

**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**

Диссертациялык кеңеш К 13.22.653

Кол жазма укугунда

УДК: 371.1:372. 879 (575.2) (043.3)

АСАНБАЕВ УРМАТ САДЫРОВИЧ

**“КЫРГЫЗДЫН УЛУТТУК СПОРТУ “КУЛАТУУ” МЕНЕН
МАШЫККАНДАРДЫН МЕЛДЕШҮҮ ИШМЕРДҮҮЛҮГҮНҮН
ТУРУКТУУЛУГУН ЖОГОРУЛАТУУ ФАКТОРУ**

**13.00.04-дене тарбия, спорттук машыгуу, ден соолукту чыңдоочу жана
адаптациялык дене тарбия теориясы жана методикасы**

педагогика илимдеринин кандидаты
окумуштуулук даражаны изденүү диссертациясынын

АВТОРЕФЕРАТЫ

Илимий жетекчиси:

Анаркулов Х.Ф. – педагогика илимдеринин
доктору, профессор

Бишкек –2024 ж

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

Илимий жетекчи:

Илимий жетекчиси: **Анаркулов Хабибулла Файзуллаевич** педагогика илимдеринин доктору, И.Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университетинин дене тарбиянын теориясы жана билим берүү технологиясы кафедрасынын профессору

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

Касмалиева Анаркан Сарыгуловна, педагогика илимдеринин кандидаты, Кыргыз–Түрк “Манас” университети, спорт илимдери факультетинин доценти

Жетектөөчү мекеме

Ош мамлекеттик университетинин факультеттер аралык №1 дене тарбия кафедрасы.
Дареги: Ош шаары, А. Масалиев көчөсү 90

Диссертациялык иш 2024-жылдын 30-апрелинде саат 13:00дө 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 университетинин алдындагы педагогика илимдеринин кандидаты окумуштуулук даражасын изденип алуу боюнча уюштурулган К 13.22.653 диссертациялык кеңешинин жыйынында корголот (дареги: 720064, Бишкек шаары, И. Ахунбаева көчөсү, 97).

Диссертациялык иштин коргоосунун онлайн трансляциясынын идентификациялык коду: https://vak.kg/k_13_22_653/dissertaciya-i-avtoreferat-asanbaev-u-s/

Диссертациялык иш менен Б.Т. Турусбеков атындагы Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы (дареги: 720064, Бишкек ш., И. Ахунбаев көч., 97), Б. Сыдыков атындагы Кыргыз-Өзбек Эл аралык университети (Ош, Г.Айтиев көч. 27), И. Раззаков атындагы Кыргыз мамлекеттик техникалык университетинин (Бишкек ш., Ч. Айтматов пр.,66) жана <http://nakkr.kg> таанышса болот.

Автореферат 2023 жылдын « 10 » апрелде таркатылды.

**Диссертациялык кеңештин окумуштуу катчысы,
педагогика илимдеринин кандидаты, доцент:**

Карагозуева Г.Ж.

КИРИШҮҮ

Диссертациянын темасынын актуалдуулугу. Коомдун өнүгүүсүнүн ар бир конкреттүү этабы белгилүү бир маданият менен мүнөздөлөт. Анын өзгөрүлбөс касиети адамдын жашоосунун объективдүү шарттарын, бул шарттарды өзгөртүү жана жакшыртуу үчүн жасалган аракеттердин көлөмүн, адам ишинин эффективдүүлүгүн, анын ар тараптуулугун, коомдун эң негизги талаптарына баш ийүүсүн жана башка көптөгөн нерселерди чагылдырганында.

Ар бир улуттук маданиятта эки маданият бар. Мазмуну боюнча калыптанып калган маданият менен катар жаңыдан пайда болуп жаткан маданияттын элементтери да бар, анткени коомдун мындан аркы өнүгүшүн, анын жашоонун жогорку деңгээлине өтүшүн көрсөтүп турганы менен мурда болгондун ортосунда үзгүлтүксүздүктүн тармагы бар. .

Бул үлгү маданияттын бардык түрлөрүнө, анын ичинде дене тарбиясына да мүнөздүү. Мына ушундан көп сандаган проблемалар келип чыгат, аларды чечүү жаңыдан пайда болуп жаткан маданиятка коомдун узак мөөнөттүү өнүгүүсүнүн талаптарын эске алуу менен жалпы, баардыгын камтыган маданиятка өнүгүүгө мүмкүндүк берет.

Азыркы физикалык маданият адамзаттын мурунку баардык дене маданиятынын тарыхый логикалык өнүгүүсүнүн уникалдуу натыйжасы болуп саналат. Кийинки кадам болуу менен ал мурдагы бардык физкультурадан өзүнүн: идеялык — саясий шарттуулугу менен олуттуу айырмаланат; улуту; интернационалдык; перспективалар.

Коомдун прогрессине жалпы көңүл буруу дене тарбия көнүгүүлөрдүн ар кандай түрлөрүн, сабактарды өткөрүүнүн ыкмаларын, дене тарбия иштерин уюштурууну, илимий-методикалык жактан камсыз кылууну жана башкаларды тынымсыз издөөгө жана колдонууга түрткү берет.

Адамдын жашоосун эске алуу менен бүгүнкү күндө дене тарбиянын бир катар түрлөрү калыптанган:

Негизги физикалык – студенттин жетиштүү кыймыл тажрыйбасы жана функционалдык мүмкүнчүлүктөрү менен жабдыт.

Мектептин дене тарбиясы билим берүү уюмдарынын билим берүү предмети болуп саналат.

Дене тарбияны узартуу – секциялык өз алдынча көнүгүүлөр аркылуу дене тарбиясынын жогорку деңгээлин камсыз кылуу үчүн колдонулат.

Спорттун башталгыч түрлөрү боюнча дене тарбия. Элиталык спорт түрүндөгү дене маданияты. Түздөн-түз прикладдык дене тарбия профессионалдык колдонулуучу дене тарбия даярдыгын алууга багытталган.

Ден соолук жана реабилитациялоо дене тарбия - бул ден соолукту чыңдоо жана адаптациялоочу дене тарбияны камтыйт.

Фондук дене тарбия – гигиеналык дене тарбия жана дене тарбия менен эс алууну айкалыштыруу.

Дене тарбиянын алмаштырылуучу сактагычтары - театралдык дене тарбияга коомдук турмуштун башка чөйрөлөрүндөгү маданий баалуулуктар менен өз ара аракеттенүү.

Республикабыз эгемендүүлүккө ээ болгондон кийин элдин тарыхый аң-сезими бир топ активдештирилген. Элде улуттук каада-салттарга, үрп-адаттарга, адеп-ахлактык принциптерге, анын ичинде дене тарбия көнүгүүлөрдүн улуттук түрлөрүнө карата жогорку сезимдер пайда боло баштаган. Бүгүнкү күндө республикада спорттун 10дон ашык улуттук спорттун түрү катары каралат, анын ичинде улуттук спорттун түрү болуп «Кулатуу» да саналат.

Республикада «Кулатуу» спорттун түрү катары жалпылаштырылган, жаңыртылган, мазмунун баяндаган, коомдун маңызын далилдеген жана «Кулатуу» деп аталган согуш өнөрүнүн жаңы түрүнө киргизген Т.Турусбековдун аракетинин күчү менен кабыл алынган.

“Кулатуу” бүгүнкү күндө өзүнүн билим берүү, тарбиялоо, ден соолукту чыңдоо жана прикладдык эффективдүүлүгү менен чоң популярдуулукка ээ болду. Б.Турусбеков атындагы Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын базасында., секциялар ачылып, квалификациялуу педагог адистер даярдалып, республикалык, эл аралык сынактар системалуу түрдө өткөрүлүп турат.

Мына ушулардын баардыгы биздин илимий ишибизди тандоону аныктады: “Кыргыздын улуттук спорту “кулатуу” менен машыккандардын мелдешүү ишмердүүлүгүнүн туруктуулугун жогорулатуу фактору”.

Азыркы мезгилде республиканын өкмөтү жана коомчулугу ар түрдүү масштабдагы мелдештерде, анын ичинде олимпиадалык оюндарда республиканын намысын татыктуу коргоого жөндөмдүү эл аралык класстагы спортсмендерди даярдоо проблемасына зор көңүл бурулуп жатат.

Ушуга байланыштуу республиканын өнүгүшүнүн азыркы этабында анын функционалдык жагы квалификациялуу спортсмендерди даярдоо системасына өзгөчө мааниге ээ болууда. Спортчуларды жана жалпы эле спорттук команданы даярдоонун маанилүү фактору, алардын эң жогорку спорттук жетишкендиктерге умтулуусу, анын ичинде атаандаштык машыгуулары, эксперттер бир добуштан спортчунун

атаандаштык активдүүлүгүнүн кимдир-бирөөнүн жыгылып кетишине каршылыгын жогорулатуу проблемасын моюнга алышат, б.а. чарчоонун чектөө фактору.

Квалификациялуу спортчуларды даярдоо бүгүнкү күндө бүткүл коомдун артыкчылыктуу багыттарынын бири болуп саналат. Мына ушуга байланыштуу татыктуу резервди даярдоодо проблемаларын үйрөнүү анын бар болгон резервдерин аныктоого мүмкүндүк берээри шексиз. Спортсмендерди даярдоонун тажрыйбасын үйрөнүү спорт илиминде жана практикасында жетишкендиктердин бардыгын эффективдүү пайдалануунун объективдүү зарылчылыгы менен байланышкан.

Заманбап спорттун жетишкендиктерине илимий-педагогикалык баа берүү бардык аспектилерди (компоненттерди) даярдоодо функционалдык даярдыкка өзгөчө ролго таандык экендигин тастыктоого болот.

Тилекке каршы, акыркы жылдары республикада функционалдык даярдыктын ролун жана маанисин жетиштүү билбеген спорт мугалимдеринин (машыктыруучуларынын) муундары пайда болууда, б.а. чарчоонун чектөөчү факторлоруна байланыштуу, ушуга байланыштуу алардын арасында келечектүү жаш спортчуларды «машыктыруу» өзгөчө тенденциясы калыптанган.

Спорт илиминин мындай абалынын негизги себептеринин бири – бул спортто чыдамкайлыкты өнүктүрүү проблемаларын баалабоо, чарчоо проблемасы менен органикалык түрдө байланышуу болуп саналат.

Биологиялык, медициналык, социологиялык, психологиялык, педагогикалык жана башка илимдердин адистери чарчоо көйгөйлөрүн баалабагандык менен түздөн-түз байланыштырышат. Эл аралык мелдештерде кыргыз спортунун аброюн коргой ала турган татыктуу муундарды даярдоонун эң маанилүү фактору катары эзелтеден келе жаткан спорттук салттарды камтыган спорт илими болуп саналат.

Белгилүү болгондой, «чыдамкайлуулук» терминин колдонууда негизги көңүл эмгек өндүрүмдүүлүгүнө, ал эми «чарчоо» терминин колдонууда функционалдык абалдын өзгөрүшүнө, чарчоо сезимине, нерв-булчуң активдүүлүгүнүн төмөндөшүнө бурулат. Аткарылган иштин натыйжалуулугу, физикалык чарчоо жетишээрлик жогорку спорттук натыйжаларга жетишүүнүн негизги чектөөчү фактору болуп саналат. Булчуң активдүүлүгүндө туруктуулук физикалык көрсөткүчтөрдүн деңгээлин жана спортчунун организмнин чарчоого туруштук берүү жөндөмүн мүнөздөйт.

Жогорку көрсөткүчтөргө ээ спортто (ЖАС) чарчоо бир катар факторлор менен аныкталат. Алардын эң маанилүүлөрү:

- креатин-фосфор (физиологиялык), энергияны үнөмдөөнүн гликотикалык механизмдери ж.б.;

- температура балансынын өзгөрүшү, кислота-база балансы, спортчунун организмде сүт кислотасынын топтолушу ж.б.;

- ыктыярдуу аракеттерди, спортчунун максатка болгон мотивациясын, чыдамкайлыкка, чарчоону жеңүүгө даярдыгын жана башкалар;

- спортчунун техникалык жана тактикалык даярдыгынын иш жүзүндөгү абалы.

Жогорку көрсөткүчтөргө ээ болгон спорттук ишмердүүлүгүндө да жалпы жана атайын чыдамкайлуулукка бөлүнөт. Спортчунун жалпы чыдамкайлыгы анын узак убакыт бою орточо интенсивдүүлүктө иштөө жөндөмдүүлүгүн билдирет. Спортчунун атайын чыдамкайлыгы анын жогорудагы факторлорго жараша катуу машыгууда жана мелдештик активдүүлүктө чарчоого туруштук бере алуусу менен мүнөздөлөт.

Л.А. Самвелян (1970) чарчоону жеңүүнүн үч жолун аныктады:

- спортчунун техникалык жана тактикалык аракеттеринин туруктуулугун жогорулатуу (ТТА);

- атаандаш менен күрөшүү үчүн ылайыктуу тактиканы тандоо;

- өзгөчө чыдамкайлыкты жакшыртуу [Садовский Е.П.].

Учурдагы эрежелер жана мелдештерге калыстык кылуу негизинен мелдештин шартында кулатуучулардын ишмердүүлүгүн бир кыйла активдештирүүгө багытталган. Кулатуу "күчтү үнөмдөө" жөндөмү атаандашы менен беттешүүнү өткөрүүнүн рационалдуу тактикасы аркылуу бир топ төмөндөйт. Ошол эле учурда, кулатуучунун атаандаштык ишмердүүлүгүнүн шарттарында чарчоонун прогрессивдүү топтолушуна карабастан, бардык күрөштө техникалык жана тактикалык кыймылдардын жана аракеттердин натыйжалуулугун жана ишенимдүүлүгүн сактоого жардам берген механизмдер практикаланат.

Спортчулардын таймашуусуна көңүл ачуусун жакшыртуу максатында мелдештердин эрежелерине жана калыстарына киргизилген өзгөртүүлөр техника – тактикалык аракеттеринде колдонулган “батареялардын” өзгөрүшүнө алып келет [Ширяев А.Г., Аристанбеков С.Г.]. Ошондой эле, спортчулардын техникалык жана тактикалык өздөштүрүү деңгээлин жогорулатууга болгон чечкиндүүлүгүнүн туруктуу көрүнүшүнөн улам, жеке кыймылдар жана аракеттер атаандаштык шартында өзүнүн маанисин жоготот, ошондуктан алар башка, ишенимдүү жана

эффективдүү техникалык – тактикалык чеберчиликке орун бошотот. Мына ушуга байланыштуу кулатуучуларды даярдоодо тай-машууларда эффективдүү таймашуу (мушташуу) стилин түзүүгө багытталган илимий жактан негиздөө жана тиешелүү түзөтүүлөрдү тез арада киргизүү зарыл.

Диссертациянын темасынын негизги илимий программалар (долбоорлор) же негизги изилдөө көйгөйлөрү менен байланышы

Диссертациялык иш «Дене тарбия жана спорт жөнүндө» Кыргыз Республикасынын Мыйзамында жана 2020 -2026жж.Б.Т. Турусбеков атындагы Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын илимий-изилдөө планында коюлган актуалдуу маселелерди чечүүгө байланыштуу

Бул изилдөөнүн жүрүшүндө чогултулган жана жалпыланган илимий жана фактылык материалдар бул боштукту толтурууга, атайын окутуу ыкмаларынын комплексин колдонууга жана зарыл чараларды иштеп чыгууга мүмкүндүк берет.

Мелдештик кармаштарды талдоо техникалык – тактикалык кыймылдарын компенсациялык кайра бөлүштүрүүнүн механизмдерин, спортчунун мелдешүү ишмердүүлүгүн сандык жана сапаттык көрсөткүчтөрүн аныктоого мүмкүндүк берет деп болжолдонууда, алар анын кыймыл аракеттеринин натыйжалуулугун жана ишенимдүүлүгүн сактоого көмөктөшөт. Мелдешүү ишмердүүлүгүнүн сандык жана сапаттык көрсөткүчтөрү жана түздөн - түз салгылашууда кулатуучунун кыймыл-аракетинин туруктуулугу жөнүндө болгон объективдүү идеялар, мелдешүү ишмердүүлүгүнүн чарчоо факторуна чейин жогорулатуу үчүн машыгуу тапшырмаларынын комплексин иштеп чыгууга мүмкүндүк берет.

Изилдөөнүн максаты: чарчоонун чектөө факторуна мелдешүү ишмердүүлүгүнө каршылыгын жогорулатуу.

Изилдөөнүн милдеттери :

- мелдешүү ишмердүүлүгүндө кулатуучунун чарчоону чектөө факторунун туруктуулугун жогорулатуунун педагогикалык принциптерин изилдөө;

- кыймыл-аракеттин туруктуулугун (убакыт жана күч параметрлери боюнча) жана кулатуучунун чарчоо жана таймашуунун натыйжасына карата функционалдык абалынын көрсөткүчтөрүн аныктоо;

- кулатуучулардын чарчаганга чейин атаандаштык ишмердүүлүгүнүн натыйжалуулугун жана ишенимдүүлүгүн жогорулатуу боюнча иштелип чыккан тарбиялык милдеттеринин комплексин эксперименталдык негизде негиздөө;

- мелдешүү ишмердүүлүгүндө чарчоонун чектөө факторун туруктуулугун жогорулатуу боюнча корутундуларды жана илимий-практикалык сунуштарды иштеп чыгуу.

Диссертациялык иштин илимий жаңылыгы:

- мелдешүү ишмердүүлүгүндө кулатуучунун чарчоону чектөө факторунун туруктуулугун жогорулатуунун теориялык жана педагогикалык негиздери иштелип чыккан;

- күчөп чарчоонун шарттарында кулатуучунун техникалык- тактикалык кыймыл аракети жана мелдешүү ишмердүүлүгүн компенсациялык өзгөрмөлүүлүгүнүн педагогикалык механизмдери аныкталган;

- мелдешүү ишмердүүлүгүнүндө чарчоонун чектөөчү факторуна чейин эффективдүүлүгүн жогорулатуу үчүн окуу-тарбиялоо тапшырмаларынын комплекстери иштелип чыккан;

- кулатуучунун чарчаганга чейинки кыймыл-аракетинин параметрлеринин туруктуулугу күрөштүн жыйынтыгын (мурда жеңиш же жеңилүү) эске алуу менен аныкталды.

Изилдөөнүн практикалык мааниси:

- кулатуучулардын мелдешүү ишмердүүлүгү үчүн техникалык-тактикалык даярдыгын жогорулатуу боюнча корутундулар, илимий-практикалык сунуштар такталды;

- тарбиялык жана тарбиялык тапшырмалардын иштелип чыккан комплексттердин алдындагы мелдешүү ишмердүүлүгүн эске алуу менен кулатуучулардын техникалык-тактикалык көндүмдөрүн жогорулатуу процессин натыйжалуу башкарууга мүмкүндүк берет.

Изилдөө материалдары, жалпыланган корутундулар жана формулировкаланган илимий-практикалык сунуштар кулатуу теориясына жана методологиясына чоң салым кошууда.

Кулатуучуларды республикалык жана эл аралык мелдештерге даярдоодо тарбиялык милдеттер ийгиликтүү пайдаланылды.

Коргоо үчүн берилген диссертациянын негизги жоболору:

- мелдешүү ишмердүүлүгүндө чарчоонун чектик факторунда кулатуучунун туруктуулугун жогорулатуунун зарылдыгы жана мүмкүнчүлүгү теориялык жактан негизделген;

- күчөп жаткан чарчоо кыймыл көйгөйлөрүн чечүүнүн натыйжалуу жана натыйжалуу жолдорун издөөгө багыт бере тургандыгы аныкталды. Кулатуучулардын мелдеште жеңишке жетишип, беттешүүнүн жүрүшүндө эсепти алдыга чыгарышат. Көрсөткүчтөрдүн төмөндөшү: активдүүлүк, чабуулдук аракеттердин саны жана чарчоо шартында реалдуу аракеттер мелдешүү ишмердүүлүгүндө сапаттык көрсөткүчтөрүнө оң таасирин тийгизген каршы чабуул аракеттеринин санынын жана эффективдүүлүгүнүн өсүшү менен компенсацияланат. Жеңишке жетпегендер, жогорку физикалык көрсөткүчтөрдүн тышкы белгилерин сактоо менен, чарчоо көрсөткүчтөрүнүн сапатынын төмөндөшүндө көрүнөт;

- булчуңдардын интенсивдүү активдүүлүгү кулатуучуга тиешелүү функцияларын натыйжалуу көрсөтүүнү кыйындатат. Жеңишке жетишип, кулатуучулар чарчоого туруштук берип, кыймыл көндүмдөрдүн туруктуу түзүлүшүн сактап калышат. Таймашуудан кийин жеңилген кулатуучулар аткарган аракетинин убакыт параметрлерин узартып, күч параметрлерин азайтат;

- мелдешүү ишмердүүлүгүндө кулатуучунун чарчоону чектөө факторунун туруктуулугун жогорулатуу үчүн окуу-тарбиялоо тапшырмаларынын комплекстери иштелип чыккан жана беттеш үчүн кыймыл - аракеттер маселелерин чечүүнүн эффективдүү варианттарын моделдөөдөн жана калыптандыруудан турат.

Диссертанттын жеке салымы болуп төмөнкүлөр саналат:

- мелдешүү ишмердүүлүгүндө кулатуучунун чарчоону чектөө факторунун туруктуулугун жогорулатуунун зарылдыгын жана мүмкүнчүлүгүн теориялык жактан негиздөө;

- кыймыл-аракеттин туруктуулугун (убакыт-күчтүн параметрлери боюнча) жана спортчунун чарчоого чейинки функционалдык абалынын көрсөткүчтөрүн аныктоо;

- мелдешүү ишмердүүлүгүндө кулатуучунун чарчоо үчүн эффективдүүлүгүн жана ишенимдүүлүгүн жогорулатуу боюнча иштелип чыккан билим берүү жана тарбиялык милдеттердин комплексин эксперименталдык жактан негиздөө;

- чарчоонун баш аламандык факторуна чейин спортчунун мелдештин ишмердүүлүгүн жогорулатуу боюнча корутундуларды жана илимий-практикалык сунуштарды түзүү.

Изилдөө натыйжаларын апробациялоо. Диссертациянын материалдары Б.Т. Турусбеков атындагы Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы.

(2020-2023); Казак спорт жана туризм академиясында (2020-2023) илимий-практикалык конференцияларда баяндалган жана өткөрүлгөн.

Диссертациянын толук мазмуну басылмаларда чагылдырылышы

Диссертациянын негизги мазмуну Кыргыз Республикасынын Улуттук аттестациялык комиссиясы (УАК) тарабынан сунушталган эл аралык жана улуттук басылмаларда 8 илимий макала түрүндө жарыяланган.

Диссертациянын түзүлүшү жана көлөмү. Диссертациянын түзүмү Улуттук аттестациялык комиссия (УАК) тарабынан сунушталган Жобо, изилдөөнүн максаттары жана милдеттери менен аныкталат. Ал төмөнкүлөрдөн турат: кыскартуулардын тизмеси, кириш сөз, өз ара байланышкан үч бап, корутунду, практикалык сунуштар, пайдаланылган адабияттар тизмеси жана тиркеме. диссертациянын көлөмү компьютердик тексттин 168 бетинде берилген.

ДИССЕРТАЦИЯНЫН НЕГИЗГИ МАЗМУНУ

Биринчи бөлүмдө «Спортсмендердин атаандаштык ишмердүүлүгүнүн туруктуулугун чарчоонун чектөөчү факторуна чейин жогорулатуунун теориялык жана педагогикалык маселелери», мелдештердин конкреттүү маселелери изилденет. Кулатуу кыргыздын улуттук спорту катары жаштарды ар тараптуу өнүктүрүүдө, тарбиялоодо өзгөчө орунду ээлейт. Типтүү Кулатуу физикалык терминдери ар кандай интенсивдүү жана узактыкта колдонулат. Белгилүү болгондой, спорт (эл аралык таанылган да, улуттук да) ар кандай критерийлер боюнча топторго бириктирилет, б.а. класстарга. Ошентип, Б.А.Ашмарин дене тарбия көнүгүүлөрүн жана ошого жараша спорттун түрлөрүн классификациялоого жалпыланган ыкманы сунуш кылды. **В.Н.Платонов ЖЖ** жайкы жана кышкы спорттун программаларына кирген спорт түрлөрүн классификациялоону сунуш кылган. Х.Ф.Анаркулов (2009) кыргыздын элдик сырткы оюндарын негизги кыймылдардын курамына, түзүлүшүнө, кыймыл жөндөмдүүлүгүнүн тарбиялоосуна жана өнүгүшүнө, түрлөрүнө, курамына, маңызына, практикалык иш-аракеттерге жана спортко болгон байланышы боюнча классификациялоону сунуш кылган.

Бул классификация боюнча “кулатуу” күрөш өнөрүнө түздөн-түз тиешелүү спорт түрлөрүнүн бири.

Кулатуучунун кыймыл аракеттери ишенимдүү жана тереңдеп бараткан чарчоого, атаандаштын техникалык жана тактикалык аракеттерине, мелдештин шарттарына, б.а. чаташтыруучу факторлорго жагымсыз өзгөрүүлөргө, анын параметрлери мындай тышкы таасирлерге ылайыкташуу өзгөрмөлүүлүгүнүн оптималдуу даражасы болушу керек.

Жарыш беттешүүнүн шарттарында кулатуучунун чабуулдук аракеттеринин туруктуулугу төмөнкү көрсөткүчтөр менен аныкталууга тийиш: жигердүүлүк, бул техникалык кыймыл - аракеттерди колдонуунун ишенимдүүлүгү жана натыйжалуулугу.

Чарчоо башталгандан кийин кулатуучулар аткарган техникалык — тактикалык чеберчилик структурасында төмөнкүдөй мүнөздөгү өзгөрүүлөр болот: мейкиндиктин убактылуу структурасынын таяныч менен өзгөрүшү, техникалык - тактикалык мейкиндик тактыгынын бузулушу; техникалык — тактикалык кыймылдарды жүргүзүүдө колдонулган күчтүн төмөндөшү; жалпысынан техникалык кыймылдарды аткаруу убактысын көбөйтүү; техникалык кыймыл - аракеттерди аткаруу убактысынын өзгөрмөлүүлүгүн жогорулатуу.

Жогоруда айтылгандардан тышкары, спортчунун чарчоо, ошондой эле дене салмагынын жалпы борборунун тормоздоо убактысынын жана аралыктын көбөйүшүнөн көрүнөт; терс жана оң вертикалдык ишти жогорулатуу; түртүү фазасында ылдамдыктын, энергиянын, жумуштун жана кубаттуулуктун азайышы.

Чарчоо эки фазага бөлүнөт: чарчоо спортчунун денесиндеги кыймыл гармониясынын бузулуусуз өнүгөт; “дисгармониянын” башталышы менен байланышкан чарчоо.

В.Н.Платонов (1997) чарчоону жеңүү шартында техникалык аракеттин эффективдүүлүгүн жоготуу менен эмес, аны азайтуунун негизинде ишке ашат деп белгилейт. Анын пикири боюнча, алсыздыкты жеңүү шартында спортчулар өздөрүнүн техникалык чеберчилигин жогорулатат.

Чарчоону жеңүү шарттарында аткарылган физикалык жумуш булчуңдардын жыйрылышынын төмөндөшү мезгилинде техникалык кыймылдарды керектүү вариантын издөөгө көмөктөшүүчү табигый жана эффективдүү фактор болуп саналат.

Спорттун өнүгүүсүнүн азыркы этабында, өзгөчө согуш өнөрүндө педагогикалык талдоо методдору кеңири жайылууда.

Күрөш өнөрүндө спортчулардын жүрүм-туруму активдүүлүк, эффективдүүлүк, техникалык жана техникалык аракеттердин ар түрдүүлүгү менен мүнөздөлөт. Спортсмендердин техника — тактикалык чеберчилигин нотациялык белгиси спортчулардын техника — тактикалык чеберчилигинин деңгээлин көзөмөлдөөгө мүмкүндүк берет.

Спорттун өз алдынча түрү катары кулатуучуларга коюлган талаптар толугу менен мелдешти калыстык кылуунун конкреттүү тартибине жана эрежелерине, ошондой эле атаандаштын спорттук чеберчилигине көз каранды. Мелдешүү ишмердүүлүгүндө кулатуучулардын изилдөө, өзгөртүлгөн эрежелерге ылайык, техникалык — тактикалык чеберчиликке ар түрдүүлүгүнүн төмөндөшүнө тенденция бар экендигин көрсөттү. Орто аралыктан аткаруу эң кеңири таралган техникалык кыймылдардын бири болуп калды жана

болжол менен 40,0%ды түздү. Жалпысынан тактикалык кыймылдар бирдиктүү тактикалык аракеттердин санын жана ага байланыштуу тактикалык машыгуунун мөөнөтүн (2*3) көбөйтүү менен спортчу кылдат тактикалык даярдыкты талап кылбаган техникалык тапшырмаларды аткарууга аргасыз болот, көбүнчө төмөнкү учурдагы эрежелер жана мелдеште калыстык кылууга багытталган. Кулатуучулардын мелдештик активдуулугун, техникалык жана тактикалык аракеттерин күчөтүү жана каныктыруу. Ошонун негизинде бул 6 мүнөттүк беттеште алар чабуул жана контрчабуулдардын техникалык жана тактикалык аракеттерин эффективдүү жүргүзө алышы үчүн кулатуучулардын өзгөчө чыдамкайлыгын жогорулатуу зарыл.

Тажрыйбалуу кулатуучулардын техникалык – тактикалык кыймыл - аракеттерин эффективдүүлүгүн жогорулатуунун натыйжалуу багыттарынын бири болуп техникалык кыймыл - аракеттерин өзгөчөлүктөрүн изилдөөнүн жана жалпылоонун жана мындай иш-аракеттердин моделдик мүнөздөмөлөрүн иштеп чыгуунун негизинде техникалык – тактикалык кыймыл - аракеттердин мазмунун өз убагында оңдоо саналат.

Акыркы мезгилге чейин техникалык - тактикалык бүткүл «жүктүн» динамикасынын өзгөчөлүгүн, күчөп бараткан чарчоонун таасири астындагы таймашта кулатуучулардын мелдешүү ишмердүүлүгүндө сандык жана сапаттык көрсөткүчтөрүн атайын изилдөө болгон эмес.

Бир катар адистер дененин функционалдык мүмкүнчүлүктөрүн жакшыртуу жана кулатуучунун PWC₁₇₀ деңгээлин жогорулатуу үчүн табигый жана күчтүү рычаг катары кулатуучуларды даярдоодо чарчоонун фонунда көрсөткүчтөрүн колдонушат.

Изилдөөдөгү методдордун мазмуну, биринчиден, адабий материалдарды изилдөө процессинде бул илимий проблеманы түшүнүү даражасын чагылдырат; экинчиден, теория менен практиканын бөлүгү; үчүнчүдөн, изилдөө методдорун уюштуруунун жана логикалык тандоонун деңгээли изилдөөнүн эксперименталдык бөлүгүнүн натыйжалуулугунун жана илимий иштердин сапатынын өзгөчө критерийи болуп саналат.

Каралып жаткан планда илимий материалды жыйноо методдоруна өзгөчө рол берилген: илимий-методикалык адабияттарды талдоо жана синтездөө, педагогикалык байкоо жүргүзүү, кулатуучулардын техникалык-тактикалык чеберчилигин белгилөө; лабораториялык эксперимент; Гарвард степ - тести; кол динамометр жана кыймылсыз күчтүн өзгөрүүлөрү; кыймылдуу объектисине реакция кылуу; артериалдык басымы; педагогикалык эксперимент; материалдарды математикалык иштеп чыгуу.

Экинчи бөлүмдө материалдар жана изилдөө ыкмалары камтылган.

Изилдөөнүн объектиси – кыргыздын улуттук “кулатуу” спорт өнөрү менен машыккандардын чарчоонун чектөө факторуна туруктуулугун жогорулатуу боюнча билим берүү, машыгуу жана мелдештик ишмердүүлүгү.

Изилдөөнүн предмети – кыргыздын улуттук “кулатуу” спорт өнөрү менен машыккандардын атаандаштык ишмердүүлүгүнүн туруктуулугун чарчоо факторуна чейин жогорулатуу.

Кулатуу кыймыл-аракет системасына конкреттүү талаптарды сунуштайт. Кулатуучуну даярдоо жарылуучу (взрывная) күчтүн жана ылдамдыктын туруктуулугун жогорулатууну камсыз кылууга тийиш.

Кулатуу менен машыгуу учурунда чарчоо (алсыздык) пайда болушу мүмкүн, ал организмдин ар кандай функцияларынын абалынын өзгөрүшүнүн комплекси менен мүнөздөлөт. Бул өзгөрүүлөрдүн катаалдыгы, анын ичинде чарчоо сезими, физикалык активдүүлүк ошончолук күчтүү жана узакка созулат.

Чарчоо - эмгектин натыйжасында келип чыккан жана кыймыл-аракеттин жана вегетативдик функциялардын жана алардын координациясынын начарлоосунда, физикалык көрсөткүчтөргө карата жана чарчоо сезиминин көрүнүшүндө көрүнгөн өзгөчө абал. Бирок бул абал убактылуу болуп саналат жана белгилүү бир убакыттан кийин, кыймыл аракети аяктагандан кийин жок болот.

Чарчаганга чейин кыймыл - аракеттер спорттук машыгуунун өсүшүнүн маанилүү фактору болуп саналат. Бул кубулуштун физиологиялык мааниси, кулатуучулардын чарчоо башталганга чейин машыгуу аркылуу физикалык активдүүлүктүн жогорулашына ыңгайлашат.

Тышкы көрүнүштөр булчуңдун чарчоосунун ар түрдүүлүгүн жана көнүгүү мүнөзүнө, айлана-чөйрөнүн өзгөчөлүктөрүнө жана кулатуучулардын жеке өзгөчөлүктөрүнө байланыштуу. Чарчоонун сырткы көрүнүштөрүнө төмөнкүлөр кирет: кыймылдардын координациясынын жоголушу, PWC₁₇₀ төмөндөшү, дем алуусу, ашыкча тердөө, теринин өзгөрүшү, апатия ж.б.

Сырткы көрүнүштөр перифериялык органдардын иштешинин начарлашынан жана нерв системасы тарабынан алардын ишинин координациясынын бузулушунан келип чыгат.

Кулатуу менен машыгуу учурунда машыгуунун түрүн жана ар кандай функциялардын көрсөткүчтөрүнүн абалын эске алуу менен чарчоо көрсөткүчтөрүнүн ар кандай комбинациялары байкалат: четки органдардын функцияларынын төмөндөшү; алардын ишин координациялоо нерв системасынын начарлашы; PWC₁₇₀ төмөндөшү; чарчоо, ж.б.

Кулатуудагы физиологиялык процесстердин өзгөчөлүгү чарчоонун пайда болушунун ар кандай мүнөзүн аныктайт. Техникалык кыймылдардын мүнөзү, анын узактыгы, күчү, аткарылышынын татаалдыгы жана башкалар олуттуу мааниге ээ.

Кулатууда татаал кыймыл-аракет маселелерин чечүүдө спортсмендердин өздөрүнө арналган иш-аракеттердин тынымсыз жаңы программалоонун зарылдыгынын натыйжасында борбордук нерв системасынын жогорку бөлүктөрүнүн чарчоосу байкалат. Бул кыймыл аракеттеринин ылдамдыгынын, тактыгынын жана координациясынын төмөндөшүнө жана анализатордун кээ бир функцияларынын начарлашына алып келет.

Диссертациянын экинчи бөлүмүндө кулатуучулардын мелдешуу ишмердүүлүгүн изилдөөгө байланышкан маселелер баса белгиленген: артыкчылык даражасы; мелдешүү ишмердүүлүгүнүн кулатуучулардын түздөн-түз күрөштө техникалык жана тактикалык көрсөткүчтөрүнүн деңгээли, мында төмөнкүлөр аныкталган: активдүүлүк, эффективдүүлүктү, эскертүүлөрдүн саны, техникалык кыймылдын ишенимдүүлүгү, техникалык кыймылды аткарууга реалдуу аракеттердин саны, техникалык кыймылдарды баалоо, катыш динамикасы. жалгыз, кош жана сериялык техникалык кыймылдардын саны, техникалык кыймылдардын колдонулушу, беттешүүдө техникалык кыймылдардын колдонулуу динамикасы. Ошондой эле лабораториялык шарттарда: кулатуучунун кыймыл жөндөмдүүлүгүнүн күрөштө чарчоого туруктуулугу, түздөн-түз таймашууда кулатуучунун функционалдык абалынын көрсөткүчтөрүнүн өзгөрүшү аныкталган.

Кулатуучулардын утуп алган жана уттурган упайларынын катышына талдоо жүргүзүүнүн натыйжасында беттештин жеңүүчүлөрү таймашуунун алгачкы мүнөттөрүнөн эле эсепти алдыда келе жатканы аныкталган.

Беттештин аягына чейин жеңүүчүлөр жеңилгендерге караганда орто эсеп менен активдүүрөөк экенин баса белгилей кетүү керек.

Таймашууда кулатуучулардын чабуулчу жана контрчабуулчу техникалык кыймылдарды колдонушу; алар контрчабуулчуларга караганда аларды көбүрөөк жана активдүү колдонушат.

Жыйынтыгында таймашуунун жеңүүчүлөрү өсөт, ал эми жеңилгендердин көрсөткүчтөрү төмөндөйт. Кулатуучулардын натыйжалуулугу техникалык кыймыл - аракеттердин чабуулунун жана каршы чабуулунун жалпы эффективдүүлүгүнөн турат. Ошол эле учурда чабуул жасаган кулатуучулар контрчабуулчуларга караганда чабуулчу техникалык кыймылдарды ишке ашырууда алда канча натыйжалуу. Орто эсеп менен алганда, ар бир үч чабуулчу техникалык кыймыл үчүн бир эсептегич бар.

Беттешүүнүн башында кулатуучулар аз сандагы эскертүүлөрдү алышат, экинчи мүнөттөн баштап алар көбөйөт. Беттешүүчүлөрдүн жеңүүчүлөрү үчүн бул көрсөткүч жеңилгендердигинен эки эсе көп.

Беттешүүнүн баардык 6 мүнөтүнүн ичинде жеңүүчүлөрдүн техникалык кыймылдарынын ишенимдүүлүгү жеңилгендердигинен жогору. Беттештин 5-мүнөтүнө чейин техникалык кыймылдардын ишенимдүүлүгүнүн өзгөрүшү бир багыттуу болот. Беттештин башталышында кулатуучулардын арасында техникалык кыймылдары ишенимдүүлүгү эң төмөн. Кийинчерээк алар ар кандай багытта аткара алышат.

Беттешүүнүн башында жеңишке жеткендер үчүн чыныгы кыймыл - аракеттердин саны көбүрөөк болот. Таймашуудан кийинки мүнөттөрүндө алар ар кандай багытта болот.

Иш жүзүндө аткарылган, бирок ишке ашпай калган кыймыл – аракеттердин ичинен чабуулчу спортчунун өзүнө жеңилип калган атаандашынын техникалык кыймыл - аракеттерин белгилеп кетүү зарыл.

Орто эсеп менен кулатуучулар ар бир беттешүүдө 22,10 техникалык кыймыл – аракет аткарышат, анын ичинде техникалык кыймыл аракеттери. Алардын ичинен 6,13 техникалык кыймыл - аракеттер бааланат.

Беттешүүнүн башында коргонуунун ишенимдүүлүгү эң жогору. Беттешүүнүн 4 минутасынан баштап, кулатуучулардын кыймыл аракети ар кандай багытта өзгөрөт.

Бардык 6 мүнөттүн ичинде беттештин жеңүүчүлөрү, жеңилгендерге салыштырмалуу көбүрөөк упайга ээ болушат, андан кийин алар ар кандай багытта алмашат. Бирок күрөштө жеңгендер бир аз өзгөрөт. Техникалык кыймыл - аракеттерин орточо рейтингинин өзгөрүшү бир, көп жана сериялык техникалык кыймылдардын катышынын өзгөрүшүнүн таасири астында болот.

Үстөмдүк кылган жалгыз жана сериялык техникалык кыймылдарда колду колдонуу менен аткарылары аныкталган. Техникалык кыймылдардын колдонулушу төмөнкүдөй: колу менен техникалык кыймыл, буту менен техникалык кыймыл, колу жана буту менен аткарылган техникалык кыймыл..

Спортчунун организминин көнүү жөндөмдүүлүгүнүн таасири астында кыймылдын реакциясынын убактысы жана техникалык кыймылды аткаруу убактысы кыскарып, буттун техникалык кыймыл аракети келтирилген күч импульсу жогорулайт, бул эффективдүүлүгүн жогорулатууга жардам берет.

Булчуңдардын интенсивдүү иштөөсү кыймыл (мотор) функцияларын эффективдүү көрсөтүүнү кыйындатат: техникалык кыймылдын убактысынын көбөйүшү, техникалык

кыймылдын күчүнүн коэффициентинин азайышы жана PWC₁₇₀ динамометриянын начарлашы,

«Эксперименталдык изилдөөлөрдүн натыйжалары жана аларды талкуулоо» деген үчүнчү бапта кулатуучулардын организмдин абалын изилдөөгө байланышкан эксперименталдык изилдөөлөрдүн натыйжалары берилген.

Адамдын организми бардык органдар жана органдар системалары бири-бирин толуктап турган макулдашылган бир бүтүн катары өнүгүп, иштейт.

Максаттуу спорттук машыгуу процессинде организмде ар кандай өзгөрүүлөр болуп, PWC₁₇₀ көбөйөт жана организмдин активдүүлүгү жакшырат.

Ошентип, тажрыйбалуу эксперименталдуу жумуш жыйынтыгы боюнча эксперимент тайпасы кулатуучулар арасында жеңишке жеткен беттешүүлөрдүн саны 68,0 ден 78,50 гө чейин өстү, өсүш 0,50% ды түздү ($P < 0,001$); активдүүлүктө – 10,26 дан 13,84 кө чейин, өсүш 3,88% ды түздү ($P < 0,01$); эффективдүүлүктө – 1,69 дан 3,91 ге чейин, өсүш 1,91% түздү ($P < 0,05$); техникалык аракеттердин ишенимдүүлүгү боюнча - 29,60 тан 41,0 гө чейин өсүш 11,40% ды түздү ($P < 0,001$); утуш чабуулдарынын коэффициентинде - 7,40тан 8,23кө чейин, өсүш 0,43 ($P > 0,05$); коргоонун ишенимдүүлүгү боюнча – 67,80 ден 80,0 гө чейин өсүш 12,20% ($P < 0,001$) түздү.

Ошентип, контролдук тайпада (КТ) кээ бир көрсөткүчтөр олуттуу өскөн, ал эми башкалары олуттуу өзгөрүүсүз калган. Эксперименталдуу тайпада (ЭТ) кулатуучулар өз көрсөткүчтөрүн бир кыйла жакшыртышты: эффективдүүлүк, техникалык кыймылдар, коргоонунун ишенимдүүлүгүн жана активдүүлүктүн ишенимдүүлүгү жана утуш-утуп чабуулдарынын коэффициенти анча-мынча өзгөрдү. Жана ошондой эле эксперименталдык жана контролдук тайпалардын техникалык-тактикалык көрсөткүчтөрүндөгү өзгөрүүлөрдү салыштырганда, күчөп бараткан чарчоонун шарттарында кулатуучуларынын эффективдүүлүгү, техникалык кыймылдардын жана коргонуунун ишенимдүүлүгү жогорулаганы аныкталган (3.5; 3.6; 3.7; 3.8 торчолордо берилген). Көрсөткүчтөр: активдүүлүк жана утулуусуз жеңүү коэффициенти да өстү, бирок олуттуу эмес ($P < 0,05$).

Эксперименталдык жумуш боюнча 2-этаптын жыйынтыктары эксперименталдык жумуштун 1-баскычынын алынган көрсөткүчтөрүнө окшош. Эксперименталдык жумуштан келген кулатуучулардын спорттук көрсөткүчтөрүн бир кыйла жогорулатышты. Эгерде эксперименталдык жумуш башталганга чейин алар контролдук күрөштөрдө кармаштардын 58,0% жеңсе, андан кийин – 78,50% ($P < 0,05$). ЭТ тарабынан жарыяланган эскертүүлөрдүн саны азайды ($P < 0,05$).

Эксперименталдык жумуш көрсөткүчтөрү кыйла өстү. Активдүүлүк ар бир сынакка техникалык кыймылдардын 10,26 дан 13,84 кө чейин жогорулады.

Таблица 3.5. – Эксперименталдык тайпанын кулатуучуларынын техникалык-тактикалык көрсөткүчтөрү

№ ПП	Техника – тактикалык көрсөткүч	ЭТ	КТ	Айырма	Р
1.	Активдүүлүк	1,75	1,80	0,05	>0,05
2.	Жыйынтыктоочулук	58,0	85,0	27,0	<0,001
3.	Техникалык кыймылдын ишенимдүүлүгү	33,40	44,70	11,30	<0,001
4.	Утулуусуз чабуулдун коэффициенти	17,50	20,60	2,6	<0,05
5.	Техникалык кыймылдардын ишенимдүүлүгү	75,10	82,40	7,30	<0,05
5.	Коргонуунун ишенимдүүлүгү	75,10	82,40	7,30	<0,05

Таблица 3.6. – Контролдук тайпанын кулатуучулардын техникалык-тактикалык көрсөткүчтөрү

№ ПП	Техника – тактикалык көрсөткүч	Фондук деңгээл	Жыйынтык тоочу деңгээл	Өсүү	Р
1.	Активдүүлүк	1,63	1,70	0,07	<0,05
2.	Жыйынтыктоочулук	52,0	47,0	10,51	<0,05
3.	Техникалык кыймылдардын ишенимдүүлүгү	32,20	27,40	14,90	<0,05
4.	Утулуусуз чабуулдун коэффициенти	11,50	13,40	1,90	<0,05
5.	Коргонуунун ишенимдүүлүгү	71,30	67,0	4,30	<0,05

Таблица 3.7. – Тайпа арасында кулатуучулардын фондук техника – тактикалык көрсөткүчтөрү

№ ПП	Техника – тактикалык көрсөткүч	ЭТ	КТ	Айырма	Р
1.	Активдүүлүк	1,75	1,63	0,12	<0,05
2.	Жыйынтыктоочулук	0,58	0,52	0,06	<0,05
3.	Техникалык кыймылдардын ишенимдүүлүгү	33,40	32,20	1,20	<0,05

4.	Утулуусуз чабуулдун коэффициенти	17,50	11,50	-	<0,05
5.	Коргонуунун ишенимдүүлүгү	75,10	71,30	-	<0,05

Таблица 3.8. – Кулатуучулар арасындагы жыйынтыктоо – техника-тактикалык көрсөткүчтөрүнүн айырмасы

№ ПП	Техника – тактикалык көрсөткүч	ТЭТ	КТ	Айырма	Р
1.	Активдүүлүк	1,80	1,70	0,10	<0,05
2.	Жыйынтыктоочулук	0,85	0,47	0,38	<0,001
3.	Техникалык кыймылдардын ишенимдүүлүгү	44,70	27,40	17,30	<0,05
4.	Утулуусуз чабуулдун коэффициенти	20,10	13,40	6,70	<0,001
5.	Коргонуунун ишенимдүүлүгү	82,40	67,0	15,40	<0,001

Эксперименталдуу тайпанын катышуучуларынын көрсөткүчтөрү күрөштө 2,50 дөн 3,56 га чейин жогорулады (өсүү - 1,06). Бул көрсөткүч КТ кулатуучулар арасында төмөндөйт. Техникалык кыймылдардын ишенимдүүлүгү эки изилдөө тобунда тең жогорулайт, бирок контролдук тайпада бул маанилүү эмес ($P>0,05$). Эксперименталдык тайпада техникалык кыймылдардын ишенимдүүлүгү 33,40% дан 44,70% га чейин өскөн (өсүү - 33,40%; $P<0,05$). Бул топ боюнча ишенимдүүлүк 75,10% дан 82,40% га чейин өскөн (өсүү - 9,72%; $P<0,05$). Контролдук тайпада бул динамика олуттуу эмес ($P>0,05$).

Спорттук машыгуунун мүмкүнчүлүктөрүн изилдөө эксперименталдык иштерди камтыйт. Тажрыйбалуу эксперименттик жумуштун маңызы жумушка коюлган милдеттерди чечүү процессине атайын уюштурулган таасиринде болгон. Тажрыйбалуу эксперименттик жумуштун көп сандагы түрлөрүнөн биз аларды лабораториялык жана табигый педагогикалык эксперимент катары тандап алдык.

Өнүккөн окуу-машыгуу сабактарында комплекстери мелдешүү ишмердүүлүгүндө кулатуучунун чарчоосун чектөө факторуна туруктуулугун жогорулатууга таасирин тийгизип, акырында атаандаштык шартында аларда оптималдуу кармашуу стилин түзүүгө көмөктөшөт. Ушуга байланыштуу биз спорттук машыгуу үчүн сунуш кылган техникалык шарттарда кулатуучулардын мелдешүү ишмердүүлүгүнүн ар кандай күжүрмөн кырдаалдарын окшоштурууга аракет кылдык. Өзгөртүү менен, б.а. техникалык-тактикалык маселелерди чечүү үчүн шарттардын татаалдашына көмөктөшүп, оптималдуу шарттарды жана мындай маселелерди чечүүнүн мүмкүн болгон варианттарын калыптандыруу,

кулатуунун кыйла эффективдүү технологиясын жана тактикасын өздөштүрүү үчүн мүмкүн болгон мүмкүнчүлүктөр атайын түзүлгөн. Ушуга байланыштуу, иштелип чыккан техникалык мүнөздөмөлөрдүн топтому менен, негизги багыт кулатуучулардын мелдешүү ишмердүүлүгүнүн чарчоонун чектөө факторуна каршылыгын жогорулатуу болгон.

Тажрыйбалуу эксперименттик жумушту ишке ашыруу мезгилинде окуу-машыгуу сабактарынын жалпы педагогикалык жана конкреттүү принциптердин негизинде курулган.

Жалпы педагогикалык көрсөткүчтөргө: активдүүлүк, аң-сезим, көзгө көрүнүү, системалуулугу, ырааттуулугу, жеткиликтүүлүгү жана күчү кирет. Конкреттүүлөргө жалпы жана атайын дене тарбиясынын биримдиги, машыгуу процессинин үзгүлтүксүз жана циклдүүлүгү, машыгуу жүктөмдөрүн акырындык менен жана максималдуу жогорулатуу кирет.

КОРУТУНДУ

Изилдөөнүн жүрүшүндө кулатуучулардын мелдешүү ишмердүүлүгүндө чектөөчү факторго туруктуулугун жогорулатуунун теориялык жана методологиялык негиздери эксперименталдык жактан негизделген. Жүргүзүлгөн изилдөөлөр алдыга коюлган илимий гипотезанын ырааттуулугун көрсөттү, иштин максаттары жана милдеттери бир катар тыянактарды түзүүгө мүмкүндүк берди.

1. Кулатуучулардын мелдешүү ишмердүүлүгүнүн чектөөчү факторго туруктуулугун жогорулатуу көп жылдар бою калыптанган уникалдуу педагогикалык жана физиологиялык система болуп саналат. Бул негизи жана көп учурда салыштырмалуу натыйжалуу. Ошол эле учурда спорттогу бийик жетишкендиктердин өнүгүүсүнүн азыркы этабында мындай окутуу системасы кулатуучулардын жетишкендиктерин, калыстык кылуунун жана мелдештердин өзгөргөн эрежелерин эске алуу менен андан ары өркүндөтүүгө муктаж. Мына ушуга байланыштуу кулатуучулардын мелдешүү ишмердүүлүгүнүн туруктуулугун жогорулатуу, кулатуучуларды даярдоодогу тигил же бул кемчиликтерди өз убагында жоюу бир катар илимий, окуу жана спорттук мекемелердин, анын ичинде мугалимдердин жана машыктыруучулардын куч-аракетинин өтө маанилүү бөлүгү болуп саналат. .

Кыргыз Республикасынын имиджин ийгиликтүү коргоого жөндөмдүү квалификациялуу кулатуучуларды даярдоонун татаалдыгы жана ар тараптуулугу квалификациялуу кулатуучуларды атаандаштыкка жөндөмдүү даярдоонун көп түрдүүлүгүнө олуттуу из калтырат. Мындан тышкары квалификациялуу спортчуна

даярдоо үчүн психологиялык, техникалык, тактикалык, физикалык жактан даяр спортчу керек.

Жогоруда көрсөтүлгөн компоненттер жаштардын спорттук мектептеринин жана башка спорттук-агартуу мекемелеринин программаларында тигил же бул даражада эске алынат. Ошол эле учурда, бул программаларга, бир жагынан, спорттук машыгуунун мазмунуна, экинчи жагынан, аны ишке ашыруунун методологиясына карата кээ бир өзгөртүүлөрдү киргизүү, каршылык көрсөтүүнү жогорулатууда жаңыланган мазмунду камсыз кылуу өтө курч зарылчылык келип чыкты. чарчоонун чектөөчү факторуна.

Кулатуучунун мелдешүү ишмердүүлүгүндө чарчоого туруктуулугунун деңгээли кулатууга коюлган тиешелүү талаптардан кыйла артта калат. Муну PWC_{170} көрсөткүчүнүн жетишсиз деңгээли далилдеп турат. Кулатуучулардын чарчоо факторуна мелдешүү ишмердүүлүгүн туруктуулугун жогорулатуу боюнча болгон уюштуруу-методикалык камсыздоо да талап кылынган деңгээлге жеткен эмес. Бул көйгөйдөгү оң динамикага карабастан, бир катар маселелер кесиптик педагогикалык өзгөрүүлөрдү жана жаңыланууну талап кылат. Бул кулатуучуларга педагогикалык таасир көрсөтүүнүн эффективдүү каражаты катары колдонулган маалыматтар күбө.

2.Иизилдөөлөрүбүздүн натыйжалары бизди кулатуучулардын мелдешүү ишмердүүлүгүндө чарчоону чектөө факторунун туруктуулугун жогорулатуунун зарылдыгына жана илимий жактан ишке ашуусуна ынандырат.

Кулатуучуларга таасир этүүнүн бул ыкмасын иш жүзүндө колдонуу кызыксыз илимий натыйжаларды алууну алдын ала аныктаган.

Ошентип, башка авторлор жүргүзгөн изилдөөлөрдүн натыйжалары менен салыштырганда кулатуучулар арасында техникалык кыймылды колдонуу көрсөткүчтөрүнүн катышы өзгөрдү, бул биринчи кезекте калыстык кылуу жана мелдештерди өткөрүү эрежелеринин өзгөрүшүнө байланыштуу. Кол менен колдонуу мүмкүнчүлүгү 31,0% га чейин төмөндөгөн (мурда 70-75%) кол жана бут менен (комбинацияда) техникалык кыймылдарды колдонуу мүмкүнчүлүгү 15,0% га чейин өскөн, ошол эле учурда алар жалгыз соккуларга орто аралыктан салыштырмалуу эффективдүү (23,60%) колдонулат.

Кулатуучулардын физикалык көрсөткүчтөрү (PWC_{170}) беттешүүнүн экинчи мүнөтүнөн тартып, техникалык жана тактикалык көрсөткүчтөр жакшырганда жогорулайт: активдүүлүк, эффективдүүлүк, техникалык кыймылдан ишенимдүүлүгү, техникалык кыймылдын коргонуусу жана тактыгы. Өнүгүү процесстеринин таасири

астында кыймыл көндүмдөрдүн эффективдүүлүгү жогорулайт: ылдамдык-күч жогорулайт жана техникалык кыймылдардын убакыт параметрлери төмөндөйт ($P < 0,05$).

3. Күчөөп бараткан чарчоо көйгөйлөрүн чечүүнүн үнөмдүү жана натыйжалуу жолдорун издөөгө багыттайт. Чарчоонун катуу тирешүүсүнүн жүрүшүндө эсеп боюнча алдыда келе жаткан (алдыңкы) кулатуучуларды айырмалоо керек, алар өздөрү эффективдүү техника – тактикалык кыймылдарды жана беттешүүнү өткөрүүнүн стилин (манерасын) табышат, бул аларга беттешти жогорулатууга мүмкүндүк берет. Прогрессивдуу чарчоонун шарттарында алардын мелдешдик ишмердүүлүгүнүн ишенимдүүлүгү жана эффективдүүлүгү. Упай менен утулган спортчулардын техникалык жана тактикалык мүмкүнчүлүктөрү чектелүү.

Жеңүүчү кулатуучулардын бир топ саны атаандаштык беттешүүнүн башынан эле эсеп боюнча алдыда келе жатат, бул аларга техника – тактикалык кыймылдын “жүгүн” тандоону жана күрөштүн манерасын бир топ кеңейтүүгө мүмкүндүк берет. Жеңүүчү кулатуучулар үчүн көрсөткүчтөрдүн төмөндөшү: активдүүлүк, чабуул коюучу техникалык кыймылдын саны жана чарчоо мезгилиндеги реалдуу кыймыл - аракеттердин саны техникалык кыймылдын чабуул коэффициентинин санынын жана эффективдүүлүгүнүн көбөйүшү менен компенсацияланат, ал техникалык кыймылдын сапаттык көрсөткүчтөрүнө пайдалуу таасири: техникалык кыймылдын эффективдүүлүгү, ишенимдүүлүгү жана техникалык кыймылдын жана чабуулчунун коэффициентин баалоонун корголушу. Жеңиштен утулуп калган спортчуларда тышкы белгилери жакшы көрүнүшү менен жетиштүү көрсөткүчү PWC_{170} : көрсөткүчтөрүнүн жогорулашы, чарчоо кыймыл-аракеттин сапаттык көрсөткүчтөрүнүн начарлоосунда байкалат.

Толук 6 мүнөткө созулган беттеште квалификациялуу кулатуучулар төмөнкү упайларга ээ болушту: жалгыздык – 60,20%; кош – 33,30%; сериялык – 2,80%. Алардын ичинен упайлардын 86,40%ын жалгыз техникалык кыймыл жана 93,70% сериялык техникалык кыймыл утуп алган. 69,0% - ТК эки колу жана буту менен утуп алды.

4. Кулатуу катышуучулары күчөөп бараткан чарчоо шартында жөнөкөй жана ишенимдүү техникалык коргонууга артыкчылык беришет. Беттештин 6-мүнөтүндө бул көрсөткүч өзүнүн максималдуу маанисине жетет, бирок жеңген кулатуучулар үчүн жалгыз техникалык коргонуу жалпы саны 60,20% га, ал эми жеңиштен ажырагандар үчүн – 68,20% га көбөйөт.

Убакыттын курч басымынын жана күчөп бараткан чарчоонун шарттарында кулатуучулар кол жана бут менен ТК ды орто жана алыс аралыкка, контрчабуул техникалык кыймыл менен техникалык кыймылды буту менен эффективдүү жана ишенимдүү колдонушкан.

Булчуңдардын чыңалуусу функцияларын натыйжалуураак көрсөтүүнү бир топ кыйындатат. Жеңүүчү кулатуучулар беттешүүдө техника – тактикалык кыймылдарда “жүгүн” оптималдуу бөлүштүрүүнүн жана аны кармаштын акыркы мүнөттөрүндө өзгөртүүнүн аркасында чарчоого чеберчилик менен туруштук берип, кыймыл жөндөмүнүн туруктуу түзүлүшүн сактап калышат. Беттешүүнүн акырында жеңиштен ажыраган кулатуучулардын моторикасынын параметрлери жетишерлик көзөмөлгө алынбайт, ошондуктан техникалык коргонуу эффективдүү пайдаланылбайт. Ошондуктан, алардын убакыт параметрлери узартылат жана техникалык коргонуу ылдамдык-кубат параметрлери кыскарган.

Техника – тактикалык чеберчиликти жогорулатуу үчүн иштелип чыккан техникалык көрсөткүч комплекстеринин маңызы мелдешүү ишмердүүлүгүндө моделдөө жана кулатуучулардын беттешүүдө техника – тактикалык кыймылдын натыйжалуу ыкмаларын түзүү болуп саналат. Сунуш кылынган техникалык спецификалык комплекстерди методологиялык жактан билгичтик менен пайдалануу кулатуучулардын спорттук-техникалык көрсөткүчтөрүнө оң таасирин тийгизет: жеңгендердин күрөштөрдүн саны көбөйөт, мелдешүү ишмердүүлүгүнүн көрсөткүчтөрү жана бул көрсөткүчтөрдүн чарчоонун чектөө факторуна туруктуулугу жогорулайт.

Кыймыл - аракетти аткаруу процессинде чарчоонун өнүгүшү, окуу программалары, алардын сериялары, атаандаштык жүктөмдөрү жана окутуунун структуралык түзүлүштөрү жана чарчоону, калыбына келтирүү процесстеринин өзгөчөлүктөрүн жана узактыгын алдын ала айтууга мүмкүндүк берген моделдерди иштеп чыгуу. Ошентип, биздин изилдөөбүздүн фактылык материалы квалификациялуу кулатуучулардын техника – тактикалык чеберчилигин жогорулатуунун педагогикалык процессин башкаруунун натыйжалуулугун жогорулатууга мүмкүндүк берди. Алынган, кызыктуудан алыс болгон көрсөткүчтөр, биздин оюбузча, бул иштин милдеттеринин жалпы багытына толук ылайык келет, илимий да, методикалык да мааниге ээ жана адистер үчүн бир катар практикалык сунуштарды түзүүгө мүмкүндүк берет.

ПРАКТИКАЛЫК СУНУШТАР

Изилдөөлөрүбүздүн ар тараптуулугу жана анын жүрүшүндө аныкталган илимий-педагогикалык маанилүү бир катар практикалык сунуштарды иштеп чыгууга шарт түзөт. Ушуга жана татаал педагогикалык процесс катары спортчулардын чарчоосунун чектөө факторуна туруктуулугун жогорулатуунун технологиясын илимий-теориялык түшүнүүгө таянып, биз анын мазмунунун жана методологиялык жактан камсыз кылуунун белгиленген логикасы менен түзүлгөн практикалык сунуштарды берүүнү чечтик. Ишке ашыруу квалификациялуу спортсмендерди, анын ичинде кулатисттерди даярдоо процессин жакшыртууга жардам бере алар эле.

1. Спорт педагогдорунун кесиптик педагогикалык даярдыгын үзгүлтүксүз өркүндөтүү максатында алардын билими боюнча билимдерин системалуу түрдө изилдөө жана жалпылоо, алынган иш жүзүндөгү көрсөткүчтөрдү объективдүү баалоо жана алардын негизинде көйгөйлөрдү чечүүнүн технологиясын тийиштүү түрдө тактоо зарыл. Кулатуучулардын мелдешүү ишмердүүлүгүндө чарчоонун чектөө факторуна туруктуулугун жогорулатуу маселелери.

Ошондой эле, мындай фактылар спорттук машыгууда ар бир кийинки баскычынын жана циклинин алдында, аларды ишке ашыруунун жүрүшүндө жана конкреттүү этаптын аягында кулатуучулардан аныкталууга тийиш. Ансыз кулатуучулардын даярдыгына жетишээрлик эффективдүү жана тандалма таасирге жетишүү өтө кыйын.

Квалификациялуу кулатуучулардын ТТД нын реалдуу деңгээлин жетишерлик терең түшүнүү менен, чарчоонун чектөө факторуна чейин өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен жүргүзүү зарыл. ТТК дын негизги белгилери жана кулатуучулардын салгылаштагы жеке жана жалпы мүнөздөмөлөрүн педагогикалык талдоо илимий изилдөөнүн ыкмаларынын бири катары активдүү бойдон калууда жана спорттук даярдоо учурунда ТТД ну контролдоо жана баалоо, ошондой эле аларды заманбап оңдоо үчүн активдүү болушу керек.

Кулатуучулардын ТТД сун жакшыртуу процессин эффективдүү башкаруу үчүн окуу сабактарынын комплекстерин колдонуу керек.

Мындай тапшырмалар машыктыруучу-педагогдор тарабынан иштелип чыгып, тандалып алынышы керек, ар кандай каталарды четтетүү менен атаандашы менен атаандаштык күрөштүн шартында жана башка чектөөчү факторлордо кулатуучуга зарыл ТТК ды жекече жана топтук түзүү үчүн.

Биз алган натыйжалар менен кулатуучулардын ТТД нын бирдей мүнөздөмөлүү каталарын аныктоодо техникалык кыймыл иштелип чыккан компоненттерин тандап да, жалпысынан да колдонуу зарыл. Эгерде кыйынчылыктар пайда болсо же мүнөздүү каталар дал келбесе, анда төмөнкү (жаңы) милдеттердин комплекстерин иштеп чыгуу үчүн техникалык шарттардын сунушталган комплекстерин негиз же колдонмо катары алуу керек.

Атаандаштыкта упай менен утулуп калган упай кулатуучунун техникалык жана тактикалык мүмкүнчүлүктөрү менен чектелет. Чектөөчү факторлорго жана чарчоого карата кулатуучунун ТТК ын жакшыртуу үчүн беттешүүнү өткөрүүнүн рационалдуу стили калыптанышы керек. Бул беттешүүнүн маанилүү компоненти - бул кулатуучунун беттешүүдөгү ар бир эсептелген упайга толук берилгендик менен инвестициялоо жана ошонун аркасында упайда артыкчылыкка жетишүү.

2. Кулатуучунун атаандашынын катуу каршылыгына карабай ТК ды ишке ашырып жатканын эстен чыгарбоо керек. Ушуга байланыштуу ТК дын параметрлерин өз убагында өзгөртүү, ТК ды аткаруу убактысын көбөйтүү жана колдонулган күч-аракетти азайтуу, коргонуу жана каршы чабуул жасоочу ТК дын каршылашы тарабынан натыйжалуураак колдонулушу мүмкүн. Ошондуктан, кулатуучунун техника – тактикалык көрсөткүчү жогорулатуу үчүн, аларды машыгуу учурунда жана жогорулатылган PWC₁₇₀ учурунда гана эмес, ошондой эле атаандаштык салгылашта чарчоонун ар кандай мүнөттөрүндө жана фазаларында жакшыртуу керек.

Кулатуучулардын мелдешүү ишмердүүлүгүндө чарчоонун чектөөчү факторлоруна туруктуулугун жогорулатуу боюнча иштерди жүргүзүү үчүн тажрыйбалуу машыктыруучуларды, окутуучуларды, спорттук машыгууну, кулатуунун теориясын жана методологиясын жетиштүү өздөштүргөн, Кулатуу боюнча спорттук машыгууну тажрыйбалуу калыстарды көбүрөөк тартуу зарыл. алдыдагы спорттук-педагогикалык иштин мазмунун жана өзгөчөлүгүн терең түшүнгөн дене тарбия көнүгүүлөрдүн бул түрүнүн ыкмаларын жана тактикасын.

3. Машыгуу билимдердин, дене тарбия системасынын принциптеринин талаптарына, окутуу, тарбиялоо, спорттук машыгуунун принциптерине ылайык жүргүзүлүшү жана анын конкреттүү талаптарына жооп бериши абзел.

Сабактардын жогорку тарбиялык багыты рухий жана физикалык жактан өркүндөтүүнүн биримдигин камсыз кылууга тийиш. Спорт мугалими ар тараптуу дене тарбия маселелерин чечиши керек: рухий жана физикалык жактан

жакшыруусуна жетишүү. Мындай биримдикти камсыз кылууга тапшырмаларды комплекстуу пландаштыруу, ылайыктуу педагогикалык технологияны тандап алуу, кыймыл-аракетти жана билгичтик менен жабдууну практикалоо, кулатуучунун организминин формаларын жана функцияларын еркундетуу негизинен жардам берет.

Билим берүү багытынын мааниси билим берүү көйгөйлөрүн натыйжалуу чечүү болуп саналат. Бул максаттар үчүн студенттердин таанып-билүү иш-аракетин жана психикалык процесстерин активдештирүүнү өзгөчө уюштуруу зарыл.

Тарбиялык даярдыктын педагогикалык мааниси спорттук машыгуу менен эмгек жана коргонуу ишмердүүлүгүнүн тыгыз байланышын камсыз кылуу, патриоттук тарбиялоо болуп саналат.

Жогоруда айтылгандар менен катар, спорт мугалими формадан башка бир катар талаптарды койбошу керек. Бул:

- ар бир өзүнүн гармониялуу мазмуну, жогорку уюшкандыгы, аны ишке ашыруунун методологиясынын бардык аспектилерин сиңиргендиги менен айырмаланууга тийиш;

- мазмуну мурда камтылган материалга тиешелүү болушу керек;

- окуу жана илимий - изилдөө учурунда алган билимдериңизге дайыма мониторинг жүргүзүү керек;

- сабакта жогорку динамизмди камсыз кылуу зарыл.

**Диссертациянын негизги мазмуну автордун төмөнкү басылмаларында
жарыяланган:**

1. Асанбаев, У.С. Кулатуу күрөшүнүн тарбиялык негиздери / У.С. Асанбаев, Н.И. Бектурганова // «Наука, новые технологии т инновации Кыргызстана». – Бишкек, 2022. - №7.-С.274-277.

2. Асанбаев, У.С. Кулатуу күрөшүнүн тарыхый мүнөздөмөсү / У.С. Асанбаев, Н.И. Бектурганова // «Наука, новые технологии т инновации Кыргызстана». – Бишкек, 2022. - №7.-С.278-281.

3. Асанбаев, У.С. Национальные виды спорта и нравственное и физическое воспитание личности / У.С. Асанбаев, Н.И. Бектурганова // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами ФКиС: целевые ориентиры, технологии и инновации. Материалы XX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева. – Тюмень, 2022.- С.299-304.

4. Асанбаев, У.С. Исследование устойчивости двигательного навыка в состоянии технических действий в кулатуу / У.С. Асанбаев, Т.К. Ханкелдиев // Бюллетень науки и практики. – Нижневартовск, 2024. - Т.10, - №1. С.431-435.

5. Асанбаев, У.С. Педагогическое обоснование эффективности тренировочных заданий по кыргызскому национальному виду спорта “кулатуу”/У.С.Асанбаев// Материалы Ивановских чтений. – Ростов - на - Дону, 2023. -№4 - (43). С.9-15.

6. Асанбаев, У.С. Повышение устойчивости соревновательной деятельности занимающихся кыргызским национальным видом спорта “кулатуу” к лимитирующему фактору утомления / У.С. Асанбаев // Проектирование. Опыт. Результат. –Воронеж, 2023. - №6. - С.13-16.

7. Асанбаев, У.С. Исследование изменения показателей функционального состояния занимающихся кыргызским национальным видом спорта кулатуу в ходе поединка / У.С.Асанбаев, Х.Ф. Анаркулов // Рефлексия. – М. 2023. -№6. - С.34-38.

8. Асанбаев, У.С. Исследование динамики превосходства (лидирования) соревновательной деятельности кулатистов (бойцов) / У.С.Асанбаев // Актуальные вопросы науки и практики. – Уфа, 2023. - С. 43-60.

Асанбаев Урмат Садыровичтин «Кыргыздын улуттук спорту “кулатуу” менен машыккандардын мелдешүү ишмердүүлүгүнүн туруктуулугун жогорулатуу фактору» аттуу темадагы 13.00.04 – «Дене тарбия, спорттук машыгуу, ден соолукту чыңдоо жана дене тарбия адистиги боюнча педагогика илимдеринин кандидаты илимий даражасын изденип үчүн жазылган диссертациясынын

РЕЗЮМЕСИ

Негизги сөздөр: кулатуу, атаандаштык ишмердүүлүк, кулатуучу, окуу-тарбия процесси.

Изилдөөнүн объектиси – кыргыздын улуттук “кулатуу” өнөрү менен машыккандардын чарчоонун чектөө факторуна туруктуулугун жогорулатуу боюнча билим берүү, машыгуу жана мелдештик ишмердүүлүгү.

Изилдөөнүн предмети – кыргыздын улуттук “кулатуу” согуш өнөрү менен алектенгендердин атаандаштык ишмердүүлүгүнүн туруктуулугун чарчоо факторуна чейин жогорулатуу.

Изилдөөнүн максаты: чарчоонун чектөө факторуна DM culatista каршылыгын жогорулатуу.

Изилдөө методдору: педагогикалык байкоо жана респонденттерди сурамжылоо, электрондук шагометрия ыкмасы жана алынган маалыматтарды иштетүү үчүн математикалык статистиканын ыкмалары, ошондой эле атайын адабияттардан алынган маалыматтарды изилдөө жана жалпылоо.

Иштин илимий жаңылыгы:

- кулатуучунун чарчоонун чектөө факторуна туруктуулугун жогорулатуунун теориялык жана педагогикалык негиздери иштелип чыккан;
- прогрессивдүү чарчоо шартында кулатисттин ТТД жана СДнын компенсациялык

өзгөрмөлүүлүгүнүн педагогикалык механизмдери аныкталган;

- чарчоонун чектөөчү факторуна чейин СӨ эффективдүүлүгүн жогорулатуу үчүн окуу-тарбиялоо тапшырмаларынын комплекстери иштелип чыккан;

- кулатисттин мотордук чеберчилигинин параметрлеринин чарчоого туруктуулугу, күрөштүн жыйынтыгын эске алуу менен аныкталган (мурда жеңиш же жеңилүү).

Изилдөөнүн натыйжаларынын практикалык мааниси болуп төмөнкүлөр саналат:

- кулатисттердин ТДКга техникалык-тактикалык даярдыгын (ТТП) жогорулатуу боюнча корутундулар, илимий-практикалык сунуштар такталды;

- окуу-тарбиялоо милдеттеринин иштелип чыккан комплекстери алдыдагы ТЖны эске алуу менен кулатисттердин техникалык-тактикалык чеберчилигин (ТТМ) жогорулатуу процессин натыйжалуу башкарууга мүмкүндүк берет.

Изилдөө материалдары, жалпыланган корутундулар жана формулировкаланган илимий-практикалык сунуштар кулатуу теориясына жана методологиясына чоң салым кошууда.

Кулатуучуларды республикалык жана эл аралык мелдештерге даярдоодо тарбиялык-тарбиялык милдеттер ийгиликтүү пайдаланылды.

РЕЗЮМЕ

диссертации Асанбаева Урмата Садыровича на тему: «Повышение устойчивости соревновательной деятельности занимающихся кыргызским национальным видом спорта (единоборства) «кулатуу» к лимитирующему фактору утомления» на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Ключевые слова: кулатуу, соревновательная деятельность, кулатист, учебно – тренировочный процесс.

Объектом исследования – учебно – тренировочная и соревновательная деятельность занимающихся кыргызском национальным видом единоборства, «кулатуу» по повышению устойчивости лимитирующему фактору утомления.

Предметом исследования – повышение устойчивости соревновательной деятельности занимающихся кыргызским национальным видом единоборства «кулатуу» к лимитирующему фактору утомления.

Цель исследования: повышение устойчивости СД кулатиста к лимитирующему фактору утомления.

Методы исследования: теоретические (анализ литературы, изучение нормативно-правовых актов, программных документов и статистических данных), эмпирические (анкетный опрос, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, тестирование физической, технической подготовленности, методы математической обработки полученных данных).

Научная новизна работы:

-разработаны теоретико-педагогические основы повышения устойчивости СД кулатиста к лимитирующему фактору утомления;

-выявлены педагогические механизмы компенсаторной изменчивости ТТД и СД кулатиста в условиях прогрессирующего утомления;

-разработаны комплексы учебно-тренировочных заданий для повышения результативности СД к лимитирующему фактору утомления;

-выявлена устойчивость параметров двигательного навыка кулатиста к утомлению с учетом итогов поединка (выигрыш или проигрыш в поединке).

Практическая значимость полученных результатов исследования состоит в том, что:

-конкретизированы выводы, научно-практические рекомендации по повышению технико-тактической подготовленности (ТТП) кулатистов к СД;

-разработанные комплексы учебно-тренировочных заданий позволит более эффективно управлять процессом повышения технико-тактического мастерства (ТТМ) кулатистов с учетом предстоящей СД.

Материалы исследований, обобщенные выводы и сформулированные научно-практические рекомендации вносят существенный вклад в теорию и методику кулатуу.

Учебно-тренировочные задания с успехом применялись при подготовке кулатистов к республиканским и международным соревнованиям.

SUMMARY

dissertation of Urmat Sadyrovich Asanbaev on the topic: “Increasing the sustainability of competitive activity of those playing the kyrgyz national sport (comartal arts) “kulatuu” to the limiting factor of fatigue for the degree of candidate of pedagogical sciences in the specialty 13.00.04 - theory and methods of physical education, sports training, health-improving and adaptive physical culture

Dissertation research by on the topic:” for the academic degree of Candidate of Pedagogical Sciences in specialty 13.00.04 – theory and methodology of physical education, sports training , health and adaptive physical culture

Key words: kulatuu, competitive activity, kulatist, educational and training process.

The object of the study is the educational, training and competitive activities of those involved in the Kyrgyz national martial arts, “kulatuu”, to increase resistance to the limiting factor of fatigue.

The subject of the study is to increase the stability of the competitive activity of those involved in the Kyrgyz national martial arts “kulatuu” to the limiting factor of fatigue.

Purpose of the study: increasing the resistance of DM culatista to the limiting factor of fatigue.

Scientific novelty of the work:

- theoretical and pedagogical foundations have been developed for increasing the resistance of the DM kulatist to the limiting factor of fatigue;
- pedagogical mechanisms of compensatory variability of TTD and SD of the kulatista under conditions of progressive fatigue were identified;
- complexes of educational and training tasks have been developed to increase the effectiveness of SD to the limiting factor of fatigue;
- the resistance of the parameters of the motor skill of a kulatist to fatigue was revealed, taking into account the results of the fight (win or loss in the fight).

The practical significance of the research results is that:

- the conclusions, scientific and practical recommendations for increasing the technical and tactical preparedness (TTP) of kulatists for SD were specified;
- the developed complexes of educational and training tasks will make it possible to more effectively manage the process of increasing the technical and tactical skills (TTM) of kulatists, taking into account the upcoming SD.

Research materials, generalized conclusions and formulated scientific and practical recommendations make a significant contribution to the theory and methodology of kulatuu.

Educational and training tasks were successfully used in preparing kulatists for republican and international competitions.