘nalish	Kutiladigan foyda	Tavsiya etiladigan rejim
Tez yurish, yengil yugurish	Aerob faollik	Yurak-qon tomir chidamliligi, stressni kamaytirish, vazn nazorati	Haftasiga 4–5 kun, 20–40 daqiqa
Cho‘zilish va bo‘shashtirish	Mushak relaksatsiyasi	Bel, bo‘yin va yelka tarangligini pasaytirish, harakat amplitudasini oshirish	Har kuni 10–15 daqiqa
Kuch mashqlari	Mushak va skelet tizimi	Qomatni saqlash, mushak korsetini kuchaytirish, bazal almashinuvni qo‘llab-quvvatlash	Haftasiga 2–3 kun
Nafas gimnastikasi	Psixoemotsional boshqaruv	Xavotirni kamaytirish, diqqatni jamlash, yurak urishini me‘yorlashtirish	Kuniga 5–10 daqiqa

### Muhokama

Olingan natijalar jismoniy tarbiya biologik va psixologik omillar kesishgan nuqtada turishini ko‘rsatadi. Kasalliklarning oldini olishda uning samarasi faqat kaloriyani yoqish bilan izohlanmaydi. Harakat vaqtida tomirlar tonusi, mushak nasosi, nafas chuqurligi, nerv-gumoral boshqaruv va ichki a‘zolarining perfuziyasi kabi ko‘plab jarayonlar faollashadi. Natijada organizm tashqi va ichki yuklamalarga moslashuvchanroq bo‘lib boradi. Shu bois jismoniy tarbiya “kasallikni davolovchi

mo'jiza" emas, balki kasallik xavfini pasaytiruvchi, organizm zaxiralarini mustahkamlovchi tizimli vositadir.

Stressga qarshi kurashda esa jismoniy tarbiyaning afzalligi uning tabiiyligi va ko'p qirrali ta'siridadir. Bir tomondan, mashq paytida e'tibor tanadagi ritmga ko'chadi, bu esa ruminativ fikrlashni kamaytiradi. Ikkinchi tomondan, yuklama yakunlangach emotsional bo'shashish kuzatiladi. Uchinchi tomondan, muntazam mashq shaxsda o'zini boshqarish, rejimga amal qilish va maqsadni bosqichma-bosqich bajarish ko'nikmasini shakllantiradi. Bu psixologik resurslar keyinchalik o'qish, mehnat va ijtimoiy munosabatlarda ham yordam beradi.

Shu o'rinda bir necha xavf nuqtasini tan olish kerak. Har qanday jismoniy faoliyat ham hamma uchun birday mos emas. Masalan, uyqusiz holatda juda intensiv mashq qilish, keskin vazn kamaytirishga qaratilgan rejimlar, ijtimoiy tarmoqlardagi tasodifiy "challenge"larga ergashish yoki tibbiy ko'rsatmalarni inkor etish foydadan ko'ra zarar keltiradi. Demak, samarali model quyidagicha: avval oddiy va xavfsiz yuklama, so'ng izchil oshirish, parallel ravishda ovqatlanish, uyqu va tiklanishni nazorat qilish.

Ta'lim muassasalari uchun eng maqbul yondashuv jismoniy tarbiyani faqat haftalik dars bilan cheklab qo'ymaslikdir. Auditoriya ichidagi aktiv tanaffuslar, zinadan foydalanishni rag'batlantirish, ertalabki 7–10 daqiqalik badantarbiya, ekran oldida uzoq o'tirishni qisqartirish, guruhli sog'lomlashtirish tadbirlari va psixogigiyenik mashqlar joriy etilsa, kasallik va stressga qarshi kurashning real mexanizmi shakllanadi. Bu model katta mablag' talab qilmaydi, lekin barqaror tashkiliy yondashuvni talab etadi.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiyaning ijtimoiy salomatlikka ta'sirini ham e'tibordan chetda qoldirib bo'lmaydi. Guruh bo'lib bajariladigan mashqlar, sayr, sport o'yinlari va sog'lomlashtirish tadbirlari insonda tegishlilik hissini mustahkamlaydi, yolg'izlikni kamaytiradi va ijobiy muloqot muhiti yaratadi. Stress ko'pincha faqat biologik zo'riqish emas, balki ijtimoiy uzilishlar, vaqtni boshqara olmaslik va o'zini foydasiz his qilish bilan ham bog'liq bo'ladi. Shu nuqtayi nazardan jismoniy tarbiya kishini faqat jismonan emas, balki ijtimoiy-psixologik jihatdan ham tiklaydi. Ayniqsa o'smirlar va talabalarda jamoaviy harakat faoliyatlari intizom, o'zaro yordam va ijobiy raqobat madaniyatini shakllantiradi.

Profilaktik samarani kuchaytirish uchun monitoring tizimi muhimdir. Oddiy kundalik kuzatuv — kuniga nechta qadam bosilgani, mashq davomiyligi, mashqdan keyingi kayfiyat, uyqu sifati va yurak urishining tiklanish tezligi — jismoniy tarbiya rejimining qanchalik mos kelayotganini ko'rsatadi. Odamlar ko'pincha foydali rejimni murakkab

dasturlardan qidiradi, aslida esa barqaror natijani odatda sodda va takrorlanuvchi odatlar beradi: ertalab 10 daqiqalik badantariya, kun davomida faol tanaffus, kechki sayr va haftasiga bir necha marta umumrivojlantiruvchi mashqlar. Bunday yondashuv kasallikning oldini olishni real hayot ritmi bilan uyg'unlashtiradi.

### **Xulosa**

Jismoniy tarbiya kasallik va stressga qarshi kurashning universal, ilmiy asoslangan va amaliy jihatdan qulay vositasidir. U yurak-qon tomir, metabolik va tayanch-harakat tizimi bilan bog'liq muammolar xavfini kamaytiradi, psixosotsial zo'riqishni pasaytiradi, uyqu hamda ish qobiliyatini yaxshilaydi.

Eng muhim shart — yuklamaning me'yorli, muntazam va individual xususiyatlarga mos bo'lishidir. Epizodik va tartibsiz mashqlar emas, balki haftalik reja asosidagi harakat rejimi ijobiy natija beradi. Aerob mashqlar, kuch tayyorgarligi, cho'zilish va nafas mashqlarining uyg'unligi eng maqbul model hisoblanadi.

Amaliy tavsiya sifatida har bir shaxs kun tartibiga kamida yurish, yengil umumrivojlantiruvchi mashqlar va qisqa relaksatsion blokni kiritishi lozim. O'quvchi va talabalar uchun uzoq vaqt o'tirib qolishni kamaytirish, oilalar uchun esa birgalikdagi sayr va faol dam olishni odatga aylantirish muhimdir. Shunda jismoniy tarbiya sport natijasidan ham kengroq ma'noda — salomatlikni saqlash madaniyati sifatida namoyon bo'ladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020.
2. World Health Organization. Physical activity: Fact sheet. Geneva: WHO, updated 2024.
3. World Health Organization. Be Healthy: Physical activity recommendations. WHO initiative materials.
4. Centers for Disease Control and Prevention. Adult Activity: An Overview. Physical Activity Basics, 2023.
5. Centers for Disease Control and Prevention. Benefits of Physical Activity. 2025.
6. Centers for Disease Control and Prevention. Managing Stress. Mental Health resources, 2025.