



SPORTCHILARDA HISSIY-IRODAVIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

Shomurotov Ulugbek Melikboboyevich

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti o'qituvchi

u.shomurotov@dpi.uz

+998915107420

Melibayev Asad Xudayar o'g'li

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Matematika va informatika ta'lim yo'nalishi

1-bosqich 10-MI guruh talabasi

Mamadiyev Dilshod Abdimo'min o'g'li

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Matematika va informatika ta'lim yo'nalishi

1-bosqich 10-MI guruh talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchilarning hissiy-irodaviy sifatlarini rivojlantirishga oid turli tavsiyalar, o'z-o'ziga baho berish usullari, mashqlar, irodaviy kuch uslublari, o'z-o'zini tarbiyalash uslublari va ularni yengib o'tishga oid ma'lumotlar kiritilgan.

Kalit so'z: Iroda, kuch quvvat, sabr, hissiyot, emotsiya, mashq, uslub, agressiya



Абстракт: В данной статье собраны различные рекомендации по развитию эмоционально-волевых качеств спортсменов, методы самооценки, упражнения, методы силы воли, методы самодисциплины и информация о способах их преодоления.

Ключевые слова: Воля, сила, терпение, чувство, эмоция, упражнение, стиль, агрессия

Abstract: This article contains various recommendations for the development of emotional and volitional qualities of athletes, methods of self-assessment, exercises, methods of willpower, methods of self-discipline and information on how to overcome them.

Key word: Will, strength, patience, feeling, emotion, exercise, style, aggression

O'quvchilar va yoshlarda jismoniy tarbiya muammolarini ijobiy hal etishda irodani shakllantirishning ahamiyati juda kattadir. Bu masalani kuchli taassurot qoldirarli darajada hal etish uchun irodaviy psixologik qonuniyatlarning rivojlanish jihatlarini hisobga olish zarur. Iroda o'quvchilarning qiyinchiliklarni yengish jarayonida shakllanib boradi. Bu irodaviy sifatlar o'quvchilarning quyidagi faoliyat turlarida: o'quv rejasi mazmunini o'zlashtirishlarida, turli xil jismoniy mashqlarni bajarishlarida, tashqi va ichki qiyinchiliklarni yengishlarida hamda ushbu jarayonda namoyon bo'ladigan turli sub'ektiv munosabatlarda vujudga keladi:

1. O'quv rejasi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchilik: (gimnastika, yengil atletika, basketbol, suzish va h.k.)lar.

2. Darsni tashkil qilishda sport zali va maydonchalarning yetishmasligi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar.



3. Darsni o'tkazishda sport anjomlarining yetishmasligi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar.

4. Yosh va individual xususiyatlarga bog'liqligi hamda o'quvchilarning darsni tashkil qilishda umumiy sharoitlarga sub'yektiv munosabati.

5. O'quvchilarning gimnastika, yengil atletika va harakatli o'yin mashqlarini bajarishda individual va yosh xususiyatlari bilan bog'liq sub'yektiv munosabatlar.

6. O'quvchilarda aniq harakatlarni bajarishda irodaviy sifatlarni vujudga keltirish va yo'naltirishda individual va yosh xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan sub'yektiv munosabatlar.

Aralash uslublardan foydalanib, 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. Ko'p hollarda V–VII sinf o'quvchilarida jismoniy kuch sifatlarining past rivojlanganligi, u yoki bu mashqlarni bajarishda o'ziga ishonchning yo'qligi, jarohat olishdan qo'rqish holati, uyalish, umuman, jismoniy madaniyat darsiga salbiy munosabatda bo'lish kabilar ularda umumiy qiziqishning pasayib ketishiga olib keladi.

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.

O'quvchilarda 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, o'quvchilarda irodaviy sifatlarni vujudga keltirish maqsadida jismoniy madaniyat darsida 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) 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 sifatlari 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‘shiga ko‘maklashish yoki sog‘lomashtirishdir. 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. Bizning sog‘lomligimiz faqat o‘zimiz uchungina emas, balki boshqa kishilar, qolaversa, Vatan taraqqiyoti uchun ham eng muhim omildir. Akademik N.M. Amosov so‘zi bilan aytadigan bo‘lsak, sog‘lom kishini kasalligi yo‘qligiga qarab emas, balki turli xil tez harakatlarni bajarish hajmiga qarab hamda kundalik harakatlarining turiga, sifatiga, soniga qarab uning sog‘ligini baholash zarur. Har xil harakatlarni bajarishning chegaralanganligi, sog‘liqni mukammal emasligining belgisidir.

Jismoniy madaniyat mashqlari bilan shug‘ullanish har bir o‘quvchining kundalik hayotida doimiy va shaxsiy maqsadlaridan biri bo‘lishi bilan birga, uning kamol topishi, vatanni sevishi va himoya qilishi uchun eng asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Ma’lumki, jismoniy madaniyat o‘quv dasturida o‘quvchilarga mustaqil jismoniy mashqlarni bajarish uchun uyga vazifa berish kerakligi ko‘rsatilgan. Bundan kuzatilgan asosiy maqsad har bir o‘quvchini jismoniy mashqlarni o‘zlari mustaqil bajarishga odatlantirish, shu asosda ularda ijodiy tafakkurni o‘stirish, o‘z-o‘zini boshqarish kabi bilim, malaka va ko‘nikmalarni hosil qilishdir. O‘z-o‘zini tarbiyalash har bir o‘quvchining erkin faoliyatidir.

O‘quvchilarda erkin faoliyat yuritish ehtiyojlarini o‘stirish uchun har bir o‘qituvchi o‘z-o‘zini tarbiyalashning quyidagi qonuniyatlarni:

- a) o‘qituvchining o‘zi o‘z-o‘zini tarbiyalash uslublarini yaxshi bilishi;
- b) o‘quvchilar jamoasini yuqori rivojlangan jamoaga aylantirish;

d) o‘quvchilarning o‘zlarini mustaqil ravishda o‘z-o‘zini tarbiyalashni kundalik hayot tarziga aylantirish hamda o‘z-o‘zini tarbiyalash uchun bor kuchini safarbar qilishga odatlanish;

- e) o‘quvchining o‘zligini anglash va o‘zini bilish darajasini aniqlash;



f) o'quvchini o'zining ichki dunyosini bilishda qiziqish;

g) irodaviylikni o'stirish kabilarni bilishlari lozim.

O'z-o'zini tarbiyalash ikki shaklda: 1) jamoatchilik va 2) individual shakllarda amalga oshiriladi. Jamoatchilik shaklida o'quvchilarning o'z-o'zini tarbiyalashi jismoniy madaniyat darslarida, o'quvchining o'z qiziqishlari bo'yicha turli xil mashqlarni, jamoat ishlarini birgalikda bajarish jarayonida amalga oshiriladi. Dars jarayonida birorta ham qoloq o'quvchi bo'lmasligiga erishish kerak. Yana shuni hisobga olish kerakki jamoatchilik majburiyatlarini olish va bajarish ishlari o'zini-o'zi tarbiyalashda muhim o'rin tutadi. Yuqori sinf o'quvchilari o'zlarining xulq-atvorini to'g'ri baholashga o'rgatilsa, jamoatchilik fikrining barqarorligi paydo bo'ladi. Natijada sinf jamoasi uyushgan, mustahkam kuchga aylanadi. Individual shaklda har bir o'quvchi o'ziga aniq majburiyat oladi. Bu majburiyatni bajarishda, har bir o'quvchining individual xususiyatlari ham hisobga olinishi lozim.

O'zini-o'zi tarbiyalashni tashkil etishda quyidagi qoidalarga amal qilishga to'g'ri keladi:

- 1) o'zini-o'zi tarbiyalash rejasi aniq va mazmundor bo'lishi lozim;
- 2) yangi majburiyatlar eskisi bajarilgandan keyin qabul qilinishi shart;
- 3) o'quvchilarning o'z ustida mustaqil ishlashi jamoatchilik tomonidan baholab borilishi kerak;
- 4) o'zini-o'zi tarbiyalashda tarbiyaning qanday vositalaridan foydalanishni ko'rsatib berish lozim. Masalan, VII sinf o'quvchilari o'zini-o'zi tarbiyalashda quyidagi uslublarga izchil amal qilish maqsadga muvofiq: a) eng og'ir sharoitlarda ham o'zini yo'qotmaslik; b) arzimagan narsalarga xafa bo'lavermaslik; d) irodasizlikka yo'l qo'ymaslik, ya'ni «muvaffaqiyatsizlikda ham o'zini yo'qotmaslik».

**O'zini-o'zi tarbiyalash quyidagi bosqichlar to'g'ri tashkil etilgan taqdirdagina
ijobiy natijalar beradi:**



I bosqichda o‘quvchilarda axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlarning uyg‘un rivojlanmaganligini, jismoniy mashqlar bilan doimo shug‘ullanish uchun ularga nimalar xalaqit berayotganligini aniq hisobga olib, o‘quvchilarni bu kamchiliklarni 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.

II bosqichda o‘quvchilarning o‘zini-o‘zi tarbiyalash faoliyatining amaliy tomonlarini tashkil etishda quyidagi uslublardan foydalanish mumkin:

a) o‘quvchi 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) o‘quvchining o‘zi olgan majburiyatlarini yozma tahlil qilish: ishdagi, o‘qishdagi erishgan muvaffaqiyatlari va mag‘lubiyatlarining sabablarini anglash malakalarini shakllantirish;

e) o‘quvchi o‘zining kundalik daftariga o‘zini-o‘zi nazorat qilib borish haqidagi ma’lumotlarni qayd etish zarurligini anglab olish;

f) o‘quvchi o‘zini-o‘zi baholashda o‘zida yetishmaydigan xususiyatlarni to‘g‘ri his etish yordamida xulosa chiqarishga o‘rganish.

III bosqichda o‘quvchini o‘z-o‘zini har tomonlama mustaqil ravishda kamol toptirish ehtiyoji bilan yashashga odatlantirish lozim.

Maktabda o‘quvchilar jamoasini to‘g‘ri boshqarish o‘qituvchilar jamoasining mustahkamligiga hamda ularning tashkilotchilik va pedagogik mahoratga, bilim va qobiliyatlariga bog‘liq. Jumladan, jismoniy madaniyat o‘qituvchisining talabchanligi, o‘quvchilar jamoasi bilan to‘g‘ri va o‘zaro hurmatga asoslangan munosabat o‘rnatishi



o'quvchilarning jismoniy madaniyat darsiga bo'lgan qiziqishlarini oshirish imkonini beradi. O'qituvchi o'quvchilar jamoasini to'g'ri boshqarishda quyidagilarga alohida e'tibor qaratishi maqsadga muvofiq: bir-biriga bo'lgan talabchanlikni xolis baholash, o'zini ishontirish, sport musobaqalarida beqaror to'g'ri raqobatlashish, bir-biriga yordamlashish, jismoniy zaif o'quvchilarni to'g'ri tushunish va ularga to'g'risida g'amxo'rlik qilish, guruh o'quvchilari kayfiyatini ko'tarish kabilar.

O'quvchilar jismoniy madaniyat darsida, sport anjomlarini tayyorlashda, sport zallarini tozalashda, sport mashqlarini bajarishda, xavfli vaziyatlarda yordamga muhtoj bo'ladilar. Jismoniy madaniyat o'qituvchisi o'quvchilardagi kamchiliklarni bilishi, jismoniy mashqlarning bajarilishini to'g'ri baholashi lozim. Masalan, VII sinf o'quvchisi K.Ahmedov juda faol, chaqqon, sinf jismoniy tarbiya jamoasini tashkil qila oladi, lekin o'qishi pastroq. Sevimli fanlari: geografiya va jismoniy madaniyat fanlari. Biroq geografiyadan “aralash” baholarga o'qiydi. Uyga berilgan vazifalarni o'z vaqtida bajarmaydi, ammo o'quv materiallaridan boshqa materiallarni qiziqib mutoala qiladi, oxirgi yillarda jismoniy madaniyat fanini faqat «a'lo» baholarga o'zlashtirishga erishmoqda. Uning jismoniy chiniqishi yuqori darajada bo'lib, yangi mashqlarni qiziqib bajaradi; o'qituvchiga darsni tashkil qilishda yordam beradi. O'qituvchi bu o'quvchini boshqalarga misol tariqasida olqishlab ta'riflaydi. K.Ahmedov o'ziga qaraganda jismonan ojiz o'quvchilarga yordam berishga doimo tayyor. U voleybol, basketbol, yengil atletika to'garaklariga muntazam qatnashadi; sinf sport tashkilotchisi sifatida maktab birinchiligi musobaqalarini tashkil etishga hamma vaqt yordam beradi. Shulardan ko'rinib turibdiki, jismoniy madaniyat o'qituvchisi VII sinf o'quvchisi K.Ahmedovni o'z kuchiga ishonch ruhida tarbiyalagan, ya'ni o'quvchini o'z kuchiga ishontirish vazifasini ijobiy hal qilgan.

Ba'zi bir hollarda darsni yaxshi o'zlashtirmagan o'quvchilar sinfdagi davomatni pasaytirib yuborishga sabab bo'ladi. Bunday o'quvchilar ko'pchilik holatlarda o'zlarini jamoa uchun keraksizdek his qiladilar, ba'zan ularning qiziqishlari maktabdan va sinfdan tashqari ishlar bilan bog'liq bo'ladi. O'quvchilarning ruhiy faollik darajasi ko'pincha jismoniy madaniyat darslari va musobaqalarning yuqori darajada sifatli o'tkazilishiga



bog'liq bo'ladi. Shuningdek, hozirgi kunda jismoniy madaniyat darsi jarayonida musobaqalashish uslubi keng qo'llanilib kelinadi. “Kim tez chopadi?”, “Kim uzoqqa sakraydi?”, “Kim ko'proq arqonda yuqoriga ko'tariladi?”, “Kim to'pni aniqroq nishonga uradi?” kabilar shular jumlasidandir. O'quvchilar bunday tashkil etilgan musobaqa jarayonida o'zlarini ko'rsatish maqsadida bor kuchini safarbar qiladi. Shuningdek, musobaqalashish uslubi sport turlari uchun «lider»larni aniqlashga, o'quvchilarning bo'lajak sport musobaqalarini o'zlari mustaqil tashkil etishlariga yordam beradi.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisi faoliyati har xil qiyinchiliklar bilan bog'liq bo'ladi. Jumladan, jismoniy tarbiya darsini o'tishda va sport to'garaklari ishini tashkil etishda sport zali va maydonchalarining yo'qligi, suzish havzalarining mavjud emasligi, sport anjomlarining yetishmasligi o'quvchilarning jismoniy madaniyat darsiga bo'lgan qiziqishlarini pasaytirib yuboradi. Shuningdek, bir vaqtning o'zida ikkita jins bilan ishlash; dars paytida o'quvchilarda uchraydigan kam kuchlilik, intizomsizlik, tartibsizlik holatlari; bir vaqtning o'zida bir nechta guruhlariga rahbarlik qilish, dars paytida tez-tez sport mashg'uloti joyini almashtirish, darsning yo'nalishini nazorat qilib borish jarayonida paydo bo'ladigan qiyinchiliklar; ham jismoniy madaniyat o'qituvchisining ishini murakkablashtiradi. Bu qiyinchiliklarni yengishda o'qituvchi yoki murabbiydan nihoyatda kuchli irodaviy faollik ko'rsatish talab qilinadi.

Tajribali jismoniy madaniyat o'qituvchisi jismoniy ta'lim jarayonini juda yaxshi idrok qilishi va maktabdagi mavjud kamchiliklarni o'z vaqtida his qilishi va uni o'z vaqtida bartaraf etib borishi lozim. Bulardan tashqari, jismoniy madaniyat o'qituvchisining harakat xotirasi keng hajmda qabul qilish imkoniyatiga ham ega bo'lishi, bajariladigan har xil harakatlarning obrazlarini xotirasida saqlay bilishi, dars davomida o'quvchilarning nima bilan mashg'ulligini kuzatib turib, ularni tez, qisqa vaqt davomida to'g'ri yo'lga solishi hamda aniq bir qarorga kelishi talab etiladi.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisining faoliyatida uchraydigan ob'yektiv qiyinchiliklardan biri uning mutaxassisligi bilan bog'liq bo'lgan fanlarni qay darajada o'zlashtirganlik holatidir. Jumladan, jismoniy madaniyat nazariyasi, pedagogika,



psixologiya, fiziologiya, sport tibbiyoti, falsafa, shuningdek maktab dasturiga kiritilgan sport turlaridan: yengil atletika, gimnastika, basketbol, voleybol, qo'l to'pi, futbol, suzish, kurash kabilarini talab darajasida o'zlashtirgan bo'lishi zarur. Aks holda o'qituvchisining o'quvchilar bilan birga ishlashi juda qiyin kechadi.

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 jarayonoda 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 bilimni 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.



Jismoniy madaniyat o'qituvchisining faoliyatini tashkil etishida paydo bo'ladigan qiyinchiliklaridan yana biri uning o'z ishini to'g'ri rejalashtira bilmasligida. Dars jarayonini hamda sinf va maktabdan tashqari faoliyatini talab darajasida aniq rejalashtirib olgan o'qituvchi o'quvchilar jamoasi bilan to'g'ri muloqot olib boradi, ularni har tomonlama jismoniy va ruhiy rivojlantira oladi, o'quvchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini shakllantirishda muvaffaqiyatlarga erishadi. Yuqorida ta'kidlangan ishlarning to'g'ri bajarilmasligi jismoniy madaniyat darsining sifatsiz o'tilishiga sabab bo'ladi.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisi ishini rejalashtirishda o'quvchilarning ruhiy jihatdan o'sib berishini inobatga olishi zarur. Buning uchun o'qituvchi sinf rahbarlari bilan birgalikda ish olib borishi, o'quvchilarni sport to'garaklariga jalb qilishi, ularda ijtimoiy faollikni o'stirishi lozim. Shuningdek, u maktabda pedagoglar, ota-onalar bilan hamkorlik o'rnatib, o'z faoliyatida pedagogik muloqotni to'g'ri yo'lga qo'yishi; o'quvchilarga xayrixohlik ko'rsatib, mehribonlik qilishi; ularning chidamlilik sifatlarini o'stira borib, intizomli bo'lishga odatlantirishi kerak. O'z ushini aniq rejalashtirgan o'qituvchi dars jarayonida o'quvchilarning xatti-harakatlarini oldindan biladi va o'z vaqtida ularning faoliyatini to'g'ri tashkil etadi. Natijada sinfda intizom yaxshilanadi. Buning natijasida sinf o'quvchilarning tartib-intizomi yanada yaxshilanadi. Bulardan tashqari jismoniy madaniyat o'qituvchisi sport maydonchalarini jihozlash, o'quv jarayonini sifatli tashkil qilish, o'quvchilar o'rtasida vazifalarni to'g'ri taqsimlash, darsning zichligiga izchil e'tibor berish, o'quvchilarning salomatligini mustahkamlash maqsadida ertalabki gimnastika mashqlarini bajartirish, harakatli o'yinlarni tashkil etish, o'quvchilarni sinfdan tashqari sport to'garaklariga jalb qilish kabi tadbirlarni aniq amalga oshirib, yuz berishi mumkin bo'lgan ob'yektiv qiyinchiliklarga barham beradi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Брайент Дж. Кретти. Психиология в современном спорте. –М.: Физкультура и спорт, 1978, стр.1; 56-72; 122; 113-145; 170-182.
2. Генов Ф., Генова Т.. Мобилизационная готовность и аутогенная тренировка спортсмена. –М.: Физкультура и спорт, 1973.
3. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. –М.: Политической литературы, 1989.
4. Джамгарова Т.Т., Пуни А.С. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1979, стр. 8; 36; 65; 92-105.
5. Мелникова В.М. Психология физического воспитания и спорта. –М.: Физкультура и спорт, 1987, стр. 65; 193-195; 203.
6. Роберт М. Найдерффер. Психология соревнующиегося спортсмена. –М.: 1979, 41; 59; 80-97; 132.
7. Рудик П.А. Психология и современный спорт. –М.: Физкультура и спорт, 1973, стр. 29; 363-390.
8. Пуни А.С. Вопросы психологической подготовки современном спорте. –Санкт-Петербург: 1972, стр. 5-30.
9. Машарипов Й.М. Психоанализ Зигмунда Фрейда и его междисциплинарной значение. Вестник национального университета. Душанбе: 2005, стр. 49-53.
10. Melikboboyevich, S. U. (2024). BOLALARNING PSIXIK RIVOJLANISHIGA O‘YINCHOQLARNING TA’SIRI. *SAMARALI TA’LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 172-179.
11. MELIKBOBOYEVICH, S. U., QIZI, O. R. Z. S., & QIZI, Q. K. A. (2024). INSONIY MUOMALA VA MULOQOTNING PSIXOLOGIK VOSITALARI. *SAMARALI TA’LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 180-188.
12. Melikboboyevich, S. U., & Annamuhammat o‘g‘li, S. A. (2024). Psixodiagnostika metodlari va ulardan foydalanish. *SAMARALI TA’LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 165-171.



13. Melikboboyevich, S. U. (2024). MEASURES TO PREVENT AGGRESSIVE ATTITUDES BY THE TEACHER TO THE STUDENT FOR LATING TO THE LESSONS. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 127-134.
14. Abdukarimovich, T. Y. L., Melikboboyevich, S. U., & Isokovich, U. F. (2024). Xotira haqidagi qarashlar va xotirani rivojlantirish. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 109-117.
15. Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). EDUCATOR'S SKILL IN ELIMINATING AGGRESSIVE SITUATIONS OF CHILDREN RAISED IN PRESCHOOL EDUCATION ORGANIZATION. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 1(6), 611-616.
16. Melikboboyevich, S. U. (2024). CHANGES IN STUDENTS' MENTAL STATUS DURING MASTERING THEORETICAL AND PRACTICAL TRAINING (IN THE EXAMPLE OF AGGRESSION). *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 142-148.