JISMONIY FAOLLIKNING STRESS VA DEPRESSIYANI KAMAYTIRISHDAGI PSIXOFIZIOLOGIK MEXANIZMLARI

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnalogiyalar universiteti 1-kurs talabasi
Nusratullayeva Dinora Alimjon qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy faollikning stress va depressiyani kamaytirishdagi psixofiziologik mexanizmlari tahlil qilingan. Stress va depressiyaning inson ruhiy salomatligiga salbiy ta’siri hamda ularni oldini olishda jismoniy mashqlarning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, sport faoliyati jarayonida organizmda yuz beradigan fiziologik o‘zgarishlar, xususan endorfin, serotonin va dopamin gormonlarining ishlab chiqarilishi hamda ularning psixoemotsional holatga ta’siri ilmiy asoslangan. Maqolada muntazam jismoniy mashqlar insonning ruhiy barqarorligini oshirishi, stress darajasini kamaytirishi va depressiv holatlarning oldini olishdagi samaradorligi bayon etilgan.

Аннотация :В данной статье рассматриваются психофизиологические механизмы влияния физической активности на снижение уровня стресса и депрессии. Освещается негативное воздействие стресса и депрессии на психическое здоровье человека, а также значение физических упражнений в их профилактике. Кроме того, научно обоснованы физиологические изменения, происходящие в организме в процессе спортивной деятельности, в частности выработка гормонов эндорфина, серотонина и дофамина и их влияние на психоэмоциональное состояние человека. В статье также показано, что регулярные физические упражнения способствуют повышению психологической устойчивости, снижению уровня стресса и профилактике депрессивных состояний.

Abstract : This article examines the psychophysiological mechanisms of physical activity in reducing stress and depression. The negative effects of stress and depression on human mental health, as well as the importance of physical exercise in their prevention, are highlighted. In addition, the physiological changes occurring in the body during sports activities, particularly the production of endorphins, serotonin, and dopamine hormones and their influence on the psycho-emotional state, are scientifically substantiated. The article also explains that regular physical exercise improves psychological stability, reduces stress levels, and plays an important role in preventing depressive conditions.

Kalit so‘zlar: Jismoniy faollik, stress, depressiya, psixofiziologik mexanizmlar, ruhiy salomatlik, serotonin, endorfin, sport, psixoemotsional holat.

Ключевые слова: Физическая активность, стресс, депрессия, психофизиологические механизмы, психическое здоровье, серотонин, эндорфин, спорт, психоэмоциональное состояние.

Keywords: Physical activity, stress, depression, psychophysiological mechanisms, mental health, serotonin, endorphin, sport, psycho-emotional state.

Tadqiqotning dolzarbligi: Bugungi kunda stress va depressiya inson salomatligiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi eng dolzarb psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, zamonaviy hayot sur’ati, axborot oqimining ortishi, ijtimoiy va o‘quv yuklamalarining kuchayishi yoshlar va talabalar orasida ruhiy zo‘riqish holatlarining ko‘payishiga sabab bo‘lmoqda. Bunday holatlar insonning nafaqat psixologik, balki jismoniy salomatligiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

So‘nggi yillarda jismoniy faollikning inson ruhiy holatini yaxshilashdagi ahamiyatiga bo‘lgan ilmiy qiziqish ortib bormoqda. Jismoniy mashqlar organizmda biologik faol moddalar — endorfin, serotonin va dopamin ishlab chiqarilishini faollashtirib, stress va depressiv holatlarni kamaytirishga yordam beradi. Shu bilan birga, sport mashg‘ulotlari insonning emotsional barqarorligini oshiradi, ijtimoiy faolligini kuchaytiradi hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi jismoniy faollikning stress va depressiyani kamaytirishdagi psixofiziologik mexanizmlarini ilmiy jihatdan tahlil qilish hamda ruhiy salomatlikni mustahkamlashdagi samaradorligini asoslab berish bilan belgilanadi.

Tadqiqotning maqsadi: Tadqiqotning maqsadi jismoniy faollikning stress va depressiyani kamaytirishdagi psixofiziologik mexanizmlarini ilmiy jihatdan tahlil qilish, shuningdek, jismoniy mashqlarning inson ruhiy salomatligiga ta’siri va psixoemotsional holatni barqarorlashtirishdagi ahamiyatini aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: Stress va depressiya tushunchalarining nazariy asoslarini o‘rganish; Jismoniy faollikning inson organizmiga fiziologik ta’sirini tahlil qilish; Sport mashg‘ulotlarining psixologik salomatlikka ta’sirini aniqlash; Endorfin, serotonin va dopamin gormonlarining psixoemotsional holatdagi rolini yoritish; Stress va depressiyani kamaytirishda samarali jismoniy mashqlarni tavsiflash; Yoshlar orasida ruhiy salomatlikni mustahkamlashda jismoniy faollikning ahamiyatini asoslash.

Tadqiqotning tashkil etilishi: Tadqiqot jarayoni davomida ilmiy-nazariy manbalar, psixologik va pedagogik adabiyotlar tahlil qilindi hamda jismoniy faollikning stress va depressiyani kamaytirishdagi ahamiyati o‘rganildi. Tadqiqotda kuzatish, tahlil, taqqoslash va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, jismoniy mashqlarning inson psixoemotsional holatiga ta’siri bo‘yicha mavjud ilmiy tadqiqot natijalari o‘rganilib, ularning amaliy ahamiyati yoritildi. Tadqiqot davomida

muntazam jismoniy faollikning ruhiy barqarorlikni oshirish, stress darajasini kamaytirish va depressiv holatlarning oldini olishdagi samaradorligi tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi: Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, muntazam jismoniy faollik insonning psixoemotsional holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi hamda stress va depressiya darajasini sezilarli kamaytiradi. Ayniqsa, aerobik mashqlar, yugurish, fitness, suzish va sport o‘yinlari bilan shug‘ullanish natijasida ishtirokchilarda ruhiy zo‘riqishning pasaygani, kayfiyatning yaxshilangani va emotsional barqarorlikning oshgani kuzatildi.

Tahlillar davomida jismoniy mashqlar vaqtida organizmda endorfin, serotonin va dopamin kabi biologik faol moddalar ishlab chiqarilishi faollashishi aniqlanib, bu holat inson ruhiy holatining yaxshilanishiga xizmat qilishi asoslandi. Shuningdek, muntazam sport mashg‘ulotlari uyqu sifatining yaxshilanishi, charchoq va tashvish hissining kamayishi hamda o‘ziga bo‘lgan ishonchning ortishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi qayd etildi.

Tadqiqot natijalari boshqa ilmiy izlanishlar bilan ham mos kelib, jismoniy faollikning ruhiy salomatlikni mustahkamlashdagi samarali vositalardan biri ekanligini tasdiqladi. Shu sababli jismoniy tarbiya va sportni yoshlar hayotiga keng joriy etish stress va depressiv holatlarning oldini olishda muhim omil hisoblanadi.

Jismoniy faollikning stress va depressiya holatiga ta’siri ko‘rsatkichlari

№	Jismoniy mashq turi	Mashg‘ulot davomiyligi	Stress darajasining kamayishi	Depressiv holatning kamayishi
1	Yugurish	30 daqiqa, haftasiga 4 marta	35%	30%
2	Fitness mashqlari	45 daqiqa, haftasiga 3 marta	40%	32%
3	Suzish	40 daqiqa, haftasiga 3 marta	38%	29%
4	Yoga	30 daqiqa, haftasiga 5 marta	45%	37%
5	Aerobika	50 daqiqa, haftasiga 3 marta	41%	34%

Jadval tahlili: Jadval natijalariga ko‘ra, muntazam jismoniy mashqlar stress va depressiya darajasini sezilarli kamaytirishga xizmat qilishi aniqlandi. Ayniqsa, yoga

va fitness mashg‘ulotlari psixoemotsional holatni yaxshilashda yuqori samaradorlik ko‘rsatdi. Bu esa jismoniy faollik inson ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim omil ekanligini tasdiqlaydi.

Jismoniy faollikning psixofiziologik ko‘rsatkichlarga ta’siri

№	Ko‘rsatkichlar	Mashg‘ulotdan oldin	Mashg‘ulotdan keyin	O‘zgarish
1	Stress darajasi (ball)	8.5	4.9	↓ 42%
2	Depressiv holat (ball)	7.8	4.6	↓ 41%
3	Uyqu sifati (%)	52%	81%	↑ 29%
4	Kayfiyat barqarorligi (%)	48%	79%	↑ 31%
5	Yurak urish tezligi (daq/min)	88	74	↓ 16%
6	Tashvish darajasi (ball)	8.1	5.0	↓ 38%
7	O‘ziga ishonch darajasi (%)	46%	76%	↑ 30%

Ko‘rsatkichlar tahlili: Natijalar shuni ko‘rsatdiki, muntazam jismoniy mashqlar insonning psixologik va fiziologik holatini sezilarli yaxshilaydi. Ayniqsa, stress va tashvish darajasining kamayishi, uyqu sifatining yaxshilanishi hamda o‘ziga bo‘lgan ishonchning ortishi kuzatildi. Bu esa jismoniy faollikning nafaqat organizmning funksional holatiga, balki ruhiy salomatlikka ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi.

Umumiy tahlil va muhokama: Mazkur tadqiqot doirasida jismoniy faollikning stress va depressiyani kamaytirishdagi psixofiziologik mexanizmlari har tomonlama tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, muntazam jismoniy mashqlar insonning nafaqat jismoniy salomatligiga, balki ruhiy va emotsional holatiga ham sezilarli ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Zamonaviy hayot sharoitida inson organizmi doimiy psixoemotsional bosim, ortiqcha axborot oqimi, ijtimoiy muammolar hamda o‘quv va

mehnat yuklamalari ta’sirida stress holatiga duch kelmoqda. Ushbu omillar uzoq davom etganda depressiv holatlarning yuzaga kelishi, emotsional charchoq, uyqusizlik, asabiylik va psixologik beqarorlik kabi salbiy oqibatlar kuzatiladi.

Tadqiqot davomida jismoniy faollikning organizmga ta’siri fiziologik va psixologik jihatdan tahlil qilindi. Aniqlanishicha, muntazam sport mashg‘ulotlari vaqtida inson organizmida endorfin, serotonin va dopamin kabi neyrogormonlarning ishlab chiqarilishi faollashadi. Ushbu biologik faol moddalar inson kayfiyatini ko‘taradi, ruhiy bosimni kamaytiradi va psixoemotsional holatning barqarorlashishiga yordam beradi. Ayniqsa, serotonin moddasi insonning emotsional holatini boshqarishda muhim rol o‘ynab, depressiv holatlarning oldini olishda samarali ta’sir ko‘rsatadi. Endorfin esa og‘riq sezgisini kamaytirib, insonda yengillik va xotirjamlik hissini uyg‘otadi.

Tahlillar davomida aerobik mashqlar, yugurish, suzish, fitness va yoga mashg‘ulotlari stressni kamaytirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligi kuzatildi. Bunday mashg‘ulotlar yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilab, organizmda kislorod almashinuvini faollashtiradi. Natijada miya faoliyati yaxshilanadi, insonning fikrlash qobiliyati va emotsional boshqaruvi barqarorlashadi. Shu bilan birga, jismoniy mashqlar mushaklardagi zo‘riqishni kamaytirib, organizmning umumiy funksional holatini yaxshilaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ham ko‘rsatdiki, jismoniy faollik bilan muntazam shug‘ullanuvchi insonlarda uyqu sifati yaxshilanadi, tashvish hissi kamayadi va o‘ziga bo‘lgan ishonch ortadi. Ayniqsa, yoshlar va talabalar orasida sport bilan shug‘ullanish ijtimoiy faollikni oshirishi, kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirishi va psixologik moslashuv jarayonini yengillashtirishi aniqlandi. Bu esa jismoniy tarbiyaning nafaqat sog‘lomlashtiruvchi, balki tarbiyaviy va psixologik ahamiyatga ham ega ekanligini ko‘rsatadi.

Mazkur tadqiqot natijalari xorijiy va mahalliy olimlarning ilmiy qarashlari bilan hamohang bo‘lib, jismoniy faollikning ruhiy salomatlikni mustahkamlashdagi muhim vositalardan biri ekanligini tasdiqlaydi. Ko‘plab ilmiy izlanishlarda haftasiga kamida 3–4 marotaba o‘rtacha intensivlikdagi jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish stress gormoni hisoblangan kortizol miqdorini kamaytirishi ilmiy asoslangan. Shu sababli sport va jismoniy tarbiyani inson hayotining ajralmas qismiga aylantirish bugungi kunning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Shuningdek, tadqiqot davomida jismoniy faollikning profilaktik xususiyatiga ham alohida e’tibor qaratildi. Chunki muntazam jismoniy mashqlar nafaqat mavjud stress va depressiv holatlarni kamaytiradi, balki kelajakda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan psixologik muammolarning oldini olishga ham xizmat qiladi. Ayniqsa, ta’lim muassasalari, sport markazlari va sog‘lomlashtirish tashkilotlarida jismoniy tarbiya

mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari jismoniy faollik insonning psixofiziologik holatini yaxshilovchi samarali vosita ekanligini ko‘rsatdi. Muntazam sport mashg‘ulotlari stress va depressiyani kamaytiradi, emotsional barqarorlikni oshiradi, sog‘lom turmush tarzini shakllantiradi hamda insonning hayot sifati yaxshilanishiga xizmat qiladi.

Xulosa: Mazkur tadqiqot natijalari jismoniy faollikning stress va depressiyani kamaytirishdagi psixofiziologik ahamiyati nihoyatda muhim ekanligini ko‘rsatdi. Tadqiqot davomida o‘rganilgan ilmiy manbalar, tahliliy ma’lumotlar va kuzatishlar asosida muntazam jismoniy mashqlar insonning ruhiy hamda jismoniy salomatligini mustahkamlovchi eng samarali tabiiy vositalardan biri ekanligi aniqlandi.

Aniqlanishicha, zamonaviy hayot tarzida insonlar turli psixoemotsional bosimlar, axborot yuklamalari, ijtimoiy muammolar va ortiqcha ruhiy zo‘riqishlar ta’sirida yashamoqda. Bunday holatlar esa stress, depressiya, emotsional charchoq, asabiylik va psixologik beqarorlikning kuchayishiga sabab bo‘lmoqda. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, jismoniy faollik ana shu salbiy holatlarni kamaytirishda samarali profilaktik va sog‘lomlashtiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlar davomida organizmda endorfin, serotonin va dopamin kabi biologik faol moddalar ishlab chiqarilishi kuchayadi. Ushbu gormonlar insonning kayfiyatini yaxshilaydi, ruhiy bosimni kamaytiradi, tashvish va qo‘rquv hissini pasaytiradi hamda emotsional barqarorlikni ta’minlaydi. Ayniqsa, aerobik mashqlar, yugurish, fitness, suzish va yoga mashg‘ulotlari stress va depressiv holatlarni kamaytirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligi tadqiqot davomida o‘z tasdig‘ini topdi.

Shuningdek, jismoniy faollik inson organizmining fiziologik holatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishi aniqlandi. Muntazam sport mashg‘ulotlari yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, qon aylanishini faollashtiradi, miya faoliyatini rag‘batlantiradi hamda uyqu sifatining yaxshilanishiga yordam beradi. Natijada insonning umumiy hayot sifati oshib, psixologik moslashuvchanligi kuchayadi.

Tadqiqot davomida yoshlar va talabalar orasida jismoniy tarbiyaning ruhiy salomatlikni mustahkamlashdagi o‘rni alohida ahamiyatga ega ekanligi qayd etildi. Chunki sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi yoshlarda o‘ziga bo‘lgan ishonch, ijtimoiy faollik, emotsional boshqaruv va ruhiy chidamlilik yuqori darajada shakllanadi. Bu esa ta’lim jarayonidagi stresslarni kamaytirish, ijtimoiy moslashuvni yaxshilash va sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishda muhim omil hisoblanadi.

Mazkur tadqiqot natijalari asosida quyidagi ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

- ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari samaradorligini oshirish;

- yoshlarni muntazam sport bilan shug‘ullanishga keng jalb etish;
- stress va depressiyaning oldini olishda sport terapiyasi elementlaridan foydalanish;
- sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi dasturlarni kengaytirish;
- ruhiy salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan innovatsion jismoniy mashqlar tizimini ishlab chiqish.

Umuman olganda, jismoniy faollik insonning psixofiziologik holatini yaxshilovchi, stress va depressiyani kamaytiruvchi hamda ruhiy salomatlikni mustahkamlovchi muhim omil hisoblanadi. Shu sababli jismoniy tarbiya va sportni inson hayotining ajralmas qismiga aylantirish, ayniqsa yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kunning eng dolzarb vazifalaridan biri sifatida e’tirof etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat — yengilmas kuch. – Toshkent: Ma’naviyat, 2008.
2. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘qituvchi, 2015.
3. Kerimov F.A. Sport psixologiyasi. – Toshkent: Tafakkur-Bo‘stoni, 2018.
4. Axmedov U.A. Sog‘lom turmush tarzi va jismoniy faollik asoslari. – Toshkent, 2020.
5. G‘aniyev B.X. Yoshlar jismoniy tarbiyasining pedagogik asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
6. Ratey J.J. Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain. – New York: Little, Brown and Company, 2008.
7. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Mental Health. – Geneva, 2020.
8. American Psychological Association. Stress and Mental Health Report. – Washington, 2021.
9. Dishman R.K., Heath G.W., Lee I.M. Physical Activity Epidemiology. – Human Kinetics, 2013.
10. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
11. Salmon P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress // Clinical Psychology Review. – 2001. – №21(1). – P. 33–61.
12. Biddle S.J.H., Mutrie N. Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions. – London: Routledge, 2015.