

13.00.04 – JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARI NAZARIYASI VA METODIKASI

KURASHCHILARNING MOSLASHUVIDA ETNOPEDAGOGIK, ETNOPSIXOLOGIK PSIXOFIZIOLOGIK XUSUSIYATLARINI NAZORAT QILISH

Amirov Anvar Saidmurod o'g'li,
O'zbekiston Finlandiya pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasasi O'qtuvchisi
<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.03.1.055>

Annotatsiya: Kurashchilarning moslashuvida etnopedagogik, etnopsixologik psixofiziologik xususiyatlarini nazorat qilishda etnik pedagogika qobiliyatlarini o'rganishlarni, konfliktli qarama-qarshiliklarning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda raqobat faoliyati sharoitida kurashchilar organizmi holatining ichki ko'rinishlarini musobaqa faoliyati sharoitida kurashchilar organizmi holatining etnopsixologik imkoniyatlari va ichki ko'rinishlarini tahlil qiladi. «Sharq-G'arb» va ta'limning ijtimoiy-madaniy «ob'ekti» ning individual farqlari konsepsiyasiga asoslanib, ikkita o'zaro bog'liq, bir-biriga bog'liq bo'lgan protsessual hodisa sifatida qarama-qarshilik jang san'ati jarayonida «men» shaxsining namoyon bo'lishi bilan tadqiqot gipotezasi aniqlanadi: Kurashchining «haqiqiy» va «namunali» holatlarini hisobga olmasdan va muayyan kurashchining individual sport mahoratini oshirish darajasini to'g'rilash uchun mashg'ulot mashqlariga ta'sir ko'rsatadigan muddatli mashg'ulotlarni muayyan kurashchiga xos bo'lgan etnogenetik va etnopsixologik shartlarga asoslangan individual vosita mahoratini shakllantirishning sifat jihatlari e'tibordan chetda qolmoqda. yetakchi kurashchilarning eng samarali hujum usullarini nusxalash uchun xarakterli tendentsiya mavjud, shakllangan individual uslub mahoratining «buzilishi» mavjud garchi kurashchining eng yuqori sport natijalariga erishishda «zaxira salohiyatini» tashkil qiladi.

Kalit so'zlar: Kurashchilar, etnopedagogik, etnopsixologik, psixofiziologik, «Sharq-G'arb» ta'limning ijtimoiy-madaniy «ob'ekti» va «Men» individualligining doimiyligi va o'zgaruvchanligi.

КОНТРОЛЬ ЭТНОПЕДАГОГИЧЕСКИХ, ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ В АДАПТАЦИИ БОРЦОВ

Амиров Анвар Саидмуродович,
Узбекистан Финляндия Педагогический институт
Теория и методика физической культуры отделение инструктор

Аннотация: Изучение этнопедагогических умений в контроле этнопедагогических, этнopsихологических, психофизиологических особенностей в адаптации борцов, внутренних представлений о состоянии организма борцов в условиях соревновательной деятельности с учетом анализируются взгляды на специфику конфликтных противостояний. Опираясь на концепцию индивидуальных различий «Востока-Запада» и социокультурного «объекта» воспитания, оппозиция чан сан как два взаимосвязанных, взаимообусловленных процессуальных явления с проявлением личности «Я» в процессе определена гипотеза исследования: без учета «реальных» и «образцовых» ситуаций борца и влияния тренировочных упражнений на коррекцию уровня совершенствования индивидуального спортивного мастерства конкретного борца. качественные аспекты формирования индивидуальных двигательных навыков, основанные на этногенетических и этнopsихологических условиях, специфичных для конкретного борца, не учитываются. наблюдается характерная тенденция копирования наиболее эффективных приемов нападения ведущих борцов, происходит «нарушение» сформированных навыков индивидуального стиля, хотя это и составляет «резервный потенциал» борца для достижения высших спортивных результатов.

Ключевые слова: Борцы, этнопедагогический, этнopsихологический, психофизиологический, социокультурный «объект» воспитания «Восток-Запад» и постоянство и изменчивость индивидуального «Я».

CONTROL OF ETHNO-PEDAGOGICAL, ETHNO-PSYCHOLOGICAL PSYCHO-PHYSIOLOGICAL FEATURES IN THE ADAPTATION OF WRESTLERS

*Amirov Anvar Saidmurodovich,
Uzbekistan-Finland Pedagogical Institute
Department of theory and methodology of physical culture
Instructor*

Abstract: The study of ethno-pedagogical skills in the control of ethno-pedagogical, ethno-psychological psycho-physiological features in the adaptation of wrestlers, the internal views of the state of the wrestlers' organism in the conditions of competitive activity, taking into account the specific characteristics of conflict confrontations analyzes the views. Based on the concept of individual differences of the "East-West" and the socio-cultural «object» of education, the opposition jang san as two interrelated, interdependent procedural phenomena With the manifestation of the personality «I» in the process, the research hypothesis is determined: without taking into account the «real» and «exemplary» situations of the wrestler and influencing the training exercises to correct the level of improvement of the individual sports skills of a particular wrestler. qualitative aspects of formation of individual motor skills based on ethnogenetic and ethnopsychological conditions specific to a particular wrestler are neglected. there is a characteristic tendency to copy the most effective attack methods of the leading wrestlers, there is a «disruption» of the formed individual style skills, although it constitutes the «reserve potential» of the wrestler to achieve the highest sports results.

Keywords: Wrestlers, ethno-pedagogical, ethno-psychological, psycho-physiological, socio-cultural «object» of «East-West» education and the permanence and changeability of individuality «I».

Kirish. Moslashuvchan etnik pedagogika qobiliyatlarni o'rganishni o'z ichiga oladi va konfliktli qarama-qarshiliklarning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda raqobat faoliyati sharoitida kurashchilar organizmi holatining ichki ko'rinishlarini musobaqa faoliyati sharoitida kurashchilar organizmi holatining etnopsixologik imkoniyatlari va ichki ko'rinishlarini tahlil qiladi. Mashg'ulot jarayoni tashkilotchilarining diqqat markazida :

- + raqobatli kurashning o'zgaruvchan ekstremal dinamik vaziyatlari sharoitida harakat qilish to'g'risida qaror qabul qilish qobiliyati;
- + cheklangan vaqt ichida harakatlarni tartibga solish qobiliyati, operatsion aniqlik va qarorni tanlash tezligi, raqibdan oldin amalga oshiriladigan harakat;
- + gilamdagi vaziyatni tushunish va sport mahoratida raqibdan ustunlikni anglash;
- + mo'ljallangan sport natijasiga erishishda qat'iyatlilik;
- + kurashchining operativ fikrlash yetishmovchiligini muqobil jismoniy sifatlar bilan qoplash qobiliyati (yoki kurashning taktik rejalarini tuzish uchun alohida chidamlilikning sezilarli darajasi); taktik va texnik mahorat darajasini raqibning jismoniy kuchiga qarshi qo'yish va aksincha.

Kurashchining o'ziga xos olib borish uslubining namoyon bo'lishining o'ziga xos xususiyatlarini ochib berish, birinchi navbatda, «men» shaxsi tushunchalarining mohiyatini tushunish vazifasidir. Bir tomondan, bu individual etnik farqlarga ega bo'lgan qobiliyatli odamlarga ob'ektiv ehtiyoj; boshqa tomondan, madaniy an'analarni va individual hayot amaliyotini saqlash va rivojlantirishga (individual ijodkorlik, individual mas'uliyat, individual borliqning o'ziga xosligini anglash zarurligini dolzarblashtirish) Ushbu qoidani tushunish sport musobaqasi predmetining mohiyatini, uning ichki tartibga solish mexanizmlarining protsessual xususiyatlarini va ularning konfliktli jang san'atlari jarayonida shaxs «men»ning namoyon bo'lishiga olib keladigan ta'sirini chuqur o'rganishni talab qiladi.

Birinchi marta Kalmykov S.V. bu muammoni hal qilishga harakat qildi. [1994] etnik guruhlarining madaniyatlararo merosini tahlil qilish uchun asos bo'lgan Sharq-G'arb kontekstida individual farqlar tasnifini ishlab chiqishga asoslangan (sxema). Tahlil shuni ko'rsatdiki, G'arb madaniyatida shaxs «men» eng yuqori va o'zini o'zi ta'minlaydigan qadriyat sifatida qaraladi va konfliktli jang san'atlari jarayonida faoliyatning maqsadi - boshqa sub'ektlar bilan murosasiz qarama-qarshilik orqali o'zini o'zi tasdiqlash individual «men»ga nisbatan salbiy munosabat xarakterlidir, bu faoliyat sub'ektlarning ma'naviy, axloqiy, psixologik va jismoniy takomillashuviga asosiy to'siq sifatida qaraladi.

SHARQ	G'ARB
1. Individual "men"ga bog'lanishni bartaraf etish, kollektiv ongsiz yoki fazoviy aql bilan birlashish.	1. Yo'naltirilgan ruhiy hayot, shaxs "men"ni atrofidagi amaliy faoliyat.
2. Og'zaki tuzilmalardan tashqariga chiqish, harakatlar uchun ongli motivatsiyaning yo'qligi ("bu harakatni bajaradi").	2. Harakatning so'z-og'zaki motivi ("Men harakat qilaman").
3. Intuitivizm (intuitsiya bilishning yagona ishonchli vositasidir).	3. Ratsionalizm (lot. ratio — aql, aql-idrok)
4. Davomiylilik	4. Liskoetnost
5. Mikro va makrokosmiklarning birligi	5. Inson va tabiatning qarama-qarshiligi ("inson tabiat ustidan")
6. "Harakatdagi tinchlik", "harakat qilmaslik (harakatsizlik orqali harakat)"	6. Faollik, tajovuzkorlik
7. " Muvofiqlik ", kutish	7. Maqsadlilik, iroda
8, O'ta olmaslik, ajralish	8. Emotsionallik.
9. Obrozno-sezgi idrok etish	9. Liskuosivno-mantiqiy fikrlash
10. Traditionalizm ("konservatizm")	10. Radikalizm ("progressivlik")
11. Doira, spiral, to'ldinli chiziq	11. To'g'ri chiziq (Konus, piramida)

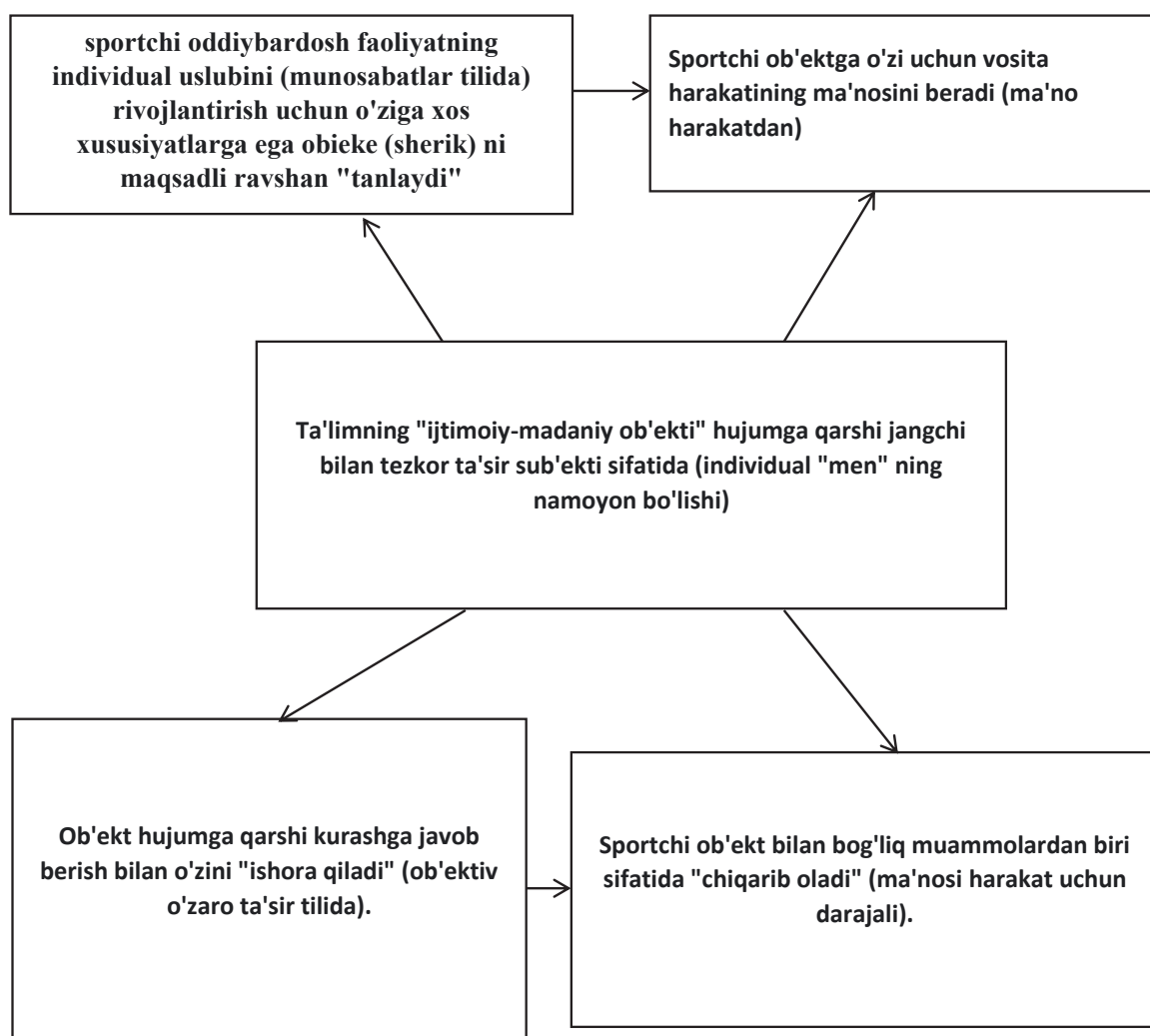
jadvalda "Sharq-G'arb" kontekstida individual farqlarning qiyosiy tasnifi (S.V. Kalmykov bo'yicha, 1994 yil).

Kontekstida individual farqlarning aniqlangan nazariy, uslubiy va amaliy asoslari, birinchi navbatda, ziddiyatli qarama-qarshilik sub'ektining ma'naviy-axloqiy holatini, eng ko'p e'tiborga olish zarurligini talab qiladi. Uning muhim mezonini - bu individual «men» ga bog'liqlikni yengish darajasidir. Shunday qilib, ta'limning ijtimoiy-madaniy «ob'ekti» jarayonini nazariy izohlash uchun bog'lovchi elementlarni to'ldirish orqali amalga oshiriladi (sxema).

«Sharq-G'arb» va ta'limning ijtimoiy-madaniy «ob'ekti» ning individual farqlari konsepsiyasiga asoslanib, ikkita o'zaro bog'liq, bir-biriga bog'liq bo'lgan protsessual hodisa sifatida qarama-qarshilik jang san'ati jarayonida «men» shaxsining namoyon bo'lishi bilan tadqiqot gipotezasi aniqlanadi:

turli xil ustuvorliklari mavjud bo'lib, ular kurashchilarning xatti-harakatlarining etnospesifik xususiyatlarini rivojlanishini shakllantiradi, bu individual «men» namoyon bo'lishining yaxlit jarayoni natijasini aks ettiradi.

shu jumladan sport faoliyatida;



Sxemada. Tartibga solishning ichki mexanizmlarining protsessual xususiyatlari va ularning «Ijtimoiy-madaniy ob'ekt» bilan to'qnashuv jang san'ati jarayonida shaxsning «men» namoyon bo'lishiga olib keladigan ta'siri (S.M. Dmitriev, 2004 y.)

Sport musobaqasi predmetiga aylanishi jarayonida moslashuv xossalari haqida bahslashish mumkin.

Sport pedagogikasida vosita faoliyati namoyon bo'lishining o'ziga xos xususiyatlarini, kinematik va dinamik harakatlar ko'rsatkichlarini hisobga olish asosida individuallashtirishning umumiy psixologik masalalarini yanada samarali hal qilishga imkon beradi. "ob'ektni o'zgartirish yoki uning funktsiyalarining manbai tizimning o'zida yotadi, chunki bu tizimlar xatti-harakatlarining maqsadga muvofiqligi bilan bog'liq, ba'zi tizim ob'ektlarining eng muhim xususiyati o'z-o'zini tashkil qilishdir".

O'z-o'zini tashkil etish nazariyasiga asoslanib, shuni aytishimiz mumkinki, har bir shaxs "o'ziga xos avtonom individuallik tuyg'usiga ega bo'lib, u hayotda o'zini qanday ko'rsatishi haqida o'ziga xos (shaxsiy) ta'rifga ega (narsalarga qarashi, tushunish, harakat qilish usuli, va boshqalar.) yoki maqsad hissi sifatida (shaxsiylik) qaraladi.

Shuni ta'kidlash kerakki ijodiy salohiyati yuqori bo'lgan odamlar o'z erkinligini yuqori baholaydilar va faol ijtimoiy ta'sirga to'sqinlik qiladilar va mustaqillik ko'rsatadilar. Shunday qilib, M.Dronov o'z asarida shunday yozadi: "Erkin bo'lish qobiliyati har bir insonga xosdir va uning shaxs sifatidagi atributiv xususiyatidir" [1998, s. 119]. Bu motivatsiya elementi individuallikka xos ekanligi haqidagi gipotezani yana bir bor tasdiqlaydi bu uning integral tizimida hisobga olinishi kerak.

Avtonomiyaning ikki turini xulq-atvor stereotiplarida amalga oshiriladigan funktsional avtonomiyani

va shaxsning manfaatlari va ustuvorliklarida o'zini namoyon qiladigan motivatsion avtonomiyani tasvirlab berdi.

Kursatilgan materiallari shuni ko'rsatadiki, individuallashtirish jarayonini muvofiqlashtirish, tartibga solish va tuzatishda olingan individual xususiyatlarni emas, balki tizimli shakllanishlarni hisobga olish kerak. Shunday qilib, jang san'atkorining etnopsixologik va etnomadaniy xususiyatlari gilam ichidagi xatti-harakatlar stereotiplarini aniqlaydi, ularni hisobga olish mazmunini aniqlashda, ta'sir qilish usullari va shakllarini tanlashda muhim ahamiyatga ega, ular sport faoliyati uslubini shakllantirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. Kurashchining individual qobiliyatlari har doim ham kutilgan natijalarga mos kelishi mumkin emas, chunki har bir kurashchining nisbiy yetukligi, bo'yi, vazni, tuzilishi funksiyasi, genotip xususiyatlari ko'rsatkichlari uning jismoniy rivojlanishi parametrlariga noaniqdir. «Men» individualligining doimiyliigi va o'zgaruvchanligi dialektikasi rivojlanishning yosh bosqichlarining turli darajalariga ega - sub'ektivgacha va sub'ektiv. Birinchisi, o'z avtonomiyasining noaniq tuyg'usi, biologik voqelik, inson individualligining barcha asosiy xususiyatlarining mavjudligi bilan belgilanadi, ikkinchisi esa sport va hissiy faoliyatning namoyon bo'lishining xususiyatlari va fazilatlarini majmuasini o'z ichiga oladi. ikkinchisida his-tuyg'ular, ta'sirlar va his-tuyg'ularning ta'sirchanligi, impulsivligi va emotsional o'zgaruvchanligi, sportchining kayfiyati hisobga olinishi kerak.

Malaka guruhlarining reytingi asosida individual psixofiziologik xususiyatlarning rolini aniqlashga ruxsat beriladi:

a) istiqbolli kurashchilarni professional psixofiziologik tanlash diagnostika dasturini yaratish va sportchining musobaqalardagi muvaffaqiyatini baholash va bashorat qilish parametrlarini aniqlash;

b) kurashchilarda asab jarayonlarining funktsional harakatchanligi va sport malakasi darajasi o'rtasidagi bog'liqlikni aks ettiruvchi bir qator eng muhim barqaror genetik jihatdan aniqlangan va adaptiv jarayonlarni aniqlash;

v) bir nechta omillarning genotipga aniq bog'liqligini aniqlash: ekstraversiya - introversiya, sportchining hissiy barqarorligini, asab tizimining kuchini, stabillikni va innovatsion jarayonining ustunligini belgilaydigan omil va xulq-atvorning hissiy uslubi;

d) sportchi-kurashchining "kurash harakatlari maktabi"ni shakllantirishda professional sport faoliyatida katta amaliy ahamiyatga ega bo'lgan shaxs "men" xususiyatlarini ajratib ko'rsatish;

e) konfliktli qarama-qarshilik jarayonida «men»ning namoyon bo'lishining protsessual mexanizmini aniqlash;

f) raqobat faoliyatining xulq-atvor harakatlarida namoyon bo'ladigan harakatlantiruvchi tizimlar turlarining taksonomiyasini ochib beradi;

i) ustunlik belgilariga ko'ra raqobat kurashining to'rtta shartli uslubiy turini aniqlash - portlovchi, yuqori tezlik, temp va universal;

sportchining psixofunksional holatini kompleks diagnostika qilishda foydalanishning amaliy ahamiyatini belgilash, bu esa raqobat faoliyatini shakllantirish, bashorat qilish va modellashtirish uchun fiziologik "portret" ni yaratishga imkon beradi.

Shunday qilib, taqdim etilgan materiallar sport faoliyatining muayyan turi kurashchilarni uzoq muddatli tayyorlash bosqichlarida mashg'ulot jarayonini individuallashtirish jarayonida psixofiziologik ko'rsatkichlarni har tomonlama o'rganishni talab qiladi, degan xulosaga kelish imkonini beradi

Kurashchilarning tayyorgarlikning dastlabki bosqichidan to eng yuqori sport mahoratigacha individual imkoniyatlari, xususiyatlari va qobiliyatlarini hisobga olgan holda qurilgan asosiy boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida sport ixtisosligi boshlanishi bilan, tipik model kurash texnikasi va taktikasi asoslarini o'zlashtirishga qaratilgan o'yin yo'nalishi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlikka qaratilgan. Uning maqsadli vazifasi - umumiy funktsional qobiliyat darajasini oshirish, yosh kurashchini turli xil o'ziga xos harakat qobiliyatlari va qobiliyatlari bilan boyitish, sport mahoratining asosiy asoslarini shakllantirishdir. Oddiy modelni o'rganish uchun dastur materiallari ikki bosqichga mo'ljallangan. Mashg'ulot jarayonining makrosiklidagi birinchi yarim yillik bosqich (sentyabr-dekabr) umumiy tayyorgarlik mashg'ulotlari sifatida, murakkabroq jismoniy mashqlarni bajarishning maksimal yuklamalari va turli xil vositalar, usullar va vositalar bilan qoplangan materialni takrorlash sinflari sifatida

rejalashtirilgan. Mikro va mezosikllardagi sinflarning shakllari. Ikkinchi makrosikldan (olti oy) boshlab, mashg'ulot jarayoni o'yin syujeti harakatlariga ega bo'lgan tipik modellarni o'rganishga qaratilgan, buning natijasida kurashchi tik turgan va yerdagi pozitsiyalarda kurashning asosiy usullarini bajarish uchun "harakatlar maktabini" rivojlantiradi. Umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik ishlarining umumiy hajmi 67% dan 33% gacha.

Oliy sport mahorati bosqichidagi mashg'ulot jarayonining o'ziga xos qonunlari eng yuqori sport natijalariga erishish uchun chuqur ixtisoslashuvning aniq xususiyati bilan tavsiflanadi. Maxsus jismoniy taktik, texnik va psixologik tayyorgarlikning ulushi sezilarli darajada oshadi va bu umumiy jismoniy tayyorgarlik tufayli emas, balki individual kurash turlarini kengaytirish uchun maxsus tayyorgarlik vaqtining ko'payishi hisobiga oshadi. Mashg'ulotlarning mazmuni hajmi va intensivligi maksimal darajaga ko'tariladi, bu bosqichda nazorat, mashg'ulot, raqobatbardosh kurashlari soni ortadi, bu esa mashg'ulot jarayonini sezilarli darajada to'g'rilaydi. Kurashchilarning eng yuqori sport natijalariga erishishning maqsadli yo'nalishi uchun bosqichli tayyorgarlik bilan tavsiflanadi. Tayyorgarlikning

birinchi bosqichi 18 yoshdan 21 yoshgacha bo'lgan asosiy standartning bajarilishi bilan belgilanadi. Keyin tayyorgarlikning

ikkinchi bosqichi keladi. 21 yoshdan 24 yoshgacha bo'lgan "eng yuqori yutuqlar yoshi" bilan ajralib turadi, ya'ni, xalqaro toifadagi sport ustasi standartini bajarish uchun eng qulay yosh davridir.

Uchinchi bosqich xizmat ko'rsatgan sport ustasi me'yorini bajarish bilan erishilgan natijalarni saqlab qolish bilan tavsiflanadi. Diapazonning chegarasi 24 yoshdan 27 yoshgacha.

Ushbu davrda tayyorgarlik komponenti qisqaradi va raqobatbardosh komponent ortadi, garchi musobaqalarning umumiy soni bir xil bo'lib qolsa.

Ko'p yillik kuzatishlar natijalari shuni ko'rsatadiki, biz eng yuqori marralarga ko'tarilgan sari ayrim umidli yosh polvonlarda sport natijalarining nisbatan o'sish darajasi pasayadi. Bu bizning fikrimizcha, bir necha sabablarga ko'ra yuzaga keladi:

Jismoniy fiziologik (organizmning moslashish qobiliyatining tabiiy pasayishi, uning jang san'atlarining ekstremal sharoitlariga haddan tashqari zo'riqishlari bilan bog'liq) va uzoq vaqt davomida tashkil etish metodologiyasining nomukammalligi. Kurashchining "haqiqiy" va "namunali" holatlarini hisobga olmasdan va muayyan kurashchining individual sport mahoratini oshirish darajasini to'g'rilash uchun mashg'ulot mashqlariga ta'sir ko'rsatadigan muddatli mashg'ulotlar. Shu bilan birga muayyan kurashchiga xos bo'lgan etnogenetik va etnopsixologik shartlarga asoslangan individual vosita mahoratini shakllantirishning sifat jihatlarini e'tibordan chetda qolmoqda. Shu bilan birga, yetakchi kurashchilarning eng samarali hujum usullarini nusxalash uchun xarakterli tendentsiya mavjud. Ko'pincha allaqachon shakllangan individual uslub mahoratining "buzilishi" mavjud garchi aynan ular kurashchining eng yuqori sport natijalariga erishishda "zaxira salohiyatini" tashkil qiladi. Qisman shu sababli, ko'plab umidli kurashchilar yuqori individual natijalarga erishishda o'zlarining haqiqiy imkoniyatlari va qobiliyatlarini namoyish eta olmaydilar.

Raqibning taktik o'yinida tashkil etishlari bilan bog'liq. Bunday kurash taktikasi yordamida ko'zlangan maqsadga erishishning mazmuni jihatidan turlicha bo'lgan sesmatik motor vazifalari hal qilinadi. Bu raqibni tartibsizlantirish, uning hujum harakatlarini bashorat qilish, o'z kurashini yuklamalash, muayyan texnik harakatning samaradorligi baholanadigan taktik rejani amalga oshirish uchun chalkashlik "labirintlarini" tashkil etishdan iborat.

Xulosa va tavsiyalar.

Raqibning taktik o'yinida tashkil etishlari bilan bog'liq. Bunday kurash taktikasi yordamida ko'zlangan maqsadga erishishning mazmuni jihatidan turlicha bo'lgan sesmatik motor vazifalari hal qilinadi. Bu raqibni tartibsizlantirish, uning hujum harakatlarini bashorat qilish, o'z kurashini yuklamalash, muayyan texnik harakatning samaradorligi baholanadigan taktik rejani amalga oshirish uchun chalkashlik "labirintlarini" tashkil etishdan iborat.

Ushbu faoliyatning ko'rsatkichlari motivatsion faollik, fikrlash samaradorligi, individual "zahira potentsiali" ni ochishga asoslangan harakatlar ritmi va tezligiga reaksiyalarning kengligi va chuqurligidir

. Ushbu fazilatlarning integratsiyalashuvi tananing funktsional va moslashuvchan qobiliyatlarini, uning umumiy qobiliyatini aniq sport turlarining namoyon bo'lish darajasiga yuqori toifali sportchilarning sport mahoratining muhim vosita mahoratini (barqarorligi, samaradorligi va samaradorligini) tavsiflaydi, bu ko'pincha ko'pchilik murabbiylar tomonidan e'tiborga olinmaydi.

Kurashchilarning moslashuvda etnopedagogik, etnopsixologik psixofiziologik xususiyatlarini nazorat qilishda ayrim kamchiliklar bartaraf etilmagan bo'lib bunda jismoniy qobiliyatlarini shakillantirishda individual tarzda mashg'ulotlar olib boorish lozim deb fikirlaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Amirov A.S. Yosh kurashchilarni ta'lim-tarbiya jarayoniga tayyorlash. SamDCHTI. 2023.y
2. Abaeva L.L. Modernizatsiya va globallashtirish jarayonlari sharoitida etnik guruhlarining etnik-madaniy identifikatsiyasi va o'z-o'zini anglashi (mo'g'ul xalqlari misolida) / L.L. Abaeva // O'zgaruvchan dunyoda inson, madaniyat va jamiyat: Sat. ilmiy, ishlar. - O'z-Fin: Bur. davlat un-ta, 2011. -4.1. - S. 23-25.
3. Abaev N.V. Sharq va G'arb madaniyatlarining o'zaro ta'siri natijasida O'zbek milliy kurashining evolyutsiyasi / Abayev. N.V, Sagaleev. A.S., Baldaev. K.V. va boshqalar. // Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va amaliyoti masalalari: Universitetlararo. Shanba. ilmiy, ishlar. - O'z-Fin, 1996.y.
4. Alixonov // Sport kurashi. -M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1977.
5. Bazhanova S.V. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonini individuallashtirish -/ S.V. Bazhanova: Muallif. dis... samimiy. ped. Fanlar. - Chelyabinsk, 1998.