

HARAKATLI MASHQLAR ORQALI O'QUVCHILARNING STRESSGA CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISH

Nuriddinov Axrorjon Bahodir o'g'li

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti p.f.f.d PhD

E-mail: nuriddinovaxrorjonbahodirugli@oxu.uz

Annotatsiya. Ushbu tezisda maktab o'quvchilarining stressga chidamliligini harakatli mashqlar vositasida rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari tahlil qilinadi. O'quv jarayonidagi aqliy yuklama, baholash, ijtimoiy munosabatlar, raqamli muhit va kundalik hayot omillari ta'sirida yuzaga keladigan psixologik zo'riqishni kamaytirishda muntazam jismoniy faollikning o'rni yoritiladi. Harakatli mashqlar orqali fiziologik zo'riqishni boshqarish, emotsional holatni me'yorlashtirish, o'ziga ishonch, o'zini nazorat qilish, muammoli vaziyatga moslashish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini rivojlantirish masalalari ko'rib chiqiladi. Tezisda stressga chidamlilikni faqat "qiyinchilikka chiday olish" sifatida emas, balki stressli vaziyatdan keyin funksional holatni tiklash, hissiyotlarni boshqarish va vaziyatga mos konstruktiv xulq tanlash qobiliyati sifatida talqin qilish zarurligi asoslanadi.

Kalit so'zlar: stress, stressga chidamlilik, jismoniy faollik, harakatli mashqlar, psixologik rezilyentlik, emotsional boshqaruv, o'ziga ishonch, maktab o'quvchilari.

Kirish

Maktab yoshi shaxsning jismoniy, kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanishi jadallashadigan davr hisoblanadi. O'quvchilar akademik talablar, baholash, tengdoshlar bilan munosabat, o'zini namoyon qilish, oilaviy kutishlar va raqamli axborot bosimi kabi turli stress omillari bilan to'qnashadi. Stressning o'zi doimo salbiy hodisa emas: me'yoriy darajadagi zo'riqish faoliyatga tayyorlanish va vazifani bajarishga safarbar etishi mumkin. Muammo stress uzoq davom etganda, o'quvchi uni boshqarish strategiyalariga ega bo'lmaganda yoki zo'riqish kundalik faoliyat, uyqu, kayfiyat va o'qish sifatiga salbiy ta'sir qila boshlaganda yuzaga keladi. Stressga chidamlilik zamonaviy pedagogikada o'quvchining qiyin vaziyatni inkor etishi yoki his-tuyg'ularni yashirishi sifatida emas, balki zo'riqish sharoitida funksional holatini saqlash, vaziyatga moslashish, hissiyotlarni boshqarish, yordam so'rash va stressdan keyin tiklana olish qobiliyati sifatida qaraladi. Psixologik rezilyentlik tushunchasi ham aynan moslashuvchanlik, qiyinchilikdan keyingi tiklanish va rivojlanishni davom ettirish bilan bog'liq.

Jismoniy faollik o'quvchilarning umumiy salomatligi bilan birga ruhiy farovonligiga ham ta'sir qiluvchi muhim omillardan biridir. So'nggi tizimli tahlillar

o'smirlarda jismoniy faollik darajasi va psixologik rezilyentlik o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligini, muntazam harakat o'ziga ishonch, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, emotsional boshqaruv va stressga moslashish kabi mexanizmlar orqali ruhiy salomatlikka hissa qo'shishi mumkinligini ko'rsatmoqda. Maktab sharoitida harakatli mashqlar stressga chidamlilikni shakllantirish uchun ayniqsa qulay vosita hisoblanadi. Ular maxsus psixologik treninglardan farqli ravishda jismoniy tarbiya darsi, tanaffus, to'garak yoki qisqa faol bloklar ichida tabiiy tarzda tashkil etilishi mumkin. Harakat, o'yin, juftlik va guruh vazifalari orqali o'quvchi zo'riqishni his qilish, uni nazorat qilish, muvaffaqiyatsizlikka moslashish va yana faoliyatga qaytish tajribasini oladi. Tesisning maqsadi harakatli mashqlar orqali maktab o'quvchilarining stressga chidamliligini rivojlantirishning pedagogik mexanizmlarini tahlil qilish, mashq mazmuni, yuklama, emotsional muhit, ijtimoiy hamkorlik va refleksiya o'rtasidagi bog'liqlikni yoritishdan iborat.

Stressga chidamlilikning pedagogik mazmuni

Stressga chidamlilikni jismoniy tarbiya nuqtayi nazaridan ko'rib chiqishda uning bir nechta tarkibiy qismini ajratish mumkin. Birinchisi fiziologik moslashuv bo'lib, o'quvchining jismoniy yuklamaga, yurak urish tezligining oshishiga, nafasning tezlashishiga va charchoq hissiga moslashishini anglatadi. Harakatli mashqlar davomida o'quvchi organizmning zo'riqishga normal javobini tajriba orqali taniydi va undan qo'rqmaslikni o'rganadi.

Ikkinchi tarkibiy qism emotsional boshqaruvdir. Sport o'yini yoki murakkab mashqda xato, mag'lubiyat, navbat kutish, natijadan qoniqmaslik va raqobat hissiy zo'riqish yaratadi. Pedagogik jihatdan to'g'ri tashkil etilgan muhitda o'quvchi bu hissiyotlarni boshqarish, faoliyatni davom ettirish va xatodan keyin keyingi urinishga o'tish tajribasini oladi.

Uchinchi tarkibiy qism o'ziga ishonch va o'z samaradorligini his qilishdir. O'quvchi avval qiyin bo'lgan mashqni bosqichma-bosqich o'zlashtirganda "men buni bajara olaman" degan ichki ishonch shakllanadi. Bu tajriba jismoniy faoliyatdan tashqaridagi muammoli vaziyatlarga ham ko'chishi mumkin. O'zining kichik progressini ko'rish stressli vaziyatda taslim bo'lmaslik uchun psixologik tayanch yaratadi.

To'rtinchi tarkibiy qism ijtimoiy moslashuv va qo'llab-quvvatlashdir. Juftlik, jamoaviy o'yin, estafeta va hamkorlikka asoslangan vazifalar o'quvchiga boshqalar bilan birgalikda muammoni hal qilish, yordam berish va yordam qabul qilishni o'rgatadi. Stressli vaziyatni yolg'iz yengishga urinishdan ko'ra ijtimoiy yordamdan foydalanish rezilyent xulqning muhim belgilaridan biridir.

Beshinchi tarkibiy qism refleksiya va o'zini nazorat qilishdir. O'quvchi mashqdan keyin qachon zo'riqqani, qaysi vaziyatda jahli chiqqani, qaysi usul yordam bergani va

keyingi safar qanday harakat qilishi mumkinligini tushunsa, jismoniy tajriba psixologik o'rganishga aylanadi.

Harakatli mashqlarning stressga ta'sir mexanizmlari

Jismoniy faollik stressga bir vaqtning o'zida fiziologik va psixologik yo'llar orqali ta'sir qiladi. Harakat vaqtida yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faollashadi, energiya almashinuvi tezlashadi va organizm boshqariladigan fiziologik zo'riqishga duch keladi. Muntazam mashq organizmni yuklama va tiklanish sikliga o'rgatadi. O'quvchi zo'riqishdan keyin yurak urishi va nafasning me'yorlashishini his qilib, tananing tiklanish qobiliyatini amaliy ravishda anglaydi. Psixologik jihatdan harakat e'tiborni stress manbasidan faol vazifaga yo'naltiradi. Ritmik yugurish, to'p bilan mashq, koordinatsion vazifa yoki jamoaviy o'yin vaqtida o'quvchi diqqatini tana harakati, sheriklar va vazifaga qaratadi. Bu vaqtinchalik diqqat almashinuvi haddan tashqari ruminatsiya, ya'ni muammoni takror-takror o'ylashni kamaytirishga yordam berishi mumkin. Harakatli mashqlar muvaffaqiyat tajribasini yaratadi. Kichik maqsadga erishish, yangi elementni o'zlashtirish yoki o'zining oldingi natijasini yaxshilash o'quvchida kompetentlik hissini kuchaytiradi. Rezilyentlik bo'yicha zamonaviy tadqiqotlarda mastery, ya'ni vazifani bosqichma-bosqich o'zlashtirish tajribasi jismoniy faollikning ruhiy foydasini kuchaytiruvchi omillardan biri sifatida qayd etiladi. Jamoaviy harakatli mashqlar ijtimoiy aloqani kuchaytiradi. O'quvchi boshqalarning qo'llab-quvvatlashini his qilganida stressli vaziyatni xavf sifatida emas, birgalikda boshqariladigan vazifa sifatida qabul qilishi mumkin. Shu sababli faqat raqobatga emas, hamkorlikka asoslangan faoliyatlar stressga chidamlilikni rivojlantirishda alohida ahamiyatga ega. Jismoniy faollik uyqu va umumiy ruhiy farovonlik bilan ham bog'liq. Muntazam faol harakat sog'lom kun tartibi, charchoqni me'yoriy his qilish va tiklanish uchun sharoit yaratadi. Biroq haddan tashqari jismoniy yuklama aksincha qo'shimcha stressor bo'lishi mumkin. Shuning uchun stressni kamaytirishga qaratilgan mashg'ulotlarda yuklamaning yoshga va tayyorgarlikka mosligi asosiy shart hisoblanadi.

Stressga chidamlilikni rivojlantiruvchi harakatli mashqlar turlari

Stressga chidamlilikni rivojlantirish uchun faqat bitta mashq turi yetarli emas. Aerob harakatlar, koordinatsion mashqlar, ritmik faoliyat, jamoaviy o'yin, juftlik vazifalari va nafasni boshqarish bilan uyg'unlashtirilgan yengil mashqlar turli pedagogik vazifalarni bajaradi. Muhimi, mashq turi o'quvchida nazorat qilinadigan zo'riqish va muvaffaqiyatli moslashuv tajribasini yaratishi kerak. O'rtacha intensivlikdagi yugurish, tez yurish, estafeta va siklik mashqlar organizmda ritmik yuklama va tiklanish tajribasini shakllantiradi. Ular ayniqsa o'quvchi o'z nafasini, yurak urishini va charchoq darajasini kuzatishga o'rgatilganda foydali. Maqsad maksimal natija emas, o'z tanasidagi zo'riqishni tanish va tempni boshqarishdir.

Koordinatsion va muvozanat mashqlari diqqatni “hozirgi lahza”ga qaytaradi. O‘quvchi murakkab qadamlar ketma-ketligini, to‘pni boshqarish yoki muvozanat vazifasini bajarayotganda diqqatini aniq harakatga yo‘naltiradi. Bu emotsional zo‘riqishdan chiqib, vazifaga qayta fokuslanish ko‘nikmasini mustahkamlaydi. Jamoaviy harakatli o‘yinlar stressni ijtimoiy kontekstda boshqarishni o‘rgatadi. O‘yin davomida kutilmagan vaziyat, yutqazish, sherik xatosi yoki tez qaror qabul qilish zarurati yuzaga keladi. Pedagog o‘yindan keyin qisqa refleksiya o‘tkazsa, o‘quvchilar o‘z hissiy reaksiyalarini tahlil qilish imkoniga ega bo‘ladi. Ritmik mashqlar va musiqa bilan harakat ham emotsional zo‘riqishni kamaytirish uchun qulay. Raqs elementlari, oddiy ritmik kombinatsiyalar yoki musiqa ostidagi harakatlar baholash bosimini pasaytirib, harakatni ijobiy emotsiya bilan bog‘lashi mumkin. Ayniqsa raqobatli sportni yoqtirmaydigan o‘quvchilar uchun bu muhim alternativadir. Nafasni boshqarish bilan uyg‘unlashtirilgan yengil harakatlar mashg‘ulot yakunida tiklanish vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Sekin yurish, yelka va gavyani bo‘shashtiruvchi harakatlar, nazoratli nafas va qisqa diqqat mashqlari o‘quvchiga faol zo‘riqishdan tinch holatga o‘tishni his qilish imkonini beradi.

Pedagogik yuklama va xavfsiz stress tamoyili

Stressga chidamlilikni rivojlantirish uchun o‘quvchini ataylab haddan tashqari qiyin vaziyatga qo‘yish to‘g‘ri emas. Pedagogik maqsad “qancha qiyin bo‘lsa, shuncha chidamli bo‘ladi” tamoyiliga asoslanmaydi. Aksincha, o‘quvchi boshqarishi mumkin bo‘lgan, lekin ma‘lum darajada sa’y-harakat talab qiladigan vazifalar tanlanadi. Bu xavfsiz stress yoki boshqariladigan qiyinchilik tamoyili sifatida qaralishi mumkin. Mashq juda oson bo‘lsa, o‘quvchi moslashuv tajribasini olmaydi; haddan tashqari qiyin bo‘lsa esa muvaffaqiyatsizlik, qo‘rquv va stress kuchayishi mumkin. Shuning uchun vazifa murakkabligi o‘quvchining jismoniy tayyorgarligi, motor ko‘nikmasi va psixologik holatiga moslashtiriladi. Bir xil topshiriq uchun bir nechta murakkablik darajasi berish individualizatsiyani ta‘minlaydi. Pedagog o‘quvchining stress belgilarini kuzatishi kerak. Odatdagidan keskin chekinish, yig‘lash, agressiya, bosh aylanishi, nafasning haddan tashqari tezlashishi yoki faoliyatni davom ettira olmaslik oddiy jismoniy zo‘riqishdan farq qiladi. Bunday holatda mashq soddalashtiriladi yoki to‘xtatiladi. Stressga chidamlilikni o‘rgatish hech qachon psixologik bosimni normalizatsiya qilish degani emas. Baholash va raqobat ham nazorat qilinadigan bo‘lishi zarur. Doimiy ochiq reyting, eng kuchli o‘quvchilarni ko‘rsatish yoki xato uchun tanqid qilish o‘quvchining xavfsizlik hissini kamaytiradi. Stressga chidamlilikni rivojlantiruvchi darsda shaxsiy progress, urinish, hamkorlik va konstruktiv xatoga ijobiy munosabat ustuvor bo‘ladi. Pedagogik xavfsizlikning yana bir elementi tanlov imkoniyatidir. O‘quvchiga bir vazifaning ikki-uch varianti taklif qilinsa, u o‘z imkoniyatiga mos darajani tanlay oladi. Bu nazorat hissini kuchaytiradi va stressli vaziyatlarda “mening tanlovim bor” degan psixologik tajribani shakllantiradi.

Emotsional boshqaruvni harakat orqali shakllantirish

Harakatli mashg'ulot emotsional boshqaruvni o'rgatish uchun tabiiy laboratoriya vazifasini bajaradi. O'yin davomida o'quvchi quvonch, asabiylashish, hafsalasi pir bo'lishi, hayajon va raqobat hissini qisqa vaqt ichida boshdan kechiradi. Pedagog ushbu vaziyatlarni o'quvchining hissiyotini inkor qilish uchun emas, uni tanish va boshqarishga o'rgatish uchun ishlatishi mumkin.

Birinchi qadam hissiy holatni nomlashdir. Mashqdan keyin o'quvchi "qaysi paytda hayajonlandim?", "qachon jahlim chiqdi?", "qaysi vaziyatda o'zimni yaxshi his qildim?" kabi savollar orqali o'z holatini anglaydi. Hissiyotga nom berish uning ustidan nazoratni kuchaytiradi va impulsiv reaksiyani kamaytirishga yordam beradi.

Ikkinchi qadam tana signallarini tanishdir. Stress paytida yurak urishi tezlashishi, mushaklar taranglashishi yoki nafas qisqarishi mumkin. Jismoniy tarbiya darsi o'quvchiga shu signallarni xavfsiz sharoitda his qilish va ularni boshqariladigan jismoniy zo'riqishdan farqlash imkonini beradi.

Uchinchi qadam javob strategiyasini tanlashdir. O'quvchi xatodan keyin qisqa nafas olish, vazifani soddalashtirish, sherikdan yordam so'rash, bir necha soniya to'xtash yoki keyingi urinishga aniq maqsad belgilash kabi usullarni sinab ko'rishi mumkin. Bu ko'nikmalar faqat sport vaziyatida emas, dars, imtihon va kundalik nizolarda ham foydali.

Emotsional boshqaruv mashqning natijasidan ko'ra jarayoniga bog'liq. O'quvchi yutqazgan bo'lsa ham, hissiyotini boshqarib, keyingi faoliyatni davom ettira olsa, pedagogik nuqtayi nazardan muhim rezilyent xulq namoyon bo'lgan hisoblanadi.

O'ziga ishonch va muvaffaqiyat tajribasining o'rni

Stressga chidamlilikning asosiy psixologik tayanchlaridan biri o'z imkoniyatiga ishonishdir. O'quvchi "men qiyin vazifani bosqichma-bosqich bajara olaman" degan tajribaga ega bo'lsa, yangi muammoli vaziyatni xavf emas, hal qilinadigan vazifa sifatida qabul qilish ehtimoli ortadi. Harakatli mashqlarda muvaffaqiyatni faqat eng yuqori natija bilan o'lchash to'g'ri emas. Bir o'quvchi uchun yangi to'p harakatini o'zlashtirish, boshqasi uchun 30 soniya ko'proq yugurish, uchinchi uchun jamoaviy o'yinda faol qatnashish progress hisoblanishi mumkin. Individual rivojlanishni ko'rsatish o'ziga ishonchni kuchaytiradi. Vazifalarni kichik bosqichlarga ajratish stressni boshqarishning o'ziga ham model bo'ladi. Murakkab mashq "bajaraman yoki bajarmayman" tarzidagi bir katta sinov emas, ketma-ket o'zlashtiriladigan kichik elementlarga bo'linadi. O'quvchi shu orqali katta muammoni kichik vazifalarga ajratish strategiyasini amaliy o'rganadi. Pedagogning qayta aloqasi jarayonga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. "Sen kuchlisan" kabi umumiy maqtovdan ko'ra "oldingi urinishga nisbatan ritmni yaxshiroq saqlading" yoki "xatodan keyin vazifaga tez qaytding" kabi aniq fikr o'quvchiga qaysi xulq muvaffaqiyatga olib kelganini tushuntiradi. Muvaffaqiyat tajribasi sun'iy bo'lmasligi kerak. O'quvchi haqiqatan sa'y-

harakat qilib erishgan natija rezilyentlikni ko'proq rivojlantiradi. Pedagog vazifani shunday tanlaydiki, u oson emas, lekin erishib bo'ladigan bo'ladi.

Jamoaviy mashqlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

Psixologik rezilyentlik faqat individual iroda mahsuli emas. Insonning stressga moslashishida ijtimoiy munosabatlar, tengdoshlar va kattalarning qo'llab-quvvatlashi muhim rol o'ynaydi. Shu sababli jamoaviy harakatli mashqlar stressga chidamlilikni rivojlantirishda alohida imkoniyatga ega. Hamkorlikka asoslangan estafeta, juftlik mashqlari va umumiy maqsadli o'yinlarda natija bir kishining kuchiga emas, guruhning kelishuviga bog'liq. O'quvchi boshqalarning xatosini qabul qilish, navbat kutish, yordam berish va umumiy vazifa uchun mas'uliyatni bo'lishishni o'rganadi. Jamoaviy faoliyatda pedagog psixologik xavfsizlikni saqlashi kerak. Kamsitish, ustidan kulish yoki kuchsiz o'quvchini ayblash stressni kuchaytiradi va jamoaviy o'yinning pedagogik qiymatini yo'qotadi. Qoidalar faqat sport texnikasiga emas, hurmatli muloqotga ham tegishli bo'lishi kerak. Tengdoshlarning qo'llab-quvvatlashi ayniqsa muvaffaqiyatsizlikdan keyingi tiklanishda muhim. Sherikning "yana urinib ko'r" degan qo'llab-quvvatlashi yoki guruhning birgalikdagi maqsadi o'quvchining taslim bo'lish ehtimolini kamaytiradi. Bu tajriba maktabdan tashqaridagi stressli vaziyatlarda ham ijtimoiy yordamdan foydalanish ko'nikmasini kuchaytiradi. Jamoaviy mashqlarda yetakchilik rollarini navbat bilan berish ham foydali. O'quvchi ba'zan boshqaruvchi, ba'zan yordamchi, ba'zan bajaruvchi rolida bo'lib, turli ijtimoiy vaziyatlarga moslashishni o'rganadi.

Refleksiya va o'zini nazorat qilish ko'nikmalari

Harakatli mashq stressga chidamlilikni rivojlantirishi uchun jismoniy tajribani ongli xulosaga aylantirish muhim. Qisqa refleksiya buning eng sodda vositasidir. Dars oxirida o'quvchilar bir-ikki daqiqada mashg'ulot davomida qachon zo'riqqani, qanday yo'l bilan vazifani davom ettirgani va nimani o'rganganini tahlil qilishi mumkin. Refleksiya murakkab psixologik suhbat bo'lishi shart emas. "Bugun qaysi vazifa qiyin bo'ldi?", "qiyin paytda nima yordam berdi?", "keyingi safar nimani boshqacha qilasan?" kabi uchta savolning o'zi yetarli. Ushbu savollar o'quvchini natijadan jarayonga yo'naltiradi. O'zini nazorat qilishda subyektiv zo'riqish bahosidan ham foydalanish mumkin. O'quvchi mashqdan keyin zo'riqishni sodda 1–5 yoki 1–10 shkalada baholaydi va bu ko'rsatkichni o'z holati bilan bog'laydi. Maqsad tibbiy baholash emas, o'quvchiga tanasidagi yuklamani sezishni o'rgatishdir. Vaqt o'tishi bilan o'quvchi qaysi mashq uni tinchlantirishi, qaysi vazifa ko'proq hayajonlantirishi va qanday tiklanish usuli unga mosligini tushunib boradi. Bu individual stress boshqaruvi repertuarini shakllantiradi. Refleksiya maxfiy va hurmatli bo'lishi kerak. O'quvchi o'z hissiyotini sinf oldida aytishga majbur qilinmaydi. Zarur bo'lsa yozma, anonim yoki individual shakl tanlanishi mumkin.

Maktab muhitida stressga chidamlilikni rivojlantirish modeli

Harakatli mashqlar orqali stressga chidamlilikni rivojlantirish bir martalik tadbir emas, muntazam pedagogik jarayon sifatida tashkil etilganda samaraliroq bo'ladi. Bunda mashg'ulotlarning asosiy maqsadi sport natijasini oshirishdan tashqari o'quvchining boshqariladigan qiyinchilik bilan ishlash tajribasini kengaytirishdan iborat. Jarayonni to'rtta mantiqiy bosqichda tashkil etish mumkin. Birinchi bosqichda xavfsiz va ijobiy muhit yaratiladi: xato qilishga ruxsat, hurmatli muloqot va vazifani moslashtirish imkoniyati ta'minlanadi. Ikkinchi bosqichda o'quvchilar boshqariladigan qiyinchilikka ega harakat vazifalarini bajaradi. Uchinchi bosqichda zo'riqishdan keyingi tiklanish va emotsional nazorat usullari qo'llanadi. To'rtinchi bosqichda qisqa refleksiya orqali o'quv tajribasi umumlashtiriladi. Harakatli mashqlarni faqat jismoniy tarbiya darsiga bog'lash ham shart emas. Nazariy darslar orasidagi qisqa faol tanaffus, ertalabki badantarbiya, sport to'garagi va maktab tadbirlari ham o'quvchining stressni harakat orqali boshqarish tajribasini kengaytirishi mumkin. Stressga chidamlilikni pedagogik baholashda "stress bo'lmay qoldimi?" degan savol noto'g'ri. Asosiy savol o'quvchi stressli vaziyatda qanday javob berayotgani, tiklanish tezligi, yordamdan foydalanishi, xatodan keyin faoliyatga qayta olishi va o'z holatini tushuntira olishi bilan bog'liq. Maktabdagi harakatli dastur klinik ruhiy salomatlik yordamining o'rnini bosmaydi. Agar o'quvchida uzoq davom etuvchi kuchli xavotir, tushkunlik, uyqu buzilishi, maktabdan qochish yoki kundalik faoliyatga jiddiy ta'sir qiluvchi belgilar bo'lsa, pedagog tegishli mutaxassisga yo'naltirish tartibiga amal qilishi kerak.

Xulosa

Harakatli mashqlar maktab o'quvchilarining stressga chidamliligini rivojlantirishda ko'p qirrali pedagogik vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin. Ular organizmni boshqariladigan fiziologik zo'riqish va tiklanish sikliga o'rgatadi, diqqatni faol vazifaga yo'naltiradi, emotsional boshqaruv, o'ziga ishonch, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va refleksiya ko'nikmalarini rivojlantiradi. Zamonaviy ilmiy dalillar jismoniy faollik va psixologik rezilyentlik o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi. Biroq bu bog'liqlik mashqning o'zi bilan cheklanmaydi. Muvaffaqiyat tajribasi, ijtimoiy aloqa, qo'llab-quvvatlovchi muhit, o'zini boshqarish va vazifani bosqichma-bosqich o'zlashtirish kabi pedagogik mexanizmlar harakatning ruhiy foydasini kuchaytiradi. Stressga chidamlilikni rivojlantirishda haddan tashqari qiyinchilik yoki doimiy raqobat emas, boshqariladigan va xavfsiz qiyinchilik ustuvor bo'lishi kerak. O'quvchi xatodan qo'rqmaydigan, vazifani moslashtira oladigan va o'z progressini ko'ra oladigan muhitda rezilyent xulq tabiiy ravishda shakllanadi. Harakatli mashqning pedagogik qiymati o'quvchi "kamroq stress his qilishi" bilan emas, stressni yaxshiroq tushunishi, uni boshqarishi va qiyinchilikdan keyin funksional faoliyatga qayta olishi bilan namoyon bo'ladi. Shu nuqtayi nazardan jismoniy tarbiya

darsi o'quvchilarning nafaqat jismoniy tayyorgarligini, balki kundalik hayotdagi psixologik moslashuvchanligini ham qo'llab-quvvatlaydigan muhim ta'lim muhiti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.
2. World Health Organization. Physical activity. Fact sheet. Geneva: WHO, 2024.
3. Qiu W., Huang C., Xiao H. et al. The correlation between physical activity and psychological resilience in young students: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2025;16:1557347.
4. Cai C., Mei Z., Wang Z., Luo S. School-based interventions for resilience in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychiatry*. 2025;16:1594658.
5. Physical activity, resilience, and mental health in adolescents: a systematic review of recent evidence. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2026;8:1757784.