

SPORTDA INTIZOM VA IRODANING O'RNI

Bekmuradova Gulnora O'ktamovna*O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlar Akademiyasi xizmatchisi*

Annotatsiya: Mazkur ishda sport sohasida intizom va irodaning tutgan o'rni keng yoritilgan. Unda sportchilarning muvaffaqiyatga erishishida qat'iyat, o'z ustida ishlash, ichki intizom va iroda kuchining ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqotda shuningdek, sport mashg'ulotlari jarayonida intizomli yondashuv va kuchli iroda bilan harakat qilish natijasida erishilgan yutuqlar misollar asosida yoritiladi. Ushbu mavzu sportchilar, murabbiylar va sport bilan shug'ullanuvchi yoshlar uchun muhim nazariy va amaliy manba bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: sport, intizom, iroda, mashg'ulot, maqsad, natija, yutuq

KIRISH

Sport – bu nafaqat jismoniy faoliyat, balki kuchli iroda, qat'iyat, va doimiy intizom talab qiladigan hayot tarzidir. Har qanday sport yutuqlari ortida sportchining mehnati, o'z ustida ishlashi va belgilangan rejaga qat'iy amal qilishi yotadi. Ayniqsa, intizom va iroda sportchining muvaffaqiyat sari yo'lida eng muhim omillar sanaladi. Ushbu ikki fazilat orqali sportchilar nafaqat jismonan, balki ruhan ham kuchli bo'lib, to'siqlarga bardosh bera oladi. Shu sababli, sportda intizom va irodaning o'rni alohida e'tiborga loyiqdir. Ushbu mavzuda biz aynan shu omillarning sportdagi ahamiyati, ularning shakllanishi va sportchilarning muvaffaqiyatga erishishdagi roli haqida so'z yuritamiz. Sportchilarda chidamlilikni o'stirish maqsadida mashqlarni yuqori mahorat bilan bajarish, ba'zi bir mashqlarni maksimal darajada bajarish, qisqa vaqt ichida aniq ko'rsatkichlarga erishish, qiyin sharoitlarda mashqlarni yuqori texnik va taktik mahorat bilan bajarish asosida yuqori natijalarga erishish (oyoqlarni almashtirib balandlikka sakrash, qarama – qarshi tomondan chopib kelib sakrash, vaziyatni qiyinlashtirib sakrash mashqlarini takror-takror bajarish) talab qilinadi. Shuningdek sportchilarda irodaviy sifatlarni vujudga keltirish maqsadida sport mashg'uloti jarayonida bor kuchini sarf qilish asosida o'z-o'zini irodaviy majburlashga o'rgatish ham juda muhimdir.

Irodaviy kuch uslubini tashqi va ichki turlarga ajratish mumkin:

1. bosqichda sportchilarda axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlarning ularning uyg'un rivojlanganligining jismoniy mashqlar bilan doimo shug'ullanish uchun ularga nimalar xalaqit berayotganligini aniq hisobga olib, sportchilarni bu kamchiliklarini bartaraf qilishga o'rgatish, ularda o'zini-o'zi tarbiyalashning g'oyaviy tomonlarini o'stirish, o'zini-o'zi himoya qilish xususiyatlarini shakllantirish, o'zining jismoniy kuchlilik sifatlarini yanada kamol toptirish uchun mustaqil ishlashga

odatlantirish, sport musobaqalarida faol ishtirok etish ehtiyojlarini shakllantirish talab qilinadi.

2. Bosqichda sportchining o'zini-o'zi tarbiyalash faoliyatining amaliy tomonlarini tashkil etishda quyidagi uslublardan foydalanish mumkin:

a) sportchi o'zining xohishi bilan yozma majburiyat – vazifalarni qabul qilish;

b) ma'lum bir vaqt davomida, o'zining xulq-atvorini baholash, o'zi qabul qilgan vazifalarni o'z vaqtida bajarish hamda o'zidagi axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlar to'g'risida hisobot berish;

d) sportchining o'zi olgan majburiyatlarini yozma tahlil qilish; ishda, o'qishda, sportda erishgan muvaffaqiyatlari va mag'lubiyatlarining sabablarini anglash malakalarini shakllantirish;

v) sportchi o'zining kundalik daftariga o'zini-o'zi nazorat qilib borish haqidagi ma'lumotlarni qayd etish zarurligini anglab olish;

y) sportchi o'zini-o'zi baholashda o'zida yetishmaydigan xususiyatlarni to'g'ri his etish yordamida xulosa chiqarishga o'rganish. Murabbiy sportchilarda irodaviy sifatlarini rivojlantirishda jismoniy mashqlarni o'rgatishda harakatning maqsadi, sharti va uni bajarish usullari, shu bilan birga, harakatni bajarishda yo'l quyilgan xatolarni to'g'rilash va harakatlarni umumlashtirgan holda bajarish kabilar haqida tushunchalar berib borish lozim. Shuningdek, sportchining bajargan har bir to'g'ri harakatini baholab borish, ularda bajargan harakatlari to'g'risida tushunchalar hosil qilish kerak. Buning uchun murabbiy sportchilarning bajarayotgan har bir harakatini diqqat bilan nazorat qilib borish zarur. Sportchilarga harakatning dastlabki bosqichlarini o'rgatishda sportchiga quyidagi talablarga rioya qilishni tavsiya etamiz.

a) keraksiz, ortiqcha harakatlarni bajarishga yo'l qo'ymaslik;

b) aniq jismoniy mashq harakat tizimini bo'zmasdan maqsadsiz harakatlarni bajarishga odatlanmaslik;

v) yuqori darajada bo'lmagan tezlikdagi harakatlarni bajarish asosida sportchilarda yuqori darajada bajariladigan harakat malakalarini takomillashtirib borish;

e) harakatni bajarishda tana muskullarini erkin tutishga o'rgatish. Sportchining jismoniy, ruhiy, texnik va taktik jihatdan nechog'lik tayyorgarligi sport musobaqalarida ko'rsatadigan natijalariga qarab belgilanadi. Shuning uchun ham sport musobaqalarida emosional tanglikni keltirib chiqaruvchi omillarni tahlil qilish va ularni bir tizimga keltirish uchun emosional holatning vujudga kelish mexanizmlarini bilib olish zarur. Odam tevarak - atrofdagi narsalarni o'zgartirib o'ziga moslashtirar ekan, yangilik yaratadi, ijod qiladi, shu yangilikni tevarak-atrofdagi voqelikka qo'shadi, voqelikni o'zgartiradi va to'ldiradi. Umuman odam har doim harakat qilmasdan tura olmaydi. Ana shu jihatdan olganda odamning barcha harakatlarini ikki

turkumga bo'lish mumkin. Ulardan *birinchisi* ixtiyorsiz harakatlar bo'lsa, *ikkinchisi* ixtiyoriy harakatlardir. Ixtiyoriy harakatlar iroda bilan bog'liq bo'lgan harakatlardir. Ixtiyoriy harakatlar oldindan belgilangan maqsad asosida to'la ongli ravishda amalga oshiriladigan harakatlardir. Lekin ixtiyoriy harakat deganda, faqat jismoniy harakatlar emas, balki, aqliy harakatlar ham tushuniladi. Iroda tushunchasi turli adabiyotlarda o'ziga xos tarzda ta'riflanadi. Masalan, Sigmund Freyd (psixologiya): Freyd iroda tushunchasini insonning ichki kuchi, maqsadga erishish uchun zarur bo'lgan istak va qat'iyat sifatida ko'rgan. U irodaning shaxsning ongli va noongli qismlarining muvozanatini saqlashda, shuningdek, muammolarni hal qilishda o'rnini ta'kidlagan. McDougall iroda tushunchasini insonning qarorlar qabul qilish va faoliyatga intilishdagi ixtiyoriy kuchi sifatida tushuntirgan. U irodaning ichki motivatsiya bilan bog'liqligini va uning shaxsning turli vaziyatlarda maqsadga erishish uchun jasorat ko'rsatishini ta'kidlagan. John Locke (falsafa): Locke iroda tushunchasini erkinlik va tanlash qobiliyati bilan bog'lagan. Unga ko'ra, iroda insonning shaxsiy erkinligini ifodalaydi va insonning to'g'ri qarorlar qabul qilishda qobiliyatini ko'rsatadi. Bu adabiyotlarda iroda insonning ichki resursi, maqsadlarga erishishdagi kuch va erkin qarorlar qabul qilishdagi qobiliyat sifatida ko'riladi. Iroda tushunchasi turli nazariyalar doirasida shakllangan, ammo barchasida uning hayotdagi ahamiyati va inson faoliyatidagi roli ta'kidlanadi.

Iroda – kishining o'z oldiga qo'yilgan maqsadlarga erishishi uchun qiyinchiliklarni yengib o'tishiga qaratilgan faoliyati va xulq-atvorini ongli ravishda tashkil qilishi va o'zini-o'zi boshqarishidir.

Irodaning nerv fiziologik asoslari. Ixtiyoriy, ya'ni irodaviy harakatlarning nervfiziologik asosi bosh miya katta yarim sharlari po'stlog'ining shartli reflekslar shakllantirishga asoslangan murakkab faoliyati bilan bog'liq. Irodaviy harakatlar to'liq ongli harakatlar hisoblanganligi sababli, ular bosh miya po'stlog'ida yuzaga keladigan optimal qo'zg'alish o'choqlari bilan uzviy aloqada bo'ladi. Akademik I.P. Pavlov bu haqda shunday degan: "Mening fikrimcha, ong – ayni paytda mavjud bo'lgan sharoitlarda bosh miya katta yarim sharlarining ayrim sohalarida hosil bo'lgan optimal (taxminan o'rtacha) qo'zg'alish holati bilan bog'liq nerv faoliyatidir." Bundan tashqari, irodaviy harakatlar ikkinchi signal tizimining faoliyati bilan ham chambarchas bog'liq. Inson o'zini nojo'ya harakatlardan ko'pincha so'z orqali (masalan, o'ziga o'zi nasihat qilish yoki tarbiya berish orqali) tiyib qoladi. Shu sababli irodaviy va ixtiyoriy harakatlarda ikkinchi signal tizimining o'rnini beqiyosdir. I.P. Pavlovning ta'kidlashicha, ikkinchi signal tizimi inson xulq-atvori va irodaviy harakatlarining oliy boshqaruvchisidir. Shuni alohida qayd etish kerakki, ikkinchi signal tizimi o'z faoliyatini birinchi signal tizimiga asoslangan holda olib boradi. Agar ikkinchi signal tizimi birinchi tizimga asoslanmasa, aks ettirish jarayoni tartibsiz va ma'nosiz bo'lib qoladi. Shu bilan birga, ikkinchi signal tizimi birinchi tizimning faoliyatini boshqarib

va nazorat qilib turadi. Demak, irodaviy harakatlar jarayonida ikkala signal tizimi ham birgalikda faoliyat yuritadi

Irodaviy akt – bu insonning ongli ravishda qabul qilgan qaroriga muvofiq harakat qilishi yoki ichki qarama-qarshiliklarni yengib, maqsadga erishishga intilish jarayonidir. Bu jarayon inson psixikasi va nerv tizimi faoliyatining o‘zaro aloqadorligini o‘z ichiga oladi. Irodaviy akt odatda murakkab psixologik tuzilishga ega bo‘lib, bir necha bosqichlardan iborat.

Birinchidan, musobaqalar bolalarning ichki motivatsiyasini va yuqori natijalarga erishish istagini rivojlantirishga yordam beradi. Bolalar musobaqalarda qatnashganda, muvaffaqiyatlarga erishish o‘zlarining sa‘yi-harakatlari va qat‘iyatliligiga bog‘liqligini tushunishadi. Ular intizom, mehnatsevarlik va mas‘uliyatni o‘rganadilar, bu esa bunday ko‘nikmalarni hayotning boshqa sohalarida qo‘llashlariga imkoniyat yaratadi. Ikkinchidan, musobaqalar bolalarni jamoada ishlashga o‘rgatadi. Qaysi sport turi yoki o‘yin bilan shug‘ullanmasin, bolalar hamkorlik, muloqot va bir-birlarini qo‘llab-quvvatlashning ahamiyati haqida bilib olishadi. Ular sheriklar bilan birgalikda qaror qabul qilishni o‘rganadilar va zamonaviy jamiyatda ajralmas bo‘lgan jamoaviy ish ko‘nikmalarini rivojlantiradilar. Uchinchidan, musobaqalar bolalarning sport va jismoniy ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Ular muvofiqlashtirish, moslashuvchanlik, kuch va chidamlilikni yaxshilashga yordam beradi. Muntazam mashg‘ulotlar va musobaqalarga tayyorgarlik bolalarga sog‘lom turmush tarzini saqlashga va butun hayoti davomida olib boradigan ijobiy odatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Sportda yuqori natijalarga erishish, avvalo, intizom va iroda kuchiga bog‘liq. Intizom — sportchining kundalik rejimga rioya qilishi, mashg‘ulotlarni vaqtida va sifatli bajara olishi demakdir. Iroda esa, qiyinchiliklarga bardosh berish, maqsad sari sobit qadam tashlash va hech qachon taslim bo‘lmaslikdir. Ushbu ikki sifat sportchining shaxsiy rivojlanishi va professional yutuqlari uchun muhim poydevor hisoblanadi. Shuning uchun ham har bir sportchi o‘zida intizom va iroda kuchini shakllantirishi lozim, chunki aynan shu sifatlar uni muvaffaqiyat sari yetaklaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sarvinoz, Q. (2022). EMOTIONAL UNDERSTANDING OF INDIVIDUALS THE ROLE OF EMOTIONS. ResearchJet Journal of Analysis and Inventions, 3(1), 12-18.
2. Qosimova, S. B. (2021). O‘SMIRLIK DAVRIDAGI O‘QUVCHILARDA IJTIMOIIY INTELEKT MUAMMOSINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Oriental Art and Culture, 2(4), 554-559.

3. Исмадова, Д. Т. (2020). ОТА-ОНАЛИК МАЪСУЛИЯТИНИНГ ФАРЗАНДЛАР ТАРБИЯСИГА ПСИХОЛОГИК ТАЪСИРИ. *Oriental Art and Culture*, 1(3), 452-456.
4. Ismatova, D. T. Y. (2021). Oiladagi ajrimlar psixologik muammosi sifatida. *Oriental Art and Culture*, (8), 184-190.
5. Murtazoyevna, Q. D., & Jamilovna, A. Z. (2021). FEATURES OF EMOTIONS IN THE UPBRINGING OF CHILDREN. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 2(04), 60-64.
6. Murtazoyevna, Q. D. (2021). Yosh oilalarda oilaviy munosabatning shakllanishining psixologik xususiyatlari.
7. Roziyev, U. (2021). ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СОЦИОФОБИИ У ПОДРОСТКОВ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 7(7).
8. Roziyev, U. (2021). РАБОТА С ДЕТЬМИ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 22(22).
9. Umedjanova, M. L., Salikhov, S. M., & Salikhov, T. M. (2022). The Role of National Education in Preparing Young People for Family Life. *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION*, 2(2), 271-276.
10. Salixov, S. M., & Salixov, T. M. (2022). Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchisining kasbiy tayyorgarligini shakllantirish. *Science and Education*, 3(3), 1013-1019.
11. Ахмедова, З. Ж. (2021). Issues of formation of youth preparation for family life *European Scholar Journal (ESJ)* Available Online at: <https://www.scholarzest.com> Vol. 2 No. 4.