

## СПОРТЧИЛАРДА ПСИХОЛОГИК САЛОМАТЛИКНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

Бухоро давлат педагогика институти  
Собиров Абдулазиз Абдурозиқович

**Аннотация.** Бугунги кунда, замонавий психологияда психологик саломатликнинг педагогик-психологик хусусиятлари ҳамда унга таъсир қилувчи омилларни илмий-назарий асосларини таҳлил этишга бағишланган адабиётлар ниҳоятда озчиликни ташкил этади. Айни пайтда, психологик саломатлик ва унинг функцияларини очиб берувчи ҳамда унинг методологик илдизларини асослаб бера олувчи илмий тадқиқотларни алоҳида ўрни бор.

**Калит сўзлар:** саломатлик, психология, табиатшунослик.

Психологик саломатлик бу – психологик ва ижтимоий фаровонлик ҳолати бўлиб, унда инсон ўз имкониятларини англаб этади, ҳаётдаги қийинчиликлар ва стрессларга самарали қарши туради, самарали, онгли фаолият олиб боради ва жамият ривожига ҳисса қўшади. Аввало, бу психиканинг барқарор, етарли даражада ишлаши, шунингдек, асосий билиш жараёнлари: идрок, хотира, диққат, тафаккур туфайли амалга оширилади. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг таъкидлашича, руҳий бузилишлар дунё аҳолисининг тахминан 12 фоизига таъсир қилади - тахминан 450 миллион киши ёки дунё бўйлаб ҳар тўртинчи одам психологик саломатлик билан боғлиқ муаммоларга дуч келмоқда. Спортчиларда психологик саломатликни шакллантиришда онг ва унинг шахс фаолиятидаги ўрнига алоҳида аҳамият қаратиш муҳим аҳамият касб этади. Жумладан, кишининг онги бизнинг теварак-атрофимизни қуршаб турган олам ҳақидаги билимлар мажмуасидан таркиб топган. Унда субъект билан объект ўртасида аниқ фарқланишининг ўз ифодасини топиши, яъни шахс «Мен» деган тушунча билан «Мен эмас» деган тушунчага нима тегишли эканини аниқ билади. Тирик организмлар дунёси тарихида биринчи бўлиб ундан ажралиб чиққан ва ўзини атроф муҳитга қарама-қарши қўйган инсон ўз онгида ушбу қарама-қаршилиқ ва тафовутни сақлаб келмоқда. Жонли мавжудотлар ичида унинг ўзигина ўзини билишга, яъни психик фаолиятни ўзини тадқиқ этишга йўналтиришга қодир. Одам ўз хатти-ҳаракатларини ва умуман ўзини ўзи онгли равишда баҳолайди. «Мен»нинг «Мен эмас»дан ажратилиши ҳар бир киши болалигида бошдан кечирадиган йўл бўлиб, унинг ўзини ўзи англаши жараёнида юз беради. Қадим дунё файласуфларнинг соғлиқни сақлаш ҳақидаги фикрлари

кейинги тадқиқотчилар ишларида ўз аксини топди. Замоनावий даврда (XVII – XX аср охири.) табиатшунослик фанларининг шаклланиши ва ривожланиши жуда катта моҳият касб этмоқда ва саломатлик омилларни аниқлаш ғояси унинг таркибий қисмлари сезиларли даражада ўзгармоқда. Аввало, саломатлик нафақат шахс учун, балки давлат учун ҳам аҳамиятли қадрият сифатида тушунилади, ва шунинг учун жамиятнинг ҳаётийлиги ва барқарорлиги иқтисодий ва маданий ривожланиш миллий фаровонликнинг кўтарилиш шарти сифатида қаралади. А. Ананевнинг сўзларига кўра, саломатлик психологиясининг объекти касал эмас, балки соғлом одамдир, биз ҳали ҳам иккилик ва номувофиқлик инсоннинг табиатига хос эканлигини таъкидлаймиз: касалликдан қочиш қонқарли ҳолатни яхшилаш учун куч сарфлашдан кўра беқиёс муҳимроқдир, яъни: соғлом инсон, янада соғлом бўлишга интилмайди. Бу ёшлар орасидаги бифарқликнинг ўз соғлиғига бепарво муносабатни тушунтиришларидан биридир, чунки улар аллақачон ўзларини соғлом ҳис қилишади ва қариялар орасида соғлиқга бутунлай бошқача муносабат мавжуд ва айниқса касалликлар тобора хуруж қилганда. Руҳий саломатлик ғояси ажралмас тизим сифатида хх асрнинг иккинчи ярмидан интеграциялашган ўрганиш тамойиллари билимларнинг турли соҳаларида шаклланган вақтда пайдо бўлди. Ғарб олимларининг аксарияти "руҳий саломатлик" атамасидан фойдаланадилар. Бироқ, сўнгги йилларда турли мамлакатлардаги тадқиқотчилар "психологик саломатлик" атамасидан фойдаланишни бошладилар". Руҳий ва психологик саломатлик тадқиқотлари доирасида, ҳозирда иккита ҳал қилинмаган муаммо мавжуд. Бири тушунчаларни аниқлаш, иккинчиси эса уларнинг муносабатлари. Бошқача қилиб айтганда, савол нафақат терминларга таалуқли, балки биз инсоннинг "умумий" саломатлиги, шахс ва умуман жамият учун ҳам саломатлик муҳимлигини қанчалик тушунишимизда. тушунчаларнинг таърифига келсак, "руҳий" ва "психологик" саломатликни талқин қилишда учта ёндашув мавжуд. Биринчи ёндашувдан фойдаланишни афзал кўрган тадқиқотчилар фақат "руҳий саломатлик" атамасини қўллайдилар. Ушбу концепцияга киритилган таркибни тушунишга, шунингдек унинг ривожланишига концептуал ёндашув мезонлари жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотига тегишли аҳолининг руҳий саломатлиги ва фаровонлиги ушбу ташкилот томонидан турли тоифадаги аҳоли ҳаёти сифатининг энг муҳим мезонлари сифатида қаралади.

**Фойдаланилган адабиётлар**

1. Байковский Ю. В. Психодинамика, как фактор выживаемости малой группы в экстремальных условиях горной среды: монография. М.: ТВТ Дивизион, "Вертикаль", 2010. 264 с.
2. Беляева С. В. Развитие психического здоровья женщин средствами оздоровительно-физкультурной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2005. 22 с.
3. Гринь Е. И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2009. 24 с.
4. Карпов В. Е. Совершенствование средств саморегуляции психического состояния хоккеистов высшей квалификации в игровой деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2002. 21 с.
5. Sobirov A. Психическое здоровье //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2022. – Т. 9. – №. 9.