



RELATIONSHIP BETWEEN PROFESSIONAL SPORTS ACHIEVEMENTS AND PSYCHOLOGICAL HEALTH

Abdullayev Akobr Shokir o'g'li¹

Profi University

KEYWORDS

sports, psychological
preparation, sports
achievements, championship,
Olympics, psychological health

ABSTRACT

This article argues that the relationship between professional sports performance and psychological health is a complex and multifaceted topic. In addition to achieving a high level of physical training and skill for athletes, psychological health also plays an important role, and the possibility that psychological factors influence the success of an athlete in the process of achieving achievements is scientifically considered..

2181-2675/© 2024 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: **10.5281/zenodo.14058369**

This is an open access article under the Attribution 4.0 International(CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Ph.D., Teacher of Profi University, Tashkent, Uzbekistan

PROFESSIONAL SPORT YUTUQLARI VA PSIXOLOGIK SALOMATLIKNING O'ZARO ALOQADORLIGI

KALIT SO'ZLAR/
КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

sport, psixologik tayyorgarlik, sport yutuqlari, chempionlik, olimpiada, psixologik salomatlik

ANNOTATSIYA/ АННОТАЦИЯ

Mazkur maqolada professional sport yutuqlari va psixologik salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik murakkab va ko'p qirrali mavzu ekanligi asoslanadi. Sportchilar uchun yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik va mahoratga erishish bilan birga, psixologik salomatlik ham muhim rol o'ynashi hamda yutuqlarga erishish jarayonida psixologik omillar sportchining muvaffaqiyatiga ta'sir ko'rsatishi ehtimoli ilmiy ko'rib chiqiladi.

KIRISH.

Psixologik salomatlik insonning umumiy farovonligining muhim jihati bo'lib, bu nafaqat aqliy va hissiy holatni, balki jismoniy salomatlikni ham o'z ichiga oladi. Psixologik sog'lom inson o'z hissiyotlarini boshqarish, stress va muammolarga bardosh berish, o'z-o'zini anglash va boshqalar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatish qobiliyatiga ega bo'ladi.

Har qanday sportchining bosh maqsadi g'alaba sanaladi, lekin sportchining hayotida shunday vaziyatlar uchrashi ham mumkinki boshqalar ustidan g'alaba qozonaverish, lekin faqat o'ziga yengilish. So'ngi 15-20 yil oliy darajadagi professional sportchilar orasida psixologik salomatlikdagi muammolardan ochiqqlangan shikoyatlar oldingiga qaraganda sezilarli ko'paygan. COVID-19 pandemiyasidan keyin, butun dunyo og'ir stresslarni boshidan kechirgach tashkil etilgan Pekin olimpiadasida esa sportchilarda psixologik muammolar, sportchilarning psixik salomatlikdan shikoyatlari cho'qqiga chiqdi desa mubolag'a bo'lmaydi. Maykl Felps, Naomi Osaka, Simona Bayles va boshqa ko'plab ular kabi olimpiada fenomenlari depressiya va havotir sababli og'ir ruhiy kechinmalarni boshdan o'tkazgani[1], psixologlar bilan ishlash orqali o'zlarini tiklab ololgan haqida juda ko'plab ma'lumotlar internet olamida tarqaldi.

Alohida ta'kidlash kerakki, jahon va olimpiada darajasidagi sportchilar inson atalmush mavjudodning jismoniy imkoniyatlari chegaralarini buzib yuqori imkoniyat darajalarini namoyish etadilar. Bunday natijalar ortida esa katta mashaqqatlar, uzoq muddatli tanaga va asab tizimiga nisbatan ixtiyoriy bosimlar, ya'ni stresslar, yotadi. Misol uchun suzuvchilar kuniga 7-8 soatlab hayotini suvda o'tkazadi, huddi shunday shaxmatchilar 10 soatlar qimir etmay shaxmat taxtasi yonida kun o'tkazishi, o'quv-yig'in vaqtlari musobaqalarga ulanib ketgan vaqtda sportchilar 6 oydan, yillargacha normal hayot tazinini his etmasdan, oila, shaxsiy va insoniy munosabatlardan yiroq bo'lib sport qobig'ida yashaydilar. Tabiiyki yuqoridagi sanalgan holatlar sportchilarning psixologik holatida salbiy ta'sir etishi mumkinligini inobatga olish kerak.

METODOLOGIYA.

Metodlar sifatida mazkur maqolani yozishda asosan kontent analiz, normativ huquqiy hujjatlarni o'rganish hamda mavzuga oid adabiyotlarni tahlil qilindi. Psixologik

salomatlik muammolar borligini tan olish, bu haqida ayta olish zaiflik emas, bu zaruratdir. To'g'ri, psixologik muammolarga qaramay sportchi g'alaba qozonishda davom etishi mumkin, lekin kichik muammo og'ir psixologik buzilishga o'tib ketadigan bo'lsa, olingan oltin medallar, katta miqdordagi rag'batlar tatimaydi. Satish Malik, Gomati Devi (2023) tomonidan sport va psixologik salomatlik mavzusidagi keng ko'lamli tadqiqotlariga ko'ra sportchilarning psixologik salomatligi optimalligi, oliy sport yutuqlariga erishishda ahamiyatli[2] ekanligi isbotlangan.

2012 yilgi London olimpiadasidan keyin mashhur suzuvchi, 23 karra olimpiada chempioni Maykl Felps psixologik salomatligida muammo sababli o'z joniga qasd qilmoqchi bo'lgan[3], asosiy muammo esa o'ziga xos faqat olimpiya darajasidagi sportchilarda uchraydigan psixologik sindrom "Olimpiadadan keyingi sindrom (post Olympic syndrome)" sababdir. O'ylab qaraganda bunday TOP darajadagi sportchiga nima yetishmasligi mumkin deb o'ylashimiz tabiiy, lekin psixologik muammolar "odam tanlamaydi".

NATIJALAR.

Masalaga doir tadqiqotlar (R.Pursel, K.Gvayzer, Sm.Rays 2019)[4] ga ko'ra, oliy darajadagi sportchilarning 35% qariyb har uchinchi sportchi depressiya, kuchli havotir, emotsional toliqish kabi holatlarga chalinishadi. Ayol sportchilar esa erkaklarga qaraganda 56% ko'proq psixologik buzilishlarga duch kelishar ekan. Bu esa o'z navbatida ayollardagi havotir va emotsiyalarga beriluvchanlik bilan izohlanishi mumkin. Yuqoridagilardan kelib chiqib, psixologik salomatlik kamida sportchining inson sifatidagi hayotiga va sport faoliyati davomiyligiga transformatsion ta'sirga ega ekan deb ayta olamiz.

Bir qator izlanishlarga (G.Burns, D.Jasinskiy, Sc.Dan, D.Fletcher 2012) ko'ra[5], sportchilardagi psixologik salomatlikdagi muammolar va psixik buzilishlarning quyidagi omillari ajratib ko'rsatiladi:

- Shaxsiy identifikatsiya bilan bog'liq muammolar – bunda sportchi o'zining hayotiy rollarini aniq anglamasligi yoki umuman o'zini anlay olmaslik bilan bog'liq fikriy tushunmovchiliklar;
- Mag'lubiyatlar sabab o'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolishi, o'z navbatida g'alabalar sabab maqsadsizlik holatining yuzaga kelishi oqibatidagi psixologik inqirozli vaziyatlar;
- Uzoq davom etgan charchoq sababli chuqur emotsional toliqish, tiklanish manbaalari va usullari yo'qligi, psixologik resurslarning tugashi;
- Sportdan keying hayot haqidagi aniq tasavvurlarning yo'qligi;
- Olingan jarohatlar va olinishi ehtimol bo'lgan jarohatlardan havotir;
- Yaqinlar yoki omma tomonidan berilgan yoki berilishi ehtimol bo'lgan tanqidlardan yuzaga keluvchi havotir;
- Psixologik zaiflikni his etish, lekin tan olmaslik, yordam so'ray olmaslik, nevrozlar, apatiyalar, depressiya.

MUHOKAMA.

Sportchi ham avvalo inson ekanligini unutmagan holda, uning psixologik salomatligi

quyidagi uchta komponentga bo'g'liq tarzda u yoki bu tomonga o'zgarishi mumkin deb o'ylaymiz:

1. ijtimoiy-psixologik omillar;
2. tibbiy-bilogik omillar;
3. psixofiziologik omillar.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, sportchilar uchun psixologik salomatlik masalasi umumiy salomatlikdan past bo'lmagan darajadagi muhim professional zaruratdir. Agar uni mustahkamlash uchun harakatlar, usullar, shaxsiy qoida va tamoyillarga ega bo'lmas ekan, sportchi o'ziga xos "havf" ostida qoladi. Oqibatda esa sportchining natijalari pasayishi, umumiy natijalardagi barqarorlik buzilishi, sport karyerasiniga putur yetishi ehtimoldan holi emas.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'ylab har beshinchi odam hayotining ma'lum bir davrida psixologik salomatlik bilan bog'liq muammolarni boshdan kechiradi. Har yili 1 milliardga yaqin inson ruhiy kasallikdan aziyat chekadi, shu jumladan depressiya, xavotirlik buzilishlari, bipolyar buzilish va boshqalar. Bu o'z navbatida sportchilar, muntazam ravishda kuchli bosim, musobaqalarga oid stresslar, travmalar, mag'lubiyatlarga bog'liq tushkunliklarni boshidan kechiruvchi soha egalari uchun psixologik salomatlikni aktual masala ekanligini ko'rsatadi.

Oliy darajadagi sportchilar ko'pincha katta stress va bosim ostida ishlashadi. Stressni boshqarish sport yutuqlariga erishish uchun juda muhim. Psixologik jihatdan barqaror sportchilar stressga yaxshi moslashadi va bu ularning sportdagi yutuqlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologik salomatlik va oliy sport yutuqlari o'rtasida mustahkam bog'liqlik mavjud. Barqaror ruhiy holat, stress va asabiylikni boshqarish qobiliyati, yuqori motivatsiya, diqqatni jamlash va o'z-o'zini boshqarish kabi jihatlar sportchilarni katta yutuqlarga erishishda muhim omillardan biri bo'lib xizmat qiladi.

XULOSA.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, kamida o'zining psixologik muammolari haqida ochiq ayta oladigan yaqinlari bilan yoki imkoniyat darajasida shaxsiy sport psixologi, psixoterapevti bilan gohida bu masalani muhokama qilib turishi maqsadga muvofiq. Bundan tashqari sportchilar ham faol dam olishni, faoliyatni almashlashni, sportdan boshqa sohalarga oida qiziqish hamda hobbilarga ega bo'lib, ularga ham vaqt sarflashni odat tuziga aylantirishi tavsiya etiladi. Shuningdek, sportchilar murakkab psixologik vaziyatlarda o'zini qanday tutishi kerakligi yuzasidan samarali usul va psixologik qoidalarni o'zlari uchun belgilab borishlari, o'zining psixologik holati va salomatligiga oid ma'lumot hamda bilimlardan xabardor bo'lishi juda ko'plab potensial psixologik muammolarni oldini oladi.

ADABIYOTLAR.

1. <https://warwickboar.shorthandstories.com/how-the-post-olympic-blues-affects-the-mental-health-of-top-athletes/index.html#:~:text=Consisting%20of%20dark%20feelings%20of,sometimes%20days%20%2D%20after%20the%20games.>

2. https://www.researchgate.net/publication/372762280_Sports_Performance_and_Mental_health_of_Athletes
3. Champion swimmer Michael Phelps spoke at the Hindustan Times Leadership Summit 2019. He was in conversation with sports writer and journalist Ayaz Memon. https://www.youtube.com/watch?v=C3_7L2r1Sog
4. Purcell R, Gwyther K, Rice SM. Mental health in elite athletes: Increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports medicine-open*. 2019 Dec 1;5(1):46.
5. Burns GN, Jasinski D, Dunn SC, Fletcher D. Athlete identity and athlete satisfaction: The nonconformity of exclusivity. *Personal Individ Differ*. 2012 Feb 1;52(3):280-4.