

GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINING YOSHLAR RUHIY SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Farg'ona davlat universiteti

Tarix fakulteti o'qituvchisi

Usmonov Axrorjon Rustamjon o'g'li

Farg'ona davlat universiteti

Sport faoliyati fakulteti

Sport gimnastikasi yo'nalishi

1-bosqich talabasi

Rustamova Ominaxon Kamoliddin qizi

Annotatsiya

Ushbu maqolada gimnastika mashg'ulotlarining yoshlar ruhiy salomatligiga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Zamonaviy jamiyatda yoshlar o'rtasida stress, depressiya va motivatsiya pasayishi kabi muammolar tobora dolzarb bo'lib bormoqda. Mazkur maqolada gimnastikaning jismoniy va psixologik jihatdan foydali tomonlari, shuningdek uning yoshlar ruhiy barqarorligini mustahkamlashdagi o'rni yoritilgan.

Kalit so'zlar: gimnastika, ruhiy salomatlik, stress, depressiya, motivatsiya, jismoniy tarbiya, yoshlar sporti.

Annotation

This article analyzes the impact of gymnastics training on the mental health of young people. In modern society, issues such as stress, depression, and declining motivation among youth are becoming increasingly urgent. The article highlights the physical and psychological benefits of gymnastics as well as its role in strengthening the mental stability of young people.

Key words: gymnastics, mental health, stress, depression, motivation, physical education, youth sport.

Аннотация

В данной статье анализируется влияние занятий гимнастикой на психическое здоровье молодежи. В современном обществе такие проблемы, как стресс, депрессия и снижение мотивации среди молодежи, становятся все более актуальными. В статье рассматриваются физические и психологические преимущества гимнастики, а также ее роль в укреплении психической устойчивости молодежи.

Ключевые слова: гимнастика, психическое здоровье, стресс, депрессия, мотивация, физическое воспитание, молодежный спорт.

Asosiy qism

Bugungi kunda jamiyatning jadal rivojlanishi, axborot texnologiyalarining keng tarqalishi hamda turmush tarzining o'zgarishi yoshlar ruhiy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Xususan, o'quv yuklamasining ortishi, ijtimoiy tarmoqlarning psixologik bosimi hamda harakatsiz turmush tarzi yoshlar o'rtasida stress, depressiya va motivatsiya yetishmovchiligi kabi muammolarni yuzaga keltirmoqda. Shu nuqtai nazardan qaraganda, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari yoshlarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda ularning ruhiy barqarorligini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ayniqsa, gimnastika mashg'ulotlari inson organizmiga kompleks ta'sir ko'rsatadigan sport turi sifatida alohida e'tiborga loyiqdir. Gimnastika mashqlari inson organizmidagi ko'plab fiziologik jarayonlarni faollashtiradi. Muntazam jismoniy mashqlar bajarilishi natijasida organizmda endorfin va serotonin kabi gormonlar ishlab chiqarilishi ortadi. Mazkur gormonlar inson kayfiyatini yaxshilash, stressni kamaytirish hamda ruhiy holatni barqarorlashtirishda muhim rol o'ynaydi.

Bundan tashqari, gimnastika mashg'ulotlari yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga yordam beradi. Murakkab harakatlarni o'zlashtirish, yangi elementlarni bajarish jarayonida sportchi o'z imkoniyatlarini anglay boshlaydi. Bu esa shaxsning o'ziga nisbatan ijobiy munosabatini shakllantiradi hamda depressiv holatlarning kamayishiga olib keladi.

Gimnastika mashg'ulotlari yoshlar o'rtasida intizom, sabr-toqat va iroda kabi muhim fazilatlarni rivojlantiradi. Har bir mashqni takrorlash, harakatlarni mukammallashtirish va maqsad sari intilish jarayonida sportchilarda mustahkam motivatsiya shakllanadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy faollik bilan shug'ullanadigan yoshlarning stressga chidamliligi yuqori bo'ladi. Ular hayotiy qiyinchiliklarni yengishda faolroq bo'lib, ruhiy muvozanatni saqlashda boshqalarga nisbatan ustunlikka ega bo'ladilar.

Shuningdek, gimnastika mashg'ulotlari ijtimoiy muhitni shakllantirishda ham muhim rol o'ynaydi. Sport jamoalari va mashg'ulot jarayonidagi hamkorlik yoshlar o'rtasida do'stlik, o'zaro hurmat va ijtimoiy moslashuvni rivojlantiradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, gimnastika yoshlar jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda ularning ruhiy salomatligini mustahkamlashda ham muhim ahamiyatga ega. Muntazam gimnastika mashg'ulotlari stressni kamaytiradi, depressiv holatlarning oldini oladi hamda yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Shu boisdan ta'lim tizimida gimnastika mashg'ulotlariga alohida e'tibor qaratish hamda yoshlarni sportga keng jalb etish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov I. O'zbekiston: milliy istiqlol, iqtisod, siyosat, mafkura. 1-jild. T.: O'zbekiston, 1996.
2. Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. T.: O'qituvchi, 2012.
3. Abdullayev Sh.A., Soliyev A.O. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. T.: Zamon–Poligraf, 2014.
4. Rasulov R., Kalandarov M. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. T.: 2010.