



Sanobar SOBIROVA,
Urganch davlat universiteti o'qituvchisi
E-mail: sanobar@mail.ru
PhD, dotsent O.Gilijova taqrizi asosida

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN STRENGTHENING THE MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS

Annotation

Physical education has long been recognized as essential for promoting physical health, but its effects on mental well-being, especially among adolescents, are equally profound. This article examines the role of physical education in promoting mental health by reducing stress, anxiety, and depression, while improving self-esteem, emotional regulation, and cognitive function. Adolescence is characterized by significant emotional, social, and psychological changes that make mental health interventions crucial. Physical activity in PE provides convenient and effective means of solving these problems, offering a holistic approach to adolescent development. The paper also discusses barriers to effective implementation, such as resource constraints and social stigma, and calls for prioritizing physical education in educational settings to support mental health.

Keywords: Physical education, mental health, adolescents, stress reduction, self-esteem, cognitive function, anxiety, depression, emotional regulation, well-being.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УКРЕПЛЕНИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ

Аннотация

Физическое воспитание уже давно признано необходимым для укрепления физического здоровья, но его влияние на психическое благополучие, особенно среди подростков, столь же глубоко. В этой статье рассматривается роль физического воспитания в укреплении психического здоровья путем снижения стресса, тревоги и депрессии, а также улучшения самооценки, эмоциональной регуляции и когнитивных функций. Подростковый возраст характеризуется значительными эмоциональными, социальными и психологическими изменениями, которые делают меры вмешательства в области психического здоровья крайне важными. Физическая активность в физкультуре обеспечивает удобные и эффективные средства решения этих проблем, предлагая целостный подход к развитию подростков. В документе также обсуждаются препятствия на пути эффективной реализации, такие как ограниченность ресурсов и социальная стигма, и содержится призыв к уделению приоритетного внимания физическому воспитанию в образовательных учреждениях для поддержки психического здоровья.

Ключевые слова: Физическое воспитание, психическое здоровье, подростки, снижение стресса, самооценка, когнитивная функция, тревога, депрессия, эмоциональная регуляция, благополучие.

O'SMIRLARNING RUHIY SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI

Annotatsiya

Jismoniy tarbiya uzoq vaqtdan beri jismoniy salomatlikni mustahkamlash uchun zarur deb hisoblangan, ammo uning ruhiy farovonlikka ta'siri, ayniqsa o'smirlar orasida, bir xil darajada chuqurdir. Ushbu maqola stress, tashvish va depressiyani kamaytirish orqali ruhiy salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tarbiya rolini o'rganadi, shu bilan birga o'z-o'zini hurmat qilish, hissiy tartibga solish va kognitiv funktsiyani yaxshilaydi. O'smirlar davri sezilarli hissiy, ijtimoiy va psixologik o'zgarishlar bilan ajralib turadi, bu esa ruhiy salomatlik choralari hal qiluvchi ahamiyatga ega qiladi. PE'dagi jismoniy faollik ushbu muammolarni hal qilishning qulay va samarali vositalarini ta'minlaydi, o'smirlar rivojlanishiga yaxlit yondashuvni taklif qiladi. Hujjat, shuningdek, resurslarni cheklash va ijtimoiy stigmalarni kabi samarali amalga oshirishdagi to'siqlarni muhokama qiladi va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash uchun ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaga ustuvor ahamiyat berishga chaqiradi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, ruhiy salomatlik, o'smirlar, stressni kamaytirish, o'z-o'zini hurmat qilish, kognitiv funktsiya, tashvish, depressiya, hissiy tartibga solish, farovonlik.

Kirish. O'smirlarlik – bu tez jismoniy, hissiy va kognitiv o'zgarishlar bilan tavsiflangan rivojlanishning muhim davri. Ushbu o'tishlar ko'pincha ruhiy salomatlik muammolariga, jumladan, tashvish, depressiya va stressga nisbatan zaiflikning kuchayishiga olib keladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, ruhiy kasalliklar butun dunyo bo'ylab o'smirlar orasida kasallik va nogironlikning asosiy sabablaridan biridir. O'smirlarning ruhiy salomatligi bilan bog'liq tashvishlar kuchayganligi sababli, hissiy farovonlikni qo'llab-quvvatlaydigan yaxlit, klinik bo'lmagan aralashuvlarni o'rganish zarurati tug'iladi. Bunday tadbirlardan biri jismoniy tarbiya (PE) bo'lib, u an'anaviy ravishda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun muhim deb hisoblanadi, lekin uning ruhiy salomatlikka qo'shgan hissasi tobora ko'proq e'tirof etiladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy foyda keltiradi; u hissiy barqarorlikni ta'minlaydi, o'z-o'zini hurmat qilishni oshiradi va kognitiv funktsiyani yaxshilaydi. Strukturaviy jismoniy faoliyat orqali o'smirlar stress, tashvish va depressiya belgilarining kamayishini boshdan kechirishlari mumkin. O'smirlar duch keladigan noyob psixologik bosimlarni hisobga olgan holda, jismoniy tarbiya dasturlariga ruhiy salomatlik masalalarini kiritish yanada chidamli va hissiy jihatdan muvozanatli shaxslarni yaratishda hal qiluvchi rol o'ynashi mumkin. Ushbu maqola jismoniy tarbiya va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganadi, o'smirlarlik davrida hissiy farovonlik va aqliy chidamlilikni oshirishda PEning rolini ta'kidlaydi. Ushbu aloqani tushunib, o'qituvchilar, siyosatchilar va ota-onalar jismoniy faollik orqali o'smirlarning ruhiy salomatligini yaxshiroq qo'llab-quvvatlashlari mumkin.

Jismoniy tarbiya va ruhiy salomatlik: nazariy asos

Jismoniy tarbiyaning aqliy salomatlikdagi afzalliklarini bir nechta nazariy modellar orqali tushunish mumkin:

Biopsikosozial model: Ushbu model salomatlikni aniqlashda biologik, psixologik va ijtimoiy omillar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ta'kidlaydi. PE ijtimoiy o'zaro ta'sirni, psixologik barqarorlikni va biologik farovonlikni rivojlantiradi, ruhiy salomatlik uchun kompleks yondashuvni yaratadi.

Neyrobiologik nuqtai nazar: Jismoniy faollik kayfiyatni yaxshilash va stressni kamaytirish bilan bog'liq bo'lgan endorfin va serotonin ishlab chiqarishni rag'batlantiradi. Muntazam jismoniy faoliyat bilan shug'ullanadigan o'smirlar ko'pincha yaxshi hissiy tartibga solish va kayfiyatni barqarorlashtirishni boshdan kechiradilar.

Kognitiv xulq-atvor nazariyalari: Bular jismoniy tarbiya kognitiv qayta qurish shakli bo'lib xizmat qilishi mumkinligini ko'rsatadi, o'smirlarga ijobiy o'z-o'zini gapirishga yordam beradi, muammolarni hal qilish ko'nikmalarini oshiradi va stressni boshqarishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiyaning stress va tashvishlarni kamaytirishga ta'siri

O'smirlar akademik bosim, ijtimoiy qiyinchiliklar va hissiy notinchlikka duch kelishadi, bularning barchasi stress va tashvish darajasini oshiradi. Jismoniy tarbiya ushbu stress omillarini boshqarish uchun sog'lom vositadir. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki:

Aerobik mashqlar: PE darslarida yugurish, suzish yoki velosipedda yurish kabi aerobik mashg'ulotlar bilan shug'ullanish kortizol (stress gormoni) darajasining pasayishi bilan bog'liq. Bundan tashqari, tananing tashqi bosimlarga dosh berish qobiliyatini oshiradi.

Harakatdagi onglilik: PE dasturlariga kiritilgan yoga yoki cho'zish kabi mashg'ulotlar ongni rivojlantiradi, bu o'smirlarga o'z fikrlari va his-tuyg'ularini yaxshiroq boshqarishga yordam beradi va tashvishlarni kamaytiradi.

O'z-o'zini hurmat qilish va ijtimoiy ko'nikmalarni oshirish

PEning eng muhim psixologik afzalliklaridan biri bu o'z-o'zini hurmat qilishni oshirishdir. O'smirlar ko'pincha shakllanish davrida tana qiyofasi va o'zini o'zi qadrlash bilan kurashadilar. Jismoniy tarbiya tananing ishonchini oshiradi va o'z-o'zini hurmat qilishni oshiradi:

Ko'nikmalarni rivojlantirish: Sport yoki fitness mashg'ulotlarida yangi jismoniy ko'nikmalarni o'zlashtirish o'smirlarning o'zini qobiliyatli his qilishiga yordam beradi, bu esa o'ziga ishonchini oshirishga olib keladi.

Ijobiy ijtimoiy o'zaro ta'sirlar: PE ko'pincha jamoaviy faoliyatni o'z ichiga oladi, bu esa tengdoshlar o'rtasida muloqot, hamkorlik va ijtimoiy aloqani kuchaytiradi. Ushbu ijobiy ijtimoiy tajribalar hissiy farovonlikni yaxshilashga va yolg'izlik yoki izolyatsiya hissini kamaytirishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya depressiyani kamaytirish vositasi sifatida

Depressiya o'smirlar orasida tobora keng tarqalgan bo'lib, ko'pincha akademik bosim, tengdoshlar bilan munosabatlar va o'z-o'zini hurmat qilish muammolari kabi omillar bilan bog'liq. Jismoniy faollik depressiya alomatlarini quyidagi yo'llar bilan kamaytirishi ko'rsatilgan:

Neyrokimyoviy o'zgarishlar: Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida muntazam ishtirok etish kayfiyatni tartibga

solishda muhim bo'lgan serotonin va dopamin, neurotransmitterlarning chiqarilishini oshiradi. Jismoniy faollik bilan muntazam shug'ullanadigan o'smirlar, kamroq faol tengdoshlariga qaraganda, depressiya alomatlarini kamroq ko'rsatadi.

Muvaffaqiyat hissi: PEda shaxsiy fitness maqsadlarini belgilash va ularga erishish muvaffaqiyat va maqsad tuyg'usini shakllantirishga yordam beradi, ko'pincha depressiya bilan bog'liq umidsizlik tuyg'ulariga qarshi turadi.

Jismoniy tarbiyaning kognitiv va akademik foydalari

Jismoniy tarbiya nafaqat aqliy salomatlikka, balki kognitiv funktsiyaga ham hissa qo'shishi haqida ko'proq dalillar mavjud. O'smirlar davrida muntazam jismoniy faoliyat quyidagilar bilan bog'liq:

Kengaytirilgan konsentratsiya va xotira: Jismoniy mashqlar miyaga qon oqimini oshiradi, xotirani saqlash va konsentratsiya kabi kognitiv jarayonlarni yaxshilaydi. Bu, o'z navbatida, yaxshi akademik natijalarga olib kelishi mumkin.

Stressni boshqarish: PEda ishtirok etayotgan o'smirlar stressni boshqarish qobiliyatlarini haqida xabar berishadi, bu ularning akademik samaradorligiga ijobiy ta'sir qiladi va test tashvishlarini kamaytiradi.

Aniq foydalarga qaramay, bir qator to'siqlar o'smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda PEning samarali integratsiyasiga to'sqinlik qiladi. Bularga quyidagilar kiradi:

Ogohlikning yo'qligi: Maktablar va o'qituvchilar ko'pincha jismoniy tarbiyadan ko'ra akademik yutuqlarni birinchi o'ringa qo'yishadi va uning ruhiy salomatlikdagi rolini kam baholaydilar.

Resurslarning etarli emasligi: Ko'pgina maktablarda yuqori sifatli jismoniy tarbiya dasturlarini taqdim etish uchun zarur infratuzilma yoki o'qitilgan jismoniy tarbiya o'qituvchilari yo'q.

Ijtimoiy stigmalar: Ba'zi o'smirlar jismoniy faollik sharoitida, ayniqsa tana qiyofasi bilan bog'liq muammolar bilan kurashadigan yoki sportga kamroq moyil bo'lganlarda o'zini o'zi anglash yoki stigmatizatsiya qilishlari mumkin.

Xulosa. Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, jismoniy tarbiya o'smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi va jismoniy tayyorgarlikdan tashqari keng ko'lamli foyda keltiradi. O'smirlar davri sezilarli hissiy va psixologik o'zgarishlar davri bo'lganligi sababli, tuzilgan jismoniy faoliyatni maktab o'quv dasturiga kiritish stressni kamaytirish, tashvishlarni boshqarish va kayfiyatni barqarorlashtirish uchun qimmatli vositadir. Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish nafaqat o'z-o'zini hurmat qilish va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishga yordam beradi, balki kognitiv faoliyat va akademik natijalarni yaxshilashga yordam beradi.

Ushbu afzalliklarga qaramay, resurslarning etishmasligi, ijtimoiy stigmalar va etarli darajada xabardorlik kabi muammolar ruhiy salomatlik ehtiyojlarini qondiradigan samarali PE dasturlarini to'liq amalga oshirishga to'sqinlik qilmoqda. Jismoniy tarbiyaning aqliy farovonlikni oshirish vositasi sifatidagi imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish uchun o'qituvchilar va siyosatchilar uni o'smirlar rivojlanishining asosiy jihati sifatida birinchi o'ringa qo'yishlari kerak. Maqsadli sa'y-harakatlar va uning afzalliklarini kengroq anglash bilan jismoniy tarbiya yoshlarning ham jismoniy, ham ruhiy chidamliligini oshirish, ularni sog'lom, muvozanatli hayotga tayyorlashda poydevor bo'lishi mumkin.

ADABIYOTLAR

- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- World Health Organization. (2021). Adolescent mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>

3. Lubans, D. R., Smith, J. J., Peralta, L. R., Plotnikoff, R. C., Okely, A. D., Salmon, J., & Morgan, P. J. (2016). A meta-analysis of the impact of physical activity interventions on mental health outcomes in children and adolescents. *Preventive Medicine*, 87, 36-49. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.02.037>
4. Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Trudeau, F. (2005). Evidence-based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
5. Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
6. Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
7. U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans* (2nd ed.). Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
8. Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
9. Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20(2), 111-131. <https://doi.org/10.1007/s10648-007-9057-0>