

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
КЫРГЫЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА им Б.Т. ТУРУСБЕКОВА**

Диссертационный совет К 13.22.653

На правах рукописи

УДК: 371.1:372. 879 (575.2) (043.3)

АСАНБАЕВ УРМАТ САДЫРОВИЧ

**ПОВЫШЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ КЫРГЫЗСКИМ НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДОМ СПОРТА
(ЕДИНОБОРСТВА) «КУЛАТУУ» К ЛИМИТИРУЮЩЕМУ ФАКТОРУ
УТОМЛЕНИЯ**

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

АВТОРЕФЕРАТ

**диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**

Научный руководитель

Д.п.н., профессор

Х.Ф.Анаркулов

БИШКЕК – 2024

Диссертационная работа выполнена на кафедре национальных видов спорта Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта им.Б.Турусбекова

Научный руководитель: **Анаркулов Хабибулла Файзуллаевич**, доктор педагогических наук, профессор кафедры физической культуры и спорта и технологии и преподавания Кыргызского государственного университета им. И.Арабаева

Официальные оппоненты: **Касымбекова Сауле Ильясовна**, доктор педагогических наук, профессор кафедры физической культуры и спорта Казахского национального университета им. Аль-Фараби

Касмалиева Анаркан Сарыгуловна, кандидат педагогических наук, доцент факультета спортивных наук Кыргызско-Турецкого университета “Манас”

Ведущая организация: Междуфакультетная № 1 кафедра физической культуры Ошского государственного университета. Адрес: г.Ош. ул. Масалиева 90

Защита диссертации состоится 30 апреля в 13-00-часов 2024 года на заседании диссертационного совета К 13.22.653 по защите диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук при Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта им. Б. Турусбекова, Кыргызско-Узбекском Международном университете им. Б. Сыдыкова, Кыргызском государственном техническом университете им. И. Раззакова по адресу :720064, г. Бишкек, ул. И. Ахунбаева, 97.

Идентификационный код онлайн трансляции защиты диссертации:
https://vak.kg/k_13_22_653/dissertaciya-i-avtoreferat-asanbaev-u-s/

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

Автореферат разослан 30 марта 2024 года.

Ученый секретарь диссертационного совета,
Кандидат педагогических наук, доцент

Г.Ж.Карагозуева

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Актуальность темы диссертации. Каждый конкретный этап развития общества характеризуется определенным его культурой. Ее неизменным свойством является то, что она отражает объективные условия существования человечества, меру тех усилий, приложенные с целью внесения изменения и совершенствования этих условий, результативность человеческой деятельности, ее многогранность, подчиненность самым основным требованиям общества и мн.др.

В каждой национальной культуре есть две культуры. Наряду с устоявшейся в своем содержании культурой, имеются элементы нарождающейся новой культуры, ибо сеть преемственности между тем, что было, и тем, что свидетельствует о дальнейшем развитии общества, переходе его на более высокий уровень своего существования.

Это закономерность является общей для всех видов культуры, в том числе и для физической культуры. Отсюда возникают те многочисленные проблемы, решение которых позволяет вновь нарождающейся культуре перерости в одну общую все охватывающую культуру, с учетом предъявляемым требованиям перспективного развития общества.

Современная физическая культура является своеобразным итогом исторически закономерного развития всей предшествующей физической культуры человечества. Будучи очередной ступенью, она существенно отличается от всей предыдущей физической культурой своей: идейно – политической обусловленностью; народностью; интернациональностью; перспективностью.

Общая направленность на прогресс общества побуждает к постоянному поиску и использованию самых различных видов физических упражнений, методики проведения занятий, организации физической культуры, научно – методического обеспечения и т.д.

С учетом человеческой жизнедеятельности на сегодня сформировалась ряд видов физической культуры:

Базовая физическая – вооружает занимающегося достаточным двигательным опытом и функциональными возможностями.

Школьная физическая культура – являются образовательным предметом образовательных организаций.

Пролонгирующая физическая культура – использующаяся для обеспечения более высокого уровня физической подготовленности путем секционных самостоятельных занятий.

Физическая культура в виде начального спорта. Физическая культура в виде спорта высших достижений. Непосредственно - прикладная физическая культура – направлен на приобретение профессионально – прикладной физической подготовленности.

Оздоровительно – реабилитационная физическая культура. К ней относится оздоровительная и адаптивная физическая культура.

Фоновая физическая культура – объединяющую гигиеническую физическую культуру и физкультурные рекреации.

Сменные своды физической культуры – вступающие в взаимодействия с культурными ценностями из других сфер жизни общества в театрализованная физическая культура.

После приобретения независимости республики значительно активизировалась историческое сознание народа. Народ стал проявлять обостренные чувства к национальным традициям, обычаям, нравственным установкам, в том числе и национальным видам

физических упражнений. На сегодня в республике в качестве национальных видов спорта рассматривают более 10 видов спорта, в том числе национальный вид спорта «Кулатуу»

«Кулатуу» как вид спорта в республике получил благодаря усилиям Т. Турусбекова, который обобщил, обновил, описал содержание, доказал и представил в суть общество нового вида единоборств, под названием «Кулатуу».

«Кулатуу» из – за образовательной, воспитательной и оздоровительной и прикладной эффективностью на сегодня получил большую популярность. На базе Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта им. Б. Турусбекова открылись секции, готовятся квалифицированные педагогические специалисты, систематически проводятся республиканские и Международные соревнования и др.

Все это обусловило выбора нашей исследовательской работы: «Повышение устойчивости соревновательной деятельности занимающихся кыргызским национальным видом спорта «кулатуу» к лимитирующему фактору утомления».

В данное время Правительством и общественностью Республики уделяется большое внимание к проблеме подготовки спортсменов международного класса, способных достойно защищать честь республики в соревнованиях различного масштаба, в том числе и на Олимпийских играх.

В связи с этим, на современном этапе развития Республики особое значение в системе подготовки квалифицированных спортсменов приобретает ее функциональная сторона. Важным фактором подготовки спортсменов, так и в целом, спортивной команды, их стремления к высшим спортивным достижениям, в том числе и соревновательной подготовки, специалистами единодушно признается проблемы повышения устойчивости соревновательной деятельности спортсмена к сбивающему, т.е. лимитирующему фактору утомления.

Подготовка квалифицированных спортсменов сегодня является одной из приоритетных задач всего общества. В связи с этим изучение проблем подготовки достойного резерва, несомненно, позволит выявить ее имеющиеся резервы. Изучение опыта подготовки спортсменов связано с объективной потребностью эффективного использования всего того, что достигнуто в спортивной науке и практике.

Научно-педагогическая оценка достижения современного спорта приводит к подтверждению о том, что особая роль в подготовке всех сторон (составляющих) принадлежит функциональной подготовке.

К сожалению, за последние годы в Республике появились поколения спортивных педагогов (тренеров), недостаточно знающие о роли и значении функциональной подготовки, т.е. к лимитирующим факторам утомления, в связи с этим среди них сложилась своеобразная тенденция «натаскивания» молодых перспективных спортсменов.

Одной из главных причин такого состояния спортивной науки является, что данная недооценка проблем развития выносливости в спорте, органически связаны с проблемой утомления.

Специалисты биологических, медицинских, социологических, психологических, педагогических и др. наук, напрямую связывают это с недооценкой проблем утомления. Именно спортивная наука, содержащая в себе проведенные временем спортивные традиции, должны и обязаны служить важнейшим фактором подготовки достойных поколений, способных защищать имидж кыргызского спорта на соревнованиях международного масштаба.

Общеизвестно, что при использовании термина «выносливость», основное

внимание обращается на производительность работы, а при применении термина «утомление» - на изменения функционального состояния, чувство усталости, нервно-мышечной деятельности и падения эффективности выполняемой работы. Физическое утомление является основным лимитирующим фактором к достижению достаточно высоких спортивных результатов. Выносливость в мышечной деятельности характеризует уровень физической работоспособности (PWC_{170}) и способность организма спортсмена противостоять к утомлению.

В спорте высоких достижений (СВД) утомления определяется рядом факторов. Наиболее значимые из них являются:

- креатинофосфорные (физиологические), гликолитические механизмы энергосбережения и др.;
- изменения температурного баланса, кислотно-щелочного равновесия, накопления молочной кислоты в организме спортсмена и др.;
- проявленные волевые усилия, мотивации спортсмена к поставленной цели готовность выдержать, преодоление утомления и др.;
- фактическое состояние технико-тактической подготовленности (ТТП) спортсмена.

В СВД принято подразделять: общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью спортсмена подразумевается его способности к длительному выполнению работы в умеренной интенсивности. Специальная выносливость спортсмена характеризуется его способностью противостоять утомлению в ходе интенсивной тренировочной и соревновательной деятельности, зависящие от вышеотмеченных факторов.

Л.А. Самвелян (1970) выявил три способа преодоления утомления:

- повышения устойчивости технико-тактических действий (ТТД) спортсмена к устойчивости;
- выбор соответствующей тактики ведения боя с противником;
- совершенствование специальной выносливости [Садовский Е.П.].

Нынешние правила и судейство соревнований в основном ориентированы на значительную интенсификацию деятельности кулатистов в условиях соревновательных поединков. Значительно уменьшаются возможности кулатиста «сохранять силы», путем более рациональной тактики ведения поединка с соперником. В то же время, в условиях соревновательной деятельности (СД) кулатиста практикуют действовать механизмы, способствующие сохранять результативность и надежность технико-тактических движений и действий в течение всего поединка, несмотря прогрессирующему накоплению утомления.

Внесенные изменения в правила и судейство соревнований, с целью улучшения зрелищности поединка спортсменов, вызывают в следствие изменение «батарей», используемых в ТТД [Ширяев А.Г., Аристанбеков С.Г.]. Также из-за постоянного проявления целеустремленности спортсменов к повышению уровня технико-тактического мастерства (ТТМ), отдельные движения и действия теряют свою значимость в соревновательных условиях, из-за чего уступают место другим, более надежным и эффективным ТТД. В связи с этим возникает настоятельная необходимость, чтобы научно обосновать, вносить соответствующие корректировки в подготовке кулатистов, направленные на более эффективный стиль ведения боя в условиях соревновательных поединков.

Связь темы диссертации с крупными программами, основными научно-исследовательскими работами:

Диссертационная работа связана с решением актуальных проблем, поставленных Законом КР «О физической культуре и спорте» и планом научно-исследовательской работы Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта им. Б.Т. Турусбекова 2020 -2026 гг.

Собранный и обобщенный в ходе настоящего исследования научный и фактический материал позволяет восполнить данный пробел, использовать комплекс специальных тренировочных технологий, разработать необходимых мер.

Предполагается, что анализ соревновательных поединков позволит определить механизмы компенсаторного перераспределения ТТД, количественных и качественных показателей СД кулатиста, способствуют сохранению результативности и надежности его двигательных действий (ДД) в условиях утомления. Имеющиеся объективные представления о количественные и качественные показатели СД и устойчивости двигательного навыка кулатиста в непосредственном бою, позволяют разработать комплексы тренировочных заданий (ТЗ) для повышения СД к сбивающему фактору утомления.

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

Задачи исследования:

- изучить педагогические основы повышения устойчивости СД кулатиста к лимитирующему фактору утомления;
- выявить устойчивость двигательного навыка (по временным и силовым параметрам) и показателей функционального состояния кулатиста к утомлению и результату поединка;
- экспериментально обосновать разработанного комплекса учебно-тренировочных заданий для повышения результативности и надежности соревновательной деятельности кулатистов к утомлению;
- сформулировать выводы и научно-практические рекомендации по повышению устойчивости СД кулатиста к лимитирующему фактору утомления.

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.

Основные положения диссертации, выносимые на защиту:

- теоретически обоснованные в необходимости и возможности совершенствования устойчивости СД кулатиста к сбивающему фактору утомления;

- установлено, что прогрессирующее утомление ориентирует поиск более эффективных и результативных путей решения двигательных задач. Одерживание побед в поединке кулатисты, лидируют в счете в ходе поединка. У которых падение показателей: активности, количество атакующих действий и реальных попыток в условиях утомления компенсируется повышением количества и результативности контратакующих действий (КД), положительно влияющих на показатели качества СД. У уступивших в победе, при сохранении внешних признаков высокой физической работоспособности, утомление проявляется в падении показателей качества СД;

- напряженная мышечная деятельность затрудняет эффективное проявление соответствующих функций кулатиста. Одерживание победы кулатистов более успешно противостоят к утомлению и сохраняют более устойчивую структуру двигательного навыка. У потерпевших поражение кулатистов после поединка удлиняются временные и снижаются силовые параметры выполняемого ими действия;

- разработаны комплексы учебно-тренировочных заданий для повышения устойчивости СД кулатиста к лимитирующему фактору утомления и, заключающиеся в моделировании и формировании эффективных вариантов решения двигательных задач в условиях поединка.

Личный вклад диссертанта заключается в:

- теоретическом обосновании необходимости и возможности совершенствования устойчивости СД кулатиста к лимитирующему фактору утомления;

- выявлении устойчивости двигательного навыка (по временно- силовым параметрам) и показателей функционального состояния кулатиста к утомлению;

- экспериментальном обосновании разработанного комплекса учебно-тренировочных заданий для повышения результативности и надежности СД кулатиста к утомлению;

- формулировании выводов и научно-практических рекомендаций по повышению СД кулатиста к сбивающему фактору утомления.

Апробация результатов исследования. Материалы диссертации доложены и обсуждены на научно-практических конференциях: Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта им. Б.Т. Турусбекова (2020-2023 гг); Казахской академии спорта и туризма (2020-2023 гг).

Полнота отражения результатов диссертации в публикациях. Основное содержание диссертации опубликовано в международных и республиканских изданиях, рекомендованных Национальной аттестационной комиссией (НАК) Кыргызской Республики в виде 8 научных статей.

Структура и объем диссертации. Структура диссертации определена

Положениями, рекомендованными Национальной аттестационной комиссией (НАК), целями и задачами исследования. Она состоит из: перечня условных сокращений, введения, трех взаимосвязанных глав, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы, приложения. Объем диссертации изложен на 168 страницах компьютерного текста.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретико – педагогические проблемы повышения устойчивости соревновательной деятельности спортсмена к лимитирующему фактору утомления» изучены специфические проблемы соревнований. Кулатуу, как Кыргызский национальный вид спорта занимает особое место, во всестороннем развитии и воспитании учащейся молодежи. К типичным для кулатуу физическим терминам относятся с различной интенсивностью и продолжительностью. Общеизвестно, что виды спорта (как международно – признанные и национальные), согласно разнообразным критериям объединяются в группы, т.е. классы. Так, Е.А.Ашмарин предлагает наиболее обобщенный подход к классификации физических упражнений и соответственно видов спорта. В.Н.Платонов предложил классифицировать виды спорта, входящие в программы летних и зимних видов спорта. Х.Ф.Анаркулов (2009) предложил классификация кыргыз народные подвижных игр по составу основных движений, структуры, воспитанию и развитию двигательных способностей, типам, составу, существом, отношениям к практической деятельности и видам спорта.

Согласно такой классификации «кулатуу» входит в число видов спорта, непосредственно связанные с единоборством.

Двигательные действия кулатиста должны быть надежными и устойчивыми к нарастающему утомлению, технико – тактические действия соперника, условия соревнований, т.е. к неблагоприятным к сбивающим факторам изменения его параметры должны быть оптимальной степенью приспособительной вариативности к таким внешним воздействиям.

Устойчивость атакующих действий кулатиста в условиях соревновательного поединка следует определить по показателям: активности, надежности и результативностью применения этих технических действий.

После наступления утомления, в структуре выполняемых кулатистами ТТД, происходят изменения следующего характера: изменения пространственной временной структуры с опорой, нарушение пространственной точности проведения ТТД; падение прилагаемых усилий при выполнении ТТД; увеличение времени выполнения ТД в целом; увеличение вариативности времени выполнения ТД.

Кроме вышеуказанных утомление кулатиста проявляются и в увеличении времени и пути торможения общего центра тяжести массы тела; повышении отрицательной и положительной вертикальной работы; снижении скорости, энергии, работы и мощности в фазе отталкивания.

Утомление разделяется на две фазы: утомления развивается без каких – либо нарушений моторной гармонии в организм спортсмена; утомления, связанное с наступившими дисгармониями.

В.Н.Платонов (1997) отмечает, что в условиях преодолеваемого утомления осуществляется не путем утраты эффективности технического действия, а на основе ее сокращения. По его мнению, в условиях преодолеваемого томления у спортсменов совершенствуется ТТД.

Выполняемая физическая работа в условиях преодолеваемого утомления является естественным и эффективным фактором, способствующим поиска необходимого варианта ТД в период снижения сократительной способности мышц.

На современном этапе развитие спорта, особенно в единоборствах, широкое распространенное получают методы педагогического анализа.

В единоборствах поведение спортсменов отличается активностью, эффективностью, разнообразием ТТД. Нотационная запись ТТД спортсменов позволяет контролировать уровень ТТМ спортсменов.

Требования, предъявляемые кулатистам как самостоятельного вида спорта, полностью зависят от определенного порядка и правил судейства соревнований, спортивного мастерства соперника. Исследование СД кулатистов, по изменившимся правилам показали, что появились тенденция к уменьшению разнообразия ТТД. Удар со средней дистанции становились одним из распространенным ТД и составил около 40,0 %. ТД в целом. Увеличение количества одиночных тактических действий и связанного лимита времени (2*3) на тактическую подготовку спортсменов вынужден проводить ТД, не требующие тщательной тактической подготовки, на более часто ниже действующие правило и судейство соревнований ориентируют, на интенсификацию и насыщенность соревновательной деятельности, технико – тактических действий кулатистов. Исходя из этого, возникает необходимость повышения специальной выносливости кулатистов, чтобы он в течение сего 6 минутного поединка были в состоянии проводить эффективные атакующие и контратакующие технико - тактические действия.

Одним из эффективных направлений повышения эффективности ТТП квалифицированных кулатистов является своевременная коррекция содержания УТЗ на основе изучения и обобщения особенностей СД и разработки модельных характеристик такой деятельности.

До последнего времени не было предметом специального изучения особенностей динамики всего «багажа» ТТД, количественных и качественных показателей СД кулатистов в поединке под воздействием прогрессирующего утомления.

Рядом специалистов выполнение СТ на фоне утомления используется при подготовке кулатистов как естественный и мощный рычаг, позволяющий улучшению функциональных возможностей организма и повышению PWC₁₇₀ кулатистов.

Содержание методов в исследовании, во – первых, отражает степень осмысления данной научной проблемы в процессе изучения литературных материалов; во-вторых, является связующим звеном в теории и практики; в-третьих, уровень организации и логического подбора методов исследования является своеобразным критерием эффективности экспериментальной части исследования и качества выполнения научной работы.

В рассматриваемом плане особая роль отдавалась методам сбора научного материала: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, нотационной записи ТТД кулатистов; лабораторный эксперимент; ИГСТ; изменение динамометра кистей рук и становой силы; РДО; АД; ПЭ; математическая обработка материалов.

Во второй главе материалы и методы исследования.

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.

Кулатуу представляет специфические требования к двигательному аппарату. Подготовка кулатиста должна обеспечивать повышение взрывной силы, скоростной выносливости.

В процессе занятий по кулатуу может возникнуть утомление, характеризующаяся комплексом изменений в состоянии различных функций организма. Уровень выраженности этих изменений, в том числе чувство усталости, тем больше, чем интенсивнее и продолжительнее двигательной деятельности.

Утомлением называются особое состояние, возникающее как следствие работы и проявляющиеся в ухудшении двигательных и вегетативных функций и их координации, по отношению физической работоспособности проявлении чувства усталости. Однако, это состояние носит временный характер и исчезнет через определенное время, после окончания двигательной деятельности (ДД).

ДД до утомления представляет собою важный фактор роста спортивной тренированности. Физиологический смысл этого явления заключается в том, что тренируясь до наступления утомления, кулатисты приспосабливаются к повышенным физическим нагрузкам.

Внешние проявления мышечного утомления достаточно многообразны и связаны с характером выполнения ДД, особенностей окружающей среды и индивидуально – личностных своеобразий кулатистов. К внешним проявлениям утомления относятся: нарушение координации движений, падение PWC_{170} , одышки, чрезмерная потливость, изменение кожных покровов, апатия и др.

Внешние проявления – обусловлены ухудшением работы периферических органов и расстройством координации их деятельности нервной системой.

С учетом от вида деятельности и состояние показателей различных функций в процессе занятий кулатуу наблюдается разное сочетание показателей утомления: снижение функций периферических органов; ухудшение координации нервной системой их деятельности; понижение PWC_{170} ; чувство усталости и др.

Специфика физиологических процессов в кулатуу обуславливают различную природу возникновения утомления. Существенное значение при этом имеют характер ТД, их длительность, мощность, сложность выполнения и др.

В кулатуу в результате необходимости постоянного нового программирования спортсменами своих предполагаемых действий при решении сложных двигательных задач наблюдается утомление высших отделов ЦНС. Оно приводит к снижению быстроты, точности и координированности двигательных действий и ухудшению некоторых функций анализатор.

Во второй главе диссертации освещены вопросы, касающиеся изучения СД кулатистов: степени превосходства; уровень технико-тактических показателей СД кулатистов непосредственно в поединке, где выявлялись: активность, результативность, количество предупреждений, надежность ТД, количество реальных попыток выполнения ТД, оценка ТД, динамика соотношения количества одиночных, двойных и серийных ТД, применяемость ТД, динамика применимости ТД в поединке. Также в условиях лаборатории выявилось: устойчивость двигательного навыка кулатиста к утомлению в

поединке, изменение показателей функционального состояния кулатиста непосредственно в поединке.

В результате анализа соотношения выигранных и проигранных кулатистами очков установлено, что победители боев ведут в счете с первых минут поединка.

Следует подчеркнуть, что до конца противоборства победители в среднем более активны, чем побежденные.

В соревновательных поединках кулатисты применяют как атакующие, так и контратакующие ТД, они применяют более чаще и активно, по сравнению с контратакующими.

Результативность в конце у победителей поединка повышается, а у побежденных – падает. Результативность кулатистов состоит из суммарной результативности атакующих и контратакующих ТД. В то же время кулатисты значительно результативно реализуют атакующие ТД, чем контратакующие. В среднем, на три результативности атакующих ТД приходится один контратакующий.

В начале поединка кулатисты получают небольшое количество предупреждений, начиная со второй минуты, они увеличиваются. У победителей поединков этот показатель в два раза меньше, по сравнению с побежденными.

Все 6 минут поединка надежность ТД у победителей более высокая, чем у побежденных. До 5-й минуты поединка изменение надежности ТД однонаправлены. В начале поединка надежность ТД у кулатистов самая низкая. В дальнейшем они разнонаправлены.

В начале поединка показатель количества реальных попыток выше у одержавших победу. В последующих минутах поединков они разнонаправлены.

Среди реально проведенных, но нереализованных атакующих ТД, следует выделить те ТД, которые стали проигрышными для самого атакующего спортсмена.

В среднем за поединок кулатисты выполняют 22,10 ТД, включая попытки ТД. Из них 6,13 ТД оцениваются.

Надежность защиты (НЗ) в начале поединка самая высокая. Начиная 4-минуты поединка НЗ у кулатистов изменяется разнонаправленно.

Все 6 минут победители поединков имеют более высокую оценку, по сравнению с побежденными, далее они изменяются разнонаправленно. Но у выигравших поединок изменяются незначительно. Изменение средней оценки ТД происходит под влиянием изменения соотношения одиночных, двойных и серийных ТД.

Установлено, что преобладающее одиночных и серийных ТД приходится с помощью рук. Применяемость ТД такова: ТД руками, ТД ногами, ТД руками и ногами.

Под воздействием вработываемости организма кулатиста укорачивается время лгигательной реакции (ВДР), время выполнения ТД, возрастает импульс силы, прилагаемой в ТД - ногой, что способствует повышению эффективности проведения ТД.

Напряженная мышечная работа затрудняет эффективное проявление двигательных функций: увеличение времени ТД, снижении коэффициента силы ТД и ухудшения показателей кистевой динамометрии, PWC₁₇₀.

В третьей главе «Результаты опытно – экспериментального исследования и их обсуждения» представлены результаты экспериментальных исследований, связанные с изучением состояния организма кулатистов.

Организм человека развивается и функционирует как согласованное целое, в котором все органы и системы органов взаимно дополняют друг друга.

В процессе целенаправленной СТ происходят разнообразные изменения в организме, обуславливающие повышение PW_{170} , совершенствование деятельности организма.

Так по итогам ОЭР у кулатистов ОЭГ увеличилось количество одержанных поединков с 68,0 до 78,50, прирост составил 0,50 % ($P < 0,001$); в активности – с 10,26 до 13,84, прирост составил 3,88 % ($P < 0,01$); в результативности – с 1,69 до 3,91, прирост равнялся 1,91 % ($P < 0,05$); в надежности технических действий – с 29,60 до 41,0, прирост равнялся 11,40% ($P < 0,001$); в коэффициенте беспроигрышных атак – с 7,40 до 8,23, прирост составил 0,43 ($P > 0,05$); в надежности защиты – с 67,80 до 80,0 прирост равнялся 12,20% ($P < 0,001$) таблице (3.1).

Итак, в КГ достоверно значимо повысились одни показатели, в то время как другие – остались без существенных изменений. Кулатисты ЭГ достоверно значимо улучшили свои показатели в: результативности, надежности ТД, НЗ и активности, а коэффициент беспроигрышных атак (КБА) изменился несущественно. А также при сопоставлении изменений технико-тактических показателей опытной и контрольных групп, выявлено, что в условиях прогрессирующего утомления у кулатистов ОЭГ повысилась результативность, надежность ТД и защиты (таблицы 3.5; 3.6; 3.7; 3.8). Показатели: активность и КБА также повысились, однако не существенно ($P < 0,05$).

Результаты 2-го этапа о ЭР аналогичны с полученными показателями 1-го этапа ЭР. Кулатисты ЭГ значительно повысили свои спортивные показатели. Если до начала о ЭР, они в контрольных поединках одерживали победы в 58,0% поединков, то после – 78, 50% ($P < 0,05$). Стало меньше количество, объявленных кулатистом ЭГ предупреждений ($P < 0,05$).

Показатели СД существенно повысились. Активность увеличилась с 10,26 до 13,84 ТД за поединок.

Таблица 3.5. – Техничко – тактические показатели кулатистов опытно – экспериментальной группы

№ ПП	Техничко – тактические показатели	ОЭГ	КГ	Разница	Р
1.	Активность	1,75	1,80	0,05	$>0,05$
2.	Результативность	58,0	85,0	27,0	$<0,001$
3.	Надежность технических действий	33,40	44,70	11,30	$<0,001$
4.	Коэффициент беспроигрышной атаки	17,50	20,60	2,6	$<0,05$
5.	Надежность защиты	75,10	82,40	7,30	$<0,05$

Таблица 3.6. – Техничко – тактические показатели кулатистов контрольной группы

№ ПП	Техничко-тактические показатели	Фоновый уровень	Итоговый уровень	Прирост	Р
1.	Активность	1,63	1,70	0,07	$<0,05$
2.	Результативность	52,0	47,0	10,51	$<0,05$
3.	Надежность технических действий	32,20	27,40	14,90	$<0,05$
4.	Коэффициент беспроигрышной атаки	11,50	13,40	1,90	$<0,05$
5.	Надежность защиты	71,30	67,0	4,30	$<0,05$

Таблица 3.7. – Фоновые технико – тактических показателей кулатистов между

группами

№ ПП	Технико-тактические показатели	ОЭГ	КГ	Разница	P
1.	Активность	1,75	1,63	0,12	<0,05
2.	Результативность	0,58	0,52	0,06	<0,05
3.	Надежность технических действий	33,40	32,20	1,20	<0,05
4.	Коэффициент беспроегрешной атаки	17,50	11,50	-	<0,05
5.	Надежность защиты	75,10	71,30	-	<0,05

Таблица 3.8. – Разница в итоговых технико – тактических показателей кулатистов по итогам опытно-экспериментальной работы между группами

№ ПП	Технико-тактические показатели	ОЭГ	КГ	Разница	P
1.	Активность	1,80	1,70	0,10	<0,05
2.	Результативность	0,85	0,47	0,38	<0,001
3.	Надежность технических действий	44,70	27,40	17,30	<0,05
4.	Коэффициент беспроегрешной атаки	20,10	13,40	6,70	<0,001
5.	Надежность защиты	82,40	67,0	15,40	<0,001

Результативность кулатистов ЭГ повышается с 2,50 до 3,56 ударов за поединок (прирост – 1,06). У кулатистов КГ этот показатель уменьшается. Надежность ТД повышается в обеих исследуемых группах, однако в КГ незначительно ($P>0,05$). В ЭГ надежность ТД повысилась с 33,40% до 44,70% (прирост – 33, 40 %; $P<0,05$). Надежность в данной группе повысилась с 75,10% до 82,40% (прирост – 9,72%; $P<0,05$). В КГ данная динамика не достоверна ($P>0,05$).

Исследование возможностей СТ, предусматривал проведение опытно – экспериментальной работы. Суть ОЭР заключалась в специально организованном воздействии на процесс решения поставленных работе задач. Из большого числа типов ОЭР, нами были выбраны, как лабораторный и естественный педагогический эксперимент.

Разработанные комплексы УТЗ, влияя на повышение устойчивости СД кулатиста к лимитирующему фактору утомления, в конечном итоге будут способствовать формированию у них более оптимального в соревновательных условиях манер ведения поединка. В связи с этим в предложенных нами технических заданиях на СТ попытались моделировать различные боевые ситуации СД кулатистов. Путем варьирования, т.е. облегчения усложнения условий решения технико – тактических задач формирования оптимальных условий и возможных вариантов решения таких задач специально создавались вероятные возможности для усвоения более эффективной техникой и тактикой кулатуу. В этой связи с разработанных комплексах технических заданий, основным ориентиром являлось повышение устойчивости СД кулатиста к лимитирующему фактору утомления.

УТЗ в период осуществления ОЭР строился на основе общепедагогических и специфических принципов.

К общепедагогическим относятся: активность, сознательность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность и прочность. К специфическим – единство общей и специальной физической подготовки, непрерывность и цикличность тренировочного процесса, постепенное и максимальное повышение тренировочных нагрузок.

ВЫВОДЫ

В ходе исследования экспериментально обоснованы теоретико-методические основы повышения устойчивости СД к лимитирующему фактору у спортсменов в кулатуу. Осуществленное исследование показало состоятельность выдвинутой научной гипотезы, цели и задачи работы позволили сформулировать ряд выводов.

1. Повышение устойчивости СД кулатистов к лимитирующему фактору, представляет собой своеобразную педагогико-физиологическую систему, сформировавшаяся в течение ряда лет. В основе своей она является устоявшейся и зачастую относительно эффективной. В тоже время, такая система подготовки в современном этапе развития СВД крайне остро нуждается в дальнейшем повышении и совершенствовании с учетом достижений кулатистов, меняющейся правил судейства и соревнований. В этой связи повышение устойчивости СД кулатистов, своевременное устранение той или иной недостаток, имеющих место в подготовке кулатистов, является весьма ответственной частью усилий целого ряда научных и образовательно-спортивных учреждений и в том числе преподавателей-тренеров.

Вышеуказанные составляющие в той или иной мере учитываются в программах ДЮСШ и других спортивно-образовательных учреждениях. Вместе с тем возникла крайне острая необходимость внести в эти программы некоторые изменения в отношении, с одной стороны, содержания спортивной подготовки, с другой – методики ее проведения, обеспечить более обновленное содержание в повышении устойчивости к лимитирующему фактору утомления.

Уровень устойчивости СД кулатиста к утомлению существенно отстает от соответствующих требований, предъявляемых к кулатуу. Об этом свидетельствует недостаточный уровень PWC_{170} спортсменов. Сложившееся организационно-методическое обеспечение повышения устойчивости СД к лимитирующему фактору утомления кулатистов также не достигло необходимого уровня. Несмотря на имеющуюся в данной проблеме позитивную динамику, ряд вопросов нуждается профессионально педагогического изменения и обновления. Об этом свидетельствуют данные, которые применялись в качестве эффективных средств педагогического воздействия на кулатистов.

2. Результаты осуществленного нами изыскания убеждают в необходимости и научной состоятельности совершенствования устойчивости СД кулатистов к лимитирующему фактору утомления.

Так соотношение показателей используемости ТД у кулатистов, по сравнению с полученными результатами исследований проведенными другими авторами, изменилось, что это прежде всего обусловлено произошедшими изменениями в правилах судейства и соревнований. Применяемость ТД руками уменьшилось до 31,0% (ранее 70-75%) и повысилась применяемость ТД руками и ногами (в сочетании) до 15,0%, при этом они более результативно используются (23,60%), по сравнению с одиночными ударами рукой со средней дистанции.

Физическая работоспособность (PWC_{170}) кулатистов повышается со второй минуты

поединка, тогда когда улучшаются технико-тактические показатели: активности, результативности, надежности ТД, защиты и точности ТД. Под влиянием процессов вработывания повышается эффективность двигательных умений и навыков: повышаются скоростно-силовые и уменьшаются временные параметры ТД ($P < 0,05$).

3. Прогрессирующее утомление ориентирует кулатистов к поиску экономичных и более эффективных способов решения двигательных задач. В ходе напряженного противоборства утомления следует различать кулатистов ведущие (лидирующие) в счете сами находят эффективные ТТД и стиль (манера) ведения поединка, позволяющие повышать надежность и результативность их СД в условиях прогрессирующего утомления. У проигравших в счете спортсменов ограничиваются технико-тактические возможности.

Значительное число кулатистов одержавших победу лидируют в счете самого начала соревновательного поединка, что дает им значительно расширить подбор из «багажа» ТТД и манер поединка. У одержавших победу кулатистов уменьшение показателей: активности, количества атакующих ТД и количества реальных попыток в период утомления компенсируется повышением количества и результативности коэффициента атаки (КА) ТД, что благоприятно оказывает влияние на показатели качества СД: результативности, надежности ТД и защиты оценки ТД и КБА. У уступивших победу кулатистов спортсменов, при хорошем виде внешних признаков достаточной PWC_{170} : повышение показателей ДА, утомление проявляется в ухудшении показателей качества СД.

Квалифицированные кулатисты в поединке, продолжительностью полные 6 минут получили следующие очки: одиночные – 60,20%; двойные – 33,30%; серийные – 2,80%. Из них 86,40% очков выиграно одиночными ТД и 93,70% - серийными ТД. 69,0% - выиграны ТД как руками, так и ногами.

4. Кулатисты в условиях прогрессирующего утомления предпочтения отдают более простым и надежным ТД. На 6-й минуте поединка данный показатель достигает максимальных значений, однако у одержавших победу кулатистов общее количество одиночных ТД увеличивается до 60,20%, а у уступивших победу – 68,20%.

В условиях острого дефицита времени и прогрессирующего утомления кулатисты более результативно и надежно применяли ТД рукой и ногой в сочетании со средней и дальней дистанции, КА ТД от ТД ногой.

Напряженная мышечная работа значительно затрудняет более эффективному проявлению двигательных функций. Одержавшие победу кулатисты за счет более оптимального распределения «багажа» ТТД в поединке и изменения его на последних минутах поединка, умело противостоять утомлению, тем самым сохраняют более устойчивую структуру двигательных умений и навыков. У уступивших победу кулатистов к концу поединка параметры двигательных навыков недостаточно контролируются, в связи с этим ТД применяются не результативно. Поэтому, у них удлиняются временные параметры и снижаются скоростно-силовые параметры ТД.

Суть разработанных комплексов ТЗ по повышению ТТМ, заключаются в моделировании СД и формирования эффективных способов ТТД в поединке кулатистов. Методически грамотное использование предложенных комплексов ТЗ оказывает положительное влияние на спортивно-технические показатели кулатистов: увеличивается количество выигранных поединков, повышаются показатели СД и устойчивость этих показателей к лимитирующему фактору утомления.

Объективные знания о развитии утомления в процессе выполнения ДД, программ УТЗ, их серий, соревновательных нагрузок и т. д., а также об особенностях протекания

восстановительных процессов дал возможность выявить основные закономерности построения различных структурных образований УТП и разработать и модели, позволившие прогнозировать утомление, характеристики и продолжительность восстановительных процессов. Итак, фактический материал проведенного нами исследования позволил повысить эффективность управления педагогическим процессом повышения ТТМ квалифицированных кулатистов. Полученные при этом далеко не безынтересные показатели по-нашему мнению, полностью соответствуют общей направленности поставленных задач настоящей работы, имеют как научное, так и методическое значение, позволяют сформулировать ряд практических рекомендаций для специалистов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Многогранность осуществленного нами исследования, определенная научно-педагогическая значимость выявленных в его ходе изыскания создают условия для выработки ряда практических рекомендаций. Исходя из этого и сложившиеся научно-теоретическое представление о технологии повышения устойчивости кулатистов СД к лимитирующему фактору утомления как сложном педагогическом процессе, мы решили изложить сформулированные практические рекомендации с устоявшейся логикой ее содержания и методического обеспечения, реализация которых могла бы способствовать повышению процесса подготовки квалифицированных спортсменов, в том числе и кулатистов.

1. С целью непрерывного повышения профессионально – педагогической подготовки (ППП) спортивных педагогов следует систематически изучать и обобщать их ЗУН, объективно оценивать полученные при этом фактические показатели, на их основе соответствующим образом конкретизировать технологию решения вопросов по повышению устойчивости СД кулатистов к лимитирующему фактору утомления.

Также такие факты следует выявлять у кулатистов перед каждым очередным этапом и циклом СТ, в ходе их проведения и при завершении конкретного этапа. Без чего добиться достаточно эффективного и избирательного воздействия на подготовленность кулатистов крайне трудно.

На достаточно глубоком понимании реального уровня ТТП квалифицированных кулатистов необходимо осуществлять с учетом особенностей СД к лимитирующему фактору утомления. Нотационная запись ТТД и педагогический анализ индивидуальных и общих особенностей СД кулатистов в бою сохраняют свою активность как один из методов научных изысканий и в ходе СП следует более активно с целью контроля и оценки ТТП, а также их современной коррекции.

С целью более эффективного осуществления управления процессом совершенствования ТТП кулатистов следует использовать комплексы тренировочных занятий (ТЗ)

Такие задания должны разрабатываться и подбираться тренерами-преподавателями, для индивидуального и группового формирования необходимых ТТД кулатиста в условиях соревновательного поединка с соперником и других лимитирующих факторов, устранение всевозможных ошибок.

При выявлении одинаковых характерных ошибок в ТТП кулатистов с полученными нами результатов необходимо использовать как выборочно, так в целом разработанные составляющие ТЗ. В условиях возникновения затруднений или не совпадении характерных ошибок, следует взять за основу или как ориентир, предложенные нами комплексы ТЗ для

разработки следующих (новых) комплексов-заданий.

Проигрышный счет в соревновательном поединке лимитируют технико-тактические возможности и способности кулатиста. С целью совершенствования ТТД кулатиста к лимитирующим факторам и утомлению следует формировать рациональный стиль ведения поединка. Важным составляющим этого ведения поединка является способность кулатиста вкладываться за каждый оценочный счет в поединке с полной отдачей и достижение, благодаря этому преимущество в счете.

2. Не следует упускать из вида, что кулатисты реализуют свои ТД в условиях жесточайшего противодействия соперника. В связи с этим своевременное изменение параметров ТД, в сторону увеличения времени выполнения ТД, и снижение прилагаемых усилий может быть более эффективно использовано соперником защитных и контратакующих ТД. Поэтому для повышения ТТД кулатиста необходимо совершенствовать их не только в период вработывания и повышенной PWC₁₇₀, но и на различных минутах и фазах утомления в соревновательном поединке.

Для проведения работы по совершенствованию устойчивости СД кулатистов к лимитирующим факторам утомления следует привлекать более опытных преподавателей – тренеров, педагогов, судей достаточно хорошо освоивших теорию и методику СТ кулатуу, владеющих техникой и тактикой данного вида ФУ, глубоко осознавших содержание и специфику предстоящей спортивно-педагогической деятельности.

3. Очевидно, что УТЗ должен проводиться в соответствии с требованиями принципов системы физического воспитания, принципов обучения, воспитания, СТ и отвечать своим специфическим требованиям.

Высокая воспитательная направленность занятий должен обеспечивать единство духовного и физического совершенствования. Спортивному педагогу необходимо решать задач всестороннего физического воспитания: добиваться духовного и физического совершенствования. Обеспечения такого единства во многом и способствует комплексное планирование задач, подбор соответствующей педагогической технологии, практика вооружения двигательными навыками и умениями, совершенствования форм и функций организма кулатиста.

Смысл образовательной целенаправленности УТЗ заключается в эффективном решении задач образования. В этих целях необходима специальная организация познавательной деятельности, активизация мыслительных процессов занимающихся.

Педагогическая ценность УТЗ обеспечивать тесную связь спортивной подготовки с трудовой и оборонной деятельности, патриотическим воспитанием.

Наряду с вышеуказанными спортивному педагогу не следует из вида и ряд других требований. Это:

- каждое УТЗ должен отличаться стройностью содержания, высокой организованностью, пронизывающая все стороны методики его проведения;
- содержания УТЗ должно быть связано с ранее пройденным материалом;
- следует постоянно осуществлять контроль за ЗУН, приобретаемыми в ходе учебно-тренировочной и СД;
- необходимо обеспечивать высокую динамичность занятия.

Основное содержание диссертационной работы отражено в следующих публикациях

1. Асанбаев, У.С. Кулатуу күрөшүнүн тарбиялык негиздери / У.С. Асанбаев, Н.И. Бектурганова // «Наука, новые технологии и 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 и 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 culatista 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.

Формат 60x84 1\16.Печать офсетная.
Бумага офсетная. Объем 1,5 п.л.

Тираж 100 экз.Заказ

Отпечатано в типографии