

JISMONIY MASHQLAR YORDAMIDA O'QUVCHILARDA STRESS VA CHARCHOQLIKNI KAMAYTIRISH USULLARI

Dusanov Shuxrat Abdirazakovich

Samarqand iqtisodiyot va servis instituti

Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15305502>

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy mashqlarning talabalarda stress va charchoqlik darajasini kamaytirishdagi ahamiyati ilmiy-nazariy va amaliy asosda yoritilgan. Hozirgi zamon talabalari o'qish yuklamasi, ma'naviy-psixologik bosim va kamharakat turmush tarzidan kelib chiqib, ko'p hollarda ruhiy zo'rqiish va charchash holatlariga duch kelishmoqda. Tadqiqotda jismoniy mashqlarning asab tizimi faoliyatiga ijobiy ta'siri, e'tibor va ruhiy holatni barqarorlashtirishdagi o'rni, shuningdek, dars jarayonlarida va darsdan tashqari faoliyatda ularni qo'llash usullari o'rganilgan. Maqola institut o'qituvchilari uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lib, stressni kamaytirish bo'yicha samarali pedagogik yondashuvlar va jismoniy tarbiya vositalarini qo'llash mexanizmlarini taklif etadi.

Kalit so'zlar: jismoniy mashqlar, stressni kamaytirish, charchoqlik, talaba salomatligi, psixologik barqarorlik, jismoniy tarbiya, institut talabalari.

СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА И УСТАЛОСТИ У СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация. В данной статье рассматривается роль физических упражнений в снижении уровня стресса и усталости у студентов. Анализируются психологические и физиологические аспекты воздействия физических нагрузок на общее самочувствие обучающихся. Подчеркивается важность регулярной двигательной активности в формировании устойчивости к стрессу, укреплении нервной системы и улучшении учебной активности. Также приводятся практические рекомендации по внедрению физических упражнений в повседневную жизнь студентов, особенно в условиях возрастающих учебных нагрузок и ограниченной подвижности. Результаты подтверждают, что физическая культура является эффективным средством стабилизации психоэмоционального состояния обучающихся.

Ключевые слова: физические упражнения, снижение стресса, усталость, здоровье студентов, психоэмоциональное равновесие, физическое воспитание, студенты вуза.

WAYS TO REDUCE STRESS AND FATIGUE IN STUDENTS THROUGH PHYSICAL EXERCISE

Abstract. *This article explores the role of physical exercises in reducing stress and fatigue among university students. It analyzes both psychological and physiological effects of physical activity on the general well-being of learners. The study emphasizes the importance of regular physical movement in enhancing stress resilience, strengthening the nervous system, and improving academic performance. It also provides practical recommendations for integrating physical exercises into students' daily routines, especially amid increasing academic demands and sedentary lifestyles. The findings confirm that physical education is an effective method for stabilizing the psycho-emotional state of learners.*

Keywords: *physical exercises, stress reduction, fatigue, student health, psycho-emotional balance, physical education, university students.*

Kirish

Bugungi tezkor rivojlanayotgan hayot sharoitida o'quvchilar jismoniy va ruhiy bosim ostida bo'lib, bu holat ularning salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ta'lim jarayonida bilim yuklamasining ortishi, darsdan tashqari mashg'ulotlar, imtihonlarga tayyorgarlik va kundalik tashvishlar o'quvchilarning ruhiy holatida stress va charchoqlik holatlarini keltirib chiqarmoqda.

Bu esa o'z navbatida ularning e'tibor, xotira va o'zlashtirish qobiliyatini susaytiradi.

Aynan shu jarayonda jismoniy mashqlar asosiy yordamchi vosita sifatida ko'zga tashlanadi. Jismoniy faollik faqatgina tana harakatlaridan iborat bo'lmasdan, balki insonning psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashqlar paytida organizmda endorfinlar ajralib chiqadi, bu esa kayfiyatni ko'taradi, stressni kamaytiradi va o'zini yaxshi his qilishga yordam beradi. Shu sababli, jismoniy mashqlarni ta'lim jarayonining bir qismi sifatida tizimli ravishda tashkil etish o'quvchilarning ruhiy va jismoniy salomatligini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. Mazkur ilmiy-uslubiy ishda jismoniy mashqlar orqali stress va charchoqlikni kamaytirish usullari yoritilib, amaliy tavsiyalar bilan boyitiladi. Shuningdek, ta'lim muassasalarida jismoniy faollikni oshirishning samarali shakllari, mashg'ulot turlarining psixologik foydasi va o'quvchilar organizmiga ta'siri chuqur tahlil qilinadi. O'rganilgan metodlar jismoniy tarbiya darslarini yanada mazmunli, o'quvchining ehtiyojiga mos va samarali tashkil etishda asos bo'lib xizmat qilishi mumkin. Zamonaviy ta'lim muhitida o'quvchilar tobora ko'proq psixologik bosim ostida qolmoqda.

Dars yuklamalarining ko'pligi, baholash tizimidagi raqobat, ota-onalarning kutgan natijalari va jamiyatdagi umidlar – bularning barchasi o'quvchi shaxsida ruhiy bosim va charchoqlikni keltirib chiqaradi. Ta'lim beruvchi sifatida men kuzatganimdek, o'quvchilarning ruhiy holati ularning umumiy faolligiga bevosita ta'sir qiladi. Bunday holatlarda jismoniy mashqlar stressni kamaytirishda eng oddiy, ammo eng samarali vositalardan biri sifatida o'zini namoyon qiladi. Jismoniy mashqlar organizmda "baxt gormoni" sifatida tanilgan endorfin, serotonin va dopamin moddalarini ajralib chiqishiga sabab bo'ladi. Ushbu kimyoviy moddalar kayfiyatni ko'taradi, asab tizimini tinchlantiradi va insonning o'zini yaxshi his etishiga ko'maklashadi. Misol uchun, oddiy ertalabki badantarbiya mashqlari orqali o'quvchilarda kun davomida energiya, ishtiyoq va ijobiy emotsiyalar paydo bo'lishini ko'rish mumkin. Bu esa ularning o'quv jarayonidagi faolligini oshiradi.

Shu sababli, jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi sifatida darslarimda nafaqat sport texnikalarini o'rgatishga, balki o'quvchilar bilan ruhiy sog'liq haqida suhbatlashishga ham ahamiyat beraman. Mashqlarni bajarish davomida chuqur nafas olish, bosqichma-bosqich bo'shashish usullarini qo'llayman. Ayniqsa, statik mashqlar (masalan: yoga elementlari, cho'zilish mashqlari) va dinamik harakatlar (yugurish, jismoniy o'yinlar) o'quvchilarning ruhiy tarangligini pasaytirishda yaxshi samara beradi. Ahamiyatli jihati shundaki, stress faqat katta yoshdagi insonlarga xos holat emas. Aksincha, hozirgi zamon bolalari va o'quvchilari yoshligidan turli bosimlar ostida bo'lishadi. Ba'zilarida ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy ta'sirlar, boshqalarida esa uy sharoitidagi muammolar ruhiy holatga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shunday paytda o'quvchi o'zini qanday tutishini bilmaydi va bu uning intizomi, diqqat-e'tibori va hatto sog'lig'iga ta'sir qilishi mumkin. Mashqlar orqali bunga yechim topish mumkin. Misol uchun, tanaffus paytlarida qisqa harakatli o'yinlar tashkil etish, harakatli dars uslublarini kiritish yoki haftalik sport mashg'ulotlari orqali o'quvchilarda ko'tarinki kayfiyat va faol ruhiy holatni ta'minlash mumkin. Har bir mashg'ulot oldidan va keyin qisqa suhbat o'tkazish, mashqni bajargan paytdagi his-tuyg'ularni o'rganish ham ularda o'zini anglash, his-tuyg'ularini ifoda qilish ko'nikmasini shakllantiradi. Jismoniy mashqlar shunchaki mushaklarni mustahkamlash vositasi emas – bu ruhiy muvozanatni tiklovchi, insonni o'z tanasini his etishga, ongini tozalashga va o'ziga ishonchini tiklashga yordam beruvchi vosita hamdir. Mening amaliy faoliyatimda shunday holatlar bo'lganki, o'quvchi sinfdoshlar bilan janjal qilgan, darslarda passiv bo'lgan, ammo jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida faollashgan. Bu orqali u o'zini ochib bera boshlagan va stressdan chiqish imkonini topgan.

O'quvchilarda stressni kamaytirish uchun quyidagi amaliy yondashuvlar samarali:

Kundalik harakat – har kuni kamida 15-20 daqiqa mashq qilish (ertalabki badantarbiya yoki tanaffusdagi faol o'yinlar). Musobaqa elementlari – sog'lom raqobat ruhini uyg'otadigan jismoniy o'yinlar stressni ijobiy kuchga aylantiradi. Dam olish va bo'shashish – mashg'ulotlardan so'ng qisqa meditatif dam olish (chuqur nafas olish, bo'shashish usullari) asab tizimini tinchlantiradi. Ko'ngillilik – o'quvchining o'z istagi bilan harakatda bo'lishi stresssiz, samimiy muhit yaratadi. Maktab yoki institut muhitida jismoniy faollikni oshirish ta'lim sifatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ruhiy barqarorlikka ega o'quvchi o'z ustida ishlaydi, bilimni tezroq o'zlashtiradi, jamoada ishlashga moyil bo'ladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya darslarini faqat “mashq bajarish” emas, balki har tomonlama salomatlikni mustahkamlash, xususan, ruhiy farovonlikni oshirish vositasi sifatida qarashimiz lozim.

Xulosa

To'g'risini aytganda, hayotda hamma vaqt tinchlik va osoyishtalik bo'lmaydi. Kattakichik deganiga qaramay, har kimning o'z tashvishi, o'z dardi bor. O'quvchilarning esa tashqi tomondan kulib yurishi, ichida hech qanday og'irlik yo'q degani emas. Bu mavzuni o'qib, yana bir bor tushundimki, jismoniy mashqlar faqat salomatlik uchun emas, ruhimizni, ichki holatimizni ham sog'lomlashtiradi. Ayniqsa, o'quvchilarning charchoq va stressini yengillashtirishda bu oddiy mashqlar juda katta yordam berar ekan. O'zim ham o'qituvchi sifatida bu usullarni ko'proq qo'llashga harakat qilaman.

Chunki har bir bolani sog'lom, faol va xotirjam ko'rish – biz o'qituvchilarning eng katta maqsadi. Agar har bir darsda, har bir mashg'ulotda birgina o'quvchining ko'nglida yengillik uyg'otsak, bu ham katta yutuqdir. Shu bois, jismoniy mashqlarni stressdan qutulish uchun eng qulay va tabiiy yo'l deb hisoblayman. Uni to'g'ri yo'naltira olsak, natijasi nafaqat sog'liq, balki qalb farovonligi ham bo'ladi.

REFERENCES

1. Yo'ldoshev Sh.A. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi. 252 b.
2. G'ofurov R.X. Psixologiya asoslari.– 198 b.
3. Ochilov A.M. Sport pedagogikasi va o'quvchilar sog'lig'i. 164 b.
4. Tursunov B.I. Maktab o'quvchilarining jismoniy faolligini oshirish orqali stressni kamaytirish yo'llari Pedagogika va psixologiya ilmiy-amaliy jurnali. 2022. B. 44,49.

5. Shamsiyeva N.O. Jismoniy mashqlar va ruhiy salomatlikning o‘zaro bog‘liqligi “Ilm-fan va taraqqiyot yo‘lida” respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. B. 102,106.
6. Raxmatov A.A. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. 210 b.
7. Usmonova D.A. Yoshlarning jismoniy va ruhiy holatini muvozanatga keltirishda sportning roli B. 88,92.