



## AEROBIK MASHQLARNING TALABALARDA STRESS VA CHARCHOQNI KAMAYTIRISHGA TA’SIRI

**Otashev Diyorbek Rasuljon o’g’li**  
*Andijon davlat pedagogika instituti*  
*Jismoniy madaniyat kafedra o’qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada aerobik mashqlarning talabalarda stress va charchoq darajasiga ta’siri tahlil qilinadi. Zamonaviy ta’lim jarayonida talabalar yuqori o’quv yuklamasi, imtihon bosimi, uyqu rejimining buzilishi va doimiy axborot oqimi sabab psixofiziologik zo’riqishga tez-tez duch keladilar. Muntazam jismoniy faollik, ayniqsa o’rtacha intensivlikdagi aerobik mashqlar, ruhiy farovonlikni yaxshilashi, stressga javob reaksiyalarini yumshatishi va charchoq hissini kamaytirishi mumkin. Ilmiy manbalarda aerobik mashqlar kayfiyat, uyqu sifati, diqqat va umumiy psixologik holatga ijobiy ta’sir ko’rsatishi qayd etiladi. Maqolada aerobik mashqlarning fiziologik va psixologik ta’sir mexanizmlari, talabalik davridagi ahamiyati hamda ularni ta’lim muhiti bilan uyg’unlashtirish masalalari yoritiladi. WHO muntazam jismoniy faollik salomatlik va farovonlik uchun foydali ekanini, har qanday miqdordagi faollik harakatsizlikdan ko’ra yaxshiroq ekanini ta’kidlaydi.*

**Kalit so’zlar:** *aerobik mashqlar, talaba, stress, charchoq, jismoniy faollik, psixologik farovonlik, uyqu sifati, kognitiv faoliyat, salomatlik, moslashuv*

### KIRISH

Bugungi kunda talabalik davri faqat bilim olish bosqichi emas, balki kuchli psixologik va jismoniy zo’riqish davri ham hisoblanadi. O’quv yuklamasi, topshiriqlar, imtihonlar, ijtimoiy moslashuv va kelajak haqidagi tashvishlar ko’pincha stress va charchoqni kuchaytiradi. WHO ma’lumotiga ko’ra, jismoniy faollik yetishmasligi global darajada keng tarqalgan bo’lib, kattalarning qariyb uchdan biri tavsiya etilgan darajada faol emas; shu bilan birga, muntazam faollik sog’liq va farovonlikka foyda beradi. Bu holat talabalar orasida ham jismoniy faollikni oshirish masalasini dolzarb qiladi.

### **Aerobik mashqlarning mohiyati va afzalligi**

Aerobik mashqlar deganda organizmga kislorod yetkazib berilishi bilan uyg’un holda bajariladigan, ma’lum vaqt davom etadigan ritmik harakatlar tushuniladi. Bunday mashqlarga yugurish, tez yurish, velosiped, suzish, aerobika va shunga o’xshash faoliyatlar kiradi. Ularning asosiy afzalligi shundaki, ular yurak-qon tomir tizimini chiniqtiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va organizmning umumiy chidamliligini oshiradi. WHO kattalar uchun haftasiga kamida 150 daqiqa o’rtacha intensivlikdagi jismoniy faollikni tavsiya qiladi.



### **Stressni kamaytirishdagi ta'sir mexanizmlari**

Aerobik mashqlarning stressga ijobiy ta'siri bir necha yo'nalishda namoyon bo'ladi. Birinchidan, muntazam jismoniy faollik vegetativ nerv tizimining muvozanatini yaxshilashi mumkin. Ikkinchidan, u stressga gormonal javobni yumshatadi. Uchinchidan, jismoniy mashqlar psixologik jihatdan “zo'riqishdan chiqish” mexanizmi bo'lib xizmat qiladi, ya'ni inson e'tiborini tashvish manbasidan faoliyatga ko'chiradi. Emerging adults bo'yicha tadqiqotda 6 haftalik aerobik mashqlar dasturi o'zini baholash asosidagi depressiv belgilar va umumiy sezilgan stressni kamaytirgani ko'rsatilgan.

### **Charchoqni kamaytirishdagi o'rni**

Talabalarda charchoq ko'pincha ikki xil ko'rinishda namoyon bo'ladi: jismoniy va aqliy charchoq. Uzoq vaqt o'tirib o'qish, uyquning buzilishi, kam harakatlilik va emotsional zo'riqish bu holatni kuchaytiradi. Aerobik mashqlar qon aylanishini va umumiy fiziologik faollikni yaxshilashi sabab subyektiv charchoq hissini kamaytirishi mumkin. Tadqiqotlarda muntazam aerobik mashqlar dasturlari uyqu sifati va charchoq ko'rsatkichlarini yaxshilashi qayd etilgan.

### **Kayfiyat va kognitiv faoliyatga ta'siri**

Aerobik mashqlar faqat stress va charchoqni kamaytirib qolmay, balki kayfiyat va aqliy faoliyatga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ilmiy sharhlarda jismoniy faollikdan so'ng o'zini yaxshi his qilish, psixologik distressning kamayishi va ayrim kognitiv ko'rsatkichlarning yaxshilanishi kuzatilgan. Ayniqsa o'rtacha intensivlikdagi qisqa mashqlar talabalarda ruhiy tetiklik va diqqatni tiklashga yordam berishi mumkin.

### **Mashq intensivligi va me'yorlash masalasi**

Shuni alohida ta'kidlash kerakki, har qanday jismoniy yuklama ham bir xil natija bermaydi. O'rtacha intensivlikdagi aerobik mashqlar odatda ko'proq ijobiy ta'sir ko'rsatadi, juda yuqori intensivlikdagi mashqlar esa ayrim holatlarda vaqtincha charchoq va taranglikni oshirishi mumkin. Klassik tadqiqotlarda yuqori intensivlik kuchlanish va charchoqni oshirishi, mo'tadilroq mashqlar esa ko'proq ijobiy kayfiyat berishi qayd etilgan.

### **Oliy ta'lim muassasalari uchun amaliy tavsiyalar**

Talabalarda stress va charchoqni kamaytirish maqsadida oliy ta'lim muassasalarida aerobik mashqlarni kundalik hayotga integratsiya qilish foydali bo'lishi mumkin. Bunda ertalabki badantarbiya, qisqa yurish dasturlari, darslar oralig'idagi faol tanaffuslar, haftalik aerobika mashg'ulotlari yoki kampus ichida sog'lom turmush targ'iboti muhim rol o'ynaydi. WHO ham maktab va universitet kabi muhitlarda jismoniy faollik uchun imkoniyatlarni oshirish zarurligini ta'kidlaydi.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, aerobik mashqlar talabalarda stress va charchoqni kamaytirishda samarali, xavfsiz va amaliy vositalardan biri hisoblanadi. Muntazam o'rtacha intensivlikdagi mashqlar psixologik zo'riqishni yumshatishi, subyektiv charchoqni kamaytirishi, uyqu sifati va kayfiyatni yaxshilashi mumkin. Talabalarga



oid tadqiqotlar ham jismoniy faollik darajasi yuqoriroq bo'lsa, charchoq va xavotir pastroq bo'lishi, ayrim aerobik mashqlar dasturlari esa stress va farovonlikka ijobiy ta'sir qilishi mumkinligini ko'rsatadi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. World Health Organization. Physical activity. WHO Fact Sheet, 2024.
2. Herbert C., Meixner F., Wiebking C., Gilg V. Regular Physical Activity, Short-Term Exercise, Mental Health, and Well-Being Among University Students. 2020.
3. Singh B. et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress. 2023.
4. Baran E., Yilmaz A. The relationship between physical activity, fatigue, sleep quality, and anxiety levels of students during the university examination period. 2025.
5. Ezati M. et al. The effect of regular aerobic exercise on sleep quality and fatigue among female student dormitory residents. 2020.