

JISMONIY TARBIYA ORQALI INTIZOM VA IRODANI TARBIYALASH

Abdiolimova Iqbolaxon Xasanboy qizi

Fargʻona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti

“Sport oʻyinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi” oʻqituvchisi.

Annotatsiya: Maqolada intizom va iroda tushunchasi, jismoniy tarbiyaning yoshlarda intizom va irodani shakllantirishdagi oʻrni koʻrib chiqiladi. Tizimli jismoniy mashqlar jarayonida ushbu fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradigan pedagogik yondashuvlar, usullar va vositalar tahlil qilinadi. Uyushgan jismoniy tarbiyaning umumiy oʻquv jarayonining bir qismi va shaxsiy rivojlanish vositasi sifatida ahamiyati qayd etilgan. Insonning jismoniy va axloqiy-ixtiyoriy rivojlanishi oʻrtasidagi munosabatlar taʼkidlangan.

Kalit soʻzlar: intizom, iroda, jismoniy tarbiya, oʻzini oʻzi boshqarish, shaxsiy rivojlanish, sport, pedagogika

Аннотация: В статье рассматривается роль физического воспитания в формировании дисциплины и воли у молодежи. Анализируются педагогические подходы, методы и средства, способствующие развитию этих качеств в процессе систематических физических упражнений. Отмечается важность организованного физического воспитания как части общего образовательного процесса и как средства личностного развития. Подчеркивается взаимосвязь между физическим и морально-волевым развитием человека.

Ключевые слова: дисциплина, воля, физическое воспитание, самоконтроль, личностное развитие, спорт, педагогика

Annotation: The article examines the role of physical education in the formation of discipline and will among young people. The pedagogical approaches, methods and means that contribute to the development of these qualities in the process of systematic physical exercises are analyzed. The importance of organized physical education as part of the general educational process and as a means of personal development is noted. The

interrelation between the physical and moral-volitional development of a person is emphasized.

Keywords: discipline, will, physical education, self-control, personal development, sport, pedagogy

Kirish

Zamonaviy jamiyat shaxsga yuqori talablarni qo'yadi-bu nafaqat yuqori darajadagi ta'limni, balki rivojlangan ixtiyoriy fazilatlarni, intizomni, o'z harakatlari va his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyatini ham talab qiladi. Ushbu fazilatlarni shakllantirishning eng samarali vositalaridan biri bu jismoniy tarbiya.

Iroda — bu insonning ongli ravishda maqsad qo'yish, qaror qabul qilish va bu qarorlarni amalga oshirish jarayonida ichki va tashqi to'siqlarga qarshi turish qobiliyatidir. Bu psixik jarayon insonning o'z xatti-harakatlarini boshqarish, qat'iyat bilan harakat qilish va maqsad sari intilishida muhim rol o'ynaydi. Iroda insonning faoliyat jarayonida shakllanadi. Maqsadga erishish yo'lida duch keladigan qiyinchiliklar va to'siqlarni yengish orqali iroda mustahkamlanadi. Bu jarayonda inson o'zining ichki resurslarini safarbar etadi va o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi.

Iroda bilan intizom o'zaro yaqin bog'liq tushunchalardir, chunki ikkalasi ham shaxsning maqsadlariga erishish uchun zarur bo'lgan ruhiy va amaliy jihatlarni tashkil etadi.

Jismoniy tarbiya nafaqat salomatlikni mustahkamlashda, balki insonning shaxsiy fazilatlarini shakllantirishda ham muhim rol o'ynaydi. Ularning eng muhimlaridan biri intizom va Iroda kuchidir. Sport va jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish orqali odam o'zini boshqarishni, qiyinchiliklarni engib o'tishni va maqsadlariga erishishni o'rganadi.

Jismoniy tarbiya intizomi oddiy qoidalaridan boshlanadi: darslarga o'z vaqtida kelish, mashqlarni murabbiy yoki o'qituvchining ko'rsatmasi bilan aniq bajarish, kun tartibiga rioya qilish. Asta — sekin, bu ichki tashkilotga aylanadi-odam o'z xohish-istaklarini

nazorat qilishni o'rganadi, kuch sarflamasdan hech qanday natija yo'qligini tushunadi. U tartib, mas'uliyat va aniqlikning ahamiyatini tushunadi.

Iroda kuchi jismoniy va axloqiy zo'riqishni yengish jarayonida shakllanadi. Trening chidamlilik, qat'iyatlilik, sabr-toqatni talab qiladi. Ko'pincha dangasalik, charchoq va ba'zida og'riq bilan kurashish kerak. Aynan shu daqiqalarda Iroda rivojlanadi. Jismoniy ko'rsatkichlaringizni yaxshilash uchun har bir qadam birinchi navbatda o'zingiz ustidan g'alaba qozonishdir.

Bundan tashqari, sport sizni birinchi muvaffaqiyatsizlikda taslim bo'lmaslikka o'rgatadi. Mag'lubiyatlar muvaffaqiyatga erishish yo'lining ajralmas qismidir. Yo'qotishdan keyin tiklanish, xatolar ustida ishlash va davom etish qobiliyati kuchli Iroda va xarakterning namoyonidir. Bunday fazilatlar hayotda ayniqsa muhimdir, chunki ular har qanday sohada — o'qish, ish, shaxsiy munosabatlardagi qiyinchiliklarni engishga yordam beradi.

Intizomni shakllantirishda jismoniy tarbiyaning roli

Intizom-bu belgilangan me'yorlar va qoidalarga rioya qilish, tartibga rioya qilish va xatti-harakatlaringizni boshqarish qobiliyati. Jismoniy tarbiya jarayonida talabalar rejimga rioya qilish, berilgan usul bo'yicha mashqlarni bajarish, shuningdek sport axloqiga bo'ysunish zarurligiga duch kelishadi. Sport bilan muntazam shug'ullanish mas'uliyat, aniqlik, murabbiy va sheriklarga hurmatni shakllantiradi.

Jismoniy faoliyat orqali irodani shakllantirish

Iroda-bu qiyinchiliklarni yengish, istaklaringizni boshqarish va maqsadga muvofiq harakat qilish qobiliyati. Jismoniy mashqlar, ayniqsa charchoq yoki raqobat sharoitida, ixtiyoriy kuch talab qiladi. Jismoniy faollikni engish, natijaga intilish, mashg'ulot rejimiga rioya qilish — bularning barchasi chidamlilik, qat'iyatlilik va taslim bo'lmaslik qobiliyatini shakllantiradi.

Pedagogik yondashuvlar

- Intizom va irodani samarali shakllantirish uchun kompleks yondashuvni qo'llash muhimdir:

- Chidamlilik, kuch, muvofiqlashtirish mashqlarini o‘z ichiga olgan maqsadli darslarni rejalashtirish;
- Motivatsiya-sport bilan shug‘ullanish va rivojlanish uchun ichki istak uchun sharoit yaratish;
- Shaxsiy yondashuv-har bir talabaning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish;
- Psixologik yordam-ichki to‘siqlarni yengishga yordam berish.

Amaliy misollar

Amaliy misollar shuni ko‘rsatadiki, muntazam ravishda sport bilan shug‘ullanadigan talabalar (kurash, gimnastika, yengil atletika) sport bilan shug‘ullanmaydigan tengdoshlariga qaraganda o‘z-o‘zini tarbiyalash va o‘zini o‘zi tashkil etish qobiliyatining yuqori darajasini ko‘rsatadi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya nafaqat tanani mashq qilish, balki ruhni tarbiyalashdir. Muntazam sport bilan shug‘ullanish orqali odam intizomli, qat’iyatli va maqsadga muvofiq bo‘ladi. Bu fazilatlar nafaqat sportda, balki umuman hayotda ham yordam beradi.

Xulosa

Jismoniy tarbiya intizom va irodani rivojlantirishda kuchli vosita bo‘lib xizmat qiladi. Tizimli mashg‘ulotlar, rejimga rioya qilish va jismoniy qiyinchiliklarni yengish orqali o‘zini o‘zi boshqarish va maqsadli faoliyatga qodir shaxs shakllanadi. Ushbu jarayonni samarali pedagogik tashkil etish yosh avlodni uyg‘un tarbiyalashga yordam beradi. Shuning uchun jismoniy madaniyatni umumiy va kasb-hunar ta’limi tizimida muhim tarkibiy qism sifatida birlashtirish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Abdiolimova, I. (2024). IMMIGRANT TALABALARNING SOG‘LOM TURMUSH TARZINI YO‘LGA QO‘YISHDA PEDAGOGIK YONDASHUVLAR. Research and implementation, 2(5), 23-26.

2. Valievich, D. S., & Iqbolakhan, A. (2022, November). Pedagogical principles of improving physical fitness of general education school students (in the example of primary classes). In E Conference Zone (pp. 1-13).

3. Jalolov, S., & Abdiolimova, I. (2022). Methods of teaching physical education in elementary school. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(5), 758-763.

4. Valievich, D. S., & Iqbolakhan, A. (2023, May). ANATOMO-PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PRIMARY CLASS STUDENTS. In *E Conference Zone* (pp. 54-67).

5. Davronjon o'g'li, A. D. (2022). JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION USULLARI. *Journal of new century innovations*, 11(2), 153-157.

6. Xakimovich, A. S. (2024). SOG 'LOM TURMUSH TARZINI JISMONIY TARBIYADAGI O 'RNI. XALQARO KONFERENSIYA VA JURNALLARNI SIFATLI INDEXLASH XIZMATI, 1(1), 220-222.