

**JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QUVCHILARDA IRODAVIY
SIFATLARNI TARBIYALASH**

Rakhimov Bakhriddin Xo'janazarovich

Annotatsiya: Mazkur maqolada jismoniy tarbiya darslarining o'quvchilarda irodaviy sifatlarni shakllantirishdagi o'rni va ahamiyati yoritilgan. Iroda insonning maqsad sari intilishida muhim psixologik omil bo'lib, uni jismoniy mashg'ulotlar orqali mustahkamlash o'quvchilarning ruhiy barqarorligi, sabr-toqati hamda o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Tadqiqotda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining motivatsion, axloqiy va psixologik ta'siri tahlil qilinadi hamda o'quvchilarda irodaviy sifatlarni shakllantirishning samarali usullari tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, iroda, irodaviy sifatlar, o'quvchi shaxsini tarbiyalash, sabr-toqat, ruhiy mustahkamlik

Bugungi kunda ta'lim tizimida jismoniy tarbiya fanining ahamiyati nafaqat sog'lom avlodni voyaga yetkazish, balki o'quvchilarda irodaviy sifatlarni shakllantirish bilan ham chambarchas bog'liqdir. Jismoniy mashg'ulotlar orqali inson o'z imkoniyatlarini sinab ko'radi, qiyinchiliklarni yengish, maqsad sari qat'iy intilish kabi sifatlarni rivojlantiradi. Iroda – bu insonning o'z xatti-harakatlarini boshqarish, to'siqlarga qaramay maqsadiga erishish qobiliyatidir. Shu bois jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarda mustahkam iroda, sabr-toqat, bardoshlilik va mas'uliyat hissini tarbiyalashda muhim vosita hisoblanadi. Jismoniy mashqlar jarayonida o'quvchilar o'z kuchlarini to'g'ri taqsimlashni, ruhiy bosimga bardosh berishni va jamoaviy hamkorlik orqali ijobiy natijalarga erishishni o'rganadilar. Shu jihatdan jismoniy tarbiya fani o'quvchilarning nafaqat jismoniy, balki ma'naviy-irodaviy kamolotiga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning shaxsiy sifatlarini, ayniqsa irodaviy jihatdan kamol topishini ta'minlaydigan muhim ta'limiy jarayondir. Har bir



mashg'ulot o'quvchidan qat'iyat, bardoshlilik, o'zini yenga bilish va maqsad sari intilish kabi fazilatlarni talab etadi. Shu sababli jismoniy tarbiya darslari nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki irodaviy sifatlarni tarbiyalash vositasi sifatida ham katta ahamiyat kasb etadi.

Iroda – bu insonning ichki kuchi bo'lib, u shaxsning hayotdagi to'siqlarni yengib o'tishida, o'z maqsadlariga erishishida muhim omil hisoblanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilar o'z imkoniyatlarini sinab ko'rish orqali kuchli iroda va qat'iyatni rivojlantiradilar. Masalan, yugurish, sakrash, sport o'yinlari yoki estafeta mashg'ulotlari davomida o'quvchi charchoq, hayajon, raqobat va ba'zan muvaffaqiyatsizlik kabi holatlarga duch keladi. Aynan shu jarayonlarda u o'zini tuta bilish, sabrli bo'lish va to'siqlarga bardosh berishni o'rganadi. Jismoniy tarbiya darslarida jamoaviy ruh muhim o'rin tutadi. Guruhli mashg'ulotlar o'quvchilarda o'zaro hurmat, hamkorlik, mas'uliyat va yetakchilik kabi irodaviy fazilatlarni shakllantiradi. Sport musobaqalari jarayonida o'quvchilar raqobatni to'g'ri qabul qilishni, g'alaba va mag'lubiyatni mardona kechirishni o'rganadilar. Bu esa ularning psixologik barqarorligi va ijtimoiy moslashuvchanligini kuchaytiradi.

O'qituvchining o'zni ham irodaviy sifatlarni tarbiyalashda beqiyosdir. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'quvchilarni nafaqat mashqlarni bajarishga, balki o'z ustida ishlashga, intizomli bo'lishga, qo'rquvni yengishga undashi zarur. Har bir mashg'ulotda o'quvchining yutuqlarini qadrlash, ularni rag'batlantirish irodaviy rivojlanishni yanada tezlashtiradi. Jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish uchun o'quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va psixologik holati hisobga olinishi kerak. Chunki iroda tarbiyasi jarayoni asta-sekinlik bilan shakllanadi. Darslarda turli murakkablikdagi mashqlar, sport o'yinlari, musobaqalar va individual topshiriqlar orqali o'quvchilarni o'zini yenga olishga o'rgatish mumkin. Muntazam jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan o'quvchilarda quyidagi irodaviy sifatlarni shakllanadi: qat'iyatlilik, bardoshlilik, mas'uliyat, o'zini boshqarish, jasorat va intizom. Bu fazilatlar ularning nafaqat sportdagi muvaffaqiyatlariga, balki o'qish, mehnat va kundalik hayotdagi muvaffaqiyatlariga ham zamin yaratadi.



Irodaviy sifatlarni jismoniy tarbiya jarayonida shakllantirishda mashg'ulotlarning mazmuni, metodikasi va o'quvchi shaxsiga individual yondashuv katta ahamiyatga ega. Har bir o'quvchi o'ziga xos xarakter va imkoniyatlarga ega bo'lgani sababli, o'qituvchi ularning psixologik holatini inobatga olgan holda mashqlarni tanlashi zarur. Masalan, kuchli iroda talab etuvchi mashqlar – uzoq masofaga yugurish, turnikda tortilish, gimnastik mashqlar, suzish va jamoaviy sport o'yinlari o'quvchilarda bardoshlilik, qat'iyatlilik va o'ziga ishonchni rivojlantiradi.

Irodaviy sifatlarni mustahkamlashda musobaqa elementlaridan foydalanish juda samaralidir. Raqobat muhiti o'quvchilarda g'alabaga intilish, o'z imkoniyatlarini sinovdan o'tkazish, g'alaba uchun kurashish kabi fazilatlarni kuchaytiradi. Shu bilan birga, mag'lubiyatni mardona qabul qilish va undan to'g'ri xulosa chiqara bilish ham irodaviy tarbiyaning muhim jihatlaridan biridir. Jismoniy tarbiya jarayonida motivatsiyani to'g'ri shakllantirish ham muhim o'rin tutadi. O'quvchi o'zining har bir mashqdagi muvaffaqiyatini his qilsa, u yanada faol, qat'iy va irodali bo'lib boradi. Shu maqsadda o'qituvchi o'quvchilarning harakatlarini baholab, ularni maqtov va rag'bat bilan qo'llab-quvvatlashi kerak. Bu nafaqat o'quvchining o'ziga ishonchini oshiradi, balki irodaviy rivojlanishni tezlashtiradi. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning emotsional holatini nazorat qilish ham muhimdir. Ba'zi o'quvchilar mashqlar davomida charchoq, qiyinchilik yoki qo'rquvni his qilishi mumkin. Bunday holatlarda o'qituvchining ruhiy qo'llab-quvvatlashi, ijobiy munosabati o'quvchilarda irodaviy bardoshlilikni shakllantiradi. Shu tariqa jismoniy tarbiya darslari nafaqat tanani chiniqtiradi, balki ruhni ham mustahkamlaydi. Irodaviy sifatlarni rivojlantirishda ota-onalarning ham roli beqiyosdir. Uy sharoitida farzandning sportga bo'lgan qiziqishini qo'llab-quvvatlash, uni sog'lom turmush tarziga o'rgatish, ijobiy misollar keltirish orqali iroda tarbiyasini mustahkamlash mumkin. Ta'lim muassasasi va oilaning hamkorligi natijasida o'quvchilarda sog'lom raqobat, mustaqillik va maqsadga intilish kabi ijobiy irodaviy fazilatlar rivojlanadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining har bir bosqichi o'quvchining irodasini chiniqtirishga xizmat qiladi. Mashqlarni muntazam bajarish, belgilangan tartibga



rioya qilish va natijaga erishish jarayonida o'quvchi o'zini boshqarishni, vaqtni to'g'ri taqsimlashni, maqsad sari qat'iyat bilan intilishni o'rganadi. Bu esa uning nafaqat sportdagi, balki o'qish va hayotdagi muvaffaqiyatlari uchun ham muhim poydevor bo'lib xizmat qiladi. Irodaviy sifatlarni shakllantirish jarayonida o'quvchilarning ruhiy holatini o'rganish, ularni psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash muhim hisoblanadi. Chunki ba'zi o'quvchilar jismoniy mashqlarni bajarish davomida qiyinchiliklardan cho'chishlari, o'zlariga bo'lgan ishonchni yo'qotishlari mumkin. O'qituvchi bu holatlarda ularga ruhiy tayanch berib, harakatni to'xtatmaslik, xatolardan qo'rqmaslik va qat'iyat bilan davom etish zarurligini uqtirishi kerak. Shu tarzda o'quvchilarda ijobiy ruhiy holat, sabr va o'ziga ishonch shakllanadi.

Jismoniy tarbiya darslarida o'yin va musobaqa usullaridan keng foydalanish irodaviy sifatlarni rivojlantirishda samarali hisoblanadi. Sport o'yinlari o'quvchilarda tezkorlik, epchillik, bardoshlilik bilan bir qatorda raqobatbardoshlik, g'alabaga intilish, o'zini yenga bilish kabi fazilatlarni mustahkamlaydi. Bunday jarayonlar o'quvchini nafaqat jismoniy, balki ma'naviy jihatdan ham chiniqtiradi. Mashg'ulotlarda kichik muvaffaqiyatlarni qadrlash, o'quvchini rag'batlantirish va yutuqlarini e'tirof etish ham irodaviy tarbiya uchun juda muhimdir. Rag'bat ijobiy motivatsiyani kuchaytiradi, o'quvchining mashg'ulotlarga bo'lgan ishtiyoqini oshiradi. Natijada o'quvchi o'z ustida ishlashni davom ettiradi va har bir muvaffaqiyat bilan bir qatorda o'z irodasini yanada mustahkamlaydi. Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarga o'z-o'zini baholash va nazorat qilish ko'nikmalarini o'rgatish ham irodaviy rivojlanishga xizmat qiladi. O'quvchi o'z yutuqlarini tahlil qila olishi, kamchiliklarini tan olib, ularni bartaraf etish yo'lida harakat qilishi orqali mas'uliyatli va irodali shaxs sifatida shakllanadi. Jismoniy tarbiya nafaqat dars bilan cheklanmay, balki o'quvchilarning kundalik hayot tarziga ham ta'sir ko'rsatadi. Sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, gigiyenaga rioya qilish, vaqtni to'g'ri taqsimlash, zararli odatlardan tiyilish kabi amaliy ko'nikmalar irodaviy tarbiyaning tarkibiy qismidir. Bu



jarayonda o'qituvchi o'quvchilarga nafaqat nazariy bilim, balki hayotiy tajriba orqali ham ibrat bo'lishi lozim.

Xulosa

Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarda irodaviy sifatlarni shakllantirishda eng samarali vositalardan biridir. Chunki bu fan o'quvchilarning nafaqat jismoniy kuchini, balki ruhiy bardoshlilikini, o'zini boshqarish, qat'iyatlilik va sabr-toqat kabi fazilatlarini rivojlantiradi. Jismoniy mashg'ulotlar jarayonida o'quvchi o'zini sinovdan o'tkazadi, har bir mashq orqali to'siqlarni yengish, qiyinchiliklarga bardosh berish va belgilangan maqsad sari intilish ko'nikmalarini hosil qiladi.

Iroda tarbiyasi jarayonida o'qituvchi shaxsining o'rni beqiyosdir. U o'quvchilarni ruhlantiradi, ularda o'z kuchiga ishonch uyg'otadi hamda har bir kichik muvaffaqiyatni qadrlash orqali ularni yanada faol bo'lishga undaydi. Shuningdek, o'qituvchi tomonidan to'g'ri tashkil etilgan musobaqalar, o'yinlar va jamoaviy mashg'ulotlar o'quvchilarning o'zaro hurmat, mas'uliyat va hamjihatlik tuyg'ularini mustahkamlaydi. Jismoniy tarbiya orqali shakllangan irodaviy fazilatlar o'quvchilarning hayotining barcha jabhalarida namoyon bo'ladi. Ular o'qishdagi muvaffaqiyatlar, ijtimoiy faoliyat hamda shaxsiy hayotda o'zini tuta bilish, qiyinchiliklarni yenga olish va harakatdan to'xtamaslik kabi xususiyatlar bilan ajralib turadi. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarda irodaviy sifatlarni shakllantirish – sog'lom, irodali, qat'iy va maqsadga intiluvchi avlodni tarbiyalashning eng muhim omillaridan biridir. Shu bois ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jiddiy e'tibor qaratish, ularni zamonaviy metodlar asosida tashkil etish va o'quvchilarning ruhiy rivojlanishiga yo'naltirish bugungi kunning dolzarb vazifasidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 2020 yil 23 sentabr, O'RQ-637-son <http://lex.uz>
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (yangi tahriri). 2015 yil 5 sentabr. 174-son "Xalq so'zi" gazetasi.



3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 6 noyabrdagi "Ta'lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-4884 sonli Qarori. <http://lex.uz>
4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O'z DJTI, 2005 yil - 300 b.
- 5 . Axmatov M.S.M onografiya.Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. – T.: 2005 y