



MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALRDA IRODANI TARBIYALASH MASHQLARI VA TRENINGLAR

SHOMUROTOV ULUGBEK MELIKBOBOYEVICH

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti o'qituvchi

+998915107420

u.shomurotov@dtpi.uz

XURRAMOVA MASHHURA RO'ZIMUROD QIZI

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Matematika va informatika ta'lim yo'nalishi

1-bosqich 11-MI guruh talabasi

XURSANOVA MO'TABARXON VALIJON QIZI

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Matematika va informatika ta'lim yo'nalishi

1-bosqich 11-MI guruh talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalardagi irodaviy harakatlarni o'rganish va ularni rivojlantirishga oid mashqlar va terninglar keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Iroda, kayfiyat, qat'iylik, dadillik, matonat, o'jarlik, **batartiblik**, **aniqlik**, **puxtalik**, **mashq**, **trening**

Абстракт: В данной статье упоминаются упражнения и упражнения, связанные с изучением и развитием произвольных действий у детей.

Ключевые слова: Воля, настрой, целеустремленность, смелость, упорство, упрямство, настойчивость, точность, тщательность, упражнение, тренировка.



Abstract: In this article, exercises and exercises related to the study and development of voluntary actions in children are mentioned.

Key words: Will, mood, determination, courage, tenacity, stubbornness, persistence, precision, thoroughness, exercise, training

Kishi faoliyati jarayonida irodaviy xatti-harakatlarni amalga oshirar ekan, o'zida o'z shaxsini xarakterlab beradigan va hayoti hamda mehnati uchun juda katta ahamiyatga ega sifatlarni hosil qiladi. Ayrim xususiyatlar kishini yanada faol qiladi, bu hol yarimsharlar po'stlog'ida qo'zg'alish jarayonlarining ustunlik qilishi bilan bog'langan bo'ladi. Boshqa sifatlar yoqimsiz psixik jarayonlarga va harakatlarga xalaqit berishda ularni to'xtatib qolishda, yo'q qilishda namoyon bo'ladi.

1. Faollik bilan bog'liq bo'lgan sifatlarga qat'iylik, dadillik, sabot-matonat, mustaqillik kiradi:

Qat'iylik ortiqcha ikkilanmasdan o'z vaqtida qat'iy qarorlar qabul qila bilishdir. Bu o'ylab ko'rilmagan, shoshilinch qabul qilingan harakatlarda emas, yetarli darajada chamalab ko'rilgan asoslangan xatti-harakatlarda namoyon bo'ladi. Qat'iy kishi boshqacha emas, ayni shunday ish qilishi kerakligiga chuqur ishonadi. Qat'iylik ko'rsata bilish, dadil, ikkilanmay talab qilish o'qituvchining muhim fazilatidir.

Dadillik — kishining dovdorab qolish tuyg'usini yengish qobiliyatidir. U faqat kishi hayoti uchun xavfli paytlardagi harakatlardagina namoyon bo'lib qolmaydi, dadil kishi murakkab ishdan, katta mas'uliyatdan cho'chimaydi. Dadillik ahvolga oqilona sog'lom munosabatda bo'lishni talab qiladi. Ba'zan kishining xayoli unga haqiqatda yo'q holatdan darak berishi mumkin. Iroda kuchi bilan qo'rquvni yengadi va zarur deb hisoblagan narsasini bajaradi. Dadillikni kishining mardlik ko'rsatmoqchi bo'lib xavf- xatarli ishga qadam qo'yishi bilan aralashtirmaslik kerak. Bunday kishilarni irodali kishilar deb bo'lmaydi.

Sabot-matonat — bunga qo'yilgan maqsadga erishish yo'li qanchalik uzoq va qiyin bo'lmasin, ularga erisha bilishdan iborat. Sabot-matonat tashqi va ichki to'siqlarni yengishda namoyon bo'ladi. Irodali kishi o'z kuchlarini zo'r berib sarflashga qobiliyatli



bo‘ladi. I.P. Pavlov aytib o‘tganidek, u o‘z ishini davom ettirish istagini orttiradi, xolos. Sabot-matonat pedagoglik ishi- da o‘zining arzimagan manmanlik tuyg‘usi tufayli xato qarordan bosh tortishga qobiliyatli bo‘lmagan vaqtdagi o‘jarlik bilan aynan bir narsa deb bo‘lmaydi. O‘jarlik shaxsning salbiy xususiyatidir.

Mustaqillik kishining boshqalar ta’siriga berilmasdan qaror qabul qilish va belgilangan harakatni bajarish qobiliyatidir. Ana shu irodaviy sifati bilan ajralib turmaydigan kishilar odatda o‘z yo‘llarida uchragan qiyinchiliklar oldida o‘zlarini yo‘qotib qo‘yadilar. Bunday zaiflikka ko‘pincha maktab yoshidagi tarbiyaning xususiyatlari sabab bo‘ladiki, bolaga mustaqil ishlash malakasini o‘rgatishmagan va unda o‘z harakatlari, ishlari uchun mas’uliyatdan qochishga intilish avj olgan bo‘ladi. Irodali kishi ta’sirga beriluvchanlik kabi salbiy sifatga ega bo‘lmaydi. Bunday sifat mavjud bo‘lganda kishilar o‘z fikrlaridan juda osonlik bilan qaytadilar, boshqalarga bo‘ysunib qoladilar. Chinakam mustaqillik bilan negativizm (lot. negatiwus — salbiy), ya’ni qanday qilib bo‘lsa ham tashqaridan bo‘ladigan ta’sirga qarshilik ko‘rsatishga intilish o‘rtasida hech qanday umumiylik yo‘q. Agar ta’sirga beriluvchanlik kishini o‘zining niyatlar va e’tiqodlariga muvofiq kelmaydigan xatti-harakatlarga undasa uni boshqalarga qarama-qarshi o‘laroq nomaqbul harakatlar qilishga undaydi. Ta’sirga beriluvchanlik va iroda kuchining belgilari emas, balki uning zaifligiga oid belgilardir. Ko‘pgina yomon odatlar irodasi zaif kishilarda aynan mustaqillikning yetishmasligi tufayli ta’sirga berilishga va taqlid qilishga moyil kishilarda bo‘ladi. Harakatni mustaqil bajarish o‘z kuchiga ishonch hosil qilishda yordam beradi, bu ishonch kishining muhim irodaviy xususiyatidir.

2. Noma’qul psixik jarayonlar va harakatlarning tormozlanishi bilan bog‘liq iroda sifatlariga chidam, bardoshlilik, sabr-toqat, intizomlilik va uyushqoqlik kiradi. Chidam yoki o‘zini tuta bilish bu kishining o‘z-o‘zini boshqara olishidir. U o‘zining xulq-atvori ustidan to‘liq nazorat qilish xususiyatini saqlab qolar ekan o‘zidagi yomon niyatlarni, ixtiyorsiz harakatlarni, affektlarni, g‘azablanishni, qo‘rquvni yengadi. Chidamning mavjudligi kishi- ni o‘z-o‘ziga tanqidiy qarashga o‘rgatadi, oqilona bo‘lmagan xatti-harakatlardan o‘zini tiyishga yordam beradi. Chidam, o‘zini tuta bilish o‘qituvchi uchun juda zarur. Bolalarning xulq-atvori ularning o‘quv ma’lumotlarini tushunmasligi



3. ko'pincha o'qituvchining jahlini chiqaradi va vujudga kelgan vaziyat talab qiladigan darajada yo'l tutish uchun zo'r chidam zarur bo'ladi. O'zini tuta bilish o'qituvchiga qattiq jahli chiqishdan o'zini tiyishga, xijolatni, sarosimalikni bosishga yordam beradi.

Bardoshlilik va sabr-toqat singari irodaviy sifatlar ham o'zini tuta bilishga yaqin turadi. Bunda kishi azob va qiyinchilik chekishni yenga olishga qodir bo'ladi. Irodali kishi qiyinchiliklarga qaramay o'z oldiga qoygan maqsadiga erishishga intiladi. Shaxsning barcha irodaviy sifatlarini, qo'zg'alish yoki tormozlanish jarayonining ustunligiga qarab, guruhlarga bo'lish mumkin. Ba'zan kishi bir xil harakatlarni cheklab boshqalar borasida faollik ko'rsatadi.

Intizomlilik va uyushqoqlik singari iroda sifatlari ana shu tomonlari bilan farq qiladi. Intizom avvalo jamoa talablariga bo'ysunishdan iborat bo'ladi. Uyushqoqlik kishi o'zini, kerak bo'lsa boshqalardan ham samarali ishlashga majbur qila oladi. Tartibsizlik, o'z vazifalariga befarq bo'lish kabilar intizomsizlik va uyushmaganlikning ko'rinishlari bo'lib, ular iroda kuchining yetishmasligini bildiradi. Intizomsiz kishi boshqalarning ishiga ham muvaffaqiyatli rahbarlik qila olmaydi.

Batartiblik, aniqlik, puxtalik har sohada namoyon bo'ladi, ular kundalik xulq-atvorda va hatto mayda-chuyda bo'lib ko'ringan narsalarda ham seziladi.

Har bir kishi irodani tarbiyalash ustida ishlashi zarur. Barcha atoqli kishilar buni tushungan holda, yoshlik yillaridanoq irodani mustahkamlash ustida ko'p ishlaganlar.

Kunlar va soatlar bo'yicha mashg'ulotlar, o'qimoqchi bo'lgan kitoblar ro'yxatini tuzib chiqish, xulq-atvor qoidalarini belgilab olish va ularning bajarilishini nazorat qilish kabilar irodani mustahkamlashga yordam beradi. 19 yoshli L.N. Tolstoy ham o'ziga «irodani rivojlantirish uchun qoidalar» tuzib olgan ekan, u bu qoidalarga butun hayoti davomida amal qiladigan kun tartibini va ovqatlar ratsionini ham kiritgan edi. Irodani tarbiyalashda atrof- dagilarning fikri, ularning kishi xulq-atvoriga ijobiy ta'siri yordam beradi. Kundalik mehnat shu jumladan o'qish faoliyati ham irodani mustahkamlash uchun yaxshi maktab bo'lishi mumkin. Agar ishda yoki o'qishda ko'p qiyinchiliklar mavjud bo'lsa, ularni yengish irodaviy sifatlarni tarbiyalashning vositasi bo'lib xizmat qiladi. Irodani tarbiyalash uchun o'z ustida muntazam ish olib borish kerak, bu ishni iloji boricha



erta boshlash zarur. Shaxsning irodaviy sifatlari irodaviy faoliyatda tarkib topishini unutmaslik kerak. Shuning uchun ham mehnat hamisha irodani mustahkamlashning vositasi bo‘lib kelgan. Har bir ishni oxiriga yetkazish o‘z harakatlarini puxna o‘ylab bajarishga erishish juda muhimdir. Irodani tarbiyalash kishi o‘z oldiga qo‘yadigan maqsadga ham bog‘liqdir, bu maqsadni anglash irodani chiniqtirishga yordam beradi.

Kishi o‘zini qat’iy nazorat qilishi, o‘z ishini va xulq-atvorini nazorat qilish odatini o‘zi tarbiyalamog‘i kerak. O‘z irodasini o‘z kamchiliklarini yengish bilan chiniqtirishi kerak. Bu sohadagi har bir muvaffaqiyat kishining o‘ziga ishonchini oshiradi, uni yanada irodalirioq qiladi. Bunda to‘g‘ri hayot kechirish, kun tartibi, nerv sistemasini umumiy mustahkamlash, o‘zining iroda kuchini doimiy mashq qildirib borishdan iborat jismoniy va psixik chiniqish yordam beradi.

Irodani mustahkamlash va chiniqtirishda treninglarning muhim o‘rni bor.

Mumkin emas. Guruh ikkiga bo‘linadi. 1-guruh o‘z istak-xohishlarini bayon qiladi, 2-guruh bunga rad javobini berishi kerak. 10 daqiqadan so‘ng guruhlarning o‘rin almashadi. Masalan, «Men bugun diskotekaga bormoqchi edim». Javob: «Yo‘q, mumkin emas, kech bo‘lib qoldi». O‘yindan so‘ng xohishlarni rad qilish uchun qo‘llanilgan dalillar, sabablar va mazmunlar tahlil qilinadi. Boshlovchi quyidagi xulosaga keladi: «Asosli va asossiz rad etishlar bor. Ko‘pincha sizga ba’zi ta’qiqlar asossizdek tuyilishi mumkin, biroq ularda ham maqsad, mazmun borligini inkor eta olmaymiz. Agar biz istagimiz nega rad etilayotganligini anglasak, bunga ko‘nishimiz oson bo‘ladi. Ba’zan qilayotgan xatti-harakatlarimiz, istagimiz noo‘rin ekanligini ham anglab turamiz. Bunday holda tushunishimiz qiyin kechinmalarni his qilamiz».

«Men kimman?» Yo‘riqnoma: Hozir har biringiz bir varaq oq qog‘ozga quyidagilarni yozishingiz kerak. O‘zingizga 20 marta «Men kimman?» deb savol berasiz va har bir savolga javob yozasiz. Mashqlar natijasiga ko‘ra inson ichki dunyosi naqadar boyligi va qarama-qarshiliklarga egaligi haqida xulosa chiqariladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:**

1. **M.G. Davletshin, Sh. Do‘stmuhammedova, M. Mavlonov, S. To‘ychiyeva.** *Yosh davrlari va pedagogic psixologiya (o‘quv-me-todik qo‘llanma).* TDPU, — T.: — 2004.
2. **Z. Nishanova.** Bolalar psixodiagnostikasi. TDPU nashriyoti. Toshkent — 1998.
3. **M. Rasulova, D. Abdullayeva, S. Oxunjonova.** Bolalarning maktabga psixologik tayyorligi. — Toshkent. — 2003.
4. **S.X. Jalilova va boshqalar.** Shaxsning psixik taraqqiyoti diagnostikasi. — Toshkent. — 2009.
5. Melikboboyevich, S. U. (2024). BOLALARNING PSIXIK RIVOJLANISHIGA O‘YINCHOQLARNING TA’SIRI. *SAMARALI TA’LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 172-179.
6. 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.
7. Melikboboyevich, S. U., & Annamuhimmat o‘g‘li, S. A. (2024). Psixodiagnostika metodlari va ulardan foydalanish. *SAMARALI TA’LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 165-171.
8. 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.
9. 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.
10. 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.



11. 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.
12. Melikboboyevich, S. U., Xudayar o'g'li, M. A., & Dilshod Abdimo'min o'g, M. (2024). SPORTCHILARDA HISSIY-IRODAVIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH. *NAZARIY VA AMALIY FANLARDAGI USTUVOR ISLOHOTLAR VA ZAMONAVIY TA'LIMNING INNOVATSION YO'NALISHLARI*, 1(2), 72-84.
13. Melikboboyevich, S. U. (2024). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR FAOLIYATNING PSIXOLOGIK TAHLILI. *NAZARIY VA AMALIY FANLARDAGI USTUVOR ISLOHOTLAR VA ZAMONAVIY TA'LIMNING INNOVATSION YO'NALISHLARI*, 1(2), 93-103.
14. Melikboboyevich, S. U. (2024). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA O 'YIN FAOLIYATINING XUSUSIYATLARI. BOLA HAYOTIDA O 'YINNING AHAMIYATI. *NAZARIY VA AMALIY FANLARDAGI USTUVOR ISLOHOTLAR VA ZAMONAVIY TA'LIMNING INNOVATSION YO'NALISHLARI*, 1(2), 85-92.