DZYUDO KURASHCHILARIDA JISMONIY TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Izatullayev Alisher Muxtorjon o‘g‘li
Namangan davlat pedagogika instituti o‘qituvchisi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada dzyudo kurashchilarining jismoniy tayyorgarligini shakllantirishning psixologik asoslari tahlil qilingan. Sportchilarda jismoniy sifatlarni (kuch, chidamlilik, tezlik va boshqalar) rivojlantirish jarayonida psixologik omillarning o‘rni va ahamiyati ochib berilgan. Jismoniy sifatlar to‘g‘risidagi tushuncha, tasavvur va ixtisoslashgan idrok jarayonlari orqali sport natijalariga erishish mexanizmlari yoritilgan. Shuningdek, kuch sifatining tarkibiy elementlari va mushak zo‘r berishining turlari ilmiy asosda izohlangan.*

Kalit so‘zlar: *dzyudo, jismoniy tayyorgarlik, psixologik asoslar, jismoniy sifatlar, kuch sifati, sportchi, mushak zo‘riqishi*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются психологические основы физической подготовки дзюдоистов. Раскрыта роль психологических факторов в развитии физических качеств спортсменов, таких как сила, выносливость и быстрота. Освещены механизмы формирования представлений о физических качествах и их специализированного восприятия в процессе спортивной деятельности. Также проанализированы структурные компоненты силы и виды мышечного напряжения с научной точки зрения.*

Ключевые слова:*дзюдо, физическая подготовка, психологические основы, физические качества, сила, спортсмен, мышечное напряжение*

Abstract: *This article analyzes the psychological foundations of physical training in judo athletes. The role of psychological factors in the development of physical qualities such as strength, endurance, and speed is*

highlighted. The mechanisms of forming perceptions and specialized understanding of physical qualities in sports activity are explained. Additionally, the structural components of strength and types of muscular effort are scientifically described.

Keywords: *judo, physical training, psychological foundations, physical qualities, strength, athlete, muscular effort*

KIRISH

Yuqori ko‘rsatkichlar sportda oliy natijalarni qo‘lga kiritish uchun, sportchilarda zarur jismoniy sifatlarni shakllantirish va tarbiyalash uchun barcha shart-sharoitlarni yaratish taqozo etiladi.

Dzyudo kurashchilarini jismoniy tayyorlash – bu shunday o‘ziga xos pedagogik jarayon bo‘lib, u sportchilardagi jismoniy sifatlarni takomillashtirishga va ularning oliy sport natijalarini qo‘lga kiritishlariga yo‘naltirilgan bo‘ladi.

Jismoniy tayyorgarlik jarayoni o‘ziga xos tarkibga ega bo‘lib, u o‘zida quyidagilarni qamrab oladi: insonning jismoniy sifatlari to‘g‘risida tushunchasi; kishining o‘z jismoniy sifatlari to‘g‘risidagi tasavvuri; jismoniy sifatlarni ularning kompleks namoyon bo‘lishida ixtisoslashgan idrok etish.

Insonning jismoniy sifati to‘g‘risidagi tushunchalari avvalo uning harakat faoliyati jarayonida va ana shu harakat jarayonining o‘ziga xos, muhim jihatlarini hisobga olgan holda egallab boriladi. Jismoniy tarbiya fanining nazariyasi va amaliyotida o‘ziga xos tarzda shakllangan bir qator tushunchalar mavjud bo‘lib, ulardan kuch, chidamlilik, tezlik, epchillik, tezlikdagi chidam, kuchning chidamliligi kabilarni alohida tilga olish mumkin. Ushbu tushunchalar ma’lum ma’noda umumiylik kasb etadi. Ularning aniq va oydinlashtirilishi sportdagi harakat faoliyatining turi va maxsus xususiyatlariga bog‘liq ravishda amalga oshiriladi.

Aniqlashtirish natijasida shtangaga beriladigan kuch, portlovchi kuch, tezlikdagi chidam, harakatlar sur’ati, kuch chidamliligi va hokazo tushunchalar

paydo bo‘ladi. Kishining o‘z jismoniy sifatlari to‘g‘risidagi tasavvurlari undagi asosiy jismoniy sifatlarning konkret timsollari ko‘rinishida namoyon bo‘ladi.

Jismoniy sifat to‘g‘risidagi tasavvurlar tarkibiga ular tarkibining alohida elementlaridagi farq darajasi hamda o‘lchami kiradi. Bundan tashqari uning tarkibiga sport bilan mashg‘ul bo‘layotgan shaxsning organizmi funksiyalarini o‘zgarishini anglash ham kiritiladi, masalan: zo‘riqish va mushaklarning bo‘shashishi, nafas olishning tezligi va chuqurligi hamda boshqa jihatlar.

Shuni ham ta’kidlash kerakki, kishining o‘z jismoniy sifatlari to‘g‘risidagi tasavvurlari dinamik darajasi bilan xarakterlanadi. Biroq, bu ko‘rsatkichlar doimiy barqaror bo‘lmaydi. Zero ular kishining funksional imkoniyatlaridan, shuningdek mashq qilganligi darajasidan kelib chiqib, doimiy ravishda o‘zgarib turadi. Ularni shakllantirish uchun kishidan muskul harakati hamda organik sezgilarini yuqori darajada faollashtirish talab etiladi. Jismoniy sifatlarni idrok qilish o‘ta murakkab jarayondir, bunda har bir jismoniy sifatning mohiyati umuman uning yuzaga kelishida hamda bajarilayotgan xatti-harakatlar sharoitida o‘z ifodasini topadi.

Jismoniy sifatlarning va bajarilayotgan xatti-harakatlar shart-sharoitlarining mohiyatini kompleks ifodalash jismoniy sifatlarning ixtisoslashgan idrok etish tarkibiga kiradi.Bu ixtisoslashgan idrok etish insonning bilish jarayonida “turtki kuchi hissi”, “siquv kuchi hissi”, “harakat sur’ati hissi” va hokazolar ko‘rinishida namoyon bo‘ladi. Ular mashg‘ulotda ishtirokchilar faolligiga bog‘liq ravishda ular tomonidan har bir jismoniy sifat tarkibiy elementining kengligi va aniqligini oydinlashtirish orqali, xatti-harakatlar bevosita bajarilayotgan muayyan sharoitlarda yuzaga chiqadi.

Yuqorida bayon etilganlardan quyidagilarni xulosa qilish mumkin: jismoniy tayyorgarlikning psixologik asosini jismoniy sifatlar to‘g‘risidagi tushuncha va tasavvurlarni shakllantirish, shuningdek, ularning tarkibidagi jihatlarni ixtisoslashgan idrok qilish tashkil etadi.

Kuch jismoniy sifatlarining asosiy mohiyatini sportchining muayyan mushak kuchi bilan amalga oshiriladigan xatti-harakatlari tashkil etadi. Kuchning paydo bo‘lishiga misol sifatida sportchining shtangani ko‘tarishdagi, biror-bir maxsus asbobni siqishdagi, ezg‘ilashdagi, burashdagi, tortishdagi hamda itarishdagi xatti-harakatlarini keltirish mumkin.

XULOSA

Yuqorida sanalgan barcha harakatlar kuchning yuzaga chiqishini o‘rganish obyektlari hisoblanadi. Kuchning jismoniy sifatidagi asosiy tarkibiy elementi — bu xatti-harakatni muvaffaqiyatli ta’minlovchi mushak zo‘r berishidir. Kuchning jismoniy sifatlari tarkibiga maksimal, taqsimlangan va dozalangan mushak zo‘r berishlari kiradi. Mushak zo‘r berishining birinchi guruhida mashg‘ulotda ishtirok etganlar o‘zlarining bor kuch imkoniyatlarini namoyon qiladilar. Mushak zo‘r berishining bu guruhini ongli ravishda boshqarish nihoyatda qiyin, chunki u har bir sportchining funksional imkoniyatlari doirasi bilan cheklangan. Ikkinchi guruhga eng yuqori zo‘r berishning muayyan qismigina namoyon bo‘ladigan mushak zo‘r berishlari kiritiladi. Bu kuchning 3/4, 1/2, 1/4 qismi ishlatilgan holda amalga oshiriladigan ishlardir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati, T., 2005 y.
2. Kerimov F.A.– Kurash tashuman, T., 1990 y. 7.Nurshin J.M.,
3. Salamov R.S., Kerimov F.A. – «O‘zbekcha milliy kurashi», T.,1993 y. 8.
4. Salamov R.S.,Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. T, 2005y
5. Atoyev A. Yosh o‘smirlar o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyati. T. 2005 y.
6. Yusupov K.T. Kurash musobaqalarrining umumiy

qoidalari,T.,1998 y.

7. Yusupov K.T.Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. T,2005y

8. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2015 y.

9. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., 2005 y.