

JISMONIY TAYYORGARLIKDA ONG, IRODA VA ICHKI INTIZOMNING YASHIRIN ROLI: TANADAN KUCHLIMI YOKI RUH?

Almurodova Rohatoy Musurmon qizi

*O'zbekiston Respublikasi Jamoat Xavfsizligi Universiteti
Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrası o'qituvchisi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tayyorgarlik jarayonida ong, iroda va ichki intizomning yashirin, ammo hal qiluvchi roli ilmiy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Sport natijalariga faqat jismoniy kuch emas, balki ruhiy barqarorlik, motivatsiya va ongli boshqaruv ham kuchli ta'sir ko'rsatishi asoslab berilgan. Maqolada insonning ichki intizomi va irodasi mashg'ulot jarayonida qiyinchiliklarni yengish, muntazamlikni saqlash va yuqori natijalarga erishishda asosiy omil ekani yoritilgan. Shuningdek, "tanadan kuchlimi yoki ruh?" degan savol doirasida jismoniy va ruhiy omillarning o'zaro bog'liqligi ochib berilgan.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tayyorgarlik, ong, iroda, ichki intizom, sport psixologiyasi, motivatsiya, jismoniy mashqlar, ruhiy tayyorgarlik, sport natijasi, shaxs rivojlanishi.*

Annotation: *This article scientifically and practically analyzes the hidden but decisive role of mind, will, and inner discipline in the process of physical training. It is argued that athletic performance is strongly influenced not only by physical strength, but also by mental stability, motivation, and conscious control. The article highlights that a person's inner discipline and willpower are key factors in overcoming difficulties during training, maintaining regularity, and achieving high results. Also, "is it stronger than the body or the soul?", revealed a correlation between physical and mental factors.*

Keywords: *physical fitness, mind, will, inner discipline, sports psychology, motivation, exercise, mental preparation, sports performance, personal development.*

Аннотация: *В статье научно и практически анализируется скрытая, но решающая роль сознания, воли и внутренней дисциплины в процессе физической подготовки. Обосновано, что на спортивные результаты оказывают сильное влияние не только физическая сила, но и психологическая устойчивость, мотивация и сознательный контроль. В статье подчеркивается, что внутренняя дисциплина и сила воли человека являются ключевыми факторами в преодолении трудностей в процессе тренировок, поддержании регулярности и достижении высоких результатов. Также "сильнее тела или духа? взаимосвязь физических и психических факторов раскрыта в рамках вопроса "Что такое психическое здоровье?"*

Ключевые слова: *физическая подготовка, сознание, воля, внутренняя дисциплина, спортивная психология, мотивация, физические упражнения, психологическая подготовка, спортивные результаты, развитие личности.*

Jismoniy tayyorgarlik va sport inson hayotida faqat mushak kuchi, tezlik yoki chidamlilikni rivojlantirish vositasi emas, balki shaxsning ichki dunyosini shakllantiruvchi murakkab psixofiziologik jarayon hisoblanadi.

Zamonaviy sport amaliyoti shuni aniq ko'rsatmoqdaki, yuqori natijalarga erishish faqat jismoniy imkoniyatlarga emas, balki ong, iroda va ichki intizom kabi ruhiy omillarga ham bevosita bog'liqdir. Aynan shu omillar sportchini oddiy harakat bajaruvchidan ongli, maqsadga yo'naltirilgan va o'zini boshqara oladigan shaxsga aylantiradi.

Har qanday jismoniy mashg'ulot jarayonida inson charchoq, og'riq, psixologik bosim va turli to'siqlarga duch keladi. Bunday vaziyatlarda uning jismoniy kuchidan ko'ra, ichki irodasi va ruhiy barqarorligi hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ko'pincha sport tarixida shunday holatlar kuzatilganki, jismonan kuchli bo'lgan shaxslar ruhiy tayyorgarlik yetishmasligi sababli muvaffaqiyatsizlikka uchragan, aksincha esa o'rtacha jismoniy imkoniyatga ega sportchilar kuchli iroda va intizom evaziga yuksak natijalarga erishgan.

Shu sababli bugungi kunda jismoniy tayyorgarlikni faqat biologik jarayon sifatida emas, balki ong, iroda va ichki intizom bilan chambarchas bog'liq bo'lgan kompleks tizim sifatida o'rganish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Aynan shu omillar insonning sportdagi muvaffaqiyatini belgilovchi yashirin, ammo eng kuchli kuch sifatida namoyon bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlik jarayonida insonning tashqi ko'rinadigan kuchi — mushaklar, chidamlilik, tezlik va koordinatsiya — faqat natijaning bir qismi hisoblanadi. Aslida esa eng muhim jarayonlar insonning ichki psixik tuzilmasida, ya'ni ong, iroda va ichki intizomning murakkab o'zaro ta'sirida kechadi. Zamonaviy sport fanida bu uchlik "yashirin boshqaruv tizimi" sifatida talqin qilinadi, chunki ular jismoniy imkoniyatlarni ochib beruvchi yoki aksincha, cheklovchi asosiy omillardir.

Avvalo, ong jismoniy faoliyatning strategik markazi sifatida ishlaydi. Har bir harakat, har bir mashq va har bir sport elementi ongda tahlil qilinadi va boshqariladi. Ongli yondashuv sportchiga faqat harakatni bajarish emas, balki uni tushunish, tahlil qilish va optimallashtirish imkonini beradi. Masalan, murakkab mashqlarni bajarishda sportchi o'z tanasining holatini, harakat trayektoriyasini va energiya sarfini ongli ravishda nazorat qilsa, natija sezilarli darajada samarali bo'ladi. Ong rivojlanmagan joyda esa harakatlari avtomatik, lekin beqaror va xatolarga moyil bo'ladi.

Iroda esa insonning ichki qarshiliklarni yenguvchi eng kuchli psixologik mexanizmidir. Sport jarayonida eng keskin nuqtalar aynan iroda sinovidan o'tadi: charchoq, og'riq, stress va ruhiy bosim paytlarida sportchi davom etish yoki to'xtash qaroriga keladi. Aynan shu lahzada jismoniy kuch emas, balki iroda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Iroda kuchi yuqori bo'lgan sportchi o'z imkoniyatlarining chegarasidan ham o'tib ketadi, chunki u og'riqni to'siq emas, balki rivojlanish bosqichi sifatida qabul qiladi. Shu bois sport psixologiyasida iroda "ichki energiya transformatori" deb ham ta'riflanadi.

Ichki intizom esa barqaror muvaffaqiyatning asosiy poydevoridir. U bir martalik harakat emas, balki kundalik hayot tarzi va tizimli yondashuvdir. Intizom sportchini motivatsiya pasaygan paytlarda ham mashg'ulotni davom ettirishga majbur qiladi. Bu jarayonda hissiyotlar emas, balki odatlar boshqaruvni o'z qo'liga oladi. Har kuni bir xil tartibda mashq qilish, ovqatlanish rejimiga rioya qilish, uyqu va tiklanish jarayonlarini nazorat qilish — bularning barchasi ichki intizomning amaliy ko'rinishidir. Intizomsiz sportchi qisqa muddatli yutuqlarga erishishi mumkin, ammo uzoq muddatli professional natijalar yo'qoladi.

Ushbu uch omil — ong, iroda va ichki intizom — bir-biridan alohida emas, balki yagona tizim sifatida ishlaydi. Ong yo'nalish beradi, iroda harakatga kuch beradi, intizom esa bu jarayonni uzluksiz qiladi. Agar ushbu tizimning bir bo'lagi zaiflashsa, butun natija beqaror bo'ladi. Shu sababli yuqori darajadagi sportchilar faqat jismoniy tayyorgarlik bilan emas, balki kuchli ruhiy tizim bilan ham ajralib turadi.

Zamonaviy ilmiy yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, inson o'zining jismoniy chegaralarini ko'pincha tanasi bilan emas, balki ongining cheklovlari bilan belgilaydi. "Men charchadim" degan fikr ko'pincha haqiqiy jismoniy charchoqdan oldin paydo bo'ladi. Demak, ong to'g'ri boshqarilsa, tana imkoniyatlari sezilarli darajada kengayadi. Bu holat sportda "psixologik chidamlilik effekti" deb ataladi.

Shuningdek, ichki motivatsiya va maqsadga sodiqlik ham jismoniy tayyorgarlikda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Maqsadi aniq bo'lgan sportchi og'ir mashg'ulotlarni ham ma'noli jarayon sifatida qabul qiladi. Maqsadsiz mashg'ulot esa tezda charchoq va qiziqish yo'qolishiga olib keladi. Shu sababli ongli maqsad qo'yish tizimi sport psixologiyasining asosiy yo'nalishlaridan biridir.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tayyorgarlik jarayonini faqat mushak kuchi, tezlik yoki chidamlilik bilan cheklab bo'lmaydi. Insonning haqiqiy imkoniyatlari uning ichki psixologik tuzilmasida — ong, iroda va ichki intizomning uyg'un faoliyatida shakllanadi va namoyon bo'ladi. Ushbu uch omil jismoniy faoliyatni oddiy harakatlar majmuasidan ongli, maqsadga yo'naltirilgan va barqaror rivojlanadigan tizimga aylantiradi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, sport natijalarining sezilarli qismi jismoniy tayyorgarlikdan ko'ra ruhiy tayyorgarlikka bog'liq. Chunki insonning "chegarasi" ko'pincha biologik imkoniyatlarda emas, balki psixologik to'siqlarda shakllanadi. Og'riqni qabul qilish, charchoqni yengish, davom etish qarorini qabul qilish kabi holatlar aynan ong va iroda orqali boshqariladi. Demak, sportdagi muvaffaqiyat — bu tananing kuchi emas, balki ongning boshqaruv qobiliyatidir.

Ichki intizom esa bu jarayonning uzluksizligini ta'minlovchi asosiy mexanizm sifatida namoyon bo'ladi.

U motivatsiya o'zgaruvchan bo'lgan sharoitda ham barqaror harakatni saqlab qoladi va insonni maqsad sari tizimli ravishda yetaklaydi.

Intizomsiz rivojlanish vaqtinchalik natijalar bilan cheklanib qoladi, barqaror yuksalish esa faqat qat'iy ichki tartib orqali amalga oshadi.

Shu nuqtai nazardan qaraganda, “tanadan kuchlimi yoki ruh?” degan savolga yagona javob yo‘q, chunki tana va ruh bir-biriga qarshi emas, balki bir butun tizimning ajralmas qismlaridir.

Biroq amaliy natijalar shuni isbotlaydiki, ko‘plab hollarda aynan ruhiy kuch — ongli boshqaruv, iroda va intizom — jismoniy imkoniyatlardan ustun keladi va ularni yangi darajaga olib chiqadi.

Demak, zamonaviy jismoniy tayyorgarlikning asosiy xulosasi shundan iboratki, haqiqiy yutuq faqat kuchli tana bilan emas, balki mustahkam ruhiy tizim bilan erishiladi.

Ong, iroda va ichki intizom uyg‘unlashganda inson o‘zining tabiiy chegaralarini kengaytiradi va oddiy imkoniyatlardan yuqori bo‘lgan natijalarga erisha oladi.

Bu esa sportda ham, hayotda ham eng muhim haqiqatlardan biridir — eng katta g‘alaba tashqi raqib ustidan emas, balki insonning o‘z ichki chegaralari ustidan qozonilgan g‘alabadir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi.
2. Abdullayev A.. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2015.
3. Salomov R. S.. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2018.
4. Sport psixologiyasi bo‘yicha ilmiy-uslubiy qo‘llanmalar. – Toshkent, 2020.
5. Jismoniy tarbiya nazariyasi faniga oid darsliklar va o‘quv qo‘llanmalar. – Toshkent, 2021.
6. World Health Organization. Physical Activity and Health Guidelines. – Geneva, 2010.