

УДК 796.01.1

DOI 10.33514/1694-7851-2025-4/1-275-282

Карабаева Б.Т.

ага окутуучу

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

bKarabaeva22@gmail.com**Салманова Г.А.**

ага окутуучу

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

qulmira.salmanova64@gmail.com**Дуйшеева Г.Т.**

ага окутуучу

К.И. Скрябин атындагы Кыргыз улуттук агрардык университети

Бишкек ш.

gulmira100965@mail.com

ЖОГОРКУ ОКУУ ЖАЙЛАРЫНЫН СТУДЕНТТЕРИНДЕ СТРЕССТИН ЖАНА ПСИХОЛОГИЯЛЫК АШЫКЧА ЖҮКТӨМДҮН АЛДЫН АЛУУДА ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН РОЛУ

Аннотация. Бул макалада физикалык активдүүлүктүн, өзгөчө волейбол менен алектенүүнүн, университетте студенттеринин арасында стресс абалдарынын жана психикалык чарчоонун алдын алууда натыйжалуу каражат катары мааниси изилденет. Авторлор волейболдун көп компоненттүү оң таасирин талдап, анын физиологиялык, психологиялык, социалдык жана билим берүү аспектилерин өзүнчө белгилешет. Физиологиялык деңгээлде оюн эндорфиндин бөлүнүп чыгышына өбөлгө түзүп, жүрөк-кан тамыр жана дем алуу системасынын ишин жакшыртат жана уйкунун нормалдуу абалга келишине жардам берет. Психологиялык жактан волейбол эмоциялык разряд берүүгө, өзүн-өзү жөнгө салуу көндүмдөрүн өнүктүрүүгө жана тынчсыздануунун деңгээлин төмөндөтүүгө шарт түзөт. Командалык спорттун түрү катары ал социалдык байланыштарды бекемдеп, коомго таандыктык сезимин калыптандырат жана лидерлик сапаттарды өрчүтөт. Жыйынтыктап айтканда, волейбол үч деңгээлдүү стресс алдын алуу моделин ишке ашырган уникалдуу практика катары студенттин инсандык гармониялуу өнүгүшүнө өбөлгө түзөт.

Негизги сөздөр: дене тарбия, стресс реакциялары, психикалык чарчоо, жогорку окуу жай студенттери, алдын алуу чаралары, психологиялык жыргалчылык, эмоционалдык тең салмак, оюндук спорттук дисциплиналар, волейбол, психологиялык туруктуулук, познавателдик жөндөмдөрдүн өнүгүшү, социалдык чөйрөгө аралашуу, эмоционалдык чарчоо синдрому.

Карабаева Б.Т.

старший преподаватель

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

г. Бишкек

bKarabaeva22@gmail.com

Салманова Г.А.

старший преподаватель

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

г. Бишкек

qulmira.salmanova64@gmail.com

Дуйшеева Г.Т.

старший преподаватель

Кыргызский национальный аграрный университет имени К. И. Скрябина

г. Бишкек

gulmira100965@mail.com

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ СТРЕССОВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПЕРЕГРУЗКИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация. В данной статье исследуется значимость физической активности, в частности занятий волейболом, в качестве эффективного средства профилактики стрессовых состояний и психического переутомления среди студентов университетов. Авторы анализируют многокомпонентное положительное воздействие волейбола, выделяя его физиологический, психологический, социальный и образовательный аспекты. На физиологическом уровне игра способствует выработке эндорфинов, улучшению работы кардиореспираторной системы и нормализации сна. Психологически волейбол обеспечивает эмоциональную разрядку, развивает навыки саморегуляции и снижает уровень тревожности. Как командный вид спорта, он укрепляет социальные связи, формирует чувство принадлежности и развивает лидерские качества. Делается вывод о том, что волейбол представляет собой уникальную практику, реализующую трехуровневую модель профилактики стресса и способствующую сбалансированному развитию личности студента.

Ключевые слова: физическое воспитание, стрессовые реакции, психическое перенапряжение, учащиеся высших учебных заведений, превентивные меры, психологическое благополучие, эмоциональное равновесие, игровые спортивные дисциплины, волейбол, психологическая резистентность, развитие познавательных способностей, включенность в социальную среду, синдром эмоционального истощения.

B.T. Karabaeva

teacher

Kyrgyz State University named after I. Arabaev

Bishkek c.

bKarabaeva22@gmail.com

G.A. Salmanova

teacher

Kyrgyz State University named after I. Arabaev

Bishkek c.

qulmira.salmanova64@gmail.com

Bishkek c.

G.T. Duysheeva

teacher

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN PREVENTING STRESS AND PSYCHOLOGICAL OVERLOAD AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Abstract. This article explores the significance of physical activity—specifically Volleyball—as an effective means of preventing stress-related conditions and mental fatigue among university students. The authors analyze the multifaceted benefits of volleyball, highlighting its physiological, psychological, social, and educational dimensions. At the physiological level, the game promotes endorphin release, enhances cardiovascular and respiratory function, and helps normalize sleep patterns. Psychologically, volleyball provides emotional relief, fosters self-regulation skills, and reduces anxiety. As a team sport, it strengthens social ties, cultivates a sense of belonging, and develops leadership qualities. The study concludes that volleyball represents a unique practice that implements a three-level model of stress prevention while contributing to the balanced personal development of students.

Keywords: physical education, stress responses, mental fatigue, university students, preventive measures, psychological well-being, emotional balance, team sports, volleyball, psychological resilience, cognitive development, social inclusion, burnout syndrome.

Жогорку окуу жайларындагы окуу мөөнөтү интеллектуалдык жөндөмдүүлүктөрдүн жигердүү өнүгүүсү, кесиптик иденттүүлүктүн калыптанышы жана социалдык түзүмдөргө интеграциялануусу менен мүнөздөлөт. Ошону менен бирге бул этап олуттуу психоэмоционалдык жагдайлар менен коштолот: сессиялык сыноолор, тапшырмаларды аткарууда катуу убакыт чектөөлөрү, студенттер арасындагы атаандаштык, ошондой эле окуу процессин башка иш-аракеттер менен айкалыштыруу зарылдыгы. Бул факторлордун жалпы таасири туруктуу стресстин жана психикалык ашыкча жүктөмдүн өнүгүшүнө алып келет, алар өз убагында оңдоо чаралары көрүлбөсө, депрессиялык бузулууларга жана кесиптик деформацияга айланып кетиши мүмкүн.

Психикалык тең салмактуулукту сактоонун эң маанилүү куралы болуп акыл эмгеги менен дене тарбиясын тең салмактуу айкалыштырууну камсыз кылган уюшкан дене тарбия активдүүлүгү саналат. Бул жагынан алганда, кыймыл-аракет, коммуникативдик жана аффективдик элементтерди бириктирген волейбол эң өкүлчүлүктүү болуп саналат. Бул спорттук дисциплина соматикалык ден соолукту чыңдоого гана эмес, стресстик факторлордун таасирине туруктуулукту өнүктүрүүдө да олуттуу роль ойнойт.

Дене тарбия аркылуу стресстин алдын алуу Дене тарбия физиологиялык жана психологиялык механизмдердин аркасында студенттердин стресс жана тынчсыздануу деңгээлин төмөндөтүүгө жардам берет. Үзгүлтүксүз дене көнүгүүлөрү эндорфиндердин – бакыт гормондорунун өндүрүшүн стимулдаштырат, бул маанайды жакшыртат жана окуу жүктөмүнө байланыштуу терс эмоцияларды азайтат. Ошондой эле дене тарбия активдүүлүгү уйкунун сапатын жакшыртып, организмдин жакшы калыбына келишине жана стресске туруктуулугуна өбөлгө түзөт [1, 20 б.].

Волейбол ойноо жана анын психологиялык абалга тийгизген таасири Волейбол командалык спорттун түрү катары физикалык форманы жакшыртуу менен бирге,

студенттердин психоэмоционалдык абалына олуттуу оң таасирин тийгизет. Волейбол ойноо стресс жана тынчсыздануу деңгээлин төмөндөтөт:

- Эндорфиндердин бөлүнүп чыгышы жана психологиялык жеңилдөө;
- Уйкунун сапатынын жакшырышы;
- Командалык рухту, коммуникация көндүмдөрүн жана топтоо таандык болуу сезимин өнүктүрүү аркылуу социалдык колдоонун жогорулашы;
- Эмоциялардын конструктивдүү чыгышы аркылуу психологиялык ашыкча жүктөм тобокелдигинин азайышы.

Социалдык мааниси жана көндүмдөрдү өнүктүрүү Волейбол студенттердин командада иштөө, баарлашуу жана лидерлик көндүмдөрүн калыптандырууга өбөлгө түзөт, бул дени сак инсандар аралык мамилелерди курууга жана окуу менен социалдык чөйрөдөгү психологиялык кыйынчылыктарды жеңүүгө жардам берет. Бул социалдык өз ара аракеттенүү колдоо жана адаптация сезимин күчөтүп, психологиялык басымды азайтат [2, 51 б.].

Ошентип, дене тарбия, атап айтканда, волейбол ойноо жогорку окуу жайларынын студенттеринин стресстеринин жана психологиялык ашыкча жүктөмдүн алдын алуунун натыйжалуу каражаты болуп саналат. Ал физикалык жана психоэмоционалдык абалга комплекстүү таасир тийгизип, окуу процессинде адаптацияны жакшыртууга жана стресстик кырдаалдарга туруктуулукту жогорулатууга жардам берет.

Педагогикалык психология жана дене тарбия теориясы жаатындагы заманбап изилдөөлөр көрсөткөндөй, үзгүлтүксүз кыймыл-аракет активдүүлүгү студенттердин тынчсыздануу көрсөткүчтөрүн төмөндөтүүгө жана адаптациялык потенциалын жогорулатууга өбөлгө түзөт. Командалык өз ара аракеттенүү жана кооперация компоненттерин камтыган волейбол сыяктуу командалык спорттук оюндар, кыйла айкын оң натыйжаны көрсөтөт.

Волейбол динамикалык жана статикалык жүктөм элементтерин айкалыштырып, чыдамкайлыкты, булчуң күчүн, ылдамдыкты жана кыймылдардын координациясын өнүктүрүүгө жардам берет. Бул физикалык сапаттар организмдин ашыкча жүктөмдүн таасирине болгон туруктуулугун жогорулатуу үчүн негиз түзөт.

Мындан тышкары, оюн процесси туруктуу көңүл бурууну, тактикалык чечимдерди ыкчам кабыл алууну жана белгисиздик шартында аракеттенүү жөндөмүн талап кылат, бул когнитивдик функциялардын өнүгүшүн стимулдаштырат.

Студенттердин стресстик абалынын алдын алуу системасына волейболдун салымы Студенттердин стресс жана психологиялык ашыкча жүктөмүнүн алдын алуудагы волейболдун ролунун физиологиялык компоненти бир нече негизги аспектилерди камтыйт:

- Волейбол оюну учурунда кардиореспиратордук системанын иши активдешет: кан айлануу жакшырат, жүрөк-кан тамыр системасы чыңдалат жана ткандар кычкылтек жана азык заттар менен камсыз болот. Ошондой эле дем алуу системасы активдүү иштеп, анын функционалдык мүмкүнчүлүктөрүн жакшыртууга жана зат алмашуу процесстерин турукташтырууга өбөлгө түзөт.
- Волейбол менен машыгууда кан агымында эндорфиндердин концентрациясы жогорулайт, бул эмоционалдык фонду нормалдаштырууга, маанайды жакшыртууга жана стресстин терс таасирин азайтууга жардам берет. Физикалык жүктөмдөр тынчсызданууну жана депрессиялык абалдарды төмөндөтүүгө жардам берет [3, 210 б.].

- Туруктуу машыгуулар уйкунун түзүлүшүн оптималдаштырууга өбөлгө түзөт, бул нерв системасынын ресурстарын калыбына келтирүүдө маанилүү роль ойнойт. Уйкунун жакшы сапаты организмдин стресске туруктуулугун колдойт жана психофизиологиялык тең салмактуулукту калыбына келтирет.

Жыйынтыктап айтканда, волейбол дене тарбия активдүүлүгүнүн бир түрү катары физиологиялык абалга комплекстүү оң таасир этет, жүрөк-кан тамыр жана дем алуу системаларынын ишин жакшыртат, эндорфиндердин өндүрүшүн стимулдайт жана уйкуну жакшыртуу аркылуу нерв системасын калыбына келтирүүгө өбөлгө түзөт.

Психологиялык компонент Студенттер үчүн волейбол ойноо физикалык жактан гана эмес, психологиялык жактан дагы маанилүү. Окуу процессинде жаштар туруктуу интеллектуалдык жүктөмгө, көп көлөмдөгү маалыматты өздөштүрүүгө, экзамендерге даярданууга жана көптөгөн тапшырмаларды аткарууга туш болушат. Мунун баары акыл-эс чарчоосуна, чыңалуу сезимине жана мотивациянын төмөндөшүнө алып келет. Бул контекстте волейбол көңүлдү которуунун натыйжалуу жолу болуп саналат: студенттер академиялык ишмердүүлүк режиминен чыгып, лекцияларга же конспекттерге эмес, топторго, берүүлөргө жана командалык аракеттерге көңүл бурган оюн атмосферасына сүнгүп киришет. Мындай которулуу ички чыңалууну азайтууга жана иш жөндөмдүүлүктү калыбына келтирүүгө жардам берет.

Мындан тышкары, волейбол эмоционалдык өзүн-өзү жөнгө салуу көндүмдөрүн калыптандырууга өбөлгө түзөт. Мелдештик кырдаалда оюнчу көп учурда кыйынчылыктарга туш болот: ийгиликсиз сокку, утулган топ, жолдоштун катасы. Кыжырданууну жеңүү, сабырдуулукту сактоо жана оюн процессине андан ары көңүл топтоону улантуу жөндөмү көнүмүш адат болуп калат, ал күнүмдүк жашоого да өтөт. Ошентип, волейбол студенттерге өз эмоцияларын көзөмөлдөөнү, дүрбөлөңгө түшпөөнү жана стресстик шарттарда да ички тең салмактуулукту сактоону үйрөнүүгө жардам берет.

Көптөгөн изилдөөлөр волейболдун студенттердин психологиялык саламаттыгына жана социалдык адаптациясына тийгизген оң таасирин тастыктайт. Бул макала ошол изилдөөлөрдүн жыйынтыктарын талдап, волейболдун стресстин алдын алуудагы жана студенттердин жашоосундагы психологиялык ыңгайсыздыкты азайтуудагы ролун көрсөтүүгө багытталган.

Командалык мүнөзү жана психологиялык туруктуулук

Волейболдун эң маанилүү өзгөчөлүгү – анын **командалык мүнөзү**. Оюн учурунда обочолонуп аракеттенүү мүмкүн эмес, анткени команданын ийгилиги ар бир катышуучунун макулдашылган аракеттеринен көз каранды. Бул жоопкерчилик, өз ара колдоо жана биримдик сезимин пайда кылат. Студенттер үчүн мындай сезимдер оң эмоциялардын булагы болуп саналат: жалпы күч-аракет менен жетишилген жеңиш ишенимди жана канааттанууну арттырат, ал эми өнөктөштөрдүн колдоосу ийгиликсиздиктерди жеңил өткөрүүгө жардам берет. Натыйжада, оюн дене тарбия машыгуусу гана эмес, ошондой эле психологиялык туруктуулукту, ишенимдүү мамилелерди жана позитивдүү эмоционалдык фонду калыптандыруунун каражаты болуп калат [4, 132 б.].

3. Социалдык компонент

Командалык спорттун түрү катары волейбол студенттердин социалдык өнүгүүсүнө олуттуу таасир этет. Биргелешкен оюн ишмердүүлүгү катышуучулардан туруктуу өз ара аракеттенүүнү талап кылат, бул алардын кызматташуу жана өз ара жардамдашуу көндүмдөрүн калыптандырууга өбөлгө түзөт. Ар бир оюнчу оюндун натыйжасы жеке аракеттерден гана

эмес, өнөктөшүн колдоо, топту өз убагында берүү, кыйын кырдаалда камсыздандыруу жөндөмүнөн да көз каранды экенин түшүнөт. Бул команда алдындагы жоопкерчилик сезимин өнүктүрөт жана студенттерге келечектеги кесиптик жана коомдук ишмердүүлүктө өтө зарыл болгон жамааттык иштин шарттарына адаптацияланууга жардам берет.

Ошондой эле лидерлик сапаттарды тарбиялоо өзгөчө мааниге ээ. Оюн процессинде команданын аракеттерин координациялай алган, татаал учурларда аны шыктандырып, демилгени колго алган катышуучулар сөзсүз түрдө айырмаланып турушат. Студенттер үчүн мындай кырдаалдар лидерлик мектеби болуп калат: алар чечим кабыл алууну, ишенимдүү аракеттенүүнү жана ошол эле учурда башка оюнчулардын пикирин эске алууну үйрөнүшөт. Ошентип, волейбол башкаруу жана коммуникация көндүмдөрүн өнүктүрүү үчүн практикалык аянтча катары кызмат кылат.

Топтук динамиканын таасири да маанилүү. Бара-бара физикалык даярдык деңгээлине карабастан, ар бир адамдын салымы бааланган коомго таандык болуу сезими калыптанат. Бул коргонуу жана кошулуу сезими студенттерде психологиялык ыңгайсыздыктын себептеринин бири болуп калган социалдык обочолонуу тобокелдигин азайтат. Машыгууларда жана мелдештерде пайда болгон биримдик сезими ишенимдүү мамилелерди бекемдеп, туруктуу достук байланыштардын калыптанышына өбөлгө түзөт.

Мындан тышкары, турнирлерге жана коомдук иш-чараларга катышуу студенттерге стресстик кырдаалдарды жеңүү тажрыйбасын берет. Натыйжа үчүн жоопкерчилик, көрүүчүлөрдүн көңүл буруусу жана жогорку эмоционалдык чыңалуу шартында аракеттенүү зарылчылыгы өзүн-өзү кармай билүү жана ички туруктуулукту сактоо жөндөмүн калыптандырат. Алынган көндүмдөр студенттерге оюн кыйынчылыктары менен гана эмес, ошондой эле окуу жана кесиптик мүнөздөгү кыйынчылыктар менен күрөшүүгө жардам берет. Ошентип, волейболду студенттик чөйрөдөгү социалдык адаптациянын жана стресстин алдын алуунун күчтүү куралы катары кароого болот.

4. Билим берүү компоненти

Студенттик чөйрөдө волейбол ойноо ден соолукту чыңдоочу жана социалдык функцияларды гана эмес, олуттуу билим берүү потенциалын да аткарат. Машыгуулар жана оюндар учурунда студенттер физикалык даярдыктын чегинен алыс чыккан баалуу көндүмдөрдү өздөштүрүшөт. Негизги билим берүү аспектилеринин бири стратегиялык ой жүгүртүүнү өнүктүрүү болуп саналат. Волейбол оюн кырдаалын тез анализдөө, атаандаштардын аракеттерин баалоо жана бир нече секунданын ичинде чечим кабыл алуу жөндөмүн талап кылат. Мындай тажрыйба кырдаалды тез баалоо жана оптималдуу чечим иштеп чыгуу көндүмүн калыптандырат – бул сапат окууда да, келечектеги кесиптик ишмердүүлүктө да өтө зарыл.

Коммуникация көндүмдөрүн калыптандыруу да маанилүү. Натыйжага жетүү үчүн оюнчулар маалыматтарды активдүү алмашууга аргасыз болушат: сигналдарды берүү, тактикалык аракеттер боюнча макулдашуу, сөз жана жаңсоолор менен бири-бирин колдоо. Бул көндүмдөр билим берүү тажрыйбасынын бир бөлүгү болуп калат, анткени алар ойлорду так айтуу, өнөктөштөргө тез жооп кайтаруу жана чектелген убакыттын ичинде иштөө жөндөмүн машыктырат.

Волейбол ошондой эле тартипти жана уюшкандыкты өнүктүрүүгө өбөлгө түзөт. Үзгүлтүксүз машыгуулар студенттерди өз убактысын туура пландаштырууга, окуу жүктөмүн физикалык активдүүлүк менен айкалыштырууга жана күчүн бөлүштүрүүгө үйрөтөт. Мындай

тажрыйба алардын жеке режимин түзүүгө жана өзүн-өзү уюштуруу жөндөмдүүлүгүн жогорулатууга жардам берет.

Мындан тышкары, оюн өз каталарынан үйрөнүү жөндөмүн калыптандырат. Ар бир ийгиликсиз аракет – бул кырдаалды анализдөө жана келечектеги жүрүм-турумду оңдоо мүмкүнчүлүгү. Бул рефлексия жана өзүн-өзү анализдөө көндүмү билим берүү тармагына да өтүп, студенттерди кунт коюп, жоопкерчиликтүү жана туруктуу өнүгүүгө даяр кылат.

Ошентип, волейбол маанилүү билим берүү функциясын аткарат: ал студенттерде стратегиялык жана критикалык ой жүгүртүүнү, коммуникациялык көндүмдөрдү, тартипти жана өзүн-өзү анализдөө көндүмдөрүн өнүктүрөт, алар спорттук гана эмес, академиялык ийгиликтердин да негизи болуп калат.

Комплекстүү талдоодон кийин, биз волейболдун машыгуулары студенттердин стресстик бузулууларынын алдын алуунун үч деңгээлинде комплекстүү таасир этерин аныктадык:

- **Базалык деңгээл** – системалуу кыймыл-аракет активдүүлүгү аркылуу өнөкөт чыңалуу абалынын алдын алуу.
- **Экинчи деңгээл** – физикалык жана эмоционалдык жеңилдөө аркылуу мурунтан эле калыптанган тынчсыздануу жана чарчоо деңгээлин азайтуу.
- **Үчүнчү деңгээл** – окуу ишмердүүлүгү менен эс алуунун ортосундагы тең салмактуулукту сактоого мүмкүндүк берген туруктуу мамилелерди түзүү.

Волейбол бир эле убакта физикалык абалды жакшырткан, когнитивдик функцияларды өркүндөткөн жана социалдык-коммуникативдик көндүмдөрдү калыптандырган уникалдуу спорттук иш-аракет болуп саналат. Жеке спорттук дисциплиналардан айырмаланып, ал үзгүлтүксүз баарлашууну жана кызматташууну талап кылат, бул аны стресстин гана эмес, эмоционалдык чарчоо көрүнүштөрүнүн да натыйжалуу алдын алуу куралы кылат.

Корутунду

Бул талдоо дене тарбия активдүүлүгү, өзгөчө волейбол сыяктуу командалык оюндар студенттердин арасында стресстик абалдардын жана психикалык ашыкча чарчоонун алдын алуу системасында күчтүү жана көп кырдуу курал экендигин ырастоого мүмкүндүк берет.

Волейболдун натыйжалуулугу анын студенттин жашоо ишмердүүлүгүнүн негизги аспектилерине комплекстүү таасир этиши менен шартталган. Физиологиялык деңгээлде үзгүлтүксүз машыгуулар жүрөк-кан тамыр жана дем алуу системаларынын ишин оптималдаштырууга, оң эмоционалдык абалдагы нейромедиаторлордун (эндорфиндердин) өндүрүшүн стимулдаштырууга жана уйкунун түзүлүшүн нормалдаштырууга өбөлгө түзөт, бул жалпысынан организмдин жүктөмдөргө туруктуулугун жогорулатат.

Психологиялык компонент да маанилүү. Волейбол студенттерге конструктивдүү эмоционалдык жеңилдөө жана академиялык ишмердүүлүктөн когнитивдик которулуу мүмкүнчүлүгүн берет, бул акыл-эс чарчоосунун топтолушуна тоскоол болот. Белгисиздик жана тез чечим кабыл алуу зарылчылыгы шартында оюн процесси эмоционалдык өзүн-өзү жөнгө салуу, стресске туруктуулук жана өзүн-өзү көзөмөлдөө көндүмдөрүн калыптандырат, алар спортто гана эмес, окууда жана келечектеги кесиптик ишмердүүлүктө да өтө маанилүү.

Социалдык мааниси туруктуу коммуникативдик байланыштарды, командалык жоопкерчилик сезимин, өз ара колдоону жана топко таандык болууну калыптандырууда көрүнөт. Бул стресс жана эмоционалдык чарчоонун себеби болуп саналган социалдык обочолонуу жана жалгыздыкка түздөн-түз каршы турат. Коллективдик ишмердүүлүктүн

мүнөзү лидерлик сапаттарды тарбиялайт жана психологиялык басымга каршы буфер катары кызмат кылуучу күчтүү социалдык колдоону камсыз кылат.

Мындан тышкары, волейболдун билим берүү функциясы да байкалган, ал стратегиялык ой жүгүртүүнү, тартипти, коммуникация көндүмдөрүн жана рефлексия менен өзүн-өзү анализдөө жөндөмүн өнүктүрөт.

Ошентип, волейбол үч деңгээлдүү алдын алуу моделин ишке ашырат: өнөкөт стресстин пайда болушунун алдын алат (базалык деңгээл), мурунтан эле бар чыңалууну төмөндөтөт (экинчи деңгээл) жана туруктуу социалдык-психологиялык колдоо системасын түзөт (үчүнчү деңгээл). Бул спорттук дисциплинаны жогорку окуу жайларынын окуу жана класстан тышкаркы программаларына киргизүү факультативдик элемент катары эмес, студенттердин психофизиологиялык бакубаттыгын сактоо, алардын академиялык ийгилигин жогорулатуу жана гармониялуу өнүккөн, стресске туруктуу инсанды калыптандыруу үчүн стратегиялык маанилүү ресурс катары каралууга тийиш.

Адабият

1. **Годунова Н. И., Колодяжная Е. В.** Психологическая подготовка в волейболе: учебно-наглядное издание. – Воронеж: ВГАС, 2023. – 20 с.
2. **Жунузалы кызы Н., Сарымсаков К. К.** Экономическая компетентность специалиста физической культуры и спорта // Вестник Кыргызского государственного университета имени И. Арабаева. – 2024. – № 1.
3. **Мартинова А. М., Галиуллина Д. Т.** Занятия физической культурой как средство борьбы с хроническим стрессом у студентов // Научный лидер. – 2023. – Вып. 9 (210).
4. **Рябова Ю. С.** Физическая культура как средство профилактики при стрессе // Modern European Researches. – 2023.
5. **Сергеева Т. И., Стрельников А. М.** Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов средствами физической культуры и спорта // Науки о здоровье. – 2024.

Рецензент: педагогика илимдеринин доктору, профессор Анаркулов Ф.Х.