

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE HEALTH AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENT YOUTH

Azamjon Aripovich Ashurov

Physical Education Teacher, Sirdarya Academic Lyceum of the Ministry of
Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan.

Abstract

Physical activity is a key factor that exerts multifaceted positive effects on the health and psychological state of student youth. This article provides an in-depth analysis of the physiological effects of physical exercises on the cardiovascular-respiratory system, musculoskeletal apparatus, metabolic processes, and immune system. At the same time, the mechanisms of reducing depression, anxiety, and chronic stress levels, as well as improving cognitive functions and enhancing emotional stability through neurotransmitters and neurotrophic factors such as endorphins, serotonin, dopamine, and BDNF (brain-derived neurotrophic factor) are examined based on scientific evidence. Against the background of the specific characteristics of student life — high intellectual workload, sleep disturbances, difficulties in social adaptation, and sedentary lifestyle — the role of regular physical activity in improving academic success, psychological resilience, and overall quality of life is thoroughly analyzed. The article evaluates physical activity as an effective, economically accessible, and practical strategy for maintaining and strengthening students' health and provides practical recommendations for higher education institutions.

Keywords

physical activity, student youth, health, psychological well-being, depression, anxiety, cognitive functions, neuroplasticity, endorphins, academic success, healthy lifestyle, stress resilience

JISMONIY FAOLLIKNING TALABA-YOSHLAR SALOMATLIGI VA PSIXOLOGIK HOLATIGA TA'SIRI

O'zbekiston Respublikasi IIV Sirdaryo akademik litseyi jismoniy tarbiya o'qituvchisi
Ashurov A'zamjon Aripovich.

Anotatsiya: Jismoniy faollik talaba-yoshlarning salomatligi va psixologik holatiga ko'p qirrali ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi muhim omil hisoblanadi. Ushbu maqolada jismoniy mashqlarning kardiorespirator tizim, mushak-suyak apparati, metabolik jarayonlar va immun tizimga fiziologik ta'siri chuqur tahlil etiladi. Shu bilan birga, endorfin, serotonin, dopamin va BDNF (brain-derived neurotrophic factor) kabi neurotransmitter va neyrotrofik omillar orqali depressiya, tashvish, surunkali stress darajasini pasaytirish, kognitiv funksiyalarni yaxshilash, emotsional barqarorlikni oshirish mexanizmlari ilmiy dalillar asosida yoritiladi. Talabalar hayotining o'ziga xos xususiyatlari — yuqori intellektual yuklama, uyqu rejimining buzilishi, ijtimoiy moslashuv qiyinliklari va o'tirib turish tarzi fonida muntazam jismoniy faollikning akademik muvaffaqiyat, psixologik chidamlilik va umumiy hayot sifatini oshirishdagi roli batafsil ko'rib chiqiladi. Maqola jismoniy faollikni talabalar salomatligini saqlash va mustahkamlashning samarali, iqtisodiy jihatdan qulay va mavjud strategiyasi sifatida baholaydi hamda oliy ta'lim muassasalari uchun amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: jismoniy faollik, talaba-yoshlar, salomatlik, psixologik holat, depressiya, tashvish, kognitiv funksiyalar, neyroplastiklik, endorfinlar, akademik muvaffaqiyat, sog'lom turmush tarzi, stressga qarshilik.

Jismoniy faollik inson organizmida murakkab fiziologik va psixologik o'zgarishlarni keltirib chiqaruvchi fundamental omil sifatida tan olingan. Ayniqsa, talaba-yoshlar uchun bu masala nihoyatda dolzarbdir, chunki ularning kundalik hayoti yuqori intellektual va psixoemotsional yuklama, uyqu yetishmovchiligi, ijtimoiy bosim va ko'pincha harakatsiz turmush tarzi bilan kechadi. Ilmiy tadqiqotlarning natijalari

shuni isbotlaydiki, muntazam jismoniy mashqlar nafaqat jismoniy salomatlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi, balki ruhiy holatni barqarorlashtirish, stressga qarshilikni oshirish, kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirish va uzoq muddatli sog'lomlik bazasini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Fiziologik jihatdan jismoniy faollikning ta'siri birinchi navbatda yurak-qon tomir tizimiga qaratilgan. Aerobik mashqlar (masalan, yugurish, suzish, tez yurish yoki velosiped haydash) maksimal kislorod iste'molini (VO_2 max) oshiradi, yurak mushaklarini kuchaytiradi, qon aylanishini optimallashtiradi va qon bosimini normallashtirishga yordam beradi. Natijada, talabalarda chidamlilik darajasi ortadi, charchoq hissi kamayadi va umumiy energiya potentsiali yuqori bo'ladi. Shu bilan birga, muntazam faollik lipid almashinuvini yaxshilaydi, yomon xolesterin (LDL) darajasini pasaytiradi, yaxshi xolesterin (HDL) miqdorini oshiradi va insulin sezgirligini kuchaytiradi. Bu jarayonlar semizlik, 2-tip diabet va metabolik sindrom kabi kasalliklar xavfini sezilarli darajada kamaytiradi, ayniqsa talabalar orasida keng tarqalgan noto'g'ri ovqatlanish va harakatsizlik fonida. Mushak-suyak tizimi uchun qarshilik mashqlari (og'irliklar bilan mashq qilish, o'z tana vaznidan foydalanish) suyak zichligini oshiradi, mushak massasini saqlaydi va kuch-quvvatni rivojlantiradi. Yoshlik davrida bunday mashqlar osteoporoz va bo'g'im kasalliklarining oldini olishda muhim profilaktik ahamiyatga ega. Bundan tashqari, jismoniy faollik immun tizimni mustahkamlaydi: u o'rtacha intensivlikdagi mashqlar orqali sitokinlar muvozanatini yaxshilaydi, yallig'lanish jarayonlarini kamaytiradi va organizmning infeksiyalarga qarshiligini oshiradi. Bu talabalar uchun ayniqsa muhim, chunki ularning immun tizimi ko'pincha stress va uyqu buzilishi tufayli zaiflashgan bo'ladi. Psixologik jihatdan jismoniy faollikning ta'siri neyrokimyoviy va neyroanatomik mexanizmlar orqali amalga oshadi. Mashq vaqtida miya endorfinlar — tabiiy og'riq qoldiruvchi va kayfiyatni ko'taruvchi moddalar ishlab chiqaradi. Shu bilan birga, serotonin va dopamin darajasi ortadi, bu esa depressiv simptomlarni kamaytiradi,

motivatsiyani oshiradi va emotsional barqarorlikni ta'minlaydi. Eng muhim omillardan biri — BDNF neyrotrofik omili bo'lib, u hipokampus va prefrontal korteksda neyrogen ez (yangi nerv hujayralari paydo bo'lishi) va sinaptik plastiklikni rag'batlantiradi. Natijada, xotira, o'rganish qobiliyati, diqqat va muammolarni hal etish ko'nikmalari yaxshilanadi.

Ilmiy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, haftada kamida 150-300 daqiqa o'rtacha yoki yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik talabalarida klinik depressiya va tashvish darajasini 20-30 foizga pasaytirishi mumkin. Stress paytida faollashadigan gipotalamo-gipofizar-buyrak usti (HPA) oqi pasayadi, kortizol darajasi normallashadi. Bu talabalar uchun juda muhim, chunki sessiya davrlarida surunkali stress ko'pincha uyqu buzilishi, konsentratsiya pasayishi va akademik natijalarning tushishiga olib keladi. Muntazam sport bilan shug'ullanuvchi talabalar o'rtasida akademik muvaffaqiyat ko'rsatkichlari yuqoriroq, uyqu sifati yaxshiroq va emotsional charchoq darajasi pastroq ekanligi aniqlangan. Talabalar hayotining o'ziga xos psixo-sotsial muammolari — yolg'izlik, ijtimoiy moslashuv qiyinliklari, kelajak haqidagi tashvish va raqobat muhitini hisobga olganda, jismoniy faollik ijtimoiy va psixologik bufer vazifasini ham bajaradi. Guruhli sport turlari (futbol, voleybol, basketbol) ijtimoiy aloqalarni mustahkamlaydi, o'zini hurmat qilish hissini oshiradi va yolg'izlik tuyg'usini kamaytiradi. Individual mashqlar esa o'z-o'zini boshqarish va intizomni rivojlantiradi. Bularning barchasi kognitiv resurslarni tejashga va o'quv jarayonida samaradorlikni oshirishga yordam beradi.

Biroq, jismoniy faollikning ijobiy ta'siri uning muntazamligi, intensivligi va to'g'ri tashkil etilishiga bog'liq. Haddan tashqari yuklamalar yoki noto'g'ri texnika jarohatlar va ortiqcha charchoqqa olib kelishi mumkin. Shuning uchun individual yondashuv — yosh, jins, sog'liq holati va qiziqishlarni hisobga olgan holda dastur tuzish zarur. O'zbekiston oliy ta'lim muassasalarida talabalar orasida jismoniy faollik darajasi yetarli emasligi kuzatilmoqda, bu esa salomatlik muammolari va ta'lim sifati pasayishiga hissa

qo'shmoqda. Ushbu muammoni hal etish uchun jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy usullar bilan boyitish, universitetlarda sport klublari va seksiyalarni ko'paytirish, motivatsion dasturlar va axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalangan holda talabalarni jalb qilish lozim.

Jismoniy faollikning ta'siri faqat talabalik davri bilan cheklanmaydi. Yoshlikda shakllangan sog'lom odatlar butun umrga ta'sir qiladi, kasalliklarning oldini oladi, professional faoliyatdagi samaradorlikni oshiradi va umumiy hayot sifatini yuksaltiradi. Shuning uchun jismoniy faollikni talabalar salomatligi va psixologik farovonligining integrallashgan qismi sifatida ko'rib chiqish zarur. Bu nafaqat individual, balki butun jamiyat va davlat darajasidagi strategik masala bo'lib, ta'lim siyosati, sog'liqni saqlash tizimi va yoshlar bilan ishlash dasturlarida alohida e'tibor talab etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullayeva Z. Jismoniy faollik va talabalar salomatligi. Toshkent, 2024.
2. Nurullayeva B.B. Zamonaviy psixologiyada jamiyatning dolzarb muammolari. Toshkent, 2023.
3. Buriboyev A. Oliy pedagogik ta'lim tizimida talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish. Toshkent, 2023.
4. Inogamova S. Shaxsning ruhiy salomatligi va salomatlik muammolari. Toshkent, 2024.
5. Yarkinov O. Jismoniy rivojlanishning tibbiy-fiziologik asoslari. Toshkent, 2024.