



Zamonaviy ta'limda pedagogika va psixologiya fanlari



ppmedu.jspi.uz

Journal of pedagogy
and psychology in
modern education

Журнал педагогики
и психологии в
современном
образовании



№5
2022

SPORT BILAN SHUG‘ULLANUVCHI BOLALARNING HISSIY- IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Sharafitdinov Abdulla XXX - O‘zMU Jizzax filiali stajyor o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchi shaxsi va ularning hissiy-irodaviy sifatlarini rivojlanishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari yoritib o‘tilgan. Irodaviy sifatlarini shakllantirishda shaxs o‘zida qaror qabul qilish va uni amalga oshirishning o‘ziga xos tomonlari yoritilgan. Bolalarda axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash, aqliy jarayonlarni yanada rivojlantirish haqida xulosa va tavsiyalar berib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: Iroda, iroda kuchi, irodaviy faoliyat, irodaviy zo‘r berish, axloqiy irodaviy fazilatlar, psixologik ta’sir, jismoniy ta’sir.

Bugungi kunda mamlakatimizda jismonan sog‘lom ma’naviy yetuk avlodni tarbiyalash davlat siyosati darajasiga ko‘tarildi. Ayniqsa, o‘quvchilar va yoshlarda jismoniy tarbiya muammolarini ijobiy hal etishda irodani shakllantirishning ahamiyati juda kattadir. Ma’lumki, inson o‘z oldiga qo‘ygan maqsadidan kelib chiqadigan natijalarni oldindan tasavvur eta oladi. Irodaviy harakatlarda har doim maqsad aniq bo‘ladi Ana shuning uchun har qanday qiyinchiliklarni yengib bo‘lsa ham maqsadini amalga oshirishga intila boradi.

Axloqiy va irodaviy fazilatlarni qulay shakllantirish uchun zaruriy nazariy shartlar maktab yoshining psixologik xususiyatlarini yaratadi. N.I. Boldirev, L.I. Bojovich, T.V. Dragunov, A.G. Kovalev, I.S. Kon, A.I. Kochetov, V.A. Krutetskiy, A.S. Makarenko, I.F. Svadkovskiy, V.A. Suxomlinskiy va boshqalar. Ular o'smirlarning axloqiy-irodaviy rivojlanishiga pedagogik rahbarlik qilish jarayoniga alohida moyilligini ta'kidlaydilar, chunki bu yoshda axloqiy xulq-atvorning yetarli tajribasi to'plangan va o'z-o'zini tarbiyalashga axloqiy ehtiyoj uyg'ongan.

Axloqiy va irodaviy fazilatlarni shakllantirishning eng samarali usullaridan biri bu jismoniy tarbiyadan foydalanishdir. Bolalarda tashabbuskorlik, chidamlilik, mustaqillik, mardlik, qat'iyatlilik, intizomlilik, kabi muhim shaxsiy fazilatlarni shakllantirib borishda jismoniy tarbiya muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya va sportning kuchli sog'lomlashtiruvchi salohiyati bolalarning axloqiy va irodaviy fazilatlarini va barkamol shaxsni shakllantirishga imkon beradi. Jismoniy tarbiya va sport inson tanasiga umumiy profilaktik ta'sir ko'rsatadi, uning salomatligi darajasini oshiradi. Jismoniy tarbiya asab tizimini mustahkamlaydi, his-tuyg'ularni yaxshilaydi va tana vaznini normallashtiradi. Boshqacha qilib aytganda, ular inson tanasining barcha tizimlari va organlariga ijobiy hissa qo'shadi. Biz qattiq harakat qilsak, barcha mushaklarimiz ishlaydi. Ishlaydigan mushaklarga qon oqimini oshirish uchun yurak ishi faollashadi.

Ko'plab fiziologlarning asarlari I.M. Secheneva, N.E. Vvedenskiy, I.P. Pavlova, A.A. Uxtomskiy va ularning shogirdlari harakatlarning tanamizdagi murakkab hayotiy jarayonlarga ta'sir qilish mexanizmini yetarlicha to'liqlik bilan ochib berishdi, ular uzoq muddatli majburiy dam olish paytida kuzatiladigan salbiy hodisalarni ko'rsatdilar. Tizimli jismoniy mashqlar salomatlikni mustahkamlash, tanani chiniqtirish, har tomonlama jismoniy rivojlanish va ayniqsa, chidamlilik, tezlik va kuchni rivojlantirish, mehnat hayoti, sog'liq uchun zarur bo'lgan to'g'ri harakat qobiliyatlarini shakllantirish kabi muammolarni muvaffaqiyatli hal qiladi. Turli xil jismoniy mashqlar nafaqat o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilaydi, balki hissiy-irodaviy sohani ham tarbiyalaydi. Shuning uchun jismoniy faoliyatni shaxsning psixo-emotsional rivojlanishi bilan uyg'unlashtirish hozirgi bosqichda jismoniy madaniyatni o'qitishning zaruriy shartidir.

Shaxsning irodaviy xususiyatlari faoliyat jarayonida shakllanadi. Odamning irodaviy faoliyati ob'yektiv jihatdan bog'langandir. Irodaviy faoliyatning muhim xususiyatlaridan biri, irodaviy harakatlarni odam hamma vaqt shaxs sifatida amalga oshiradi. Xuddi mana shuning bilan bog'liq ravishda irodaviy harakatlar odam to'la ravishda javob beradigan ish sifatida boshdan kechiriladi. Irodaviy

faoliyat tufayli shaxs ko'p jihatdan o'zini ma'lum sharoitda anglaydi, o'z hayot yo'li va taqdirini o'zi belgilashi mumkin.

Irodaviy sifatlarni tarbiyalashda ichki qiyinchiliklarni yengib o'tishni hisobga olish lozim. Jismoniy madaniyat darsida tashqi va ichki ruhiy qiyinchiliklarni bartaraf etish o'quv materiallari xarakteriga, rejadagi me'yor talablariga hamda o'quvchilarning individual xususiyatlariga qarab belgilanadi.

Maktabda qiziqarli tashkil etilgan jismoniy madaniyat darsi o'quvchilarda ijobiy irodaviy sifatlarni shakllantiradi. Shuningdek, har bir darsda bajariladigan maxsus jismoniy mashqlar o'quvchilarning irodaviy faolliklarini o'stirishga kuchli ta'sir etadi. Masalan, o'quvchilarda mustaqil fikrlashni o'stirish uchun ular bilan birgalikda muskullarni o'stiruvchi bir guruh mashqlar o'ylab topish, shulardan yengil va og'ir jismoniy mashqlarni tanlab olish va birgalikda bajarish, darsning asosiy qismida bir nechta mashqlarni taqqoslash kabilar juda muhimdir.

Sport bilan shug'ullanuvchi bolalarda hissiy irodaviy sohani rivojlantirish qaror qabul qilish va uni amalga oshirish bilan bog'liq. Qabul qilingan qaror to'g'ridan-to'g'ri, avtomatik ravishda amalga oshirilavermaydi. Qabul qilingan qarorni amalga oshirish uchun ongli ravishda irodaviy zo'r berish ham kerak. Irodaviy zo'r berish ongning avvalo nerv-muskul apparatining zo'riqishida ifodalanadi va organizmning tashqi ko'rinishlarida namoyon bo'ladi. Irodaviy zo'r berishning ana shu ifodali tomoni odamning iroda holatini tasvirlovchi badiiy asarlarda gavdalantirilganini ko'p uchratish mumkin.

Ba'zi odam irodaviy zo'r berolmagani sababligina qabul qilgan qarorni muddatida ijro etolmaydi. Bunday hollarda "bajarsammikan yoki yo'qmi" degan yangi kurash ham boradi. Zo'r berish uchun yana kuch sarflashga to'g'ri keladi. Kuch sarflay olmaslik yoki bu masalada ikkilanish irodaning shu paytdagi bo'shligini ko'rsatadi. Qabul qilingan qarorni zo'r berish yo'li bilan ijro etish irodaning muhim belgisi hisoblanadi.

Irodaning o'ziga xosligi ongli ravishda zo'r berishning biron darajasida bajariladigan harakatlardan iborat. Irodaviy zo'r berish va irodaviy

harakat maqsadga erishish yo'lida uchraydigan to'siqlarni yengishda namoyon bo'ladi. Irodaviy zo'r berish yo'li bilan avvalo organizmning passiv holatini o'zgartirish uni faol holatga keltirish zarur bo'ladi. Masalan, o'rnida yotgan kishi (motivlar kurashi) turlicha qaror qiladi va o'zini majbur qilib o'rnidan turadi. Yalqovlikni yengish uchun ba'zan juda ko'p zo'r berishga to'g'ri keladi. Irodaviy kuch uslubini tashqi va ichki turlarga ajratish mumkin: 1) tashqi irodaviy kuch o'quvchining sezgi organlariga ta'sir etib turgan tashqi hodisaga va qo'zg'ovchilarga bog'liq bo'ladi; 2) ichki irodaviy kuch dars jarayonida va sinfdan tashqari tadbirlarda o'quvchining o'zida mavjud bo'lgan yo'nalishlar asosida paydo bo'ladi.

Dars jarayonida va sinfdan tashqari tadbirlarda o'quvchilarda irodaviy chidamlilikni tarbiyalashda o'qituvchiga quyidagi usullardan foydalanishni tavsiya qilamiz: a) uyga berilgan mashqlarni to'g'ri bajarishni talab qilish; b) o'quvchilarni o'z kuchiga ishonch ruhida tarbiyalash; v) to'g'ri bajarilgan mashqlarni baholash; g) majburlash, musobaqalashish, maqtash; d) V–VII sinflarda o'z-o'zini rag'batlantirish malakalarini hosil qilish; e) qiyin mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish; f) o'ziga-o'zi ta'sir etish, o'z-o'zini xursand qilish, o'ziga-o'zi buyruq berish v.b.

Bolalik va o'smirlik davrida yoshlarni har tomonlama rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati juda kattadir. Jismoniy madaniyat darsida jamoachilik, mehnatsevarlik, intizomlilik, axloqiylik sifatleri o'stiriladi. Inson bolasi tug'ilishi bilan unda har xil harakatlarni bajarish ehtiyojlari paydo bo'ladi. Ibn Sino aytganidek, inson harakatlanganda uning to'qimalaridagi har xil zaharli moddalar organizmdan ter bilan tashqariga chiqib ketadi.

Maktablarda jismoniy madaniyat darsining asosiy maqsadi o'quvchilarni birinchi sinfdan boshlab sog'lom o'sishiga ko'maklashish yoki sog'lomlashtirishdir. Jismoniy tarbiya har bir o'quvchining shaxsiy ishi bo'lmasdan, balki jamiyat talabi ekanligini barcha jismoniy madaniyat o'qituvchisi va murabbiylar ongli ravishda his etmog'i zarur.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisining sub'yektiv qiyinchiliklarini ikki guruhga ajratib o'rganish mumkin. Birinchi guruhga ularning individual xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar: asab tizimi tiplari va tuzilishi, temperamenti, xarakteri kabilar kiradi. Masalan, xolerik temperamentga ega bo'lgan o'qituvchining asab tizimi kuchli muvozanatsizligi, qo'zg'aluvchanligi, ta'sirchanligi, o'zini tuta bilmasligi bilan ajralib turadi. Flegmatik temperamentdagi o'qituvchilar esa o'zlarining sustkashligi bois o'quvchilarning xatolarini kechikib payqaydilar. Jismoniy madaniyat o'qituvchisining sub'yektiv qiyinchiliklaridan yana biri ularning o'z maqsadiga erishishlarida paydo bo'ladigan quyidagi to'siqlardir: o'zini tuta bilmasligi, sport ishlarini aniq rejalashtira olmasligi, layoqatsizligi, ishyoqmasligi, aqliy xususiyatlarining cheklanganligi, ichkilikbozlikka berilishi kabilar.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisining ish faoliyatida uchraydigan maxsus individual qiyinchiliklar ham sub'yektiv qiyinchiliklar guruhiga kiradi. O'qituvchining o'z fanini yaxshi bilmasligi yoki yoshining o'tishi sababli jismoniy mashqlarni amalda ko'rsatishida (jismoniy zaifligi, sog'ligi tufayli gimnastika va yengil atletika mashg'ulotlari jarayonida sakrash mashqlarini bajarishida, arqonda ko'tarilishida) uchraydigan qiyinchiliklar shular jumlasidandir. O'qituvchi bu sub'yektiv qiyinchiliklarni yengishi, birinchidan, uning pedagogik mahoratiga, har xil ko'rgazmali qurollardan foydalana bilishi va sport turlarini yaxshi o'zlashtirganligi bog'liq. Ikkinchidan, jismoniy madaniyat o'qituvchisining o'z o'quvchilari orasidagi obro'yi, yuqori darajadagi bilimdonligi, tadbirkorligi, o'z bilimini amaliyotda qo'llay bilishi, darsni tashkil qilishdagi ijodkorligi, o'quvchilarni jismoniy madaniyat darsiga bo'lgan qiziqishini oshirib borishi kabilar uning bu qiyinchiliklarni yengishida muhim o'rin tutadi.

Qiyinchilik va to'siqlarni yengib o'tish muayyan maqsadlarga erishish uchun amalga oshiriladi. Maqsad qanchalik muhim bo'lsa, irodaviy motivlar darajasi qanchalik baland bo'lsa, inson qiyinchiliklarni yengishga qodir bo'ladi. Muhimi, faoliyatning yakuniy maqsadlarini e'tibordan chetda qoldirmasligi kerak. Demak, iroda tarbiyasining zarur sharti axloqiy dunyoqarashga asoslangan axloqiy

tamoyillar va e'tiqodlar faoliyatining yuksak motivlarini shakllantirishdir. Bu borada ijtimoiy ehtiyojlar, ong va burch hissini tarbiyalash alohida ahamiyatga ega.

Qabul qilingan qaror ijro etilishi kerak. Qachonki qaror qabul qilinsa, lekin ijrosi qayta-qayta kechiktirilsa, odamning irodasi tartibsiz bo'lib qoladi. Bolalarning irodasini shakllantirishning eng muhim shartlaridan biri kun tartibiga qat'iy rioya qilishdir. Irodasi zaif odamlarni kuzatish shuni ko'rsatadiki, ular qoida tariqasida, na ishini, na dam olishni qanday tashkil qilishni bilmaydilar. Bir narsaga yoki boshqa narsaga yopishib, ular oxirigacha hech narsa keltirmaydi. O'z faoliyatini oqilona tashkil etib, u asta-sekin o'z oldiga qo'ygan maqsadini bajaradi, uning xatti-harakati vazminlik va maqsadga muvofiqlik bilan ajralib turadi.

O'z irodasini jilovlash uchun har kuni tarqoqlik, ishda va hayotda beparvolik bilan kurashish kerak. Bolalar irodasini chiniqtirishning muhim shartlaridan biri bu tizimli sportdir. Jismoniy tarbiyadagi qiyinchiliklarni bartaraf etish nafaqat bolalarning mushaklari, balki uning axloqiy va irodaviy fazilatlarini uchun ham haqiqiy mashg'ulotdir.

Axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash shaxsning o'zini o'zi takomillashtirishning bir qismidir va shuning uchun uning qoidalariga muvofiq va birinchi navbatda irodani o'z-o'zini tarbiyalashni ishlab chiqish bilan amalga oshirilishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Masharipov Y., Ibrohimov O'. Sportchilarni jismoniy va ruhiy jihatdan chiniqtirishda sport faoliyatining ahamiyati. Bolalar va yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. –Termiz: 2003, 100-102-betlar.
2. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. –М.: Политической литературы, 1989.
3. Qarshiboyeva G. Oilada bolalarni xalq og'zaki ijodi na'munalari asosida tarbiyalash //Архив Научных Публикаций JSPI. –2020.

4. .Шарафитдинов А. и др. Проблема застенчивости у ребенка и ее устранение //Образование и воспитание. –2020. –№. 2. –С. 64-66.
5. .Шарафитдинов А. и др. Формирование у учеников чувства общности //Образование и воспитание. –2020. –№. 2. –С. 66-67
6. Маджидов Дж Б, Маджидова В, Шарофиддинов А . Социальный интеллект как совокупность способностей, обеспечивающих адаптацию личности в обществе. страницы: 22-24 источник: актуальные вопросы современной психологии материалы международной научной конференции. 2017
7. Sharaffitdinov, A., & Yusupov, U. (2022). The opportunities of educating morality for children through samples of folklore. Eurasian Scientific Herald, 5, 65-68.
8. Sharafitdinov Abdulla, Qurbonboyev Miraziz Zulxaydar o'g'li Psychological Characteristics of DecisionMaking in Management Global Scientific Review A Peer Reviewed, Open Access, International Journal www.scienticreview.com Volume 1, February 2022 ISSN (E): Pending
9. Sharofitdinov, A. (2022). BOSHQARUV JARAYONIDA QAROR QABUL QILISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/5405>
10. Sharafitdinov Abdulla Qarshiboyev Sardor Alisher ugli 2022, The role of family in the formation of learning motivation for adolescents. Texas Journal of Multidisciplinary Studies ISSN NO: 2770-0003 <https://zienjournals.com> Date of Publication: 30-03-2022
11. Sharofitdinov, A. (2022). O'SMIRLARDA O'QUV MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISHDA OILANING O'RNI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 2(6), 82-87. извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/5490>
12. Sharofitdinov, A. (2022). O'SMIRLARDA JINOYATCHILIK XULQINING KELIB CHIQISHI . Журнал Педагогики и психологии в современном

- образовании, 2(6), 78-81. ИЗВЛЕЧЕНО ОТ <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/5489>
13. Abdulla, S., & Zulxaydar o'g'li, Q. M. (2022). Psychological Characteristics of Decision Making in Management. *Global Scientific Review*, 1, 14-18.
14. Sharafitdinov, A., & Eshqulova, N. (2022). Xulqi ogishgan osmir oquvchilarda agressiv xatti-harakatlarning namoyon bolishi. *Zamonaviy innovatsion tadqiqotlarning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari: yechimlar va istiqbollari*, 1(1), 483-485.
15. Shovxiyev, L., & Sharafitdinov, A. (2022). Psixologiyada tush korish tilsimlari. *Zamonaviy innovatsion tadqiqotlarning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari: yechimlar va istiqbollari*, 1(1), 485-488.
16. Sharafitdinov, A., & Shovxiyev, L. (2022). Hissiy intellekt va uning shakllanishi. *Zamonaviy innovatsion tadqiqotlarning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari: yechimlar va istiqbollari*, 1(1), 437-440.
17. Abdulla, S. (2022, March). THE ROLE OF FAMILY IN THE FORMATION OF LEARNING MOTIVATION FOR ADOLESCENTS. In *Conference Zone* (pp. 286-288).
18. Sharofitdinov, A. (2022). OILADA SIBLING MAQOMI MUNOSABATLARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 2(3).
19. Sharofitdinov, A., & Umidjon, Y. (2022). SHAXSIY KAMOLOTTA ART-TERAPEVTIK MASHQLAR. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 2(3).
20. Sharofitdinov, A. (2022). Destruktiv xulq-atvor paydo bo'lishi va shakllanishining ijtimoiy psixologik omillari. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 2(3).
21. Жасур, М. (2022). ГЕНДЕР УСТАНОВКАЛАРИ ВА ИЖТИМОЙЛАШУВ ЖАРАЁНИНИНГ ЎЗИГА ХОСЛИГИ. *Involta Scientific Journal*, 1(6), 69-77.

22. Жасур, М. (2022). ГЕНДЕР УСТАНОВКАЛАРИ ВА ИЖТИМОЙЛАШУВ ЖАРАЁНИНИНГ ЎЗИГА ХОСЛИГИ. *Involta Scientific Journal*, 1(6), 69-77.
23. Мажидов Жасур, & Хамдамов Ҳайдарбек. (2022). ШАХСГА СТРУКТУРАВИЙ ЁНДАШИШДА ҚАДРИЯТЛАРНИНГ ЎРНИ. *Involta Scientific Journal*, 1(7), 138–148. Retrieved from <https://involta.uz/index.php/iv/article/view/255>
24. Majidov, J. (2021). СПОРТДАГИ МУЛОҚОТ ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК ҲОДИСА СИФАТИДА. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 1(1). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/723>
25. Majidov, J. (2021). ФУТБОЛ ЖАМОАЛАРИДА ЎЗARO МУНОСАБАТЛАР КЕЧИШИНИНГ АЙРИМ ХУСУСИЯТЛАРИ. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 1(1). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/724>
26. Majidov, J. B. (2020). Some characteristics of relationships in football teams. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 10(11), 1981-1988.
27. Jasur Majidov, [СВОЕОБРАЗНОСТИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В СИСТЕМЕ “ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН” В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФУТБОЛЬНЫХ КЛУБАХ](#), *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании: № 1 (2020): Journal of Pedagogy and psychology in modern education*
28. Majidov, J. (2021). ШАХСГА ТИЗИМЛИ ЁНДАШИШДА ҚАДРИЯТЛАРНИНГ ЎРНИ. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, (3). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/4325>
29. Ж.Мажидов. ПРОФЕССИОНАЛ ФУТБОЛ ЖАМОАЛАРИДА “ТРЕНЕР – СПОРТЧИ” ТИЗИМИДАГИ МУНОСАБАТЛАРНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ <https://scienceweb.uz/publication/865>

30.Majidov, Jasur Baxtiyarovich (2022). SOTSIAL INTELLEKT VA UNING INSON HAYOTIDAGI O‘RNI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2 (2), 608-613.