

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**КЫРГЫЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ИМЕНИ Б.Т. ТУРУСБЕКОВА**

**КЫРГЫЗСКО-УЗБЕКСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Б. СЫДЫКОВА**

**КЫРГЫЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ И. РАЗЗАКОВА**

Диссертационный совет **К 13.22.653**

На правах рукописи
УДК: 371.1:372.879 (575.2) (043.3)

ЖЫЛКЫЧИЕВ ИСЛАМ РЫСПЕКОВИЧ

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТАЭКВОНДИСТОВ С
УЧЕТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СВОЕОБРАЗИЙ**

13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной
физической культуры

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

БИШКЕК – 2023

Диссертационная работа выполнена на кафедре «Теории и методики физической культуры и спорта» Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта им. Б.Т. Турусбекова

- Научный руководитель:** **Анаркулов Хабибулла Файзуллаевич**
доктор педагогических наук, профессор
кафедры физической культуры и спорта
Кыргызского государственного
университета им. И. Арабаева
- Официальные оппоненты:**
1. **Касымбекова Сауле Ильясовна**
доктор педагогических наук, профессор
кафедры физической культуры и спорта
Казахского национального университета
им. Аль - Фараби
 2. **Джапаркулов Айбек Сузабаевич**
кандидат педагогических наук,
инспектор управления по работе личным
составом и профессиональной
подготовки Главного управления кадров
МВД КР, полковник милиции
Ошского государственного
педагогического
Университета им. А. Ж. Мырсабекова
кафедра педагогики и психологии
г. Ош. ул. Н. Исанова 73
- Ведущая организация:**

Защита диссертации состоится «15» декабря 2023 года в 15.00 часов на заседании Диссертационного совета К 13.22.653 по защите диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук при Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта им. Б. Т. Турусбекова, Кыргызско – Узбекского Международного университета им. Б. Сыдыкова, Кыргызского государственного технического университета им. И. Раззакова по адресу: 720064 г. Бишкек, ул. И. Ахунбаева, 97.

Идентификационный код онлайн трансляции защиты диссертации <https://vc.vak.kg/b/132-b4z-moh-4d4>

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеках Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта им. Б. Турусбекова (720064, г. Бишкек, ул. И. Ахунбаева, 97), Кыргызско–Узбекского Международного университета им. Б. Сыдыкова (713500, г. Ош, ул. Г. Айтиева, 27), Кыргызского государственного технического университета им. И. Раззакова (720044, г. Бишкек, пр. Ч. Айтматова, 66) и на сайте <http://ksapcs.kg/> диссертационного совета.

Автореферат разослан _____ ноября 2023 года.

Ученый секретарь диссертационного совета,

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы диссертации. Современному спорту присуща необычайно быстрое повышение спортивных показателей, максимальное затруднение выполнения технико – тактических действий в непосредственном соревновательном в поединке. Закономерно это предъявляет повышенные требования к многогранной подготовки спортсменов. Как правило, в спорте высших достижений встречаются спортсмены равные по физической, технико-тактической подготовленности. Зачастую победу одерживают спортсмены, имеющие хорошую психологическую подготовленность. Это подтверждает, что современный спорт является и борьбой интеллекта психических приёмов.

Развитие таэквондо, как полноправного Олимпийского вида спорта достаточно тесно связано с организацией и руководством всей спортивной деятельностью, способствующей достижению предполагаемых результатов в спортивных поединках. Своеобразность спортивной деятельности в таэквондо оказывает непосредственное влияние на успеваемость в формировании всех сторон (составляющих) подготовленности спортсменов, предъявляет особые требования к психологическим и индивидуально – характерологическим своеобразиям таэквондистов.

Успехи таэквондиста, как и в других видах единоборств связано с целым условием, в их числе и своеобразие учебно – тренировочного процесса (УТП) и подготовки к предстоящим спортивным соревнованиям (СС). Эти процессы подготовки следует планировать и осуществлять, базируясь на подавляемых психолого – педагогических, медико – биологических закономерностях, а также на основе определённых научно обоснованных методов и целей педагогического воздействия (ПВ), способов организации спортивной деятельности (подготовки), специально подготовленных к индивидуальным качествам и свойствам личности таэквондиста, конституциональным своеобразиям, психолого-педагогическим чертам характера.

В процессе многогранность спортивной подготовки к кульминационным соревнованиям, преподаватели – тренеры нередко упускают из вида те или иные стороны, способствующее оптимизировать учебно – тренировочную и соревновательную деятельность (СД) таэквондиста. При этом, зачастую упускается из вида психологическую сторону, что на наш взгляд недопустимо. В этой связи преподавателю – тренеру необходимо владеть соответствующим знанием о психологических своеобразиях таэквондиста и педагогически обоснованно применять более эффективные средства и методы спортивной подготовки в УТП, уделяя пристальное внимание на такие составляющие спортивной подготовки как: физической, технико – тактической, интеллектуальной и психологической подготовкой с целью достижения

планируемого результата в соревновательных поединках. Очевидно, что данная актуальная проблема является не исключением.

В практике спортивной подготовки таэквондиста доказано, что чем выше спортивные показатели, тем значительно профессионально-педагогическое творчество, и преподавателя–тренера и самого таэквондиста должны занимать проблемы повышения технико–тактической психологической и соревновательной подготовленности таэквондиста на основе учёта его индивидуально–психологических своеобразий в годичном цикле спортивной подготовки.

Для Олимпийского таэквондо характерна неповторимость, творчество, решительность, самообладание, гуманизм и другое. Как международно – признанной олимпийский вид, данный спорта, по–своему уникальный вид единоборства, уже состоялся и за время практикования в виде самостоятельного физического упражнения (ФУ) подвергался к значительным изменениям в технико–тактической, интегральной подготовки в сторону значительного повышения физической подготовки.

Поскольку таэквондист–спортсмен, предлагающий соответствующие усилия для достижения высоких спортивных результатов, потеряет своё «Я», естественно попадет под предъявляемое жесткое требование, руководствующегося условленной теоретическим положением и соответствующей методикой спортивной тренировки (СТ) и целеориентированных на неё учебно–тренировочных программ и планов спортивной подготовки.

Целью повышения спортивной подготовленности спортсменов Всемирная федерация таэквондо ввело рейтинговую систему оценки спортивных достижений в официальных соревнованиях, согласно такой рейтинговой системы таэквондистам необходимо накапливать соответствующие баллы для участия в Олимпийских играх (лицензии). В этой связи становится необходимым обязательное участие таэквондистов в соревнованиях различного ранга и масштаба, и естественно, технико – тактическая подготовка (ТП) должны соответствовать, чтобы одержать победу в этих соревнованиях.

В этой связи перед преподавателями–тренерами и самими таэквондистами встает дополнительный вопрос: «Каким образом повысить спортивное мастерство, чтобы крайне жесткого и бескомпромиссного соперничества с соперником одерживать победу», «Как повысить результативность проведения технико–тактического действия (ТТД) таэквондистов в соревновательных условиях». Очевидно, что это становится одна из важнейших проблем для преподавателя–тренера и самого спортсмена, успешное решение такой проблемы позволит научно обосновать и более грамотно подобрать соответствующие средства и пути повышения результативного выполнения ТТД таэквондистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованию.

К сожалению, на данный этап развития и становление этого вида ФУ в имеющихся в наши распоряжения научно-педагогических литературных источниках по таэквондо практически отсутствует специально выполненные научно-изыскательные работы, направленные на повышение ТТД с учетом личности своеобразии таэквондистов.

Имеются лишь несколько выполненных исследовательских работ, связанных с изысканием общего характерного качества и свойств личности спортсмена единоборца. К сожалению, на сегодня не предпринимаются попытки по повышению ТТД с учётом индивидуальных своеобразий таэквондистов. В этой связи индивидуальный подход в процессе формирования и повышения результативности ТТД позволит улучшить эффективность их выполнения в условиях СД.

Исследование и научно-педагогические обзоры данной проблемы в теории и на практике позволил установить ряд имеющихся разногласий (противоречий) на сегодняшнем этапе развития этого вида спорта между:

- необходимостью повышения спортивного мастерства таэквондистов и повышению технико-тактической подготовленности и недостаточным учетом их индивидуально-психологических своеобразий;

- имеющихся представлениями о необходимости повышения эффективности ТТП квалифицированных таэквондистов с учетом их индивидуальных своеобразий и слабой освещенностью в теории, методике, а также практических внедрений в процесс многогранной спортивной подготовки таэквондистов.

Более успешное решение установленных разногласий (противоречий) обусловлено безотлагательным решением в спортивно-педагогические задачи по научному обоснованию повышения спортивного мастерства таэквондистов с учетом их индивидуально-психологических своеобразий (ИПС).

В литературе проблемы повышения результативности ТТД таэквондистов с учетом их ИПС в специально организационном процессе спортивной подготовки представлены в общем педагогическом плане, а предпринятые отдельные попытки со стороны А.Ж. Айбалаева (2010), С. Кан (2008), Б. Базарбаева (2006) и др. в УТП по таэквондо пока не нашли соответствующих организационно-педагогических и научно-методических решений.

В этой связи, очевидным становится необходимость изучения возможностей использования соответствующих предпосылок в целях повышения технико-тактического мастерства (ТТМ) на основе учёта индивидуально-психологических своеобразий таэквондистов.

Связь темы диссертации с крупными научными программами или основными научно – исследовательскими работами.

Выполняемое нами диссертационное изыскание связано с решением актуальных проблем, отраженных в законах КР: «Об образовании», «О физической культуре и спорте», «О Кыргызских национальных видах спорта и игр», «Концепция развития физической культуры и спорта в Кыргызской

Республике на 2018 – 2023 гг.». Тема диссертационной работы включена в перспективный план НИР Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта по направлению: «Совершенствование системы подготовки спортсменов»

Научная гипотеза исследования. Если УТП при подготовке к кульминационным соревнованиям и поединкам квалифицированных таэквондистов программировать и осуществлять на основе учёта индивидуальных своеобразий спортсменов, то разработка (создание) и более эффективное использование специальных комплексов тренировочных и соревновательных заданий явится одним из эффективных способов достижения УТП соревновательному, и тем самым способствует повышению результативности технико–тактического мастерства спортсменов.

В рамках настоящего исследования самая основная исследовательская идея заключена в научно–педагогическом обосновании современного подхода к повышению результативности ТТД, основывающихся на учете индивидуальных своеобразий, квалифицированных таэквондистов, благодаря этому может быть значительно повышена эффективность СД таэквондистов.

Целью исследования является повышение результативности технико–тактических действий, квалифицированных таэквондистов на основе учета их индивидуально–психологических своеобразий.

Задачи исследования:

1. Установить теоретико–педагогические предпосылки повышения результативности технико–тактических действий, квалифицированных таэквондистов.

2. Определить взаимосвязи индивидуальных качеств и свойств с показателями результативности технико–тактических действий и разработать комплексы учебно–тренировочных и соревновательных заданий по повышению эффективности технико–тактических действий, квалифицированных таэквондистов, использования индивидуальных своеобразий таэквондистов.

3. Экспериментально обосновать повышение результативности технико – тактических комплексов тренировочных и соревновательных заданий соответствующих индивидуальной ориентированности таэквондистов.

4. Выявить уровень изменения индивидуальных качеств и свойств и побуждающих положений (состояний) в ходе опытно–экспериментальной работы (ОЭР).

Научная новизна состоит в:

– определении наиболее значимых индивидуальных качеств их свойств: быстрота процессов мышления, оживленность, полезность (результативность) и беспокойность (тревожность);

– установление взаимосвязи и взаимообусловленности индивидуальных своеобразий таэквондистов с показателями результативности ТТД;

- разработка комплекса тренировочных и соревновательных заданий по повышению ТТМ путём учёта ИПС личности таэквондиста;
- установлении положительных изменений индивидуальных качеств и свойств, а также побуждающие своеобразии таэквондистов в учебно – тренировочной и соревновательной деятельности.

Практическая значимость диссертационной работы заключается в выявлении соответствующих модельных характеристик индивидуальных психологических своеобразий и данного времени побуждений квалифицированных таэквондистов на различных и в периодах СТ (подготовки), и их взаимосвязи с показателями результативности технико–тактических действий; исследовать результативность ТТД; таэквондистов в соревнованиях различного ранга и уровня; предложен обширный порядок тестов для изучения индивидуальных и побуждающих своеобразии квалифицированных таэквондистов и задач состоящих из ряда вопросов и упражнений, специально разработанных на основе учёта индивидуальных своеобразий квалифицированных таэквондистов, совершенствование которых позволит повышению ТТМ спортсменов.

Полученные результаты осуществляемой исследовательской работы использовались при подготовке ведущих спортсменов Республики по таэквондо к чемпионату Республики, Азии и ряда Международных соревнованиях.

Так же полученные материалы могут быть успешно использованы при образовательной, спортивной деятельности по углублению и расширению психолого–педагогических знаний и умений таэквондистов в высших профессиональных школах, учреждениях дополнительного образования, в педагогических советах и семинарах с преподавателями–тренерами, спортивными судьями.

Основные положения диссертации, выносимы на защиту:

1. Теоретико–педагогическое обоснование необходимости учета в процессе повышения ТТМ, индивидуальных своеобразий и побудительного состояния в взаимосвязи с совершенствованием ТТП позволяет более целенаправленно повысить уровень спортивной подготовленности таэквондистов.

2. Установление наиболее значимых индивидуальных своеобразий таэквондистов создает возможность повысить уровень системной организации процесса спортивной подготовки, актуализировать моторные и психологические ресурсы таэквондистов.

3. Методика повышения ТТМ, на основе специально разработанных комплексов заданий по совершенствованию спортивного мастерства позволяет улучшить их выполнения и анализу, необходимых для таэквондистов психологических свойств личности спортсмена (плотность процесса мышления, оживленность, практичностью, прикладности, беспокойство).

4. Изучение изменений индивидуальных свойств и качеств, побудительных возможностей позволяет обеспечить осуществление более грамотного контроля за УТП и СД таэквондистов.

Обоснованность теоретико-педагогических обобщений исследования обусловлены:

- приобретением большой популярности таэквондо среди учащихся молодёжи, как Олимпийского вида спорта;
- приоритетностью решения данной проблемы в современных условиях развития и становления таэквондо;
- большой востребованностью результатов изыскания;
- крайне недостаточной разработанностью проблемы повышения эффективности ТТП таэквондистов путём учёта их индивидуально–психологических своеобразий;
- научно–педагогической и теоретико–методологической основой осуществленного изыскания.

Личный вклад автора диссертации заключается в:

- теоретико–педагогическом обосновании актуальности изучаемой темы диссертационного исследования;
- исследовании теоретико–педагогических сторон интегральной подготовки в таэквондо, осуществлен анализ, обобщение и интегрирование научной методической литературы по проблемам: физической, технико–тактической и психологической подготовки в таэквондо, а также в отражении своеобразия спортивной деятельности спортсменов;
- разработка психолого–педагогических тестов, раскрытие их сущности и ориентированности;
- осуществлении ОЭР по выявлению влияния компонентов технико–тактических заданий, разработанных и предложенных с учетом индивидуально–психологических своеобразий личности таэквондиста, на повышение результативности ТТМ спортсмена, экспериментально обосновывается эффективность предложенного комплекса совершенствование ТТД на основе учёта индивидуальных своеобразий таэквондистов в учебно–тренировочных условиях и СД;
- формулировании научно–практических рекомендаций.

Апробация результатов диссертации осуществлялась в форме докладов на заседаниях кафедры «Теоретических и методических основ физической культуры и спорта» Кыргызско – Узбекского Международного университета (КУМУ) им. Б. Сыдыкова., Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта им. Б.Т. Турусбекова., межфакультетской кафедры физического воспитания №1 Ошского государственного университета (2020–2023 учебные годы).

Полнота отражения результатов диссертации в публикациях

Результаты исследования опубликованы в 10 публикациях в изданиях, входящих в перечень научных изданий, рекомендованных НАК при

Президенте Кыргызской Республики и входящих в базу данных РИНЦ. Опубликованные статьи соответствуют содержанию диссертации и охватывают все разделы работы.

Структура и объем диссертационной работы. Структурно диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы, включающего 145 источников (из которых 14 иностранных). Объем основного текста диссертации 197 страниц, в том числе содержит 36 таблицы, 11 рисунок.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Обзор литературы по теме исследования» рассматривается: Разносторонняя подготовка занимающихся таэквондо; тактическая подготовка таэквондиста; психологическая подготовка таэквондиста; физическая подготовка таэквондиста; соревновательная деятельность – как эффективное средство подготовки таэквондиста.

Развитие таэквондо как Олимпийского вида спорта связано с организацией и достаточно грамотным руководством СПД, способствующей достижению предполагаемых результатов в СС. Своеобразие СПД в таэквондо оказывает непосредственное влияние на формирование их сторон составляющих подготовленности спортсменов и предъявляет требования к физической, тактико–технической, психологической подготовленности, СД, личностно–характерологическим своеобразием занимающихся.

Известно, что в процессе многолетней СПД таэквондистов поэтапно формируется неуклонно развивающаяся специализированная структура двигательных качеств и способностей, ТТМ, познавательных процессов, психолого–эмоциональных состояний и спортивно необходимых психологических свойств личности таэквондиста, позволяющих повысить эффективность его СПД.

Подготовка таэквондистов является особо сложной системой взаимосвязанных сторон, воздействие развивающие функции в соответствии с рядом психолого–педагогических принципов и медико–биологических закономерностей. Как правило, к ним относятся такие принципы как: связь с природно–общественным развитием (детерминизмом) и тождественности; целеориентированности на достижении высоких результатов; целостность общей и специальной подготовки; непрерывности процесса многолетней подготовки; унифицированность, поэтапности увеличение нагрузки и неуклонная направленность к предельным физическим нагрузкам; волнообразности и вариативности нагрузок; повторяемости (цикличности) УТП; единства и взаимосвязи структуры СД и структуры подготовленности; системности; учета уровня СМ; эффекта психолого–педагогического воздействия; учёта личностных психологических своеобразий таэквондистов.

Стороны комплексной подготовки в таэквондо рассматривается с позиции системного подхода к руководству СТ, предусматривающего её построение на интегративных началах, подразумевающиеся: целостность и

взаимосвязь структурных основ с ориентированностью и явной выраженностью приспособительных реакций; неуклонное следование принципам единства, построенной в процессе использования психолого–педагогических средств воздействия, понятия внутренней целостности частей УТП, находящиеся в взаимоотношениях.

ТТМ таэквондистов как основа интегральной подготовленности характеризуется способностью к руководству и реализации в СД сторон подготовленности: технико–тактической, физической, психологической подготовленности и служит консолидирующей таэквондиста к кульминационным поединкам в частности и соревнованиям в целом.

Таким образом, успех в таэквондо, как и в других видах единоборств, во многом связаны с целым рядом условий, в том числе и от своеобразия процессов образования, обучения воспитания, развития, СС, подготовки к СС. Эти процессы следует тщательно планировать и осуществлять, базируясь на психолого–педагогических, медико–физиологических и других закономерностях, и на основе конкретных научно–аргументированных приемов, и методов психолого–педагогического воздействия, способов организации СПД, адаптированных к индивидуально психологическим свойствам личности таэквондиста, чертам характера и другое.

Во-второй главе «Материал и методы исследования» рассматривается: объект и предмет исследования, учёт индивидуальных и побудительных своеобразий таэквондистов в их спортивной деятельности; методика получения собственного фактического материала.

Таэквондо является полноправным Олимпийским спортом, охватывающий в себя моменты спортивного противоборства. Наряду с этим этот вид ФУ составляет неотъемлемая часть культуры современного общества.

Таэквондо, являясь одним из действенных факторов подготовки современной молодежи к высокопроизводительному труду, защите Родины, эффективным средством обеспечения их потребности в ЗОЖ и досуге.

Этому виду ФУ присуща: целенаправленность к максимальному показателю сил, способностей, СМ; достаточно широкое использование СС; система неуклонно повышающих поощрений; спортивная специализация; использование СС как метод ФВ; недопустимость занятий для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья; осуществление врачебно–педагогического контроля.

Объект исследования – спортивная деятельность (учебно-тренировочная и соревновательная) – входящий в состав социального окружения, где происходит всестороннее развитие занимающегося спортсмена.

Спорт образует своеобразную точку взгляда специально организованной деятельности, направленная на определение предъявленных возможностей и способностей человека.

В основе потребности в СПД лежат проявляемые интересы к ИВС, СС, УТП и т.п.

Таэквондо – редкий, но особый объект исследований приспособительных, физических, психологических и функциональных возможностей организма спортсмена.

Своеобразия СПД спортсмена многообразны – им соответствуют разнообразные ДД.

Таэквондо предъявляют специфические требования к уровню развития двигательных качеств, морфологических, функциональных особенностей и индивидуально–психологическим свойствам, и качествам, определяющим результативность всей СПД спортсмена.

Предмет исследования - совершенствование технико–тактического мастерства таэквондистов.

Ныне действующая правила СС и фоновый (довременный) уровень развития таэквондо обязывают спортсмена владеть в совершенстве большим разнообразием ТТД на фоне высокого уровня физической, психологической и функциональной подготовленности.

Двигательный навык таэквондиста определяется умением выполнять сложные ТД, доведенные до автоматизма.

Преподаватель–тренер, обучая новому ТД должен раскрыт его всесторонно, показать структуру, сосредоточить внимание спортсмена на важнейшие элементы.

На базе достаточно высокой технической подготовленности осуществляется совершенствование ТТД и их комбинации путем: изменения структуры выполнения ТД; отработкой ТД с различным партнерами; повторной атакой, маскировкой, овладением комбинации выполнения ТД; проведением тренировочных и “боевых” поединков в соревновательных условиях; изменением условий проведения поединков; объективным анализом итогов СС; составлением тактических планов; совершенствованием физической, психологической, функциональной подготовленности; неуклонным обогащением знаний; всесторонним учетом индивидуальных и побудительных своеобразий таэквондистов и их спортивной деятельности и многое другое.

Известно, что исследуемая нами проблема больше относится к спортивно–педагогической науке, ее полноценное решение в основном зависело от уровня взаимодействия достижений таких отраслей знаний как: педагогика, психология, математика, физиологии и др. В этой связи, достаточно широкое использование нашли такие методы как: получения объективной информации по изучаемой проблеме, а также определение методики получения фактических материалов; педагогическому наблюдению; определению индивидуальным свойств личности таэквондиста; оценки уровня проявления побудительного состояния; уровня побуждения к спортивной деятельности; методики оптимизации ТТД таэквондистов с учетом их индивидуальных своеобразий, математико–статической обработке

полученных фактических материалов исследования; проблемам организации исследования: определению наиболее ценностных индивидуальных свойств; регистрации ЭТТД.

Таким образом, полученные фактические исследовательские материалы позволили систематизировать, обобщать, сформировать основные положения и выводы.

В третьей главе «Результаты собственных исследований и их обсуждение» рассматривается: взаимосвязь индивидуально–личностных своеобразий и результативность ТТП таэквондистов; изучение динамики ТТД в ходе формирующего ПЭ; изменение индивидуально–личностных свойств, побужденных состояний (положений) таэквондистов в ходе ОЭР; результаты влияния экспериментальных заданий и упражнений на текущее индивидуально–личностные свойства таэквондистов; обсуждение полученных результатов.

Таблица 1. – Итоговые показатели эффективности ТТД таэквондистов ЭГ

№ пп	1	2	3	4	5	6	7	Σ	М
1.	19,80	7,0	3,0	6,50	3,0	29,0	93,0	161,30	23,04
2.	20,0	6,0	2,0	6,0	3,0	25,70	95,0	157,70	22,52
3.	19,50	7,0	2,0	4,20	3,50	23,50	77,0	136,70	19,52
4.	22,0	6,0	3,0	6,0	3,0	23,0	89,0	152,0	21,71
5.	21,60	4,0	2,0	5,0	5,50	15,0	87,0	140,10	20,01
6.	30,0	3,0	2,0	2,10	4,50	22,0	84,0	147,60	21,08
7.	23,0	4,0	2,0	4,50	5,0	21,0	93,0	152,50	21,78
8.	19,0	4,0	4,0	7,50	3,0	29,0	97,0	164,50	23,50
9.	20,0	5,0	1,60	6,30	3,0	24,0	95,0	154,90	22,12
10.	21,0	6,0	2,0	6,0	4,0	17,0	78,0	144,0	20,57
11.	29,0	4,0	2,0	4,0	4,0	20,0	75,0	138,0	19,71
12.	20,0	7,0	3,40	7,70	3,0	26,0	94,0	161,10	23,01
13.	27,0	7,0	3,0	6,0	3,0	17,0	98,0	163,0	23,28
14.	16,0	4,0	3,0	6,50	2,40	22,0	90,0	143,90	20,55
15.	22,80	5,0	3,0	5,50	3,50	27,0	95,0	161,80	23,11
16.	17,50	6,0	4,0	6,50	3,0	34,60	91,0	162,70	23,24
17.	21,0	6,0	2,0	6,0	4,0	17,0	78,0	134,0	19,14
$\Sigma =$	371,20	91,0	44,0	96,30	60,40	392,80	1509,0	25,64	367,89
М =	21,83	5,35	2,58	5,66	3,55	23,10	88,76	366,38	21,64

Изучение взаимосвязи и взаимообусловленности индивидуально – личностных своеобразий и результативности ТТД позволило установить, что на показатели эффективности ТТД активности в непосредственном поединке, разновидности (вариативности) обшей, разновидности (вариативности) результативной, результативности и эффективности атакующих действий, надежность оборонительных действий, наибольшее воздействие оказывают такие индивидуально–личностные своеобразия, как: интенсивность процесса мышления (В); деловитость, то есть проявляемая активность в непосредственном поединке (Н); реалистичность, то есть практичность в спортивной деятельности; беспокойность (тревожное состояние).

Таблица 2. – Итоговые показатели различий в ТТД между таэквондистами ЭГ и КГ

Показатели результативности в ТТД	ЭГ	КГ	Разница	Р
1.	21,83	29,54	7,71	< 0,001
2.	5,35	4,17	1,18	< 0,05
3.	2,58	1,88	0,70	< 0,01
4.	5,66	4,54	1,12	< 0,01
5.	3,55	3,70	0,15	
6.	23,10	17,73	5,37	< 0,001
7.	88,76	81,28	7,48	< 0,01
$\Sigma =$	150,83	142,84	23,71	< 0,001
М =	21,54	20,40	3,38	< 0,01

В ходе осуществления опытно-экспериментальной деятельности установлено, что использование специально разработанных заданий и комплексов, целенаправленных на повышение ТТД и улучшению наиболее целостных индивидуально-личностных свойств таэквондистов в СПД способствует повышению СМ спортсменов и улучшению индивидуально-личностных свойств, оказывающих положительное воздействие на эффективность и результативность выполнения атакующих и надежности оборонительных, контратакующих действий и на успешность СПД в целом.

Таблица 3. – Показатели различия и индивидуально-личностных свойств таэквондистов ЭГ

Факторы	Исходные показатели	Итоговые показатели	Динамика	Р
В (интенсивность процесса мышления)	3,29	6,0	0,91	< 0,05
Н (деятельность)	5,58	8,0	0,22	< 0,01
М (реалистичность)	4,11	5,0	1,59	< 0,05
F ₁ (беспокойность)	4,71	7,0	0,29	< 0,05
$\Sigma =$	17,69	20,70	0,50	< 0,05
М =	4,42	5,17	0,12	< 0,01

По итогам осуществления математико-статистических расчетов, выявлено достоверно значимое улучшение в показателях ТТД таэквондистов ЭГ, в результате использования, разработанных с учетом индивидуально-личностных свойств, специально предназначенных комплексов, заданий и упражнений; активности в непосредственном поединке (фактор Н); разновидность (вариативность) общий; разновидности (вариативности)

результативная; результативности и эффективности атакующих действий; надежности оборонительных действий, по пяти исследуемым показателям из семи эффективности и результативности ТТД, ЭГ показали достоверно значимые показатели: активности; разновидности общей; разновидности результативной и эффективной; результативности и эффективности атакующих и надежности оборонительных действий.

Установленные положительные изменения в ряде психоэмоциональных составляющих ЭГ: побуждения к СПД (потребности, нужды в: победе; поединке; самосовершенствовании; материальном благополучии; общего побуждения; более ценных индивидуально–личностных своеобразий, оказывающих воздействие на повышение эффективности ТТД (интенсивность процесса мышления, деятельность, реалистичность, беспокойность). По изучаемым нами сторонам произошедшие положительные изменения у таэквондистов ЭГ более значимы, по сравнению с КГ на уровне достоверности $p < 0,05; 0,001$.

Таблица 4. – Итоговые показатели выраженности побуждений спортивной деятельности у таэквондистов КГ

Испыту- емые	Побуждения к спортивной деятельности						
	1	2	3	4	5	6	7
1.	33,0	25,0	28,0	31,0	30,0	147,0	29,40
2.	26,0	26,0	27,0	29,0	34,0	142,0	28,40
3.	27,0	21,0	29,0	24,0	27,0	128,0	25,60
4.	25,0	24,0	28,0	25,0	24,0	126,0	25,20
5.	28,0	21,0	27,0	30,0	25,0	131,0	26,20
6.	26,0	26,0	33,0	22,0	27,0	134,0	26,80
7.	27,0	24,0	32,0	26,0	32,0	141,0	28,20
8.	29,0	22,0	29,0	31,0	29,0	140,0	28,0
9.	30,0	23,0	29,0	24,0	23,0	129,0	25,80
10.	29,0	23,0	31,0	32,0	30,0	145,0	29,0
11.	27,0	24,0	30,0	27,0	25,0	133,0	26,60
12.	32,0	27,0	33,0	28,0	29,0	149,0	29,80
13.	25,0	24,0	31,0	26,0	31,0	137,0	27,40
14.	29,0	28,0	28,0	25,0	34,0	144,0	28,80
15.	28,0	22,0	32,0	29,0	22,0	133,0	26,60
16.	28,0	21,0	29,0	28,0	28,0	134,0	26,80
17.	25,0	24,0	28,0	25,0	24,0	126,0	25,20
$\Sigma =$	474,0	405,0	504,0	462,0	474,0	2319,0	463,80
$M =$	27,88	23,82	29,64	27,17	27,88	136,40	27,28

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

Проведенные теоретические и эмпирические исследования по повышению эффективности технико–тактической подготовки квалифицированных таэквондистов с учетом их индивидуальных своеобразий позволили сформулировать следующие **выводы**:

Изучая психолого–педагогические источники по проблеме ТПП с учетом индивидуально–личностных своеобразий в процессе планирования СПД таэквондистов можно прийти к следующим заключениям.

Процесс грамотного планирования и построения всей СПД позволяет умелое и целесообразное развитие важнейших физических кондиций, нравственных, психологических качеств, повышению побужденного состояния спортсменов.

При повышении уровня ТТМ следует не упускать из вида индивидуально–личностные своеобразия, поскольку это позволяет более аргументированному выбору соответствующего ТТД в процессе увеличения «батареи» применяемых ТТД, способствует манеры ведения соревновательного поединка.

Анализ ТПП таэквондистов показал, что: взаимосвязь индивидуально–личностных своеобразий ТТД; динамика ТТД в процессе формирующего этапа исследования; изменения индивидуально–личностных и побужденных состояний в процессе осуществления опытно–экспериментальной деятельности; побудительной возможности СПД; результаты воздействия специально разработанных комплексов заданий и упражнений на улучшение индивидуально–личностных свойств следует планировать и осуществлять, базируясь на общих психологических закономерностях, и на основе конкретных научно–обоснованных методах и педагогических приемах педагогического воздействия, способов организации всей СПД, приспособленных к индивидуально личностным свойством спортсмена, возрастным показателям и чертам характера.

Результаты осуществленной ОЭР и внедрение в процесс СПД таэквондистов, специально разработанных комплексов и упражнений, целеориентированных на повышение эффективности ТТД и улучшению наиболее ценных индивидуально–личностных свойствах таэквондиста способствовало более индивидуализировано и методически грамотно осуществлять подготовку спортсменов.

Таэквондистам, присуще интровертированность, психоэмоциональная напряженность, упрямство и депрессивность, при сбивающих факторах в «боевых» поединках подвержены нежелательному влиянию эмоциональных влияний, негативно влияющих на их побудительный фон.

Осуществленные исследования, по установлению изменения уровня побуждения СПД в процессе проведения ОЭР позволили прийти к выводам, что выявленные потребности в: выигрыше; поединке; самосовершенствовании; коммуникации; материальном благополучии позволяют преподавателю–тренеру вносить своевременные, более конкретные поправки в процесс многогранной подготовки на основании объективного побужденного состояния таэквондистов.

Итак, по итогам проведённого исследования нами сделаны следующие **ВЫВОДЫ:**

1. Путем изучения, анализа и обобщения психолого–педагогической литературы установлено, что повышение ТТМ спортсменов должно осуществляться с учетом уровня ТТМ, индивидуально–личностных своеобразий, этапа спортивной подготовки и в системе интегральной подготовленности.

В процессе установления взаимосвязи, взаимообусловленности индивидуально–личностных свойств с использованием корреляционного анализа, нами выявлены наиболее значимые индивидуально–личностные своеобразия: интенсивность процесса мышления (интеллект), фактор (В); энергичность (активность), фактор (Н); реалистичность (практичность), фактор (М), беспокойность (тревожность), фактор (F_1), оказывающих влияние на активность атакующих и оборонительных действий таэквондистов в соревновательном (боевом) поединке, как показатель осуществляемых действий в нападении и обороны на единицу времени; на разнообразие и результативность применяемых ТТД; на эффективность проведения атакующих и контратакующих действий; надежность оборонительных действий ($p < 0,05; 0,001$).

2. На основе наиболее ценностных индивидуально–личностных своеобразий, разработаны специальные психолого–педагогические комплексы заданий и упражнений по выявлению уровня ТТП на основе учета наиболее значимых индивидуально–личностных свойств таэквондистов. Использование таких технико–тактических комплексов способствовало улучшению наиболее ценных индивидуально–личностных своеобразий личности таэквондиста: комплекс №1 предназначен на повышение уровня «интенсивности процесса мышления» (интеллекта) спортсменов; комплекс №2 позволяет улучшению состояния «беспокоенности»; комплекс №3 ориентирован на улучшение «деятельности» (активности); комплекс №4 ориентирован на индивидуально–личностные свойства «реалистичности» (практичности).

Экспериментально обоснована эффективность внедрения в УТП методики использования разработанных психолого–педагогических комплексов заданий и упражнений, ориентированных на повышение ТТД и улучшения наиболее необходимых индивидуально–личностных свойств таэквондистов, что подтверждается повышением уровня ТТП спортсменов ЭГ:

Проявляемая активность в непосредственной поединке повысилась с 27,48 у.с. до 19,80 у.с. ($p < 0,01$);

- разновидность (вариативность) общая с 4,32 до 7,0;
- разновидность (вариативность) результативная с 1,66 до 3,0;
- эффективность атакующих действий 4,35 до 6,50 ($p < 0,05$);
- надёжность оборонительных действий с 4,95 до 3,0 ($p < 0,05$);
- результативность атакующих действий с 19,0 до 29,0 ($p < 0,001$);
- результативность оборонительных действий с 80,32 до 93,0 ($p < 0,001$).

3. В процессе осуществления опытно–экспериментальной деятельности выделяет выделены достоверно значимые изменения:

– наиболее ценностных индивидуально–личностных своеобразий таэквондистов, на которые оказывалось педагогическое воздействие путём использования специально разработанных психолого–педагогических комплексов заданий и упражнений: «интенсивность процесса мышления» (интеллекта) улучшился с 3,29 до 6,0 ($p < 0,05$); деловитость (активности) с 5,82 до 8,0 ($p < 0,05$); реалистичности с 4,11 до 5,0 ($p < 0,00$); беспокойности (тревожности) с 4,71 до 7,0 ($p < 0,05$);

– побуждения к спортивной деятельности: потребности в выигрыше (победе); активном поединке; самосовершенствовании; в материальном благополучии. По всем вышеперечисленным показателям достоверно значимые изменения обнаружены у таэквондистов ЭГ на уровне $p < 0,05$ - $p < 0,001$, за исключением в коммуникабельности ($p < 0,05$).

Таким образом, полученный психолого-педагогический материал проведённого исследования убеждает нас в том, что научно обоснованные и практически проверенное использование в повышении ТТП с учетом индивидуально–личностных своеобразий таэквондистов доказывают необходимость её в деле многогранной СП с учётом предъявленных требований избранного вида спорта.

Это означает, что спортсменам необходимо проводить УТЗ со спортивными психологами, широко используя соответствующие в таэквондо методике, с целью улучшения побуждений спортивной деятельности спортсменов.

Итак, вышеперечисленные свойства личности таэквондистов позволяют говорить о положительном влиянии использованных нами специально разработанных комплексов заданий и упражнений на их повышение, то есть их применение в спортивной деятельности оказало положительное воздействие на повышение состояния перечисленных свойств таэквондистов ЭГ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Многогранность, осуществленной ОЭР по повышению ТТМ таэквондистов с учетом их индивидуально–личностных свойств, психолого – педагогическая значимость выявленных в его процессе явлений и процессов, представляют возможность сформулировать серии научно–педагогических **рекомендаций**.

1. В целях повышения эффективности и результативности ТТД, с учетом индивидуально–личностных своеобразий таэквондистов следует систематически изучать и обобщать вопросы, связанные с разносторонней (техничко–тактической, физической, психологической, интегральной подготовкой); СД – как эффективное средство. На основе глубокого переосмысления обобщить результаты фактического материала и опубликовать в соответствующих изданиях.

2. Не следует упускать из вида, что комплексной системой СПД является

целостная система таэквондиста. В этой связи, с целью повышения уровня ТТМ и улучшения индивидуально–личностных свойств спортсменов, в процессе СП следует включать специальные психолого–педагогические комплексы заданий и упражнений с учетом индивидуально–личностных своеобразий.

3. В процессе использования разработанных психолого–педагогических комплексов заданий и упражнений по повышению ТТД и улучшение индивидуально–личностных свойств не следует упускать из вида учёта конкретных задач СПД и их целевой ориентированности.

Безусловное соблюдение этих предпосылок позволяет обеспечить достаточно высокий эффект в повышении проявляемой активности в непосредственном поединке и разновидности (вариативности) ТТД таэквондистов, в достижении предполагаемого уровня результативности и эффективности атакующих, надёжности оборонительных действий.

Предусмотреть взаимосвязь и взаимообусловленность индивидуально–личностных своеобразий и результативность ТТД спортсменов; динамики ТТД, индивидуально–личностных свойств и побужденных состояний.

4. Прилагать соответствующие усилия к этому, чтобы в СПД и в формировании соревновательного побуждения таэквондиста, не следует упускать из вида уровень проявления побуждений СПД спортсменов; потребности в: выигрыше; соревновательном поединке; самосовершенствовании; коммуникации; материальном благополучии, состоянии текущего побуждения таэквондистов.

Содержание диссертации отражено в следующих научных статьях:

1. Жылкычиев, И.Р. Инструментальные и физические методы исследования в таэквандо / И.Р. Жылкычиев // «Вестник» КГАФКиС . – Бишкек, – 2020 (26). – № 1. – С. 154 –159.
<https://elibrary.ru/item.asp?id=49865254>

3. Жылкычиев, И.Р. Организация медицинского контроля за здоровьем учащейся молодежи используя современные информационные технологии. / И.Р. Жылкычиев // Новая наука Международный центр научного партнерства. “Студент года 2020”– Петрозаводск, 2020. – Ч.5.– С 325–334.
<https://elibrary.ru/item.asp?id=44586540>

4. Жылкычиев, И. Р. Разносторонняя подготовка таэквондистов / И.Р. Жылкычиев // Бюллетень науки и практики. – Нижневартовск, 2023. – Т.9. №4. – С. 482– 486. <https://elibrary.ru/item.asp?id=50757864>

5. Жылкычиев, И.Р. Психологические основы спортивной подготовки таэквондиста / И.Р. Жылкычиев // Наука, новые технологии и инновации

Кыргызстана.– Бишкек, 2023. – №1. – С.154–159.

<https://elibrary.ru/item.asp?id=53729007>

6. Жылкычиев, И.Р. Сравнительный анализ эффективности атакующих и оборонительных действий таэквондистов в соревновательной деятельности / Х.Ф. Анаркулов., И.Р. Жылкычиев // Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. – Бишкек, 2023. – №1. – С.154–159.

<https://elibrary.ru/item.asp?id=53729002>

7. Жылкычиев, И.Р. Соревновательная деятельность как эффективное средство подготовки таэквондиста / И.Р. Жылкычиев // Известия вузов Кыргызстана. – Бишкек, 2023. – №1. – С. 257–261.

<https://elibrary.ru/item.asp?id=53852505>

8. Жылкычиев, И.Р. Проблемы физической подготовки занимающихся таэквондо / И.Р. Жылкычиев // «Вопросы устойчивого развития общества» – Дагестан, - Махачкала, 2023. – №3. – С. 90–93.

<https://elibrary.ru/item.asp?id=52078487>

9. Жылкычиев, И.Р. Методика повышения эффективности нравственно-психологической устойчивости таэквондистов / И.Р. Жылкычиев // Известия вузов Кыргызстана. – Бишкек, 2023. – №1. – С. 252–256.

<https://elibrary.ru/item.asp?id=53852504>

10. Жылкычиев, И.Р. Совершенствование технико–тактической подготовки таэквондистов / И.Р. Жылкычиев // Бюллетень науки и практики. – Нижневартовск, – 2023. –Т. 9. – №4. – С.487–490

<https://elibrary.ru/item.asp?id=50757865>

Жылкычиев Ислам Рыспековичтин 13.00.04. – дене тарбиясынын теориясы жана методикасы, спорттук машыгуу, ден соолукту чыңдоо жана адаптивдүү дене тарбия адистиги боюнча «Квалификациялуу таэквондисттердин адистиги боюнча жеке өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен техникалык–тактикалык даярдыгынын натыйжалуулугун жогорулатуу» деген темада педагогика илимдеринин кандидаты окумуштуулук даражасын изденип алуу үчүн жазылган диссертациялык ишинин

РЕЗЮМЕСИ

Ачкыч сөздөр: таэквондо менен машыккандарды ар тараптуу даярдоо, таэквондисттин тактикалык даярдыгы, психологиялык даярдыгы, физикалык даярдыгы, таэквондисттердин техникалык–тактикалык даярдыгы.

Изилдөөнүн объектиси – спорттук иш–чаралар (окуу-машыгуу жана мелдеш) спортчунун өнүгүүсү орун алган социалдык чөйрөнүн курамына кирет.

Изилдөөнүн предмети – таэквондисттердин техникалык–тактикалык чеберчилигин өркүндөтүү.

Изилдөөнүн максаты – алардын жекече-психологиялык өзгөчөлүктөрүн эсепке алуунун негизинде квалификациялуу таэквондисттердин техникалык-тактикалык аракеттеринин натыйжалуулугун жогорулатуу болуп саналат.

Изилдөө методдору – илимий жана илимий–методикалык адабияттарды талдоо жана жалпылоо; анкеталоо; педагогикалык байкоо, интервью, педагогикалык эксперимент; эксперименталдык маалыматтарды иштетүүнүн математикалык методдору.

Алынган натыйжалардын илимий жаңылыгы - жүргүзүлгөн изилдөө иштеринин натыйжалары таэквондо боюнча республиканын алдыңкы спортсмендерин, Азиянын чемпионатына жана бир катар эл аралык мелдештерге даярдоодо колдонулат. Ошондой эле алынган материалдар жогорку кесиптик мектептерде, кошумча билим берүү мекемелеринде таэквондисттердин психологиялык–педагогикалык билимдерин жана жөндөмдөрүн тереңдетүү жана кеңейтүү боюнча билим берүү, спорттук ишмердүүлүктө, педагогикалык кеңештерде жана окутуучу–машыктыруучулар, спорттук судьялар менен семинарларда ийгиликтүү колдонулат деген ойдобуз.

Практикалык мааниси – таэквондодо эл аралык класстагы спорт чеберлерин даярдоодо изилдөөнүн жыйынтыктарын ийгиликтүү пайдаланууга мүмкүндүк берген практикалык сунуштар сунушталгандыгы менен аныкталат.

РЕЗЮМЕ

диссертационного исследования Жылкычиева Ислама Рыспековича на тему: «Повышение эффективности технико–тактической подготовки квалифицированных таэквондистов с учетом их индивидуальных особенностей по специальности» 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Ключевые слова: разносторонняя подготовка занимающихся таэквондо, тактическая подготовка, психологическая подготовка, физическая подготовка таэквондиста, тактико–тактической подготовленности таэквондистов.

Объект исследования – спортивная деятельность (учебно–тренировочная и соревновательная) – входящий в состав социального окружения, где происходит развитие спортсмена.

Предмета исследования – совершенствование технико–тактического мастерства таэквондистов.

Цель исследования – является повышение результативности технико–тактических действий, квалифицированных таэквондистов на основе учета их индивидуально-психологических своеобразий.

Методы исследования – анализ и обобщение научной и научно-методической литературы; анкетирование; педагогическое наблюдение, интервьюирование, педагогический эксперимент; математические методы обработки экспериментальных данных.

Полученные результаты – полученные результаты осуществляемой исследовательской работы будут использоваться при подготовке ведущих спортсменов Республики по таэквондо к чемпионату Республики, Азии и ряда Международных соревнованиях. Так же полученные материалы могут быть успешно использованы при образовательной, спортивной деятельности по углублению и расширению психолого–педагогических знаний и умений таэквондистов в высших профессиональных школах, учреждениях дополнительного образования, в педагогических советах и семинарах с преподавателями–тренерами, спортивными судьями.

Практическое значение – полученных результатов исследования определяется тем, что предложены практические рекомендации, позволяющие успешно использовать результаты исследования в подготовке будущих мастеров спорта международного класса в таэквондо.

RESUME

dissertation research of **Islam Ryspekovich Zhylykchiev** on the topic: **"Improving the efficiency of technical and tactical training of qualified taekwondo athletes, taking into account their individual peculiarities in the specialty"** 13.00.04 – theory and methodology of physical education, sports training, wellness and adaptive physical culture

Keywords: versatile training of taekwondo practitioners, tactical training, psychological training, physical training of a taekwondo practitioner, tactical and tactical readiness of taekwondo practitioners.

The object of research – is sports activity (training and competitive), which is part of the social environment where the development of an athlete takes place.

The subject of the study – is the improvement of technical and tactical skills of taekwondo practitioners.

The aim of the study – is to increase the effectiveness of technical and tactical actions of qualified taekwondo practitioners based on taking into account their individual psychological peculiarities.

Research methods – analysis and generalization of scientific and methodological literature; questionnaires; pedagogical observation, interviewing, pedagogical experiment; mathematical methods of experimental data processing.

The results obtained – the results of the research work carried out will be used in the preparation of the leading athletes of the Republic in taekwondo for the championship of the Republic, Asia and a number of international competitions. The materials obtained can also be successfully used in educational and sports activities to deepen and expand the psychological and pedagogical knowledge and skills of taekwondo practitioners in higher professional schools, institutions of additional education, in pedagogical councils and seminars with teachers-coaches, sports judges.

The practical significance – of the obtained results of the study is determined by the fact that practical recommendations are proposed that make it possible to successfully use the results of the study in the preparation of future masters of sports of international class in taekwondo.

Бумага офсетная. Объем 1,5 п.л.
Тираж 100 экз. Заказ

Отпечатано в типографии
Ж.И. «Сарыбаев Т.Т.»
720040, Бишкек, ул. Раззакова, 49