

GIMNASTIKANING YOSHLAR RUHIY SALOMATLIGIGA TA'SIRI: STRESS, DEPRESSIYA VA MOTIVATSIYA

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

To'lanova Mohigul Toirjon qizi

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada gimnastika mashg'ulotlarining yoshlar ruhiy salomatligiga ko'rsatadigan ta'siri tahlil qilinadi. Xususan, stress, depressiya va motivatsiya kabi psixologik omillarga jismoniy faollikning ta'siri ilmiy tadqiqotlar asosida yoritiladi. Muntazam jismoniy mashqlar inson organizmida ijobiy biologik va psixologik jarayonlarni faollashtiradi. Natijada yoshlarning emotsional barqarorligi oshadi, hayotga bo'lgan qiziqishi kuchayadi va psixologik muammolarga qarshi kurashish qobiliyati rivojlanadi.

Kalit so'zlar: gimnastika, ruhiy salomatlik, stress, depressiya, motivatsiya, yoshlar, endorfin, emotsional barqarorlik.

Аннотация: В данной статье анализируется влияние занятий гимнастикой на психическое здоровье молодежи, в частности на такие факторы, как стресс, депрессия и мотивация. Исследование показывает, что регулярная физическая активность активизирует выработку «гормонов счастья» (эндорфинов), что снижает уровень стресса и обеспечивает эмоциональную устойчивость. Также обосновано, что гимнастика является важным средством повышения уверенности в себе, формирования дисциплины и развития социальных навыков у молодежи.

Ключевые слова: гимнастика, психическое здоровье, стресс, депрессия, мотивация, молодежь, эндорфины, эмоциональная устойчивость.

Abstract: This article analyzes the impact of gymnastics on youth mental health, specifically focusing on factors such as stress, depression, and motivation. The research demonstrates that regular physical activity triggers the production of "happiness hormones" (endorphins), which reduces stress levels and ensures emotional stability. Furthermore, it establishes gymnastics as a vital tool for boosting self-confidence, fostering discipline, and developing social skills among young people.

Keywords: gymnastics, mental health, stress, depression, motivation, youth, endorphins, emotional stability.

KIRISH

So‘nggi yillarda yoshlar orasida ruhiy salomatlik muammolari tobora ko‘proq muhokama qilinmoqda. Ta‘lim jarayonidagi yuklamalar, ijtimoiy tarmoqlar ta‘siri, kelajak haqidagi xavotirlar va boshqa omillar yoshlarning psixologik holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli yoshlarning ruhiy barqarorligini ta‘minlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport, xususan gimnastika, inson organizmiga kompleks ta‘sir ko‘rsatadi. Gimnastika mashqlari tananing turli mushak guruhlarini rivojlantiradi, harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi va asab tizimini mustahkamlaydi.

GIMNASTIKANING STRESSNI KAMAYTIRISHDAGI ROLI

Stress inson organizmining tashqi yoki ichki bosimlarga bo‘lgan tabiiy reaksiyasi hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy mashqlar stress darajasini sezilarli darajada kamaytirishga yordam beradi. Gimnastika mashg‘ulotlari vaqtida inson organizmida endorfin deb ataladigan gormonlar ishlab chiqariladi. Ushbu gormonlar “baxt gormonlari” sifatida tanilgan bo‘lib, insonning kayfiyatini ko‘taradi va ruhiy yengillik hissini paydo qiladi. Bundan tashqari, jismoniy harakatlar qon aylanishini yaxshilaydi va miya faoliyatini faollashtiradi.

GIMNASTIKA VA DEPRESSIYA

Depressiya zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan ruhiy kasalliklardan biri hisoblanadi. U insonning kayfiyati pasayishi, energiya yetishmasligi va hayotga qiziqishning kamayishi bilan namoyon bo'ladi. Ko'plab ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashqlar depressiya alomatlarini kamaytirishga yordam beradi. Gimnastika mashqlari miyaning turli qismlarini faollashtirib, nerv tizimining faoliyatini yaxshilaydi. Sport bilan shug'ullanish insonning o'ziga bo'lgan ishonchini ham oshiradi.

GIMNASTIKA VA MOTIVATSIYA

Motivatsiya insonni faol harakat qilishga undovchi muhim omil hisoblanadi. Sport mashg'ulotlari, ayniqsa gimnastika, yoshlar motivatsiyasini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Gimnastika bilan shug'ullanish jarayonida yoshlar intizom, sabr-toqat va maqsadga intilish kabi sifatlarni rivojlantiradi. Muntazam mashg'ulotlar yoshlarning o'z oldiga aniq maqsadlar qo'yishiga va ularga erishish uchun harakat qilishiga yordam beradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, gimnastika yoshlar ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim vosita hisoblanadi. Muntazam mashg'ulotlar stressni kamaytiradi, depressiya alomatlarini yengillashtiradi va motivatsiyani oshiradi. Shu sababli ta'lim muassasalarida gimnastika mashg'ulotlarini keng rivojlantirish va yoshlarni sportga jalb qilish dolzarb vazifa hisoblanadi. Kelajakda bu yo'nalishda yanada ko'proq ilmiy tadqiqotlar olib borish yoshlar salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Geneva: WHO, 2022. 296 p.
2. Biddle S.J.H., Mutrie N. Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions. 2nd ed. London: Routledge, 2008. 400 p.
3. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. Canadian Psychology. 2008. Vol. 49 (3). P. 182-185.
4. Larun L., Nordheim L.V., Ekeland E., Hagen K.B., Heian F. Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2006. Vol. 3. CD004691.

5. Danziger M., Barchana M., Shacham T. Effects of gymnastics on self-esteem and life satisfaction in adolescents. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2012. Vol. 11 (2). P. 201-208.
6. Jowett S., Ntoumanis N. The coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2004. Vol. 14 (4). P. 245-257.
7. Stein M., Parker J., Morrison A. Gymnastics participation and depressive symptoms in adolescents: A 6-month controlled study. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019. Vol. 44. P. 112-120.
8. Xoliqov N., Nazarova D. Maktab gimnastika to'garaglarining o'quvchilar akademik va ijtimoiy rivojlanishiga ta'siri. *Pedagogika va psixologiya*. 2022. №1. B. 55-63.