

**JISMONIY FAOLLIK VA RUHIY SALOMATLIK**

**Termiz iqtisodiyot va servis universiteti**  
**tibbiyot fakulteti 3 kurs talabasi**  
**Toshqulov Javohir**  
[toshqulovjavohir05@gmail.com](mailto:toshqulovjavohir05@gmail.com)

**Termiz iqtisodiyot va servis universiteti**  
**tibbiyot fakulteti 3 kurs talabasi**  
**Tangirov Abdulla Abdumurod o'g'li**  
[abdullatangirov6@gmail.com](mailto:abdullatangirov6@gmail.com)

**Ilmiy rahbari; Kattaboyeva Muhayyo Nurmuhammad qizi,**  
**Department of Therapeutic sciences Faculty of Medicine,**  
**Termez University of Economics and Service**  
**Uzbekistan, [muhayyo kattaboyeva@tues.uz](mailto:muhayyo_kattaboyeva@tues.uz),**  
**[mnkattaboyeva@gmail.com](mailto:mnkattaboyeva@gmail.com) orcid=0009-0005-7146-1255**  
**+998915899307**

**Annotatsiya:** Jismoniy faollik inson organizmining somatik va psixik salomatligini ta'minlovchi muhim biologik-ijtimoiy omil hisoblanadi. Zamonaviy hayot tarzida gipodinamiya (kamharakatlik) keng tarqalib, bu holat yurak-qon tomir kasalliklari, metabolik buzilishlar hamda ruhiy holatning yomonlashuviga olib kelmoqda. Ushbu tezisdagi jismoniy faollikning neyrofiziologik asoslari, psixologik ta'siri hamda sog'lom turmush tarzidagi o'rni ilmiy jihatdan tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar** Jismoniy faollik, gipodinamiya, stress, ruhiy salomatlik, endorfin, serotonin, uyqu sifati, profilaktika, yurak-qon tomir tizimi, metabolizm.

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

**Аннотация:** Физическая активность является важным биолого-социальным фактором, обеспечивающим соматическое и психическое здоровье человека. В условиях современного образа жизни широко распространена гиподинамия (малоподвижность), которая приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, метаболических нарушений и ухудшению психоэмоционального состояния. В данной работе научно анализируются нейрофизиологические основы физической активности, её психологическое влияние, а также роль в формировании здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** Физическая активность, гиподинамия, стресс, психическое здоровье, эндорфин, серотонин, качество сна, профилактика, сердечно-сосудистая система, метаболизм.

### **Kirish**

Jismoniy faollikning fiziologik asoslari: Jismoniy faollik inson organizmining barcha tizimlariga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Mushaklarning qisqarishi energiya sarfini oshiradi va ATP sintezini faollashtiradi. Yurak-qon tomir tizimi jismoniy yuklama vaqtida adaptatsiyaga uchraydi: yurak urish hajmi oshadi, qon aylanish tezlashadi va to'qimalarga kislorod yetkazilishi yaxshilanadi.

Nafas olish tizimi ham faollashadi, o'pka ventilyatsiyasi ortadi va gaz almashinuvi samaradorligi oshadi. Bu jarayonlar organizmning umumiy chidamliligini kuchaytiradi.

#### **3.2. Gipodinamiya va uning oqibatlari**

Zamonaviy texnologik rivojlanish natijasida odamlar orasida harakatsiz turmush tarzi keng tarqalgan. Gipodinamiya organizmning funksional imkoniyatlarini pasaytiradi, mushak tonusini kamaytiradi va metabolik buzilishlarga olib keladi.

Uzoq vaqt davomida kamharakatlik Obesity rivojlanishining asosiy omillaridan biridir. Bundan tashqari, insulin sezgirligi pasayadi va Type 2 Diabetes xavfi oshadi.

#### **3.3. Jismoniy faollik va markaziy asab tizimi**

Jismoniy mashqlar markaziy asab tizimiga bevosita ta'sir qiladi. Mashqlar davomida endorfin, dopamin va serotonin kabi neyromediatorlar ajralishi ortadi. Bu moddalar kayfiyatni yaxshilaydi, stressni kamaytiradi va psixoemotsional barqarorlikni ta'minlaydi.

Endorfinlar "baxt gormoni" sifatida tanilgan bo'lib, og'riq sezgirligini kamaytiradi va umumiy euforiya holatini yuzaga keltiradi. Serotonin esa uyqu siklini tartibga soladi.

#### **3.4. Stress va ruhiy salomatlik**

Stress zamonaviy jamiyatning eng muhim psixologik muammolaridan biridir. U simpatoadrenal tizim faollashuvi bilan kechadi, kortizol darajasi oshadi va organizmda surunkali zo'riqish holati yuzaga keladi.

Jismoniy faollik stressni kamaytirishda tabiiy vosita hisoblanadi. Muntazam mashqlar kortizol darajasini pasaytiradi va parasimpatik nerv tizimini faollashtiradi. Bu esa tinchlanish va tiklanish jarayonlarini kuchaytiradi.

#### **3.5. Uyqu va sirkadiyan ritm**

Jismoniy faollik uyqu sifatini yaxshilaydi. Faol hayot tarzi melatonin sekretsiasini normallashtiradi, bu esa sirkadiyan ritmni barqarorlashtiradi.

Uyqusizlik esa kognitiv funksiyalarning pasayishiga, immunitet susayishiga va ruhiy beqarorlikka olib keladi. Muntazam mashqlar uyquga ketish vaqtini qisqartiradi va chuqur uyqu fazasini uzaytiradi.

### 3.6. Psixologik barqarorlik va motivatsiya

Jismoniy faollik insonning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Sport bilan shug'ullanish psixologik motivatsiyani kuchaytiradi, depressiv holatlarni kamaytiradi va hayot sifatini yaxshilaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faollik ruhiy salomatlikni sezilarli yaxshilaydi.

### 3.7. Profilaktik ahamiyat

Jismoniy faollik birlamchi va ikkilamchi profilaktikaning muhim qismidir. U yurak-qon tomir kasalliklari, metabolik sindrom va ruhiy buzilishlarning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi.

Muntazam harakat immun tizimini faollashtiradi, yallig'lanish jarayonlarini kamaytiradi va organizmning adaptatsion imkoniyatlarini oshiradi.

### 3.8. Ijtimoiy ahamiyat

Jismoniy faollik faqat individual emas, balki ijtimoiy ahamiyatga ham ega. Sog'lom aholi mehnat unumdorligini oshiradi, sog'liqni saqlash tizimi yukini kamaytiradi va iqtisodiy samaradorlikni yaxshilaydi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

- 1.WHO. Global Recommendations on Physical Activity, 2022.
- 2.WHO. Mental Health and Physical Activity Report, 2023.
- 3.American College of Sports Medicine (ACSM). Exercise Guidelines.
- 4.Guyton A.C., Hall J.E. Medical Physiology.
- 5.Ganong W.F. Review of Medical Physiology.
- 6.Kaplan & Sadock. Synopsis of Psychiatry.
- 7.CDC. Physical Activity and Health Guidelines.
- 8.Blumenthal J.A. Exercise and Depression Studies.
- 9.O'zbekiston Respublikasi SSV. Sog'lom turmush tarzi metodikasi.
- 10.Harvard Health Publishing. Exercise and Mental Health Review, 2023.