

**КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН БИЛИМ БЕРҮҮ
ЖАНА ИЛИМ МИНИСТРЛИГИ
Б.Т.ТУРУСБЕКОВ АТЫНДАГЫ КЫРГЫЗ МАМЛЕКЕТТИК
ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ АКАДЕМИЯСЫ
Б. СЫДЫКОВ АТЫНДАГЫ
КЫРГЫЗ - ӨЗБЕК ЭЛ АРАЛЫК УНИВЕРСИТЕТИ
И. РАЗЗАКОВ АТЫНДАГЫ
КЫРГЫЗ МАМЛЕКЕТТИК ТЕХНИКАЛЫК УНИВЕРСИТЕТИ**

К 13.22.653 Диссертациялык кеңеши

Кол жазма укугунда
УДК: 371.1:372.879(575.2)(043.3)

**ЖЫЛКЫЧИЕВ ИСЛАМ РЫСПЕКОВИЧ
КВАЛИФИКАЦИЯЛУУ ТАЭКВОНДИСТТЕРДИН АДСТИГИ
БОЮНЧА ЖЕКЕ ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮН ЭСКЕ АЛУУ МЕНЕН
ТЕХНИКАЛЫК–ТАКТИКАЛЫК ДАЯРДЫГЫНЫН
НАТЫЙЖАЛУУЛУГУН ЖОГОРУЛАТУУ**

13.00.04 – дене тарбиянын теориясы жана методикасы,
спорттук машыгуу, ден соолукту чыңдоо жана
адаптивдүү дене тарбия

педагогика илимдеринин кандидаты илимий даражасын
изденип алуу үчүн жазылган диссертациянын

АВТОРЕФЕРАТЫ

БИШКЕК – 2023

Диссертациялык иш Б.Т.Турусбеков атындагы Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын “Дене тарбия жана спорттун теориясы жана методикасы” кафедрасында аткарылды

Илимий жетекчи: **Анаркулов Хабибулла Файзуллаевич** педагогика илимдеринин доктору, И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университетинин дене тарбия жана аны окутуу технологиясы кафедрасынын профессору

Расимий оппоненттер: **Касымбекова Сауле Ильясовна** педагогика илимдеринин доктору, аль-Фараби атындагы Казак улуттук университетинин дене тарбия жана спорт кафедрасынын профессору

Джапаркулов Айбек Сузабаевич педагогика илимдеринин кандидаты КР ИИМнин кадрлар башкы башкармалыгынын өздүк курамы менен иштөө жана кесиптик даярдоо башкармалыгынын тескөөчүсү, милициянын полковниги

Жетектөөчү мекеме: А. Ж. Мырсабеков атындагы Ош мамлекеттик педагогикалык университетинин педагогика жана психология кафедрасы: Ош шаары, Н. Исанов көчөсү 73.

Диссертацияны коргоо 2023-жылдын 15 - декабрында саат 15.00дө Б.Т.Турусбеков атындагы Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын, Б.Сыдыков атындагы Кыргыз–Өзбек эл аралык университети, И. Раззаков атындагы Кыргыз мамлекеттик техникалык университетинин педагогика илимдеринин кандидаты окумуштуулук даражасын коргоо боюнча түзүлгөн К 13.22.653 диссертациялык кеңештин жыйынында болот. Дареги: 720064, Бишкек ш., И. Ахунбаев көч., 97.

Диссертациялык коргоонун онлайн маалымдоосунун идентификациялык коду <https://vc.vak.kg/b/132-b4z-moh-4d4>

Диссертация менен Б.Т. Турусбеков атындагы Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын алдында (Бишкек ш., И. Ахунбаев көчөсү, 97), Б. Сыдыков атындагы Кыргыз–Өзбек эл аралык университети (Ош ш., Г. Айтиев көч., 27), И. Раззаков атындагы Кыргыз мамлекеттик техникалык университети (Бишкек ш., Ч. Айтматов пр., 66) уюмдардын китепканаларынан жана диссертациялык кеңештин <http://ksapcs.kg/> сайтынан таанышууга болот.

Автореферат 2023-жылдын _____ жөнөтүлгөн.

Диссертациялык кеңештин
окумуштуу катчысы, педагогика
илимдеринин кандидаты, доцент

Карагозуева Г. Ж.

ИШТИН ЖАЛПЫ МҮНӨЗДӨМӨСҮ

Диссертациянын темасынын актуалдуулугу. Заманбап спортко спорттук көрсөткүчтөрдүн адаттан тыш тез жогорулашы, түздөн-түз таймашта техникалык–тактикалык аракеттерди аткаруунун максималдуу кыйындашы мүнөздүү. Албетте, бул спортчулардын көп кырдуу даярдыгына жогорку талаптарды коет. Эреже катары, жогорку жетишкендиктеги спортто дене–бой, техникалык–тактикалык даярдыгы бирдей спортчулар кездешет. Көп учурда психологиялык жактан жакшы даярдыгы бар спортчулар жеңишке жетишет. Бул заманбап спорт акыл техникаларынын чалгындоо күрөш экенин тастыктайт.

Таэквондону спорттун толук кандуу олимпиадалык түрү катары өнүктүрүү спорттук мелдештерде болжолдонгон натыйжаларга жетишүүгө көмөк көрсөтүүчү бардык спорттук ишти уюштуруу жана жетектөө менен тыгыз байланышкан. Таэквондодогу спорттук иштин өзгөчөлүгү спортсмендердин даярдыгынын бардык тараптарынын (түзүүчүлөрүнүн) калыптанышындагы жетишкендиктерине түздөн-түз таасир этет, таэквондисттердин психологиялык жана жекече–мүнөздүү өзгөчөлүктөрүнө өзгөчө талаптарды коёт.

Таэквондисттин ийгиликтери, башка күрөш өнөрү сыяктуу эле, алардын окуу–машыгуу процессинин өзгөчөлүгү жана алдыдагы спорттук мелдештерге даярдыгы менен байланыштуу. Бул даярдоо процесстерине бөгөт коюсунда психологиялык–педагогикалык, медициналык–биологиялык мыйзам ченемдүүлүктөргө, ошондой эле педагогикалык таасир көрсөтүүнүн илимий жактан негизделген методдорунун жана максаттарынын, таэквондисттин инсандык сапаттарына жана касиеттерине, конституциялык өзгөчөлүктөрүнө, мүнөзүнүн психологиялык–педагогикалык белгилерине атайын даярдалган спорттук ишти (даярдыкты) уюштуруу ыкмаларынын негизинде пландаштыруу жана жүзөгө ашыруу керек.

Кульминациялык мелдештерге спорттук даярдыктын көп кырдуу процессинде окутуучу-тренерлер таэквондисттин окуу–машыгуу жана атаандаштык ишмердүүлүгүн оптималдаштырууга көмөктөшүүчү тигил же бул тарапты көп учурда калтырышат. Бул учурда биздин пикирибиз боюнча жол берилгис нерсе психологиялык жагын, көз жаздымда калат. Ушуга байланыштуу окутуучу–машыктыруучу таэквондисттин психологиялык өзгөчөлүктөрү жөнүндө тийиштүү билимге ээ болушу жана спорттук даярдыктын төмөнкүдөй компоненттерине: дене тарбия, техника–тактикалык, интеллектуалдык жана психологиялык даярдыкка өзгөчө көңүл буруу менен окуу-машыгуу процессинде спорттук даярдыктын кыйла натыйжалуу каражаттарын жана методдорун педагогикалык жактан негиздүү колдонушу зарыл. Албетте, бул актуалдуу көйгөй да четте калбайт.

Таэквондистти спорттук даярдоо практикасында далилдегендей, спорттук көрсөткүчтөр канчалык жогору болсо, окутуучу–машыктыруучу жана таэквондисттин өзү да спорттук даярдыктын жылдык циклинде анын

жеке психологиялык өзгөчөлүктөрүн эсепке алуунун негизинде таэквондисттин техникалык–тактикалык психологиялык жана атаандаштык даярдыгын жогорулатуу проблемаларын ээлеши керек.

Олимпиадалык таэквондо уникалдуулугу, чыгармачылыгы, чечкиндүүлүгү, өзүн–өзү башкара билүүсү, гуманизми жана башкалар менен мүнөздөлөт. Эл аралык деңгээлде таанылган олимпиадалык түр катары, бул уникалдуу мушташ өнөрү көз карандысыз физикалык көнүгүүлөр түрүндө машыгууда физикалык даярдыкты олуттуу жогорулатууга багытталган техникалык–тактикалык, комплекстүү даярдыкта болуп келген жана олуттуу өзгөрүүлөргө дуушар болгон.

Анткени жогорку спорттук натыйжаларга жетишүү үчүн тиешелүү күч–аракеттерди жумшаган таэквондочу–спортчу өзүнүн “Мен” деген атын жоготот, албетте, шарттуу теориялык абалды жана спорттук машыгуунун тиешелүү методикасын ага багытталган окуу–машыгуу программаларын жана спорттук даярдоо пландарын жетекчиликке алган катуу талапка туш болот.

Спортчулардын спорттук даярдыгын жогорулатуу максатында Дүйнөлүк таэквондо Федерациясы расмий мелдештерде спорттук жетишкендиктерди баалоонун рейтингдик системасын киргизген, мындай рейтингдик системага ылайык таэквондисттер Олимпиадалык оюндарга катышуу үчүн тийиштүү баллдарды топтошу керек укук (лицензия). Буга байланыштуу ар кандай рангдагы жана масштабдагы мелдештерге таэквондисттердин милдеттүү түрдө катышуусу зарыл болуп калат жана бул мелдештерде жеңишке жетүү үчүн техникалык–тактикалык даярдык дал келиши керек.

Ушуга байланыштуу окутуучу–тренерлердин жана таэквондисттердин алдында кошумча суроо туулат: “Кантип жеңишке жетүү үчүн атаандаш менен өтө катаал атаандашуусу үчүн спорттук чеберчиликти жогорулатуу керек”, “Таэквондисттердин атаандаштык шарттарда техникалык–тактикалык аракеттерин жүргүзүүнүн натыйжалуулугун кантип жогорулатуу керек”. Бул окутуучу–машыктыруучу жана спортчунун өзү үчүн маанилүү көйгөйлөрдүн бири болуп калаары анык, мындай көйгөйдү ийгиликтүү чечүү мелдешке түздөн–түз даярдануу этабында таэквондисттердин техникалык–тактикалык иш–аракеттерин натыйжалуу аткарууну жогорулатуунун тийиштүү каражаттарын жана жолдорун илимий негиздөөгө жана сабаттуу тандоого мүмкүндүк берет.

Тилекке каршы, өнүгүүнүн жана дене тарбиянын бул түрүнүн калыптанышынын ушул этабында таэквондо боюнча биздин буйруктардагы илимий–педагогикалык адабий булактарда таэквондисттердин өздүгүн эске алуу менен техникалык–тактикалык аракеттерди жогорулатууга багытталган атайын аткарылган илимий–изилдөө иштери дээрлик жокко эсе.

Күрөш спортчусунун инсандык касиетинин жалпы мүнөздүү сапатын жана касиеттерин изилдөө менен байланышкан бир нече гана изилдөө иштери жүргүзүлөт. Тилекке каршы, бүгүнкү күндө таэквондисттердин

жекече өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен техникалык–техникалык аракеттерди жогорулатуу боюнча аракеттер көрүлбөй жатат. Ушуга байланыштуу техникалык–тактикалык иш–аракеттердин натыйжалуулугун калыптандыруу жана жогорулатуу процессинде жекече мамиле атаандаштык ишмердүүлүк шарттарында аларды аткаруунун натыйжалуулугун жакшыртууга мүмкүндүк берет.

Теория жана практика жүзүндө бул көйгөйдү изилдөө жана илимий-педагогикалык сын-пикирлер ортосунда бул спорттун бүгүнкү өнүгүү этабында болгон пикир келишпестиктерди (карама-каршылыктарды) бир катар түзүүгө мүмкүндүк берди:

- таэквондисттердин спорттук чеберчилигин техникалык-тактикалык даярдыгын жогорулатуу жана алардын жекече–психологиялык өзгөчөлүктөрүн жетишсиз эске алуу;

- квалификациялуу таэквондисттердин натыйжалуулугун жогорулатуу зарылдыгы жөнүндө жеке өзгөчөлүктөрүн теорияда жана методикада начар чагылдырылышын эске алуу менен техникалык–тактикалык даярдыгын, ошондой эле таэквондисттердин көп кырдуу спорттук даярдоо процессине практикалык киргизүүсүн эске алуу.

Белгиленген пикир келишпестиктерди (карама-каршылыктарды) кыйла ийгиликтүү чечүү таэквондисттердин жекече–психологиялык өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен спорттук чеберчилигин жогорулатууну илимий негиздөө боюнча спорттук–педагогикалык милдеттерди кечиктирилгис чечүү менен шартталган.

Изилдөө темасынын иштелип чыгышы. Адабиятта таэквондисттердин спорттук даярдыктын атайын уюштуруу процессиндеги жеке–психологиялык өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен алардын техникалык-тактикалык аракеттеринин натыйжалуулугун жогорулатуу проблемалары жалпы педагогикалык планда көрсөтүлгөн, ал эми А.Ж. Айбалаев (2010), с. Кан (2008), Б. Базарбаев (2006) ж. б. тарабынан таэквондо боюнча окуу-машыгуу процессинде жасалган айрым аракеттер азырынча тиешелүү уюштуруучулук-педагогикалык жана илимий–методикалык чечимдерди таба элек.

Буга байланыштуу таэквондисттердин жекече–психологиялык өзгөчөлүктөрүн эсепке алуунун негизинде техникалык–тактикалык чеберчилигин жогорулатуу максатында тиешелүү өбөлгөлөрдү пайдалануу мүмкүнчүлүгүн изилдөө зарылдыгы айкын болууда.

Диссертациянын темасынын ири илимий программалар же негизги илимий-изилдөө иштери менен байланышы.

Биз аткарып жаткан диссертациялык иликтөө Кыргыз Республикасынын “Билим берүү жөнүндө”, “Дене тарбия жана спорт жөнүндө”, “Кыргыз спортунун улуттук түрлөрү жана оюндары жөнүндө”, “2018-2023 – жылдарга Кыргыз Республикасында дене тарбия жана спортту өнүктүрүү Концепциясы” мыйзамдарында чагылдырылган актуалдуу проблемаларды чечүү менен байланыштуу. Диссертациялык иштин темасы Кыргыз

мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын УИАнын перспективалык планына “Спортсмендерди даярдоо системасын өркүндөтүү” багыты боюнча киргизилген.

Илимий изилдөө гипотезасы. Эгерде кульминациялык мелдештерге жана квалификациялуу таэквондисттердин мушташтарына даярданууда окуу-машыгуу процесси спортсмендердин жеке өзгөчөлүктөрүн эсепке алуунун негизинде программаланса жана ишке ашырылса, анда машыгуу жана мелдеш тапшырмаларынын атайын комплекстерин иштеп чыгуу (түзүү) жана кыйла натыйжалуу пайдалануу атаандаштык окуу–машыгуу процессине жетишүүнүн натыйжалуу ыкмаларынын бири болуп саналат жана ошону менен спортчулардын техникалык–тактикалык чеберчилигинин натыйжалуулугун жогорулатууга өбөлгө түзөт.

Ушул изилдөөнүн алкагында эң негизги изилдөөчүлүк идея жеке өзгөчөлүктөрдү, квалификациялуу таэквондисттерди эсепке алууга негизделген техникалык–тактикалык аракеттердин натыйжалуулугун жогорулатууга карата заманбап ыкманын илимий–педагогикалык негиздемесинде камтылган, мунун аркасында таэквондисттердин спортсмендеринин атаандаштык ишинин натыйжалуулугу кыйла жогорулашы мүмкүн.

Изилдөөнүн максаты техникалык–тактикалык аракеттердин, квалификациялуу таэквондисттердин жеке–психологиялык өзгөчөлүктөрүн эсепке алуунун негизинде алардын натыйжалуулугун жогорулатуу болуп саналат.

1. Жогорулатуунун теориялык–педагогикалык өбөлгөлөрүн белгилөө квалификациялуу таэквондисттердин техникалык–тактикалык аракеттеринин натыйжалуулугу.

2. Жеке сапаттар менен касиеттердин ортосундагы байланышты аныктоо-техникалык–тактикалык аракеттердин натыйжалуулугунун комплекстерин иштеп чыгуу жана жогорулатуу боюнча окутуу–машыгуу, атаандаштык тапшырмаларынын комплекстерин иштеп чыгуу.

3. Таэквондисттердин жеке багыттуулугуна тиешелүү машыктыруучу жана атаандаш тапшырмалардын тактикалык комплекстерин негиздөө, эксперименттик техникалык натыйжалуулугун жогорулатуу.

4. Жеке сапаттардын жана касиеттердин өзгөрүү деңгээлин аныктоо, эксперименттик тажрыйба иштин жүрүшүндө күтүүчү жоболорду иштеп чыгаруу.

Изилдөөнүн илимий жаңылыгы төмөнкүлөрдөн турат:

– алардын касиеттеринин эң маанилүү жеке сапаттарын аныктоо: ой жүгүртүү процесстеринин тездиги, жандуулугу, пайдалуулугу (натыйжалуулугу) жана тынчы жоктугу (тынчсыздануу);

– жеке адамдардын өз ара байланышын жана өз ара шартын техникалык-тактикалык аракеттердин натыйжалуулугунун көрсөткүчтөрү менен таэквондисттердин өзгөчөлүктөрүнөн;

– окутуу жана конкурстук тапшырмалардын комплексин иштеп чыгуу боюнча таэквондисттин жеке–психологиялык өзгөчөлүгүн эске алуу менен техникалык–тактикалык чеберчиликти жогорулатуу;

– таэквондисттердин окуу–машыгуу жана атаандаштык иш-аракеттериндеги өз алдынчалыгын шарттаган өзгөчөлүктөрүн жеке сапаттарынын оң өзгөрүүлөрүн аныктоо.

Алынган натыйжалардын практикалык мааниси. Диссертациялык иштин практикалык мааниси жекече психологиялык өз алдынчалыктардын тийиштүү моделдик мүнөздөмөлөрүн жана спорттук машыгуунун (даярдоонун) жана ар кандай мезгилдериндеги квалификациялуу таэквондисттердин түрткү берген ушул мезгилин табууда турат, ар кандай рангдагы жана деңгээлдеги мелдештерде таэквондисттердин техникалык–тактикалык аракеттеринин натыйжалуулугун изилдөө; квалификациялуу таэквондисттердин жекече өзгөчөлүктөрүн эсепке алуунун негизинде атайын иштелип чыккан бир катар маселелерден жана көнүгүүлөрдөн турган жеке жана өзгөчөлүккө үндөгөн квалификациялуу таэквондисттерди изилдөө үчүн тесттердин кеңири тартиби сунушталды, аларды өркүндөтүү спортчулардын техникалык–тактикалык чеберчилигин жогорулатууга мүмкүндүк берет. Жүргүзүлгөн изилдөө иштеринин натыйжалары таэквондо боюнча республиканын алдыңкы спортчуларын республиканын, Азиянын чемпионатына жана бир катар эл аралык мелдештерге даярдоодо колдонулду. 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 колдонулушу мүмкүн.

Диссертациянын негизги жоболору, коргоого алып чыгылат:

1. Теориялык–педагогикалык негиздеме эсепке алуунун зарылдыгы техникалык–тактикалык чеберчиликти, жеке өзгөчөлүктөрдү жана техникалык–тактикалык даярдыкты өркүндөтүү менен өз ара байланышта болгон түрткү берүүчү абалды жогорулатуу процесси таэквондисттердин спорттук даярдыгынын деңгээлин максаттуу жогорулатууга мүмкүндүк берет.

2. Эң маанилүү жеке өзгөчөлүктөрдү аныктоо спорттук даярдоо процессин системалуу уюштуруу деңгээлин жогорулатууга, таэквондисттердин мотордук жана психологиялык ресурстарын актуалдаштырууга мүмкүндүк түзөт.

3. Техникалык–тактикалык чеберчиликти жогорулатуу методикасы, анын негизинде спорттук чеберчиликти өркүндөтүү боюнча тапшырмалардын атайын иштелип чыккан комплекстерин таэквондисттер үчүн зарыл болгон спортсмендин инсандык психологиялык касиеттерин (ой жүгүртүү процессинин жыштыгы, жандуулугу, практикалуулугу, колдонулуучулугу, тынчы жоктугу) аткарууну жана талдоону жакшыртууга мүмкүндүк берет.

4. Жекече касиеттердин жана сапаттардын өзгөрүшүн, түрткү берүүчү мүмкүнчүлүктөрдү изилдөө окуу–машыгуу процессине жана таэквондисттердин атаандаштык ишмердүүлүгүнө сабаттуу контролду камсыз кылууга мүмкүндүк берет.

Изилдөөнүн теориялык–педагогикалык жалпылоолорунун негиздүүлүгү:

- таэквондонун окуучулар арасында чоң популярдуулукка ээ болушу жаштар олимпиадалык спорт түрү катары;
- азыркы шарттарда бул көйгөйдү чечүүнүн артыкчылыгы таэквондонун өнүгүшү жана калыптанышы;
- изилдөөнүн жыйынтыктарына болгон чоң суроо–талап;
- таэквондисттердин жекече–психологиялык өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен алардын техникалык–тактикалык даярдыгынын жогорулатуу проблемасынын өтө жетишсиз иштелип чыгышынын натыйжалуулугу;
- илимий–педагогикалык жана теориялык–методологиялык иликтөөгө негиз жүргүзүлгөн.

Изилдөөчүнүн жеке салымы:

- изилденип жаткан диссертациялык изилдөө темасынын актуалдуулугунун теориялык–педагогикалык негиздемеси;
- интегралдык микросхемалардын теориялык–педагогикалык даярдоо, таэквондодогу физикалык, техникалык–тактикалык жана психологиялык даярдоо проблемалары боюнча илимий методикалык адабияттарды талдоо, жалпылоо жана интеграциялоо, ошондой эле спортсмендердин спорттук ишинин өзгөчөлүгүн чагылдыруу ишке ашырылды;
- психологиялык–педагогикалык тесттерди иштеп чыгуу, алардын маңызын жана багыт берүүсү;
- аныктоо боюнча тажрыйбалык–эксперименттик таэквондисттин жеке психологиялык өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен иштелип чыккан жана сунушталган техникалык–тактикалык тапшырмалардын компоненттеринин спортсмендин техникалык–тактикалык чеберчилигинин натыйжалуулугун жогорулатууга тийгизген таасири сунушталган комплекстин натыйжалуулугун окуу–машыгуу шарттарында жана атаандаштык ишмердүүлүгүндө таэквондисттердин жеке өзгөчөлүктөрүн эсепке алуунун негизинде техникалык–тактикалык аракеттерди өркүндөтүү эксперименталдык негизде негизделет;
- илимий–практикалык сунуштарды түзүү менен.

Диссертациянын жыйынтыктарын апробациялоо Б. Сыдыков атындагы Кыргыз–Өзбек эл аралык университетинин (КӨЭУ) “Дене тарбия жана спорттун теориялык жана методикалык негиздери” кафедрасынын отурумдарында доклад түрүндө жүргүзүлдү. Б.Т. Турусбеков атындагы Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы., Ош мамлекеттик университетинин факультеттер аралык дене тарбия кафедрасы №1 (2020–2023–окуу жылдары).

Диссертациянын жыйынтыктарын басылмаларда чагылдыруунун толуктугу.

Изилдөөнүн жыйынтыктары Кыргыз Республикасынын Президентине караштуу УАК тарабынан сунушталган жана РИНЦ маалымат базасына кирген илимий басылмалардын тизмесине кирген 10 басылмада жарыяланган.

Жарыяланган макалалар диссертациянын мазмунуна дал келет жана иштин бардык бөлүмдөрүн камтыйт.

Диссертациялык иштин структурасы жана көлөмү. Структуралык жактан диссертация кириш сөздөн, үч бөлүмдөн, корутундулардан, практикалык сунуштамалардан, 145 адабий булакты (анын ичинен 14 чет элдик) камтыган колдонулган адабияттардын тизмесинен турат. Диссертациянын негизги текстинин көлөмү 197 беттен турат, анын ичинде 36 таблица, 11 сүрөт бар.

ИШТИН НЕГИЗГИ МАЗМУНУ

Киришүүдө изилдөөнүн актуалдуулугу негизделген, көйгөйдүн абалы, анын иштелип чыгуу даражасы мүнөздөлгөн, изилдөөнүн максаты, милдеттери, илимий жаңылыгы, алынган натыйжалардын теориялык жана практикалык мааниси берилген, коргоого чыгарылган жоболор түзүлгөн, изденүүчүнүн жеке салымы, диссертациянын жыйынтыктарынын апробациясы, алардын басылмаларда толук чагылдырылышы, диссертациянын түзүмү жана көлөмү жөнүндө маалыматтар берилген.

Биринчи бөлүмдө “Изилдөө темасы боюнча адабияттар” каралат: Таэквондо менен машыккандарды ар тараптуу даярдоо; таэквондисттин тактикалык даярдыгы; таэквондисттин психологиялык даярдыгы; таэквондисттин физикалык даярдыгы; таэквондистти даярдоонун натыйжалуу каражаты катары таэквондисттин атаандаштык иш–аракеттери.

Таэквондону спорттун олимпиадалык түрү катары өнүктүрүү спорттук-педагогикалык эмгек болжолдонгон натыйжаларга жетишүүгө көмөктөшүүчү спорттук мелдешти уюштуруу жана жетиштүү сабаттуу жетектөө менен байланышкан. Таэквондодогу спорттук иш–чаралар өз алдынчалуулукка спортсмендердин даярдыгын түзүүчү тараптардын калыптанышына түздөн-түз таасирин тийгизет жана физикалык, тактикалык–техникалык, психологиялык даярдыгына, машыгуучулардын инсандык–мүнөздүк өзгөчөлүгүнө талаптарды коет.

Таэквондисттердин көп жылдык машыгуу процессинде этап–этабы менен анын тажрыйбасын жогорулатууга мүмкүндүк берүүчү таэквондисттин инсандык кыймыл–аракет сапаттарынын жана жөндөмдөрүнүн, таанып–билүү процесстеринин, психологиялык–эмоционалдык абалдарынын жана спорттук жактан зарыл психологиялык касиеттеринин туруктуу өнүгүп жаткан адистештирилген структурасы калыптанары белгилүү.

Таэквондисттерди даярдоо өз ара байланышкан тараптардын өзгөчө татаал системасы болуп саналат, бир катар психологиялык–педагогикалык принциптерге жана медициналык–биологиялык мыйзам ченемдүүлүктөргө

ылайык өнүктүрүүчү функциялардын таасири. Эреже катары, аларга төмөнкүлөр кирет: табигый–коомдук өнүгү менен байланыш жана бирдейлик; жогорку натыйжаларга жетүүгө максаттуу багыт алуу; жалпы жана атайын даярдыктын бүтүндүгү; көп жылдык даярдоо процессинин үзгүлтүксүздүгү; окшоштук, этаптуулук жүктөмдү көбөйтүү жана физикалык жүктөмдөрдүн чегине туруктуу багыт алуу; жүктөмдөрдүн толкундуулугу жана вариативдүүлүгү; окуу–машыгуу даярдыгынын кайталануучулугу (циклдүүлүгү); спорттук иш-чаралардын жана даярдык структурасынын бирдиктүүлүгү жана өз ара байланышы; системалуулугу; спорттук чеберчилигинин деңгээлин эсепке алуу; психологиялык–педагогикалык таасири; таэквондисттердин жеке психологиялык өзгөчөлүктөрүн эсепке алуу.

Комплекстүү даярдоо тараптарын таэквондодо спорттук машыгуулардын жетекчилигине системалуу мамиле кылуу позициясынан каралат, ал интегративдик башталыштарда курууну карайт, алар: ылайыкташуу реакцияларынын багытталгандыгы жана ачык көрүнүп турушу менен түзүмдүк негиздердин бүтүндүгү жана өз ара байланышы; таасир этүүнүн психологиялык–педагогикалык каражаттарын пайдалануу процессинде түзүлгөн биримдик принциптерин, өз ара мамилелерде болгон окуу–машыгуу даярдыгынын бөлүктөрүнүн ички бүтүндүгү түшүнүгүн түздөн–түз ээрчүү.

Таэквондисттердин техника–тактикалык чеберчилиги. Интегралдык даярдыктын негизи катары спорт чөйрөсүндө: техникалык–тактикалык, физикалык, психологиялык даярдыкты жетектөө жана ишке ашыруу жөндөмдүүлүгү менен мүнөздөлөт жана таэквондисттин кульминациялык беттештерге жана жалпысынан мелдештерге консолидациялоочу кызмат кылат.

Ошентип, таэквондодогу ийгилик, жекеме–жеке мушташтын башка түрлөрүндөй эле, көп жагынан бир катар шарттар менен, анын ичинде билим берүү, тарбиялоо, өнүктүрүү, спорттук мелдештерге даярдоо процесстеринин өзгөчөлүгүнө байланыштуу. Бул процесстерди кылдат пландаштыруу жана психологиялык–педагогикалык, медициналык–физиологиялык жана башка мыйзам ченемдүүлүктөрдүн негизинде жана психологиялык–педагогикалык таасир көрсөтүүнүн конкреттүү илимий–аргументтүү ыкмаларынын жана методдорунун, таэквондисттин инсандык жекече психологиялык касиеттерине, мүнөзүнүн белгилерине ж.б. ылайыкташтырылган спорттук иш- чараларды уюштуруу ыкмаларынын негизинде ишке ашыруу керек.

Экинчи бөлүмдө “Изилдөөнүн материалдары жана методдору” каралат: Изилдөө объектиси жана предмети, таэквондисттердин спорттук иш–аракеттериндеги жекече жана түрткү берүүчү өзгөчөлүктөрүн эсепке алуу; өздүк иш жүзүндөгү материалды алуу методикасы.

Таэквондо – спорттук таймаш учурларын камтыган толук кандуу олимпиадалык спорт. Ушуну менен катар, спорттун бул түрү азыркы коомдун маданиятынын ажырагыс бөлүгү.

Таэквондо азыркы жаштарды жогорку өндүрүмдүү эмгекке, Мекенди коргоого даярдоонун таасирдүү факторлорунун бири, алардын сергек жашоого жана эс алууга болгон муктаждыгын камсыз кылуунун натыйжалуу каражаты болуп саналат.

Физикалык көнүгүүлөрдүн бул түрүнө төмөнкүлөр мүнөздүү: күчтөрдүн, жөндөмдөрдүн максималдуу көрсөткүчүнө максатка багытталгандыгы, спорт чеберчилигин, спорттук мелдештерди кеңири колдонуу; тынымсыз жогорулатуучу сыйлоо системасы; спорттук адистештирүү; спорттук мелдештерди жана физикалык тарбиялоо ыкмасы катары колдонуу; ден соолугунун абалында четтөөсү бар адамдар үчүн сабактарга жол бербөө; врачтык–педагогикалык контролду жүзөгө ашыруу.

Изилдөөнүн объекти – спорттук иш–аракет (окуу–машыгуу жана атаандаштык) машыгып жаткан спортчунун ар тараптуу өнүгүүсү орун алган социалдык чөйрөнүн курамына кирген.

Спорт адамдын берилген мүмкүнчүлүктөрүн жана жөндөмдүүлүктөрүн аныктоого багытталган атайын уюштурулган иш–аракеттин көз карашынын өзгөчө чекитин түзөт.

Спорттук педагогикалык иш чараларга муктаждыктын негизинде тандалган спорттун түрүнө, спорттук иш чаралар жана окуу–машыгуу процесси ж.б. кирет.

Таэквондо сейрек кездешүүчү, бирок спортчунун организминин адаптациялык, физикалык, психологиялык жана функционалдык мүмкүнчүлүктөрүн изилдөөнүн өзгөчө объектиси.

Спортчунун өзгөчөлүктөрү көп түрдүү – аларга кыймыл аракеттери ар түрдүүлүгү туура келет.

Таэквондо кыймыл сапаттарынын өнүгүү деңгээлине, морфологиялык, функционалдык өзгөчөлүктөрүнө жана жекече–психологиялык касиеттерине, ошондой эле спортсмендин бүткүл спорттук педагогикалык иш чаралар натыйжалуулугун аныктоочу сапаттарга өзгөчө талаптарды коет.

Изилдөөнүн предмети – таэквондисттердин техникалык–тактикалык чеберчилигин өркүндөтүү.

Азыркы колдонуудагы спорттук иш чаралар эрежелери жана таэквондонун мезгилге чейинки өнүгүү деңгээли спортчуну дене–бой, психологиялык жана функционалдык даярдыгынын жогорку деңгээлинин фонунда техникалык–тактикалык көп түрдүүлүгүнө ээ болууга милдеттендирет.

Таэквондисттин моторикасы автоматизмге жеткирилген татаал техникалык кыймылдарын аткаруу жөндөмү менен аныкталат.

Окутуучу–машыктыруучу, жаңы техникалык кыймылдарын окутуп жатканда, аны ар тараптуу ачып, түзүмүн көрсөтүп, спортчунун көңүлүн маанилүү элементтерге бурушу керек.

Жетишээрлик жогорку техникалык–тактикалык даярдыктын базасында жана алардын комбинациясын өркүндөтүү төмөнкүдөй жолдор менен ишке ашырылат: Техникалык кыймылын аткаруунун түзүмүн өзгөртүү; ар кандай өнөктөштөр менен иштеп чыгуу; кайталап чабуул коюу, аткаруунун комбинациясын өздөштүрүү; мелдеш шарттарында машыгуучу жана “күжүрмөн” беттештерди өткөрүү; кармаштарды өткөрүүнүн шарттарын өзгөртүү; техниканын жыйынтыктарын объективдүү талдоо; тактикалык пландарды түзүү; физикалык, психологиялык, функциялык даярдыкты өркүндөтүү; билимди тынымсыз байытуу; таэквондисттердин жекече жана түрткү берүүчү өзгөчөлүктөрүн жана алардын спорттук иш–аракеттерин ар тараптуу эске алуу менен байланышта .

Биз изилдеп жаткан проблема спорттук–педагогикалык илимге чоң мамиле жасаары белгилүү, анын толук кандуу чечилиши негизинен педагогика, психология, математика, физиология ж. б. сыяктуу билим тармактарынын жетишкендиктеринин өз ара байланыш деңгээлинен көз каранды болгон. Ушуга байланыштуу, кеңири колдонуу төмөнкүдөй методдорду тапты: изилденип жаткан көйгөй боюнча объективдүү маалымат алуу, ошондой эле фактылык материалдарды алуу методикасын аныктоо; педагогикалык байкоо жүргүзүү; таэквондисттин жеке касиетин аныктоо; түрткү берүүчү абалдын көрүнүштөрүнүн деңгээлин баалоо; тактика–техникалык кыймылдарды оптималдаштыруу методикасы; таэквондисттердин жеке өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен алардын жеке өзгөчөлүктөрүн, алынган иш жүзүндөгү материалдарды математикалык–статикалык иштеп чыгуу; изилдөөлөрдү уюштуруу проблемалары: эң баалуу жеке өзүн–өзү аныктоо; натыйжалуу техника–тактикалык кыймылдарын каттоо.

Ошентип, изилдөө материалдары системалаштырууга, жалпылоого, негизги ойлорду жана тыянактарды түзүүгө мүмкүндүк берди.

Үчүнчү бөлүмдө “Өздүк изилдөөлөрдүн натыйжалары жана аларды талкуулоо” каралат: жекече–инсандык өз алдынчалыктардын өз ара байланышы жана таэквондисттердин техникалык–тактикалык даярдыгынын натыйжалуулугу; калыптандыруучу педагогикалык эксперименттин жүрүшүндө техникалык–тактикалык аракеттер динамикасын изилдөө; эксперименталдык иштин жүрүшүндө таэквондисттердин жекече–инсандык касиеттеринин, түрткү берген абалдарынын (жоболорунун) өзгөрүшү; эксперименталдык тапшырмалардын жана көнүгүүлөрдүн таэквондисттердин учурдагы жеке–инсандык касиеттерине тийгизген таасиринин натыйжалары; алынган натыйжаларды талкуулоо.

Таблица 1. – Эксперименталдык топтогу таэквондисттердин техникалык тактикалык аракеттеринин натыйжалуулугунун жыйынтык көрсөткүчтөрү

№ кк	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
Таблица 1. уландысы									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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
Σ =	371,20	91,0	44,0	96,30	60,40	392,80	1509,0	25,64	367,89
M =	21,83	5,35	2,58	5,66	3,55	23,10	88,76	366,38	21,64

Таблица 2. – Эксперименталдык топтун таэквондисттеринин ортосундагы техникалык–тактикалык аракеттердеги айырмачылыктардын жыйынтыктоочу көрсөткүчтөрү жана контролдук топ

Техникалык- тактикалык аракеттердин натыйжалуулугунун көрсөткүчтөрү	Эксперименталдык топ	Жыйынтыктоочу топ	Айырма	P
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
Σ =	150,83	142,84	23,71	< 0,001
M =	21,54	20,40	3,38	< 0,01

Тажрыйбалык–эксперименттик ишти жүзөгө ашыруунун жүрүшүндө атайын иштелип чыккан, техникалык–тактикалык аракеттерди жогорулатууга жана таэквондисттердин бир кыйла комплекстүү жекече–инсандык касиеттерин жакшыртууга багытталган тапшырмаларды жана комплекстерди пайдалануу спортсмендердин спорттук чеберчилигин

жогорулатууга жана чабуул коюучу жана коргонуу, каршы чабуул коюучу аракеттердин ишенимдүүлүгүнө жана спорттук чеберчиликтин ийгиликтүүлүгүнө оң таасирин тийгизүүчү жекече–инсандык касиеттерин жакшыртууга өбөлгө түзөөрү аныкталган.

Таблица 3.– Эксперименталдык топтогу таэквондисттердин айырмалуулук жана жекече инсандык касиеттеринин көрсөткүчтөрү

Факторлор	Баштапкы көрсөткүчтөр	Жыйынтык көрсөткүчтөрү	Динамикасы	P
В (ойлонуу процессинин интенсивдүүлүгү)	3,29	6,0	0,91	< 0,05
Н (ишмердүүлүгү)	5,58	8,0	0,22	< 0,01
М (реалдуулук)	4,11	5,0	1,59	< 0,05
F ₁ (тынчы жоктук)	4,71	7,0	0,29	< 0,05
$\Sigma =$	17,69	20,70	0,50	< 0,05
M =	4,42	5,17	0,12	< 0,01

Математикалык–статистикалык эсептөөлөрдү ишке ашыруунун жыйынтыгы боюнча эксперименталдык топ таэквондисттердин жекеме–жеке касиеттерин эске алуу менен иштелип чыккан, атайын арналган комплекстер, тапшырмалар жана көнүгүүлөр; түздөн–түз кармаштагы активдүүлүк (Н фактору); жалпы түрү (вариативдүүлүгү); натыйжалуу түрлөрү (вариативдүүлүгү); чабуул коюучу аракеттердин натыйжалуулугу;

Таблица 4. – Таэквондисттерде спорттук иш–аракеттерге түрткү берүүнүн көрүнүктүүлүгүнүн жыйынтыктоочу көрсөткүчтөрү (контролдук топ)

Тесттер	Спорттук иш-аракеттерге түрткү берүү						
	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

коргонуу аракеттеринин ишенимдүүлүгү, жети натыйжалуулуктун жана техникалык–тактикалык аракеттердин натыйжалуулугунун ичинен изилденген беш көрсөткүч боюнча эксперименталдык топ ишенимдүү маанилүү көрсөткүчтөрдү көрсөттү: активдүүлүктүн түрлөрү; жалпы түрлөрү; натыйжалуу түрлөрү; чабуулдун натыйжалуулугу жана коргонуу аракеттеринин ишенимдүүлүгү.

Эксперименталдык топтун бир катар психоэмоционалдык компоненттеринде белгиленген оң өзгөрүүлөр: каалоолор спорттук иш–чаралар (муктаждыктар: жениш; күрөш; өзүн өркүндөтүү; материалдык жыргалчылык; жалпы каалоо; техникалык–тактикалык аракеттердин натыйжалуулугун жогорулатууга таасир этүүчү кыйла баалуу жеке–инсандык өзгөчөлүктөр (ой жүгүртүү процессинин интенсивдүүлүгү, иш–аракет, реализм, тынчы жоктук). Биз изилдеп жаткан тараптар боюнча эксперименталдык топтун таэквондисттеринде болуп өткөн оң өзгөрүүлөр ишенимдүүлүгү $p < 0,05$; $0,001$ деңгээлинде контролдук топко салыштырмалуу кыйла маанилүү.

ЖАЛПЫ ТЫЯНАКТАР

Таэквондисттердин спорттук иш–аракеттерин пландаштыруу процессинде жекече–инсандык өзгөчөлүктөрдү эске алуу менен техникалык–тактикалык даярдык көйгөйү боюнча психологиялык–педагогикалык булактарды изилдөө менен төмөнкүдөй **корутундуларга** келүүгө болот.

Бардык спорттук иш–чараларды компетенттүү пландаштыруу жана куруу процесси эң маанилүү физикалык шарттарды, адеп–ахлактык, психологиялык сапаттарды чебер жана максатка ылайыктуу өнүктүрүүгө, спортчулардын түрткү берген абалын жогорулатууга мүмкүндүк берет.

Техникалык–тактикалык чеберчиликтин деңгээлин жогорулатууда жеке–жеке өзгөчөлүктөрдөн көз жаздымда калтырбоо керек, анткени бул тийиштүү техникалык–тактикалык аракеттерди көбүрөөк аргументтүү тандоого мүмкүндүк берет колдонулган техникалык–тактикалык аракеттердин натыйжалуулугун көбөйтүү процессинде, атаандаштык беттешинин манерасына өбөлгө түзөт.

Таэквондисттердин техникалык–тактикалык даярдыгын талдоо төмөнкүлөрдү көрсөттү: техникалык–тактикалык аракеттердин жекече–жеке өзгөчөлүктөрүнүн өз ара байланышы; изилдөөнүн калыптандыруучу этабынын процессиндеги техникалык–тактикалык аракеттердин динамикасы; тажрыйбалык–эксперименттик ишти жүзөгө ашыруу процессинде жекече–инсандык жана түрткү берүүчү абалдардын өзгөрүшү; спорттук иш–аракеттердин түрткү берүүчү мүмкүнчүлүгү; жеке–инсандык касиеттерин

жакшыртуу боюнча атайын иштелип чыккан тапшырма комплекстеринин жана көнүгүүлөрдүн натыйжаларын жалпы психологиялык мыйзам ченемдүүлүктөргө негизденип, жана конкреттүү илимий негизделген педагогикалык методдордун жана педагогикалык ыкмалардын негизинде, спортчунун жеке инсандык касиетине, салмак–бою көрсөткүчтөрүнө жана мүнөзүнүн белгилерине ылайыкташтырылган бардык спорттук иш–аракеттерди уюштуруу ыкмаларынын негизинде пландаштыруу жана жүзөгө ашыруу керек.

Жүргүзүлгөн тажрыйбалык–эксперименттик иштин натыйжалары жана таэквондисттердин спорттук ишмердигин процесске киргизүү, техникалык–тактикалык аракеттердин натыйжалуулугун жогорулатууга жана таэквондисттин эң баалуу жекече–инсандык касиеттерин жакшыртууга багытталган атайын иштелип чыккан комплекстер жана көнүгүүлөр спортсмендерди даярдоону жекече жана методикалык жактан сабаттуу жүзөгө ашырууга өбөлгө түздү.

Таэквондисттерге мүнөздүү психоэмоционалдык чыңалуу, өжөрлүк жана депрессия, “чабуул беттеш” мушташтардагы түшүрүүчү факторлор алардын түрткү берүүчү фонуна терс таасирин тийгизген эмоционалдык таасирлердин жагымсыз таасирине дуушар болушат.

Тажрыйба–эксперименттик ишти жүргүзүү процессинде спорттук ишмердүүлүктү каалоонун деңгээлин өзгөртүүнү аныктоо боюнча жүргүзүлгөн изилдөөлөр аныкталган муктаждыктар: утушка; беттешүүгө; өзүн–өзү өркүндөтүүгө; коммуникацияга; материалдык жыргалчылыкка байланыштуу деген тыянакка келүүгө мүмкүндүк берди окутуучу–машыктыруучуга таэквондисттердин объективдүү мотивацияланган абалынын негизинде көп кырдуу даярдоо процессине өз убагында, кыйла конкреттүү түзөтүүлөрдү киргизүүгө мүмкүндүк берет.

Ошентип, изилдөөнүн жыйынтыгы боюнча, биз төмөнкүдөй **жыйынтык** чыгарууга болот:

1. Изилдөө, талдоо жана жалпылоо жолу менен психологиялык педагогикалык адабияттарда спортчулардын техникалык–тактикалык чеберчилигин жогорулатуу техникалык–тактикалык чеберчилигинин деңгээлин, жекеме–жеке өзгөчөлүктөрүн, спорттук даярдык этабын жана интегралдык даярдык системасын эске алуу менен ишке ашырылышы керектиги белгиленген.

Корреляциялык анализди колдонуу менен жеке–инсандык касиеттердин өз ара байланышын, өз ара шарттуулугун орнотуу процессинде биз эң маанилүү жеке–инсандык өзгөчөлүктү таптык: ой жүгүртүү процессинин интенсивдүүлүгү (интеллект), фактор (В); энергиялуулук (активдүүлүк), фактор; реализм (практикалуулук), фактор (М), тынчы жоктук (тынчысыздануу), убакыт бирдигине кол салууда жана коргонууда жүзөгө ашырылып жаткан аракеттердин көрсөткүчү катары атаандаштык (күжүрмөн) беттешүүдө таэквондисттердин кол салуу жана коргонуу аракеттеринин активдүүлүгүнө таасир этүүчү фактор ; колдонулуучу

техникалык-тактикалык аракеттердин ар түрдүүлүгүнө жана натыйжалуулугуна; чабуул коюучу жана каршы чабуул коюучу аракеттердин натыйжалуулугуна; коргонуу аракеттеринин ишенимдүүлүгүнө ($p < 0,05$; $0,001$).

2. Өзгөчө баалуу жеке-инсандык өзгөчөлүктөрдүн негизинде таэквондисттердин жеке-инсандык маанилүү касиеттерин эсепке алуунун негизинде техникалык-тактикалык даярдыктын деңгээлин аныктоо боюнча тапшырмалардын жана көнүгүүлөрдүн атайын психологиялык-педагогикалык комплекстери иштелип чыккан. Мындай техникалык-тактикалык комплекстерди колдонуу таэквондисттин инсандыгынын эң баалуу жеке-инсандык өзгөчөлүктөрүн жакшыртууга өбөлгө түздү: комплекс №1 спортчулардын “ой жүгүртүү процессинин интенсивдүүлүгүнүн” (интеллектинин) деңгээлин жогорулатууга арналган; комплекс №2 “тынчсыздануу” абалын жакшыртууга мүмкүндүк берет; комплекс №3 “ишмердүүлүктү” (активдүүлүктү) жакшыртууга багытталган; комплекс №4 “реализмдин” (практикалуулуктун) жекече-инсандык касиеттерине багытталган.

Таэквондисттердин техникалык-тактикалык аракеттерин жогорулатууга жана эң зарыл жекече-инсандык касиеттерин жакшыртууга багытталган тапшырмаларды жана көнүгүүлөрдү иштелип чыккан психологиялык-педагогикалык комплекстерди колдонуу методикасын окуу-машыгуу процессине киргизүүнүн натыйжалуулугу эксперименттик жактан негизделген, бул спортсмендерди техникалык-тактикалык даярдоо деңгээлин жогорулатуу менен ырасталат.

Эксперименталдык топ: түздөн-түз кармашта активдүүлүк 27,48 ден 19,80 чейин жогорулаган ($p < 0,01$);

- түрлөрү (вариация) жалпы 4,32 ден 7,0 гө чейин;
- түрлөрү (вариативдүүлүк) натыйжалуу 1,66 дан 3,0 гө чейин;
- аркылуу чабуул аракеттеринин натыйжалуулугу 4,35 6,50 чейин ($p < 0,05$);
- коргонуу аракеттеринин ишенимдүүлүгү 4,95 тен 3,0 гө чейин ($p < 0,05$);
- чабуул коюучу аракеттердин натыйжалуулугу 19,0 дон 29,0 го чейин ($p < 0,001$);
- коргонуу аракеттеринин натыйжалуулугу 80,32 ден 93,0 гө чейин ($p < 0,001$).

3. Тажрыйба-эксперименттик ишти жүзөгө ашыруу процессинде анык маанилүү өзгөрүүлөр баса белгиленет:

- эң баалуу жекече-инсандык өзгөчөлүктөр тапшырмалардын жана көнүгүүлөрдүн атайын иштелип чыккан психологиялык-педагогикалык комплекстерин пайдалануу жолу менен педагогикалык таасир көрсөткөн таэквондисттердин: “ой жүгүртүү процессинин интенсивдүүлүгү” (интеллект) 3,29 дан 6,0 гө чейин ($p < 0,05$) жакшырды; (активдүүлүк) 5,82

ден 8,0 гө чейин ($p < 0,05$); реализм 4,11 ден 5,0 гө чейин ($p < 0,00$); тынчы жоктук (тынчсыздануу) 4,71 ден 7,0 гө чейин ($p < 0,05$);

– спорттук иш–аракеттерге түрткү берүү: жеңишке болгон муктаждык (жеңишке); активдүү күрөштө; өзүн–өзү өркүндөтүү; материалдык жыргалчылыкта. Жогоруда саналып өткөн бардык көрсөткүчтөр боюнча таэквондисттерде эксперименталдык топ коммуникабелдүүлүктөн тышкары ($p < 0,05$; $p < 0,001$ деңгээлинде аныкталган ($p < 0,05$)).

Ошентип, жүргүзүлгөн изилдөөнүн алынган психологиялык–педагогикалык материалы таэквондисттердин жекече–инсандык өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен техникалык–тактикалык даярдыкты жогорулатууда илимий негизделген жана иш жүзүндө текшерилген пайдалануу спорттун тандалган түрүнүн коюлган талаптарын эске алуу менен көп кырдуу спорттук даярдоо ишинде анын зарылдыгын далилдейт деп ишендирет. Контролдук топтогу спорттук иш–аракеттердин түрткү берүүсүнүн айкындалган деңгээлдери.

Бул спортсмендердин спорттук ишмердүүлүгүнө умтулуусун жакшыртуу максатында таэквондо боюнча тиешелүү методиканы кеңири колдонуу менен спорттук психологдор менен окуу–машыгуу процессин жүргүзүү зарыл экендигин билдирет.

Ошентип, таэквондисттердин инсандыгынын жогоруда аталган касиеттери биз колдонгон тапшырмалардын жана көнүгүүлөрдүн атайын иштелип чыккан комплекстеринин аларды жогорулатууга оң таасири жөнүндө айтууга мүмкүндүк берет, башкача айтканда аларды спорттук иште колдонуу таэквондисттердин аталган касиеттеринин абалын жогорулатууга эксперименталдык топ оң таасирин тийгизди.

ПРАКТИКАЛЫК СУНУШТАР

Таэквондисттердин жеке–инсандык касиеттерин эске алуу менен алардын техникалык–тактикалык чеберчилигин жогорулатуу боюнча жүргүзүлгөн тажрыйбалык–эксперименттик иштин көп кырдуу болушу, анын процессинде аныкталган кубулуштардын жана процесстердин психологиялык–педагогикалык мааниси илимий–педагогикалык сунуштарды түзүүгө мүмкүнчүлүк түзөт.

1. Техникалык–тактикалык аракеттердин натыйжалуулугун жана натыйжалуулугун жогорулатуу максатында таэквондисттердин жекече–инсандык өзгөчөлүктөрүн ар тараптуу (техникалык–тактикалык, физикалык, психологиялык, интегралдык даярдык); атаандаштык ишмердүүлүк менен байланышкан маселелерди натыйжалуу каражат катары системалуу түрдө изилдөө жана жалпылоо керек. Терең ой жүгүртүүнүн негизинде чыныгы материалдын натыйжаларын жалпылоо жана тиешелүү басылмаларда жарыялоо.

2. Спорттук иш–чаралардын комплекстүү системасы экенин эстен чыгарбоо керектиги таэквондисттин бүтүн системасы. Ушуга байланыштуу, техникалык–тактикалык чеберчиликтин деңгээлин жогорулатуу жана

спортчулардын жекече-инсандык касиеттерин жакшыртуу максатында, процессте спорттук даярдык жеке–инсандык өзгөчөлүктөрдү эске алуу менен тапшырмалардын жана көнүгүүлөрдүн атайын психологиялык-педагогикалык комплекстерин киргизүү керек.

3. Иштелип чыккан психологиялык–педагогикалык техникалык-тактикалык иш–аракеттерди жогорулатуу жана жеке касиеттерин жакшыртуу боюнча тапшырмалар жана көнүгүүлөр комплекстери спорттук иш-чараларды жана алардын максаттуу багыты конкреттүү милдеттерди эсепке алуу менен калтырылышы керек.

Бул өбөлгөлөрдү сөзсүз сактоо таэквондисттердин түздөн-түз кармашуудагы активдүүлүгүн жана техникалык–тактикалык аракеттеринин түрдүүлүгүн (вариативдүүлүгүн) жогорулатууда, чабуулчулардын натыйжалуулугунун жана болжолдуу деңгээлине, коргонуу аракеттеринин ишенимдүүлүгүнө жетишүүдө жетишээрлик жогорку натыйжаны камсыз кылууга мүмкүндүк берет.

Жеке–инсандык өзгөчөлүктөрдүн өз ара көз карандылыгын жана спортчулардын техникалык–тактикалык аракеттеринин натыйжалуулугун; техникалык–тактикалык аракеттердин динамикасын, жеке–инсандык касиеттерин жана түрткү берген абалдарын караштыруу.

4. Буга тиешелүү аракеттерди көрүү үчүн спорттук иш–чаралар жана таэквондисттин атаандаштыкка умтулуусун калыптандырууда спортсмендердин спорттук иш–аракеттери: утушка; атаандаштык беттешке; өзүн-өзү өркүндөтүүгө; коммуникацияга; материалдык жыргалчылыкка, таэквондисттердин учурдагы умтулуусунун абалына болгон муктаждыктын көрүнүшүнүн деңгээлин көз жаздымда калтырбоо керек.

Диссертациялык иштин мазмуну төмөнкү илимий макалаларда чагылдырылды:

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>

1. **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 Рысбековичтин 13.00.04. – Дене тарбиясынын теориясы жана методикасы, спорттук машыгуу, ден соолукту чыңдоо жана адаптивдик дене тарбиясы адистиги боюнча «Квалификациялуу таэквондисттердин адистиги боюнча жеке өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен техникалык–тактикалык даярдыгынын натыйжалуулугун жогорулатуу» деген темадагы диссертациялык изилдөөсүнүн

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 экспертиза; 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.

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.

Подписано в печать 21.10.2022 г.
Формат 60x84 1/16. Печать офсетная.
Бумага офсетная. Объем 1,5 п.л.
Тираж 100 экз. Заказ

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

