

Innovatsion yetakchilikning ijtimoiy-psixologik ko'nikmalarini rivojlantirish uchun quyidagi amaliy tavsiyalardan foydalanish mumkin:

1. Faol tinglash. Ijtimoiy-psixologik yetakchilikning asosiy ko'nikmalaridan biri bu tinglash va xodimlarga o'z fikrlari va g'oyalarini ifoda etish imkoniyatini berishdir.

2. Empatiyaning rivojlanishi. Empatiya ijtimoiy-psixologik yetakchilikning asosiy mahoratidir. Xodimlardan his-tuyg'ulari va tajribalarini tushunishga va his qilishga intilish, ularning o'rniga qo'yish, qo'llab-quvvatlash va hamdardlik ko'rsatish. Aloqa, psixologik treninglar, psixologiya bo'yicha adabiyotlarni o'qish orqali empatiyani rivojlantirish mumkin.

3. Mojarolarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish. Mojarolar ko'pincha innovatsiyalarni amalga oshirishda yuzaga keladi va ularni samarali boshqarish imkoniyatiga ega bo'lish muhimdir [6].

4. Doimiy o'z-o'zini rivojlantirish. Innovatsion yetakchilik doimiy o'rganish va o'z-o'zini rivojlantirishni talab qiladi. Master-klasslarda, treninglarda, yetakchilik, psixologiya, aloqa kurslarida ishtirok etish muhimdir. Ijtimoiy-psixologik ko'nikmalarni, muloqotni, shaxsiyat psixologiyasini rivojlantirish bo'yicha adabiyotlarni o'qish mumkin [10].

Ushbu amaliy ko'rsatmalarga rioya qilish va doimiy ravishda o'z ustida ishlash orqali innovatsion yetakchilikning ijtimoiy-psixologik ko'nikmalarini sezilarli darajada yaxshilash va jamoa uchun yanada muvaffaqiyatli va ilhomlantiruvchi yetakchiga aylanish mumkin.

Xulosa. Xulosa qilib aytishimiz mumkinki, innovatsion yetakchilikda ijtimoiy-psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish rahbarning muvaffaqiyatli ishinining muhim elementi. Ushbu ko'nikmalar rahbarga xodimlar bilan samarali muloqot qilish, ularni ijodkorlik va rivojlanishga ilhomlantirish, nizolar va muammolarni boshqarish imkonini beradi. Faol tinglash, empatiya, aloqa, nizolarni boshqarish va doimiy o'z-o'zini rivojlantirish ko'nikmalarini amaliy rivojlantirish orqali rahbar nafaqat muvaffaqiyatli mutaxassis, balki yanada samarali va ta'sirchan rahbarga aylanishi mumkin. Doimiy amaliyot va olingan bilimlarni amalda qo'llash sizning ijtimoiy-psixologik ko'nikmalingizni yaxshilashga va innovatsiya va yetakchilikda yangi marlarni zabt etishga yordam beradi. Innovatsion yetakchilik ijtimoiy-psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish bilan chambarchas bog'liq, shuning uchun bu masalaga rahbar va umuman tashkilot sifatida muvaffaqiyatga erishish uchun alohida e'tibor qaratish lozim.

Adabiyotlar

1. Адизес И.К. Управление жизненным циклом корпорации / И.К. Адизес. -СПб.: -Питер: 2007. -С. 384.
2. Аксеновская, Л.Н. Ордерное понимание организационной культуры / Л.Н. Аксеновская. // Психологический журнал. - 2009. №4. -С. 25-32.
3. Базаров Т. Ю. Психология управления персоналом. Теория и практика. -М.: Юрайт, 2014. -С. 381.
5. Базаров Т.Ю. Управление персоналом. -М.: Академия, 2013. -С. 224.
6. Батлер-Боудон, Т. Бизнес и инновации. / Т. Батлер-Боудон, П.Ф. Друкер. -М.: Эксмо, 2012. -С. 432.
7. Белинская Е.П. Социальная психология личности / Е.П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая. - М.: Academia, 2009. -С. 304.
8. Блейк Э. Теория социальной идентичности в контексте организации / Э. Блейк, М. Фред // Организационная психология. - 2012. №1. -С. 4-27.
9. Липатов С.А. Управление персоналом развивающейся организации / С.А. Липатов // Организационная психология. 2014. №2. Т. 4. -С. 92-95.
10. Луговая Е.С. Инновации как основа модернизации современного общества / Е.С. Луговая. - Вестн. Волгогр. гос. ун-та. - Сер. 7. Филос. 2012. №2(17). -С. 103-108.
11. Манфред К. Де В. Мистика лидерства. Развитие эмоционального интеллекта / К. Де В. Манфред. 2-е изд. -М.: «Альпина Бизнес Букс», 2005. -С. 312.

REZYUME. Ushbu maqolada rahbar xodimlarning muvaffaqiyatli innovatsion yyetakchiligi uchun zarur bo'lgan asosiy ijtimoiy-psixologik xususiyatlar tahlil qilinadi va ularni rivojlantirish va takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ko'rib chiqiladi.

РЕЗЮМЕ. В данной статье мы проведем анализ основных социально-психологических особенностей, необходимых для успешного инновационного лидерства руководящих кадров, и рассмотрим практические рекомендации по их развитию и улучшению.

SUMMARY. In this article, it is analyzed the main socio-psychological characteristics necessary for successful innovative leadership of senior personnel, and considered practical recommendations for their development and improvement.

ПСИХОЛОГИЯ ФАНИНИНГ ДОЛЗАРБ ВАЗИФАЛАРИДАН БИРИ

Л.С.Турсунов – психология фанлари номзоди, доцент

Низомий номидаги Тошкент давлат университети

Таянч сўзлар: ахборот бўронлари, ёшлар тарбияси, ўзликни англаши, билимлар, ўзлаштириш, ажримлар, нотўлиқ оилалар, шахслараро, муносабат, миллий кадрият, фидоий.

Ключевые слова: информационные бури, образование молодежи, самосознание, знание, мастерство, решения, неблагополучные семьи, межличностное, отношение, национальная ценность, самоотверженность.

Key words information storms, youth education, self-awareness, knowledge, mastery, decisions, dysfunctional families, interpersonal, attitude, national value, selflessness.

XXI асрнинг дастлабки чораги якунланиши арафасида дунё миқёсида юзага келаётган ижтимоий, иқтисодий, экологик, тиббий ҳамда турли муаммолар инсониятни боши берк кўчага олиб қириб қўяётганлиги ҳеч кимга сир эмас. Турли ахборот бўронлари оқими, ёшлар тарбияси, ўзлигини англаши ва билимларни ўзлаштиришга таъсири оқибатлари эртани ўйловчи ҳар қандай тарракийпарвар инсонни хаяжонга солмай қўймайди. Оилавий ажримлар, нотўлиқ оилаларни қўпайиши, етимлик аламида ўсаётган ёшлар ва жиноятчиликни ошиб бориши қайси бир миллатпарвар инсонни бефарқ қолдириши мумкин. Замондошларни ўзаро беэтиборликлари, шахсни ўз қобиғига ўраниб олаётганлиги, шахслараро муносабат узоклашиб бораётганлиги миллий кадриятларни ўйловчи қайси бир ўз даврини фидоий инсонни четлаб ўтиши мумкин?

Юқоридаги ваҳимали саволларни исталганча давом эттириш мумкин. Аммо уларни жавобига келганида ҳар қандай даража қомилликка эришган инсон ҳам ўйга толиб қолиши табиий ҳол ҳисобланади. Санаб ўтилган муаммоларнинг юзага келишининг сабабчиси шахс эканлигини тан олишимиз нуктаи назаридан ёндошадиган бўлсак, инсоншунослик билан машғул фанлардан бири психологияни долзарб вазифаларига оид мулоҳазаларимиз билан фикр алмашишимиз фойдадан холи бўлмаса керак.

Психология фанини мамлакатимиз ҳудудидаги филогенезига эътиборимизни қаратадиган бўлсак салмоқли тарихига эга эканлигини қўришимиз мумкин. Аммо шунинг ҳам таъкидлаб ўтишимиз керакки, сўнгги ўн беш йилликдаги каби космик тезликда психологияни ривожланишини психология фани тарихи билан шуғулланувчи мутахассислар эслай олмасликлари аниқ.

Сабаби психологик билимлари саёз, аммо унга нисбатан эҳтиёжи юқори бўлган халқимизга ўз бағрини моддий бойлик орттиришга ўч сохта психологлар томонидан, ким нимани хоҳласа, ўшанга мослаштирилиб очилди ва очмоқда десак хато бўлмайди.

Чуқур психологик билимга эга бўлмаган сохта (кўча) психологлари оммавий ахборот тармоқлари орқали содда мижозларига шунақанги оханаболи тўрни ташлайдиларки, аста қўяверасиз, унда жамиятимиздаги барча соҳаларию, шахсга оид бўлган ҳамма хусусиятларини ўзида акс эттирган зардўзлик иплари мавжуд.

Халқимизни этнопсихологик хусусиятларидан ишонувчанлик ва эътиқодимиздаги диний бағрикенглигидан ҳамда оилапарварлигидаги кечиримлилигидан фойдаланган ҳолда психологияга алоқаси бўлмаган ҳолатларга ҳам психологик тўнни кийдириб ўзларини донолигини намоён этаётган бу психологлар кундан-кунга баҳордаги қўзқорин каби кўпайиб бораётганликларини кўриб хайратланмасликни иложи йўқ.

Келинг, энди бу сохта психологни юзага келиши, оммавий психозни ташкил этишли ва уни гуруҳий фаолиятини олиб бориш тизимини бир кўриб чиқамиз.

Биринчи босқич – тармоқдаги сохта тадбиркор психологлар курсларини тинглаб, маълумотларни жамлаб бориб уларга берилаётган саволларни ўрганиб бориш;

Иккинчи босқич – ўзига ўхшаган бекорчи аммо пулга муҳтож жамоани (камида ўн кишидан иборат) ядро халқани ташкил этади. Мазкур жамоадагиларни қарийб тенг ярни компьютер технологиясини яхши билиши шарт бўлади;

Учинчи босқич – бирор ном билан психологик марказни тадбиркор сифатида камида беш – ўн кишини иш билан таъминлашни кўрсатган ҳолда рўйхатдан ўтказиш ва марказ реклама асосида амалга оширила бошлайди;

Тўртинчи босқич – рекламани ҳам энг осон йўли оммавий ахборот воситасида текин дарсларни ташкил этиш;

Бешинчи босқич – текин дарсни ўтказиш технологиясини ишлаб чиқиш яъни қандай саволлар берилади, унга қандай жавоб бериш режасини тузиш;

Олтинчи босқич – курслар ташкил этиш ва якка тартибда мижозларни жалб этиш технологиясини ишлаб чиқиш;

Еттинчи босқич – ядро гуруҳидаги беш кишининг фаолияти бошланиши яъни ўзига тўқ бўлган мижозларни марказга жалб этиш, компьютерчиларни ўз – ўзидан администраторга айлантириш;

Саккизинчи босқич – пуллик курсларни ёзиш ва уларни ташкил қилинган гуруҳларга қўйиб бериш, мисоли тўғридан – тўғри зум орқали курс жараёни ўтилатгандек таассурот қолдириш. Дарс жараёни жонли бўлаётганини исботлаш учун беш кишилик ядро гуруҳ вакиллар турли номлар билан савол беришлар амалга оширилади.

Тўққизинчи босқич – курслар, маслаҳат ва текин дарс ўтаётган сохта психологни кўкларга кўтариб макташ ва ундан буюк, олий тоифадаги даҳо психологни шакллантириш.

Ўнинчи босқич – жамоага илмий даражаси бор бир психологни маслаҳатчи сифатида қўшиб қўйилса бўлди.

Миллатимизни энг нозик томонлари яъни эътиқод, соғлиқ, фарзанд тарбияси, оила ва пул ҳақида хоҳлаганингизча курсларни ташкил қилаверинг. Фақат унутманг, курсларни нархи қанчалик юқори бўлса, унга кириб ўқувчиларнинг сони шунчалик кўп бўлади, бу энг асосий даромадингиз бўлса ёрдамчи даромадингиз

алоҳида мижозларни қабул қилиш бўлади. У ҳам қийин эмас озгина суҳбатлашсангиз бўлди ўзи қандай тузалиши вариантларини ўзи тушунтириб беради.

Курсларни қанча кўп очсангиз сизга шунча онсон бўлади мижозларингизга мени мана бу курсимга кириб ўзингизга керакли билимларни олишингиз керак ёки ана у курсимга кириб тингласангиз дардингизга шифо топасиз деган таклифларни бериб мижозни кўпайтираверасиз. Қолган ишларни админларингиз қилаверади.

Охирги босқич – турли вилоят ва шаҳарлардаги катта анжуман биноларида учрашувлар ташкил қилинг. У ерда ҳам сизни қўлловчи ядро гуруҳи бўлади. Сиз эса учрашувни 75% вақтини курсларингизни макташ билан ўтказинг. Сариқ прессага тааллуқли, кўчирмачилик асосида юзага келган 5 ва 6 турдаги китобларингизни сотиш ҳам айнан ана шу учрашувларда амалга оширилади.

Юқоридаги босқичларни амалга ошириб олган тадбиркор сохта психолог энди даҳо мутахассис сифатида минг-минглаб содда халқимизни руҳиятига салбий таъсир этиб, ўз манфати ва ядро гуруҳини эҳтиёжи йўлида фаолиятини олиб бораверади. Энди у бемалол; “Нимага”, “нимага керак”, “ўзини сев”, “ҳеч нарсани ўйлама”, “қунига минг маротаба мана бу дуони такрорла”, “онгини тўғирла”, “чуқур қовлаб ҳамма ҳасратларинг ёзилган рўйхатни кўм” каби установақларни бераверади. Шунинг ҳам таъкидлаш лозимки бирор бир мижози “сиз берган тавсиялар таъсирини сезмаяпман” деса жавоб тайёр “билимингиз камлик қилапти, палончи курсимга кириб ўқинг” деган жавоб тайёр. Агар мижоз “у курсингизда бўлганман” дейиши билан “яхши ўқимагансиз яна ўқиб кўринг, чегирма бор” деган жавоб ўқдек отилиб чиқади.

Биз мақоламизнинг кириш қисмида инсониятни ваҳимага солаётган саволлар билан бир қаторда: турли ахборот бўронлари оқими ёшлар тарбияси, ўзлигини англаши ва билимларни ўзлаштиришга таъсири оқибатлари эртани ўйловчи ҳар қандай тараққийпарвар инсонни ҳаяжонга солмай қўймайди. Оилавий ажримлар, нотўлиқ оилаларни кўпайиши, етимлик аламида ўсаётган ёшларни ва жиноятчиликни ошиб бориши қайси бир миллатпарвар инсони бефарқ қолдириши мумкин. Замондошларни ўзаро безътиборликлари, шахсни ўз қобигига ўраниб олаётганлиги, шахслараро муносабат узоклашиб бораётганлиги ҳақида ҳаяжонланиб ёзган эдик. Мазкур муаммоларни юзага келишига энг катта сабабчиларидан бири ана шу сохта психологлар эмасми? Улар етук бир салмоғли фан мутахассисларини юзига қора суртиб, эл-юрт олдида обрўсизлантиришмоқда дейишга ҳақлимиз.

Турли беҳаё ёки бепарда маслаҳатларию илмий асосга эга бўлмаган тавсиялари билан халқимизни айниқса ёшлардаги ибодатларини очилиб кетишга хизмат қилаётганларини сезишмаса? Қолаверса Россия, Европа ва бошқа мамлакатларда фаолият олиб бораётган психологларни фикрларини кўр-кўрона таржима қилиб олиб, миллатимизни этнопсихологик хусусиятларини ҳисобга олмаган ҳолда уларнинг натижаларини ҳаётимизга татбиқ этишга ҳаракат қилаётганликларини кўриб, нима қилишингни билмай қолсан.

Юқоридаги фикрларни истаганча давом эттириш мумкин, аммо фикримизни бир ерга жамлаб айтадиган бўлсак, XXI асрнинг биринчи чораги яқунланиши арафасида илмий психология вакилларини асосий вазифаларидан бири сохта (кўча) психологларга қарши курашиш ва халқимизда уларга нисбатан иммунитетни шакллантиришдан иборат. Бунинг учун аввалом бор республикамизда фаолият олиб бораётган психологлар асосатцияси имкониятларини кенгайтириш ва

таъсирини орттириш керак, кейинги долзарб вазифа эса психологларни мутахассис сифатида тайёрлаш сифатини янада такомиллаштиришимиз лозим.

Давлатимиз худудидаги оммавий ахборот воситаларига фақат илмий даражага эга бўлган психологларни жалб этиш билан бир қаторда ижтимоий фанларнинг етук мутахассисларини шахсни такомиллаштириш ҳамда тарбиялаш нуктаи назаридан жалб этиш мақсадга мувофиқдир.

Э.Ғ.Ғозиев таъкидлаганларидек. “XXI асрда ҳам одамларнинг камолоти негизи сифатида оила, мактаб, ижтимоий муҳит, ишлаб чиқариш ўз мавқеини сақлаб қолаверади. Шахсни тарбиялаш қуйидаги манбалар асосида амалга оширилиши мумкин:

1) муайян тизимли, узлуксиз тарбиявий, дастурий таъсир орқали;

2) идеал, намуна тимсолида ўз-ўзини тарбиялаш, такомиллаштириш;

3) ижтимоий муҳитдаги шахслараро муносабатда таҳлил қилиш, ибрат олиш воситалари ёрдами билан хулқ-оодоб, фикрлаш малакаларини эгаллаш;

4) аждоқларимиз яратган бадиий, фалсафий, санъат асарларини ўзлаштириш орқали янги хислатларни ўзлаштириш кабилар” [1:134].

Психологлар доимий равишда шахслар билан ишлайдилар, шу сабабли ҳам шахс ким деган саволга

Адабиётлар

1. Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология. –Т.: “Ўзбекистон ФМЖ нашириёти” 2010. 134-б.

2. Ғозиев Э.Ғ. Онтогенез психологияси. –Т.: “Ношир”, 2010. 71-б.

РЕЗЮМЕ. Мақолада асосий этибор психология фанининг долзарб вазифаларидан бирига қаратилиб, илмий психологияни ўзига хос қирраларига ургу берилган.

РЕЗЮМЕ. В статье основное внимание сосредоточено на одной из актуальных задач науки психологии, подчеркнуты особенности научной психологии.

SUMMARY. In the article, the main attention is focused on one of the current tasks of the science of psychology, and special aspects of scientific psychology are emphasized.

SHAXSDA RUHIY VA JISMONIY SALOMATLIK

O.M.Zaripov – *psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori*

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti

Tayanch so'zlar: faoliyat, salomatlik, munosabat, individ, ruhiy hayot, stress, halovatsizlik, muammo, muomala, kuzatish, oila.

Ключевые слова: деятельность, здоровье, отношение, личность, психическая жизнь, стресс, депрессия, проблема, поведение, наблюдение, семья.

Key words: activity, health, attitude, individual, mental life, stress, depression, problem, behavior, observation, family.

Shaxs salomatligi uning jismoniy hamda ruhiy yetukligi masalasi barcha davrlarda bashariyatni qiziqtirib kelgan masalalar qatorida munosib o'rin egallaydi. Jamiyat rivojlanishida shaxs salomatligi uning taraqqiyotiga katta ahamiyat kasb etadi. Bu haqida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev: “Biz xalqimiz salomatligi uchun har qancha mablag' va kuch-imkoniyat sarflashga tayyormiz, faqatgina sog'lom xalq, barkamol millat buyuk ishlarga qodir bo'ladi”- deb alohida ta'kidladilar [1]. Shaxs salomatligi faqatgina tana ichki muhitiga bog'liq emas, balki atrof-muhit, mavjud ekologik omillar, shaxslararo munosabatlar ham bog'liq. Sog'lom vazn va faol hayot tarzidan ko'ra salomatlik uchun muhimroq narsa yo'q. Bu shunchaki kasallikdan xoli bo'lishni anglatmaydi. Shaxsning doimiy salomatligi ongimiz hamda tanamizning mutanosibligiga bog'liq. Shaxslararo munosabatlarda jismoniy va ruhiy salomatlikning uyg'unligiga ishonishda juda ko'p shaxslar ikkilanadilar, aslida biri ikkinchisiga ta'sir qiladi, ruhiy va jismoniy charchoq o'rtasidagi bog'liqlikka ko'ra, jiddiy sinovlar (talabalikka qabul uchun sinov imtihonlariga tayyorlanish, musobaqa oldidan bo'ladigan sport mashg'ulotlarida toliqish) dan oldin ruhan toliqqan ishtirokchilar ruhiy va jismoniy jihatdan dam olganlarga qaraganda, ancha tez charchashlari ma'lum bo'ldi. Shaxslarda kuzatiladigan bunday holatlar zo'riqish yoki stressdan keyin dam olish zarurligini isbotlaydi, tana kerakli energiya bilan ta'minlansagina faoliyatda samaradorlik yuqori darajada bo'ladi. Ruhiy va jismoniy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik surunkali kasalliklarni boshidan kechirayotgan shaxslarning psixologik xususiyatlarida ya-

“Муайян жамоа, гуруҳ аъзоси, жисмоний, жинсий, ижтимоий камолотга эришган, биологик ва ижтимоий социологик шартланган хислатлар эгаси, ўз имкониятларини рўёбга чиқарувчи, билишга интилувчи фаолият, хулқ-атвор, муомала субъектига шахс дейилади” [2:71], деб жавоб бера олишимиз ва шу нуктаи назардан ёндашиб комил инсонни шакллантиришда фаол иштирок этишимиз давр талаби ҳисобланади.

Э.Ғ.Ғозиев томонидан комил инсонга қуйидагича таъриф берилади. “Субъектликнинг инстанционал, супер станционал тажрибаларини ўзида мужассамлаштирган, табиат, жамият қонунлари ҳақидаги билимларнинг соҳиби, хулқ-атвори тўқис, бошқа оламлар тўғрисидаги тасаввурларини кашф қилувчи донишманд зот (аллома, даҳо) комил инсон” [1:134].

Давлатимиз раҳбари томонидан пойдевори қўйилган Учинчи Ренессанс мақсадларидан бири ҳам комил инсонни тарбиялаш орқали мамлакатимизни илмий салоҳиятини дунёга яна бир бор танитишдан иборат.

Учинчи Ренессанснинг куриш жараёнида психологларнинг роли чексиз эканлигини унутмаган ҳолда психологик билимларни тўғри тарғиб қилишда ҳеч бир билимли, олий маълумотли психолог четда қолмаслиги лозим.

qqol namoyon bo'ladi. Kuzatishlarimiz natijasida ijtimoiy munosabatlarda shaxslarda doimiy negativ fikrlash, ruhiy nosog'lomlik shaxsning jismoniy holatini rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shaxsda hayoti davomida tana kasalliklari bilan doimiy davolanib yashovchi odamlarda ruhiy salomatlik yomonlashishi yaqqol namoyon bo'ladi. Shaxsda ruhiy va jismoniy salomatlik bilan bog'liq muammolar paydo bo'lishining oldini olishning bir qancha usullari mavjud:

– to'yimli oziq-ovqatlarni iste'mol qilishning vaqt mezonlariga amal qilish;

– o'z faoliyati davomida jismoniy faollikni oshirish;

– ruhiy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

Shaxs jamiyatda qaysi sohada faoliyat olib bormasin, ruhiy nosog'lomlik uning salomatligiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Jismoniy jarohat olgan shaxs ruhiy jihatdan kasallikni yengishga o'zida kuch topa olsagina, pozitiv fikrlar bilan harakatlanib faoliyat olib borsa katta muvaffaqiyatlarga erishadi. Masalan, sportchi olgan tan jarohati sababli g'amgin, tushkunlik, qo'rquv yoki tashvishga tushsa, mashg'ulotlarga qaytganidan keyin o'zini himoyasiz his qilishi mumkin, bunday holatdan chiqish uchun, faqatgina tan jarohatini emas ruhiyatni ham davolash muhim vazifalardan hisoblanadi. Tadqiqotlar davomida katta yoshdagilarning jismonan sog'lom bo'lish yoshga qarab kattaroq aqliy qobiliyatga olib kelishi aniqlangan. Shaxsning o'z faoliyati davomida doimiy ravishda jismoniy mashqlar qilishi, salomatlik va ruhiyatning ko'tarinki tarzda bo'lishidagi asosiy sabablardan hisoblanadi, shuningdek, jismoniy mashqlar nafaqat salomatlikni o'zgartiradi,