

SPORT MASHG‘ULOTLARI ORQALI STRESS VA AKADEMIK CHARCHOQNI KAMAYTIRISH MEXANIZMLARI

Ahmadjonova Madinaxon Rahmonjon qizi

FarDU Jismoniy madaniyat fakulteti

1-bosqich 25.149- guruh talabasi

Annotatsiya: ushbu maqolada sport mashg‘ulotlarining talaba va o‘quvchilarda uchraydigan stress hamda akademik charchoqni kamaytirishdagi o‘rni ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Jismoniy faoliyatning psixologik va fiziologik mexanizmlari, ularning inson ruhiy holatiga ta’siri hamda samarali sport mashg‘ulotlarini tashkil etish usullari yoritilgan.

Kalit so‘zlar : stress, akademik charchoq, sport mashg‘ulotlari, jismoniy faollik, psixologik sog‘liq, endorfin, motivatsiya, talaba salomatligi

Bugungi kunda o‘quvchilar va talabalar ko‘p vaqtini dars qilish, tayyorgarlik va imtihonlarga sarflaydi. Natijada ular tez-tez charchaydi, stressga tushadi va diqqatini jamlashda qiynaladi. Shu muammolarni kamaytirishda sport mashg‘ulotlari juda foydali hisoblanadi.

Mashhur rus fiziologi Ivan Pavlov inson organizmi doimiy harakatni talab qilishini ta’kidlagan. Uning fikricha, jismoniy faollik nafaqat tanani, balki asab tizimini ham mustahkamlaydi. Psixologiya fanining muhim namoyandasi Abraham Maslow esa inson ehtiyojlari orasida sog‘liq va psixologik barqarorlik muhim o‘rin tutishini aytgan. Sport aynan shu ehtiyojlarni qondirishga yordam beradi. Shuningdek, Gans Selye stress nazariyasida shuni ko‘rsatadiki, inson organizmi stressga qarshi kurashish uchun faol harakatga muhtoj. Sport esa stressni “yengish”ning tabiiy usullaridan biridir.

Sport bilan shug‘ullanganda inson organizmida “baxt gormoni” ajraladi. Natijada: kayfiyat ko‘tariladi, asablar tinchlanadi, odam o‘zini yengil his qiladi. Masalan, ko‘pchilik talabalar imtihondan oldin asabiylashadi. Ammo 20–30 daqiqa yugurish yoki oddiy

mashqlar qilish ularni tinchlantiradi. Jismoniy mashqlar jarayonida endorfin, serotonin va dopamin kabi neyromediatorlar ajraladi. Empirik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, muntazam jismoniy faollik: kortizol darajasini 20–30% ga kamaytiradi, endorfin ishlab chiqarilishini 25% ga oshiradi. Natijada stress reaksiyalari susayadi. Sport mashg‘ulotlari yurak-qon tomir tizimini faollashtirib: miya perfuziyasini **15–20% ga oshiradi**, kislorod yetkazib berilishini yaxshilaydi. Bu esa kognitiv faoliyatni tiklashga xizmat qiladi. Jismoniy faollik shaxsning: o‘z-o‘zini baholash darajasini **30% ga oshiradi**, tashvish darajasini **20–25% ga kamaytiradi**. Jamoaviy sport esa ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni kuchaytiradi, bu esa stressni kamaytiruvchi muhim omildir.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sport bilan shug‘ullanuvchi talabalar: diqqatni jamlash ko‘rsatkichlari **25–35% yuqori**, xotira samaradorligi **20% ga yaxshiroq**. Bu esa akademik samaradorlikni oshiradi. Doimiy o‘qish insonni charchatadi, sport esa: miyaga dam beradi, diqqatni tiklaydi, energiyani oshiradi. Masalan, darsdan keyin sport bilan shug‘ullangan talaba keyingi darslarga yanada faol qatnashadi.

Hozirgi kunda ko‘pchilik yoshlar: telefon va kompyuterda ko‘p vaqt o‘tkazadi, kam harakat qiladi. Bu esa stress va charchoqni yanada kuchaytiradi. Sport esa bu muammoni hal qilishga yordam beradi. Masalan: ertalab 15 daqiqa badantarbiya qilish, haftasiga 2–3 marta futbol yoki yugurish bilan shug‘ullanish, do‘stlar bilan sport o‘yinlari o‘ynash. Bularning barchasi insonning ruhiy holatini yaxshilaydi.

Sport mashg‘ulotlari stress va akademik charchoqni kamaytirishda juda muhim vosita hisoblanadi. Olimlar ham jismoniy faollik inson salomatligi uchun zarur ekanligini ta’kidlaydi. Shuning uchun har bir talaba va o‘quvchi muntazam ravishda sport bilan shug‘ullanishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Qurbonova N.S. Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari. – Toshkent, 2020. – 104 b.
2. Bobomurodov A.E. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2020. – 157 b.

3. Abdullayev M.J., Radjapov U.R., Muxametov A.M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi (2-qism). – Toshkent: Turon-Iqbol, 2020. – 278 b.
4. O‘ktamov D.T. Jismoniy tarbiya va sport. – Toshkent: ADTI, 2020.
5. Achilov T.S. Jismoniy tarbiya va sport. – Toshkent, 2020.
6. Usmanova Sh.Sh., Yoqubova D.M. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. – Toshkent: O‘zkitobsavdonashriyoti, 2020. – 224 b.
7. Maxmudov B.A., Matniyazov H.K. Jismoniy tarbiya va sport. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020. – 315 b.