

**КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН БИЛИМ БЕРУУ ЖАНА ИЛИМ  
МИНИСТРЛИГИ**

**Б.Т. ТУРУСБЕКОВ АТЫНДАГЫ КЫРГЫЗ МАМЛЕКЕТТИК ДЕНЕ  
ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ АКАДЕМИЯСЫ**

**Б СЫДЫКОВ АТЫНДАГЫ  
КЫРГЫЗ-ӨЗБЕК ЭЛ АРАЛЫК УНИВЕРСИТЕТИ**

**И.РАЗЗАКОВ АТЫНДАГЫ КЫРГЫЗ МАМЛЕКЕТТИК  
ТЕХНИКАЛЫК УНИВЕРСИТЕТИ**

Диссертациялык кеңеш **К 13.22.653**

Кол жазма укугунда  
УДК:

**КАРАБАЕВ РАШИД КАЛИЛОВИЧ**

**КҮРӨШЧҮЛӨРДҮ ТЕХНИКА-ТАКТИКАЛЫК АРАКЕТТЕР МЕНЕН  
ЖЕКЕЧЕ ЧАБУУЛГА ҮЙРӨТҮҮ**

13.00.04 – дене тарбиясынын теориясы жана методикасы, спорттук  
машыгууну, дене маданиятын, ден соолукту чыңдоо жана калыптандыруу

Педагогика илимдеринин кандидаты окумуштуулук даражасын изденип алуу  
үчүн жазылган диссертациянын  
**А в т о р е ф е р а т ы**

**Бишкек, 2023**

Диссертация №1 факультеттер аралык кафедрада аткарылды  
Ош мамлекеттик университетинин  
педагогика, психология жана дене тарбия факультети

**Илимий жетекчи:**

**Анаркулов Хабибулла  
Файзуллаевич**

педагогика илимдеринин доктору,  
профессор, И.Арабаев атындагы  
Кыргыз мамлекеттик университети

**Расмий оппоненттер:**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Жетектөөчү мекеме:**

Диссертацияны коргоо 20 \_\_\_\_\_ жылдын “ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ ында  
саат \_\_\_\_\_ да Б.Сыдыков атындагы Кыргыз-өзбек эл аралык университети,  
И.Раззаков атындагы Кыргыз мамлекеттик техникалык университети менен  
биргеликте Б.Турусбеков атындагы Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана  
спорт академиясынын алдында уюшулган педагогика илимдеринин  
кандидаты илимий даражасын алуу үчүн диссертацияны коргоо боюнча К  
13.22.653 диссертациялык кеңешинин жыйынында болот.

Дареги:720064 Бишкек шаары Ахунбаев көчөсү 97.

Диссертацияны коргоочу онлайн трансляциянын идентификациялык  
коду ( \_\_\_\_\_ )

Диссертация менен К 13.22.653 диссертациялык кеңешинин  
<http://ksapcs.kg/> сайтынан, Б.Турусбеков атындагы Кыргыз мамлекеттик  
дене тарбия жана спорт академиясынын (720064, БИШКЕК Ш. Ахунбаев Көч.  
97), Б. Сыдыков атындагы эл аалык университетинин (713500, Ош ш.  
Г.Айтиев көч. 27), И.Раззаков атындагы Кыргыз мамлекеттик техникалык  
университетинин (720041, Бишкек ш. Ч.Айтматов көч. 66)  
библиотекаларынан таанышууга болот,

Автореферат « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ жылы жөнөтүлдү.

Диссертациялык кеңештин  
окумуштуу катчысы,  
педагогика илимдеринин  
кандидаты, доцент

Карагозуева Г.Ж.

## ЖАЛПЫ МҮНӨЗДӨМӨ

**Диссертациянын темасынын актуалдуулугу.** Кыргыз Республикасында дени сак улут – дени сак өлкө, бул 2007-2011-жылдарга дене тарбия жана спортту өнүктүрүү программасынын негизги багыты. Бул контексте билим берүү, дене тарбия жана спорт кызматкерлеринин негизги милдети сергек жашоо образын калыптандыруу болуп саналат. Мында биринчи кезекте кыргыздын улуттук спортунун, ачык асман алдындагы элдик оюндардын жана дене тарбия көнүгүүлөрүн, анын ичинде кыргыздын улуттук күрөшү, дене тарбиянын натыйжалуу каражаттарынын бири катары каралууга тийиш. Бул күч-аракеттер биригип, республиканын ар тараптуу өнүккөн, рухий жактан бай жана физикалык жактан күчтүү жарандарын даярдоону, аларда өзүнүн жана башкалардын ден соолугуна активдүү мотивацияны калыптандырууну камсыз кылат.

Кыргыздын улуттук спортунун түрлөрү, элдик оюндар жана дене тарбия көнүгүүлөрү улуттук маданиятты өнүктүрүүгө жана сергек жашоо образын, өзгөчө жаштар арасында спорттун улуттук түрлөрүн жана оюндарын жайылтууга жана аларды эл аралык деңгээлде жайылтууга чоң салым кошкондугу менен идеологиялык зор мааниге ээ. Рыноктук экономикага өтүү өлкөбүздө физкультура менен спорттун өнүгүшүнө терс таасирин тийгизди.

Дене тарбия, эс алуу жана спорт мекемелеринин кыскарышы, спортту коммерциялаштыруу, ассигнованиелердин кескин кыскарышы, оорулары, жаш муундун психофизикалык өнүгүүсүнүн начарлашы жана башкалар массалык дене тарбия кыймылынын пассивделишине, калктын дене тарбия активдүүлүгүнүн олуттуу төмөндөшүнө, өнөкөт оорулардын өнүгүшүнө алып келди.

Жаштар арасында кыргыздын улуттук спорт түрлөрүн пайдалануу жана жайылтуу зарылчылыгы балдар менен кыздардын арасында аларга болгон кызыгуунун, улуттук аймактык жана жаш өзгөчөлүгүнүн өсүшүнө гана эмес, мамлекеттин дени сак муунду калыптандыруу боюнча социалдык заказына да байланыштуу.

Ошол эле учурда республикада физкультура жана спорт системасында тузулгон кырдаал орун алган карама-каршылыктар менен мүнөздөлөт. Бир жагынан алганда, республиканын билим берүү саясатынын принциптеринин бири (Кыргыз Республикасынын билим берүү жөнүндө Мыйзамы) жалпы адамзаттык баалуулуктардын артыкчылыктугун аныктаган окутуунун жана тарбиялоонун гуманисттик багыты, билим берүүнүн ар тараптуу билим алуусу үчүн шарттарды түзүү болуп саналат. Инсанга багытталган

мамиленин негизинде окуучунун инсандыгын өнүктүрүү, ал эми экинчи жагынан, спорт педагогикасы элдик оюндардын эң популярдуу жана эффективдүү түрлөрүн, дене тарбия көнүгүүлөрүн жана спортчуларды даярдоодо улуттук жана заманбап талаптарды эске алуу менен ден соолугуна, бүткүл калктын физикалык даярдыгына жана алардын дене тарбиясынын деңгээлине талаптар инновациялык кайра түзүүлөрдү камсыз кылууга жөндөмдүү илимий, теориялык жана усулдук билимдерди түзүүнү камсыз кылбайт.

Спорттук резервдерди даярдоодо спорт илиминин болгон жетишкендиктерине карабастан, концептуалдык мамилелер жалпысынан азыркы теорияда жана методологияда жана балбандардын, атап айтканда, күрөшчүлөрдүн өз ара байланышкан чабуул коюучу техникалык жана тактикалык аракеттерин окутуунун методологиясын өркүндөтүүдө учурда уландысын таба элек.

Техникалык жана тактикалык чеберчилик спортто жогорку мелдештик натыйжаларга жетишүүнүн негизи болуп саналат. Күрөштүн эл аралык деңгээлде таанылган жана улуттук түрлөрү боюнча күрөш эң идеалдуу түрдө тик туруп башталып, аягына чейин тушанын үстүндө таза жеңиш менен аякташы керек.

Жасалма техникалык кыймылдардын негизиндеги формалдуу жөнөкөй көнүгүүлөргө караганда техниканын жана тактиканын таасиринде курулган структуралык татаал кыймылдар өздөштүрүү үчүн жеткиликтүү экенин спорт мугалимдеринин машыктыруу тажрыйбасы далилдейт [66,67].

Спорттук күрөштүн практикасы балбандардын техникалык жана тактикалык даярдыгынын методикасында олуттуу резервдер бар экендигин көрсөтүп олтурат. Күрөштүн ыкмаларын үйрөтүү өз-өзүнчө туруп, жарым көпүрөдө өткөрүлө турган кырдаал түзүлдү. Бул балбандардын позициядан жерге жыгылып баратканда кол салуу аракеттерин аткаруунун дискреттик моторикасын өнүктүрүүгө алып келет.

Мындай мамиле өзүн актабайт, анткени ал атаандаштыктын натыйжалуулугуна жана анын көңүл ачуу баалуулугуна терс таасирин тийгизет. Кырдаалдын көйгөйү эксперттер тик туруу техникасын аткаргандан кийин түртүп чыгууда артынан түшүү зарылдыгын белгилешет, бирок биргелешкен чабуулдун техникалык жана тактикалык аракеттерин үйрөтүү боюнча конкреттүү изилдөөлөр жана методикалык сунуштар жетишсиз [66,99,157].

Бул изилдөөнүн темасынын актуалдуулугу дагы төмөнкү менен аныкталат:

-мамлекеттик документтерди ишке ашыруу: “Кыргыз Республикасынын билим берүү жөнүндө”, “Кыргыз Республикасынын дене тарбиясы жана спорту жөнүндө”, “Кыргыз спортунун улуттук түрлөрү жана оюндары жөнүндө” деген мыйзамдар; «2007-2011-жылдарга Кыргыз Республикасында дене тарбия жана спортту өнүктүрүү концепциясы»;

-проблеманын илимий-педагогикалык көз караштан иштелип чыкпагандыгы;

- республикада дене тарбияны жана спортту өнүктүрүүнүн заманбап шарттарында илимий-изилдөө натыйжаларынын жогорку теориялык, педагогикалык, методологиялык жана практикалык мааниси;

-республиканын студент жаштарынын арасында күрөш кармашынын чоң популярдуулугу ж.б.

**Диссертациянын темасынын илимдин приоритеттүү багыттары менен байланышы.**

Бул иш ОшМУнун «Мугалимдерди даярдоо системасын өркүндөтүү» багыты боюнча илимий-изилдөөнүн перспективдүү планына киргизилген. Ал эми кыргыздын улуттук күрөш спортунун Күрөштүн ар кыл аспектилерине арналган атайын эмгектер анда-санда тартууланат. Алар негизинен окуучулардын дене тарбия системасын өркүндөтүү маселелерине арналган (Ф.Э.Байман, 1972; Асанов Т.О., 2005; М.К. Саралаев, 2002; Б.Х. Анаркулов, 2006; У.Ж. Калилов, 2007, ж.б.). )

**Изилдөөнүн максаты:** - өз ара байланышкан (бирдиктүү) техникалык-тактикалык аракеттерге даярдоонун негизинде күрөшчүлөрдүн окуу-машыгуу процессинин жана мелдештик ишмердигинин мазмуну жана аны уюштуруу.

**Изилдөө максаттары:**

1. Теориялык жана методологиялык (педагогикалык) негиздерин аныктоо

күрөштө чабуул коюучу техникалык жана тактикалык аракеттерди үйрөтүү.

2. Баштапкы окутуу үчүн кырдаалдык тапшырмаларды иштеп чыгуу жана

позициядан жерге өтүү (кысым) учурундагы күрөштүн бирдиктүү (комбинацияланган) чабуулдук техникалык жана тактикалык аракеттери.

3. Окутуунун эксперименталдык методдорунун эффективдүүлүгүн аныктоо

Күрөштүн бирдиктүү (бириккен) чабуулдук техникалык жана тактикалык аракеттери.

**Алынган жыйынтыктардын илимий жаңылыгы:** күрөштө кырдаалдык тапшырмаларды колдонууга негизделген чабуул коюучу техникалык-тактикалык аракеттерди (бирдиктүү) окутуунун теориялык жана педагогикалык негиздемеси такталды, күрөштүн эң натыйжалуу бирдиктүү чабуулдук техникалык-тактикалык аракеттери аныкталды жана күрөш кармашында дуэли өткөрүү көндүмдөрүн түзүүчү кырдаалдык милдеттер аныкталды.

Изилдөөнүн натыйжалары ОшМУда жана Б.Сыдыков атындагы Кыргыз-Өзбек Эл аралык университетинде практикага киргизилген. Бул 2 аткаруу актысы менен тастыкталган.

**Коргоо үчүн берилген диссертациянын негизги жоболору:**

1. Күрөшчүлөрдүн позициядан жерге (кысым) өтүүдөгү өз ара байланышкан чабуулдук техникалык жана тактикалык аракеттерин окутуунун методикасын аныктоо;

2. Окутуунун баштапкы этабында карама-каршы келген кырдаалдык милдеттерди чечүү, ошондой эле эрежелердин жана атаандаштык системаларынын маселелерин иштеп чыгуу;

3. Каршылаштын каршылыгын эске алуу менен күрөш оюнчуларынын бирдиктүү чабуулунун техникалык жана тактикалык аракеттеринин практикалык ыкмаларын жүргүзүү жана күрөшчүлөрдүн мелдештик ишмердүүлүгүнүн жыйынтыктарын талдоо.

**Издөнүүчүнүн жеке салымы** проблема боюнча илимий-методикалык адабияттарга талдоо жүргүзүү болуп саналат (машыгуунун физиологиялык негиздери, машыгуунун биомеханикалык негиздери, программалык анализди окутуунун методикасы, күрөштүн ыкмаларын үйрөтүү боюнча методдор жана сунуштар, күрөштүн эрежелери жана системалары). күрөш боюнча мелдештер), өзүнүн актуалдуу материалдарын алууда, позициядан жерге өтүүдө (кысым, тактикалык) өз ара байланышкан техникалык жана тактикалык аракеттерди үйрөтүү методикасын иштеп чыгууда, баштапкы даярдоо топтору үчүн кырдаалдык тапшырмаларды иштеп чыгуу, эрежелерди жана мелдеш системасын оптималдаштыруунун зарылдыгын негиздөө, позициядан жерге өтүүдө бирдиктүү чабуулдук техникалык-тактикалык аракеттерди иштеп чыгуу жана курама чабуулдун техникалык-тактикалык аракеттерин окутуунун өзгөчөлүктөрү) жана позициядан жерге өтүү учурундагы өз ара байланышта болгон чабуул коюучу техникалык-тактикалык аракеттерге үйрөтүү методдорунун натыйжалуулугуна жетишүү (жогорку квалификациялуу күрөшчүлөрдүн атаандаштык ишмердүүлүгүн талдоо, 15-17 жаштагы күрөш оюнчуларынын мелдештик активдүүлүгүн

талдоо, эксперименталдык эрежелер боюнча мелдештердин техникалык-тактикалык көрсөткүчтөрүн талдоо жана эксперименталдык топтун спортчуларынын мелдештик активдүүлүгүн талдоо).

Диссертациянын жыйынтыктары 5 жыл бою ОшМУнун базасында апробацияланган. Негизги изилдөөлөр үч этапта жүргүзүлдү.

Биринчи (алдын ала) этапта (2017-2019-окуу жылы) изилдөөнүн гипотезасы, максаты жана милдеттери коюлган; спорттук машыгуунун теориясы жана методологиясы тармагындагы илимий-методикалык адабияттардын маалыматтарын талдоо жана синтездөө жүргүзүлдү; алдыдагы изилдөөлөр үчүн даярдалган план жана документтер; эксперименттердин убактысы жана базасы пландаштырылган; алардын катышуучуларынын контингенти аныкталды.

Экинчи этапта (2019-2020-окуу жылы) кырдаалдык тапшырмалар жана позициядан жерге өтүүдөгү айкалышкан техникалык-тактикалык аракеттер иштелип чыгып, практикалык ишке киргизилди.

Үчүнчү этапта (2020-2022-окуу жылы) мелдештик ишмердүүлүктү эксперименталдык изилдөөлөр жүргүзүлүп, күрөштүн ыкмаларын үйрөтүүдө кырдаалдык тапшырмаларды жана айкалышкан техникалык-тактикалык аракеттерди колдонуунун натыйжалуулугу аныкталды.

Алынган жыйынтыктар ОшМУнун, Б.Сыдыков атындагы Кыргыз-Өзбек эл аралык университетинин дене тарбия кафедраларынын окуу жана окуу процессине киргизилди.

#### **Диссертациянын натыйжаларынын толук чагылдырылышы:**

Диссертациянын материалдары Кыргыз Республикасынын Улуттук аттестациялык комиссиясы тарабынан сунуш кылынган 8 эл аралык жана улуттук басылмаларда басылып чыккан жана РИНЦ маалыматтар базасына киргизилген. Жарыяланган макалалар диссертациянын мазмунуна туура келет жана иштин бардык бөлүмдөрүн камтыйт

#### **Диссертациянын структурасы жана көлөмү.**

Диссертация компьютердик тексттин 131 бетинде баяндалып, кириш сөздөн, үч бөлүмдөн, корутундудан жана библиографиядан, ичинде 185 аталышты камтыган, ошондой эле 11 и чет тилде. Эмгекте 18 таблица, 1 сүрөт, 2 тиркеме бар.

### **ИЗИКТӨӨНҮН НЕГИЗГИ МАЗМУНУ**

**Киришүүдө** изилдөөнүн актуалдуулугу негизделип, маселенин абалы, анын өнүгүү даражасы мүнөздөлөт, изилдөөнүн максаты, милдеттери, илимий жаңылыгы, алынган натыйжалардын теориялык жана практикалык мааниси көрсөтүлөт, жоболор коргоого берилген маалыматтар

формулировкаланат, изденүүчүнүн жеке салымы жөнүндө, диссертациянын жыйынтыктарын текшерүү жөнүндө, алардын басылмаларда чагылдырылышынын толуктугу жөнүндө, диссертациянын түзүмү жана көлөмү жөнүндө маалыматтар берилет.

Биринчи глава **“Изилденип жаткан маселе боюнча илимий-методикалык адабияттарды талдоо”** деп аталат, анда изилдөөнүн биринчи максатына ылайык улуттук күрөш жана күрөштүн башка түрлөрү боюнча атайын спорттук-педагогикалык адабияттар каралып, теориялык жана аларды окуу жана окуу сабактарында колдонуунун практикалык негиздери аныкталды. Күрөш ыкмаларын, анын ичинде организмдин абалына убактылуу, өткөөл таасирин тийгизүүчү, ошондой эле узак мөөнөттүү кийинки таасир берүүчү күрөштүн ыкмаларын калыптандырууда негизгилердин бири болгон психологиялык жана физиологиялык билимдердин, өндүрүмдүүлүктүн жана фитнесин жогорулашында жана төмөндөшүндө өзгөчөлүктөрү каралган [8,9,10,11,12].

Бул главада дагы окумуштуулардын жана адистердин күрөш маселелери боюнча көптөгөн эмгектерине чоң көңүл бурулган, анын ичинде:

**- күрөш ыкмаларын окутуунун физиологиялык негиздери:**

А.Х.Анаркулова (2003), Б.Х.Анаркулов (2004), П.К.Анохин (1975), О.Е.Бектурганов (1999), Е.Г.Мартиросов (1981), В.В.Розенблат (1983) жана башкалар;

**- күрөш ыкмаларын окутуунун биомеханикалык негиздери:**

Ф.К.Агушкин (1974), И.И. Алиханов (1984), В.К.Бальсевич (1974), Х.Х.Гросс (1974), Е.К.Жуков (1963), Г.В.Коренев (1977), В.Н.Лебедев (1975), В.Т.Назаров (1969) жана башкалар;

**- күрөш ыкмаларын үйрөтүү методикасы:**

Х.Ф.Анаркулов (2003), Г.Б.Бардамов (1991), У.Ж.Калилов (2007), П.Ф.Лесгафт (1992), Л.П.Матвеев (1991), И.П.Ратов (1976), Н.И. Шарабакин (1997) ж.б.;

**- балбандарды техникалык жана тактикалык аракеттерге даярдоонун программаларын жана ыкмаларын талдоо:**

И.И.Алиханов (1986), Х.Ф.Анаркулов (1995), К.В.Балдаев (2005), В.С.Дахновский (1984), А.П.Исаев (1981), С.В.Калмыков (1982), К.С.Олзоев (1999), С.Ч.Ондар (1986), Ж.А.Усина (2008), Ю.А.Шахмурадов (1974), жана башкалар.;

**- Күрөш боюнча эрежелер жана мелдеш системасы:**

Кыргыз улуттук спорт түрлөрү (Мелдештин эрежелери) (1976), (1993), (2003).

Студенттик тапшырмаларды жана позициядан жерге өтүүдө айкалышкан техникалык-тактикалык аракеттерди колдонуу менен күрөшчүлөрдүн техникалык-тактикалык даярдыгын окутуунун изилденген проблемасынын абалын аныктоо үчүн илимий-методикалык адабияттарды талдоо жана синтездөө жүргүзүлдү.

Адабияттарды талдоо изилденип жаткан маселенин учурдагы абалы жөнүндө так түшүнүк алууга, позициядан жерге өтүүдө кырдаалдык тапшырмаларды жана комплекстүү техникалык жана тактикалык аракеттерди колдонуунун методологиясын куруунун теориялык негизин тандоого мүмкүндүк берди, максаты жана изилдөөнүн милдеттерин аныктоо; жумушчу гипотезаны жана эксперименттин негизги жоболорун түзүү жана теориялык жактан негиздөө.

Өзүбүздүн фактылык материалды алуу жана жалпылоо бул изилдөөнүн максаттарына толук ылайык жүргүзүлдү. Төмөндөгүлөргө өзгөчө көңүл бурулду:

- күрөш ыкмаларын окутуунун физиологиялык негиздерине;
- күрөш ыкмаларын окутуунун биомеханикалык негиздерине;
- күрөш ыкмаларын үйрөтүү методикасына;
- күрөш ыкмаларын окутуунун усулдарынын жана сунуштарынын программаларын талдоого;
- күрөш боюнча мелдештердин эрежелери жана системасына;
- алынган материалдарды алуу жана кайра иштетүү ыкмаларына;
- баштапкы даярдоо топтору үчүн күрөштүн эң типтүү кырдаалдарын чагылдырган кырдаалдык тапшырмаларды иштеп чыгууга;
- эрежелерди жана системаны оптималдаштыруунун зарылдыгын негиздөөгө;
- жаш күрөшчүлөр үчүн эрежелерди жана мелдеш системасын иштеп чыгууга;
- унификацияланган (бириккен) иштеп чыгууга, б.а. күрөш күрөшүндө позициядан жерге жылып (жарым көпүрөдөн басуу) өз ара байланышкан чабуулдук техникалык жана тактикалык аракеттерне;
- бирдиктүү чабуулдук техникалык жана тактикалык аракеттерге машыгуунун өзгөчөлүктөрүнө;
- 15-17 жаш курактагы күрөшчүлөрдүн атаандаштык ишмердүүлүгүн талдоого;
- жогорку квалификациялуу күрөшчүлөрдүн атаандаштык ишмердүүлүгүн талдоого;
- эксперименттик эрежелер боюнча мелдештердин техникалык жана тактикалык көрсөткүчтөрүн талдоого;

-эксперименталдык топтун спортчуларынын мелдештик активдүүлүгүн талдоого;

-изилдөө натыйжаларын талкуулоо жана аларды кайра иштетүүгө;

- корутундуларды жана илимий-практикалык сунуштарды түзүүгө.

Главанын корутунду бөлүгү мунун бардыгы бул изилдөөнүн зарылдыгын тастыктап, иштелип чыккан методологиянын эффективдүүлүгүнө эксперименталдык изилдөөлөрдү жүргүзүүгө түрткөнүн көрсөтөт.

Тандалган теманын маселелерин чечүүнүн бул варианты принципиалдуу, салмактуу, мазмундуу, зарыл жана эң толук деп эсептейбиз.

**“Күрөшчүлөрдүн бирдиктүү чабуулдук техникалык жана тактикалык аракеттерин окутуунун методикасы”** деген экинчи бөлүмдө талдоолордун негизинде төмөнкү маселелер каралат:

***1. Күрөш өнөрүнүн системасын оперативдүү жөнгө салуу процесси үчүн татаал интеллектуалдык ишмердүүлүктүн эки түрү өзгөчө маанилүү болгон күрөшчүлөрдүн баштапкы даярдоо топтору үчүн кырдаалдык тапшырмаларды иштеп чыгуу:***

1) учурдагы кырдаалдын түрүнүн (мүнөзүнүн) белгилүү болгон белгилерине басым жасоо же башкача айтканда, пайда болгон кырдаалдык тапшырманын түрүн аныктоо аркылуу баалоо;

2) спортчуга белгилүү болгон иш-аракеттердин ыкмаларынын жыйындысынан берилген конфликттик кырдаал үчүн оптималдуу болгон тандоо [137].

Мындай көндүмдөрдүн жоктугу же жетишсиз өнүгүүсү күрөштө "кокусунан" аракеттерге алып келиши мүмкүн, б.а. негизсиз, акылга сыйбаган же субоптималдуу.

Ситуациялык маселелерди чечүүнүн зарыл шарты болуп төмөнкүлөрдү камсыз кылган психикалык операциялардын калыптанган системаларынын болушу саналат:

а) реалдуу конфликттик кырдаалдарды туура классификациялоо жөндөмүн өздөштүрүү (берилген кырдаал кайсы класска, типке, типке таандык экенин аныктоо);

б) кырдаалдык кыймылды тандоодо багыттоо жөндөмүн өздөштүрүү.

Бул көндүмдөрдүн болушу жалпылаштырылган бирикмелердин биринчи мүчөсүнүн мазмунун туура аныктоону камсыздайт, бул күрөшчүлөрдүн туура аракеттерди ийгиликтүү ишке ашыруунун негизин түзөт.

Күрөштө кырдаалдарды классификациялоого мүмкүн болгон мамилени конфликт тенденциясын логикалык формалдаштыруудан издөө керек.

Биринчиден, ал чуркоо, чабуул коюу же ордунда калуу тенденцияларынын ортосундагы чыр-чатакка байланыштуу.

“Жакындоо – качуу”, “жакындоо – жакындоо”, “качуу – качуу”, “качуу – жакындашуу”, “компромисс” сыяктуу конфликттерде кырдаалды жеңүүнүн маанилүү шарты болуп күрөшчүнүн жүрүм-турум тенденциясын андап билүү саналат.

Күрөштө конфликттик кырдаалдарды төмөнкү психикалык аракеттердин алгоритми менен чечүүгө болот:

- кырдаалды кабыл алуу;
- кырдаалды талдоо;
- атаандаштын аракеттерин алдын ала айтуу;
- чечим кабыл алуу;
- өзүнүн иш-аракеттерин жөнгө салуу.

Ошондой эле окутуунун түпкү максаты туура жана табигый реакцияларды өнүктүрүү болуп саналат деп айтылат. Буга жетүү үчүн ар кандай өнөктөштөр менен машыгуу зарыл, анткени ар бир адамдын өзүнүн мамилеси, ылдамдыгы, адаттары жана кыймыл ыкмасы бар. Ар кандай өнөктөштөр менен машыгуу аркылуу жылмакай формаларга, табигый реакцияларга жана эффективдүү бирдиктүү (бириккен) техникага жетишүү керек.

## ***2. Күрөш боюнча эрежени жана мелдеш системасын оптималдаштыруу зарылчылыгынын негиздемеси.***

Изилдөөнүн жүрүшүндө күрөш боюнча кырк эки адис (30 машыктыруучу, 12 калыс) арасында сурамжылоо жүргүзүлүп, күрөштү башталгыч балбандар үчүн оптималдуу эрежелерди жана мелдештик системаны аныкташты.

### ***1-таблица Машыктыруучулардын жана калыстардын мелдештин колдонуудагы эрежелерине канааттануу даражасы.***

<b>Жооптор</b>	<b>Машыктыруучулар саны %</b>	<b>Калыстар саны %</b>	<b>Бардык саны %</b>
«Ооба»	3 (10%)	6 (50%)	9 (21,4 %)
«Жок»	26 (86,7%)	6 (50%)	32 (26,2%)
Жооп бере албайм	1 (3,3%)	-	1 (2,4%)

### ***2-Таблица***

*Мелдештин колдонуудагы эрежелеринин спортчулардын жаш өзгөчөлүгүнө ылайыктуулугунун даражасы*

<b>Жооптор</b>	<b>Машыктыруучулар саны %</b>	<b>Калыстар саны %</b>	<b>Бардык саны %</b>
«Ооба»	5 (16,7%)	4 (3,33%)	9 (21,4 %)
«Жок»	18 (60%)	6 (50%)	24 (57,2%)
Жооп бере албайм	7 (23,3%)	2 (16,7 %)	9 (21,4%)

**3-Таблица**

*Мелдешти өткөрүүдөгү системанын оптималдуулугу*

<b>Жооптор</b>	<b>Машыктыруучулар саны %</b>	<b>Калыстар саны %</b>	<b>Бардык саны %</b>
Эки жеңилүүгө чейин	10 (3,33%)	2 (16,7%)	12 (26,6 %)
А жана Б группаларында	15 (50%)	4 (3,33%)	19 (45,2%)
Аралаш	0	0	0
Олимпиадалык система боюнча	5 (16,7%)	6 (50%)	11 (26,6%)
Жооп бере албайм	0	0	0

**4-Таблица**

*Күрөшчүлөрдүн беттешүү формуласы*

<b>Жооптор</b>	<b>Машыктыруучулар саны %</b>	<b>Калыстар саны %</b>	<b>Бардык саны %</b>
2x2x2	10 (3,33%)	2 (16,7%)	12 (26,6%)
2x2	10 (3,33%)	4 (3,33%)	19 (45,2%)
Б/П 4 минутасы	7 (23,3%)	0	0
Жооп бере албайм	3 (10%)	0	3 (7,1%)

**5-Таблица**

*Определение наилучшей системы подсчетов очков*

<b>Жооптор</b>	<b>Машыктыруучулар саны %</b>	<b>Калыстар саны %</b>	<b>Бардык саны %</b>
Бардыгы	17 (56,7%)	10 (83,3%)	27,0 (64,3 %)
Минута менен	13 (43,3%)	2 (16,7%)	15,0 (35,7%)
Жооп бере албайм	0	0	0

**6-Таблица**

*Респонденттердин салмак категорияларынын санын баалоосу*

<b>Жооптор</b>	<b>Машыктыруучулар саны %</b>	<b>Калыстар саны %</b>	<b>Бардык саны %</b>
16	3 (10%)	10 (83,3%)	27,0 (64,3 %)
32	6 (28%)	2 (16,7%)	15,0 (35,7%)
Чектөөсүз	21 (70 %)	6 (50%)	27 (64,3%)
Жооп бере албайм	0	0	0

**7-Таблица**

*Күрөштүн көңүл ачуучу баалуулугун жогорулатуу боюнча респонденттердин пикири*

<b>Жооптор</b>	<b>Машыктыруучулар саны %</b>	<b>Калыстар саны %</b>	<b>Бардык саны %</b>
Жер үстүндөгү күрөштү киргизүү	0	0	0
Эскертүүлөрдөн кийин”клинчтерди” киргизүү	19 (63,3%)	8 (66,7%)	27 (64,3%)
Кыскартылган мелдеш убактысы	11 (36,7%)	4 (33,3%)	15 (35,7%)
Жооп бере албайм	0	0	0

**8-Таблица**

*Кирүү акысы боюнча респонденттердин пикири*



		техникалык жана тактикалык аракеттерди өркүндөтүү.
3.	15-18 жаш	Чоң курошчулардын эрежеси боюнча мелдештерге чыгууга эффективдүү даярдануу жана ошону менен күрөш мектебин биротоло түзүү

Жогорудагы фундаменталдык жоболордун негизинде жаш күрөшчүлөр үчүн мелдештердин эрежелерин жана системасын төмөнкү формада берүүнү мүмкүн деп эсептейбиз:

1. Мушташтын алгачкы 1-2 мүнөттөрү кырдаалга жараша жүргүзүлөт тапшырмалар, ал эми 3—4 минута кармашуу — фристайл программасы боюнча.

2. Мушташтын 2 жана 4-мүнөтүндө үч конфликт берилет, оппоненттердин позицияларын кезектешип алмаштыруу менен кырдаалдык тапшырмалар.

3. Мелдештер олимпиадалык система боюнча, четтетүү менен өткөрүлөт

биринчи жеңилүүдөн кийин мелдештен.

4. Мелдеш мурунку мелдештердин рейтинги боюнча аныкталган 16 же 8 спортчу менен башталат.

5. Чүчүкулак төрт күчтүүнүн таралышы менен өткөрүлөт, спортчулар мелдештин тордун ар кайсы учтарына карата жүргүзүлөт.

Күрөш боюнча сабактар кыймылдын айрым түрлөрүн өздөштүрүүгө, физикалык сапаттарды өнүктүрүүгө жана ден соолукту чыңдоого гана көмөк көрсөтпөстөн, тарбиялык жана нравалык мүнөздө болушу керек.

Жаш күрөшчүлөрдүн мелдештеринин системасына:

1) олимпиадалык система боюнча мелдештер;

2) бир нече мелдештер бир системага бириктирилген, анткени катышуучу спортчулардын жыйынтыктарын баалоо үчүн рейтингдик система бар;

3) мелдештер командалык мелдештер түрүндө өткөрүлүшү мүмкүн.

Көптөгөн байкоолор көрсөткөндөй, көпчүлүк балдар секцияга согушканды үйрөнүү, жеңиштин кубанычын сезүү, күчтүү, эпчил, кайраттуу болуу үчүн келишет. Эгерде мелдештердин эрежелеринде жана системасында чоңдордогу спортчулардын эрежесинен айырмаланган

кырдаалдык тапшырмалар менен кармаштар камтылбаса, анда күрөштүн эмоционалдык жагы жана бардык мелдештер курактык өзгөчөлүктөргө туура келбейт.

***4. Туруктуу абалдан жерге өтүүдө (жарым көпүрөдөн басуу) бирдиктүү чабуулдук техникалык жана тактикалык аракеттерди иштеп чыгуу.***

Чабуул аракети чабуулдун эң жакшы каражаты болуп саналат. Бул жеңишке жетүүнүн эң туура жана активдүү жолу. Финалдык беттештерге катышып жаткан спортчулардын тактикалык-техникалык аракеттерин талдоо, чабуул коюучу техникалык жана тактикалык аракеттердин эффективдүүлүгүн жогорулатуунун багыттарынын бири жер үстүндө үзгүлтүксүз иш-аракеттерди жасоо менен, тикесинен тик турган абалдагы аракеттер экенин көрсөтүп турат, ал ийгиликтүү аяктаганда жок дегенде 2 упай менен бааланышы керек, бул жеңиш үчүн жетиштүү. Эреже катары, көпчүлүк күрөшчүлөр жаш кезинде бир эле ыкмалар менен чабуул коюшат жана позициядан жерге өтүү учурунда түзүлгөн жагымдуу биомеханикалык жана психологиялык кырдаалдардан пайдаланышпайт.

Заманбап шарттарда күрөш күрөшү өнүккөн психикалык моделдөөсүз, анын элементтерин алдын ала түзмөйүнчө, атаандаштын каршылыгын эске алуу менен стендден жерге (кысым) өтүү учурундагы чабуулдук аракеттердин планын көрсөтүү мүмкүн эмес. жогорку атаандаштык натыйжасы.

1. Арткы чөйчөк менен ыргытуу, каршы колду жана курду капталдан кармап, кол салуучу таяныч бутун артка жылдыруу, чабуулчу кайыштарды жогору жактан артка тартып алуу, чабуулчу төмөн позицияны ээлөө, чабуулчу артка ыргытуу, каршы колду жана белди жогору жактан аркасынан кармап. Техника эки упайга арзыйт, андан кийин чабуулчу атаандашын жарым көпүрөдөн кысып алат.

2. Капталдан шыпыруу менен ыргытуу, карама-каршы колду жана курду алдыдан кармап - капталдан чабуулчу кол салган бутту артка чыгарат, кол салуучу колдоочу буттун (башка бутунун) астынан шыпырууну жүзөгө ашырат. Техника эки упайга ээ болот, андан кийин атаандашын жарым көпүрө абалынан ийинге кысуу мүмкүн.

3. Сырттан илгич менен ыргытуу, карама-каршы колду жана курду алдыдан - капталдан - кол салуучу колдоочу бутун артка жылдырат, кол салуучу кайырмак менен ичинен ыргытат, карама-каршы колду жана кайыштан курду кармап ыргытуу. алдыңкы - тараптан. Техника эки упайга же нокаут менен жеңишке бааланат.

4. Ичинен бурмалоо менен ыргытуу, карама-каршы колду кармап, тулкусун кур менен кысып, кол салуучу жапыз позицияны ээлейт, чабуулчу колго түшкөн колун өзүнө карай бекем тартып, ороп, техниканы аткарат. Техника эки упайга арзыйт жана атаандашты жарым көпүрөдөн ийинге чейин кадап койсо болот.

5. Ичинен пикап менен ыргытуу, карама-каршы колду жана курду алдыдан кармап - капталдан, чабуулчу төмөн позицияны ээлейт - чабуулчу каршы колду жана курду капталдан кармап, грейферди жүзөгө ашырат алдынан алдыңкы буттун астына. Техника эки упайга жана күзгө карата жеңишке ээ.

6. Алдыңкы жана капталынан карама-каршы колдору менен кур менен каптап ыргытуу - чабуулчу төмөн позицияны ээлейт, чабуулчу өзүнө карай жулкунуп, карама-каршы колду кармап, ичинен кучактап ыргытууну жүзөгө ашырат. алдыдан кур - капталынан. Кабыл алуу бир же эки упайга арзыйт.

7. Кол менен тулкудан кармап, ийилип ыргытуу (бел менен) - чабуулчу төмөнкү позицияны алат, чабуулчу карама-каршы колду кармап, кур менен тулкудан кармайт, басып баратып басып алуу менен ийилген ыргытууну жүзөгө ашырат. карама-каршы колдор менен тулку. Техника эки упайга же таза жеңишке арзыйт.

8. Жантайып секирүү менен ийинин астына ыргытуу - чабуулчу төмөн позицияны ээлейт, чабуулчу кайра-кайра чөмүлүү менен атаандашын килемден жулуп алат, тулкусун жана карама-каршы колун кармап (курчаган) жантайып ыргытат. Техника эки упайга ээ болот, андан кийин атаандашы далыларга кысып жатат.

9. Курду эки тараптан кармап, айлануу менен ыргытуу (кайчылаш) – чабуулчу да курду эки тараптан кармап алууга аракет кылат, чабуулчу айлануу менен ыргытуу менен өзүнө карай чукул силкинүү жасайт. Кармап өзгөрбөйт.

Техника эки упай катары же атаандаштын ийинине таза ыргытуу катары эсептелет. Алдыда кайыштан кармап турган бурмалуу станок - капталдан жана карама-каршы кол менен - чабуулчу төмөн позицияны ээлейт, чабуулчу өзүнө карай алдыга айлануу кыймылы менен бурмалуу дөңгөлөктү жүзөгө ашырат. Кабыл алуу эки упайга арзыйт.

Кайырмактын астына эки тараптан курду кармап ичтен ыргытуу - чабуулчу алыскы позицияны ээлейт, чабуулчу өзүнө карай кескин кыймыл менен илгичтин астына ичинен ыргытат.

Күрөшчүнүн иш-аракеттерине карата панорамалык күтүүнүн эффектиси анын ишмердүүлүгүнүн жана каршылашынын каршы аракетинин натыйжасында тигил же бул кырдаалда эмне болуп жатканына гана эмес,

андан кийин эмне күтүлүп жатканына да көңүл буруусу керектигин билдирет. Бул программанын негизинде (багытталган графиктер) учурдагы техникалык жана тактикалык аракеттерди жана студент кыска жана узак мөөнөттүү келечекте ишке ашырууга тийиш болгон аракеттерди эффективдүү үйрөтүү мүмкүн болот.

### 10-Таблица

#### *Атаандаштын абалына жараша техникалык аракеттердин схемасы*

№	Кырдаалдар	Күрөшчүнүн аракети	Күрөчүнүн аракетинин жыйынтыгы
1	1-кырдаал	Чабуулчу техникалык аракетти ишке ашыруу үчүн кыймылдарды жасайт	
2	2-кырдаал	Чабуулчудан өзүн коргоп, жооп берет	
3	3-кырдаал	Чабуулга учураган адам, зарыл болсо, кармаган жерин жана абалын өзгөртүп, техникалык иш аракеттерди жасайт.	Эки балл же таза жеңиш

#### **5. Турмуштан жерге (кысым) өтүүдө өз ара байланышкан (айкалышкан) техникалык жана тактикалык аракеттерди окутуунун өзгөчөлүктөрү.**

Окутуу үч этаптан турушу керек, алар позиция жана жердеги техниканын ортосунда бекем байланыштарды түзүү зарылдыгын эске алуу менен ырааттуу түрдө бири-биринин үстүнө жайгаштырылат.

**1. Ситуациялык тапшырмалардын этабы** – машыгуу, карама-каршы кыймылдардын ар түрдүүлүгүн өздөштүрүү зарыл. Машыгуучулар күрөштүн негиздерин үйрөнүп, күрөштүн өзгөчөлүктөрүн түшүнүшү керек. Ушул этапта бул максатты ишке ашыруу куреш күрөшүнүн негизги учурларын чагылдырган кырдаалдык милдеттер аркылуу мүмкүн болот.

**2. Туруктуу жана жердеги ыкмаларды өзүнчө окутуунун этабы** - күрөштүн ыкмалары даяр нускама түрүндө берилет, иш-аракеттер тик туруп жана жерде өзүнчө изилденет. Бул формада бул учурда күрөштүн практикасында эң кеңири таралган даярдыктын бардык этаптарында сабактар өткөрүлөт.

**3. Өз ара байланышкан техникалык жана тактикалык аракеттерге өткөн машыгуу этабы стенден жерге өтүү (басым)** - стенд менен жердин жеке техникалары обочолонуп калбашы үчүн бири-бирине туташтырылган,

анткени чабуулдун эффективдүүлүгүн жогорулатуу жана көбөйтүү үчүн бул ыкмалардын синтези зарыл. күрөштүн көңүл ачуучу баалуулугу.

**Жогоруда талкууланган маселелерден төмөнкүдөй тыянак чыгарууга болот:**

1. Күрөштүн типтүү кырдаалдарын чагылдырган баштапкы даярдык топтору үчүн ситуациялык тапшырмаларды иштеп чыгуу төмөнкүлөргө мүмкүндүк берди: күрөш чеберчилигин өнүктүрүү; чечимдерди кабыл алуудагы белгисиздикти жоюу, машыгууларды жекелештирүү, жаш күрөшчүлөрдү даярдоодо кырдаалдык тапшырмаларды киргизүү ж.б.

2. Сурамжылоонун натыйжалары күрөш боюнча мелдештердин эрежелерин жана системаларын оптималдаштырууга мүмкүндүк берди. Ошол эле учурда сурамжылоо эрежелерди жана атаандаштык системасын оптималдаштыруу каалоосу менен аларды өзгөртүүнү каалабоо ортосундагы карама-каршы тенденцияны көрсөттү.

3. Сунуш кылынган эрежелер жана мелдеш системасы балбандын зарыл болгон жөндөмдүүлүктөрүн даярдоону, аныктоону жана өнүктүрүүнү жекелештирүүгө көмөктөшөт.

4. Туруктуу абалдан жерге өтүүдө (жарым көпүрөдөн басуу) бирдиктүү чабуулдук техникалык жана тактикалык аракеттерди иштеп чыгуу эскертүүлөрдүн санын бир топ кыскартууга, жеңүүчүлөрдү объективдүү аныктоого, мелдештин көңүл ачуучу маанисин жана сапатын жогорулатууга мүмкүндүк берет. күрөшчүлөрдүн техникалык жана тактикалык аракеттеринин.

5. Турмуштан жерге (кысым) өтүүдө бирдиктүү техникалык жана тактикалык аракеттерге үйрөтүү күрөшчүлөрдүн даярдыгын сапаттык жактан жакшыртат жана эффективдүү техниканы түзөт.

**“Күрөш күрөшүндө бирдиктүү чабуулдук техникалык жана тактикалык аракеттерди үйрөтүүнүн эффективдүүлүгү”** деп аталган үчүнчү главада кыргыздын улуттук күрөшүнүн “Күрөш” күрөшүнүн балбандарды чабуулга даярдоого тийгизген таасири боюнча педагогикалык эксперименттин сынагынын жыйынтыктары камтылган. Ал эми бир катар маселелер каралып, алардан баса белгилеп кетүүгө болот – жогорку квалификациялуу балбандардын – күрөшчүлөрдүн мелдештик ишмердүүлүгүнө талдоо, мында жогорку квалификациялуу балбандардын техникалык жана тактикалык аракеттерине сандык талдоо жүргүзүлөт.

Ушуга байланыштуу балбандардын атаандаштык ишмердүүлүгүнүн моделдик мүнөздөмөлөрүн аныктоо маселесин чечүү өзгөчө мааниге ээ, б.а. бугунку кундун талаптарына жооп берген стандартты түзүү.

2011-жылы Ош шаарында өткөн Кыргызстан элдеринин Спартакиадасынын шартында күрөш боюнча спортчулардын таймаштык ишмердүүлүгүнө талдоо жүргүздүк.

Атап айтканда, күрөштө фрагменттердин саны, фрагменттердин минималдуу жана максималдуу убакыт параметрлери, техникалык жана тактикалык аракеттердин саны, упайлардын саны, эскертүүлөрдүн саны, кайчылаш өз ара кармашуулардын саны жана өз ара байланыштуу техникалык жана тактикалык аракеттер эске алынган.

### *11-Таблица*

**2011-жылы Ош шаарында өткөн Кыргызстан элдеринин Спартакиадасында күрөш боюнча балбандардын атаандаштык активдүүлүгүнүн көрсөткүчтөрү (48 беттеш).**

Көрсөткүчтөр	Стат. көрсөткүчтөр	Орточо мааниси
1	2	3
Фрагменттердин саны	X m S min max	9.6 0.4 2.8 1 16
Фрагменттердин минималдык саны (с)	X m S min max	31 32 24.7 2 131
Фрагменттердин максималдык убактысы	X m S min max	4.9 37 32 215
Баллдардын саны	X m S min max	7.3 0.5 3.4 2 17
Техника-тактикалык аракеттердин саны (бааланганы)	X m S	4.6 0.3 2.0

	min max	2 9
1	2	3
Комплексттүү техникалык жана тактикалык аракеттердин саны	X m S min max	0.8 0.1 0.9 0 3
Эскертүүлөрдүн саны	X m S min max	1.4 0.1 1.1 0 6
Кайчылаш өз ара кармашуулардын саны	X m S min max	0.2 0.05 0.4 0 2

Мындан тышкары, каталар протоколунун (багыттоо, аткаруу, оңдоо) мисалын колдонуу менен каталар позициясынан күрөшчүлөрдүн атаандаштык ишмердүүлүгүнө талдоо жүргүзүлдү, бул спортчунун активдүүлүгүн тез баалоого жана мелдеште максатка жетүүгө, керектүү өзгөртүүлөрдү тууралоого мүмкүндүк берет.

#### *12-Таблица.*

*Бурят балбандарынын мелдештик активдүүлүгүнө баа берүү (биздин өзгөртүүбүздө О. Н. Сагановдун айтуусу боюнча) 2011-жылы Ош шаарында өткөн Кыргыз Республикасынын элдеринин Спартакиадасында.*

Каталардын түрлөрү	Көрсөткүчтөрү	Каталардын саны	%
Багыттоо каталары	X	1,1	21,6
Иштөө каталары	X	1,9	37,3
Оңдоо каталары	X	2,1	41,1
E		5,1	100

Ишке төмөнкүлөр кирет:

- күрөшчүлөрдүн атаандаштык ишмердүүлүгүн талдоо жана техникалык-тактикалык аракеттерге сандык талдоо жүргүзүү;
- эксперименталдык эрежелерге ылайык мелдештердин техникалык-тактикалык көрсөткүчтөрүн талдоо;
- 13-таблицада көрсөтүлгөн эксперименталдык топтун спортчуларынын мелдештик активдүүлүгүн талдоо жана алардын техникалык жана тактикалык аракеттерине сандык талдоо жүргүзүү;
- эксперименталдык топтун спортчуларынын каталарынын көз карашынан атаандаштык ишмердүүлүгүн талдоо 14-таблицада көрсөтүлгөн;
- жана эксперименталдык топтун күрөшчүлөрүнүн мелдештик ишмердүүлүгүнө фрагменттүү талдоо.

*13-Таблица.*

**Эксперименталдык топтун спортчуларынын атаандаштык активдүүлүгүнүн көрсөткүчтөрү**

<b>Атаандаштык активдүүлүгүнүн көрсөткүчтөрү</b>	<b>стат. көрсөткүчтөр</b>	<b>Эксперименттин алдындагы 107 беттешүү</b>	<b>Эксперименттин кийинки 105 беттешүү</b>	<b>P</b>
Позициядагы техникалык жана тактикалык аракеттердин саны	x m	3,6 0,012	2,1 0,01	<0,001
Кысуудагы техникалык жана тактикалык аракеттердин саны	x m	2,3 0,011	2,1 0,01	<0,001
Комплексттүү техникалык жана тактикалык аракеттердин саны	x m	0,2 0,001	1,3 0,013	<0,001
Стойкадагы упайлардын саны	x m	5,1 0,014	4,5 0,013	<0,001
Бустерде утуп алган упайлардын саны	x m	4,2 0,012	3,9 0,01	<0,001
Комплексттүү техникалык жана тактикалык аракеттер менен упайлардын саны	x m	0,5 0,01	3,8 0,01	<0,001

**Күрөшчүлөрдүн мелдештик активдүүлүгүнө эксперименталдык топтун баасы**

Каталардын түрлөрү	Экспериментке чейинки 107 беттешүү		Эксперименттен кийинки 105 беттешүү	P
	Каталардын саны		Каталардын саны	
Багытоо боюнча	х	3,3 (60%)	1,2 (40,0%)	<0,001
Аткаруу боюнча	х	1,3 (23,6%)	1,1 (36,7%)	<0,01
Оңдоо боюнча	х	0,9 (16,4%)	0,7 (23,3%)	<0,01
Бардыгы		5,5 (100%)	3,0 (100%)	<0,001

**Аткарылган иштердин негизинде үчүнчү глава боюнча төмөнкүдөй жыйынтык чыгарууга болот:**

1. Күрөшчүлөрдүн техникалык жана тактикалык аракеттерине сандык талдоо

жогорку квалификация күрөшчүлөрдүн моделдик мүнөздөмөлөрүн аныктоого мүмкүндүк берди: фрагменттердин саны – 9,6; бааланган техникалык жана тактикалык аракеттердин саны – 4,6; утуп алган упайлардын саны - 7,3; позициядан жерге өтүүдө бирдиктүү техникалык жана тактикалык аракеттердин саны 0,8.

2. Күрөшчүлөрдүн атаандаштык ишмердүүлүгүн каталар позициясынан талдоо

алардын бир нечесин түзүүгө мүмкүндүк берди:

- а) ориентациядагы каталар;
- б) аткаруудагы негизги каталар;
- в) оңдоо каталары.

3. Эксперименттик эрежелер эффективдүү болууга көмөктөшөт техникалык жана тактикалык аракеттерди жакшыртуу. Аткарылган аракеттердин саны жана топтолгон упайлардын саны салттуу эрежелер боюнча өткөрүлгөн мелдештерге караганда орто эсеп менен 2-3 эсе көп.

4. Экспериментке чейинки мелдештерде орто эсеп менен болгон 6,1 техникалык жана тактикалык иш-аракеттер катталып, 9,8 упай топтолду, эксперименттен кийин жогорудагы көрсөткүчтөр тиешелүүлүгүнө жараша 5,6 жана 12,2 баллды түздү.

5. Каталарды аныктоо жана аларды жоюу боюнча тынымсыз иштөө мелдештер жана окуу-тарбиялоо процесси курешчилердин мелдештик ишмердигинин натыйжалуулугун жогорулатат.

6. Эксперименталдык топ техниканын эффективдүүлүгүн далилдеди

позициядан жерге өтүүдө кырдаалдык милдеттерди жана жалпы техникалык жана тактикалык аракеттерди үйрөтүү.

### **КОРУТУНДУ:**

Күрөшчүлөрдүн бирдиктүү чабуулдук техникалык жана тактикалык аракеттерин окутуунун методологиясын комплекстүү изилдөө, спортчуларды даярдоонун эффективдүүлүгүн жогорулатуу үчүн бул байланышты практикалык колдонуу боюнча жүргүзүлгөн изилдөөлөр алдыга коюлган милдеттерди толук ишке ашырууга жана төмөндөгүлөрдү түзүүгө жана корутундуларды чыгарууга мүмкүндүк берди:

1. Спорттук машыгуунун теориясында жана методологиясында тартылгандардын ар бир конкреттүү контингенти менен иштөөдө алардын физикалык, функционалдык мүмкүнчүлүктөрүнүн жана техникалык-тактикалык даярдыгынын деңгээлин эске алуу зарылчылыгы жөнүндө жетишээрлик негизделген идеялар бар. Бул жобо үлгү катары каралат жана окуу жана окуу сабактарын өткөрүүдө тиешелүү ыкмаларды колдонууга жетекчилик кылат. Бирок, бул көрүнүш көп учурда күрөштүн ар кандай түрлөрүндө, өзгөчө улуттук күрөштө анын көрүнүшүнүн өзгөчөлүгүн чагылдырбайт, бул спортсмендердин салмак категорияларынын болушуна жана күрөшкө убакыттын чектелүүлүгүнө, спорт чеберчилигинин жана жаш курагынын ар кандай деңгээлдерине байланыштуу.

Илимий-методикалык булактарда жана квалификациялуу күрөшчүлөрдү даярдоо практикасында бул ар кандай жолдор менен көрүнүп турат. Натыйжада, тренерлер жана окутуучулар позициядан жерге жылып (жарым көпүрөдөн басуу) бирдиктүү (комбинацияланган) чабуул жасоочу техникалык жана тактикалык аракеттерди үйрөтүү боюнча билимге, көндүмгө жана жөндөмгө ээ эмес, алар тиешелүү практикалык маселелерди чечишет. көйгөйлөр интуитивдик, негизинен жеке тажрыйба менен жетекчиликке алынат.

2. Башка авторлор тарабынан жүргүзүлгөн изилдөөлөр окутуунун салттуу ыкмасын окутуунун баштапкы этабында гана изилдөөнүн объективдүү маанисин баса белгилейт, анткени ал жаш өзгөчөлүктөргө жооп бербейт жана окуу-тарбия процессин оптималдаштырууга мүмкүндүк бербейт. Салттуу методдордун олуттуу кемчилиги окуу процессинин катуу жөнгө салынышы, кыймыл-аракеттин вариативдүүлүгүнүн жоктугу жана күрөшчүлөрдүн техникалык жана тактикалык чеберчилигинин жекелештирилбегендиги болуп саналат.

3. Изилдөөнүн жыйынтыгында күрөштүн эң типтүү кырдаалдарын чагылдырган жана техникалык-тактикалык аракеттерди өркүндөтүүнү

камсыз кылган кырдаалдык тапшырмаларды практикалык ишке киргизүү төмөнкүлөргө мүмкүндүк берери аныкталды:

- өзгөрмөлүү чабуулдук көндүмдөрдү ийгиликтүү өнүктүрүү;
- тиешелүү чечимдерди кабыл алууда белгисиздикти өз убагында жоюуга;
- даярдоонун баштапкы этабында окутууну жекелештирүү.

4. Иштелип чыккан эксперименталдык эрежелерди жана мелдеш системасын колдонуу жаш күрөчүлөрдү даярдоого кырдаалдык тапшырмаларды киргизүүгө мүмкүндүк берди. Мелдештердин убактысы кыскарып, аткарылуучу техникалык жана тактикалык иш-аракеттердин саны жана сапаты жогорулап, эскертүүлөрдүн саны кыскарып, жеңүүчү объективдүү аныкталып, мелдештин кызыктуулугу жогорулайт, бул спорттун жалпы деңгээлинин жогорулаганынан кабар берет. күрөчүлөрдүн даярдыгы.

5. Биздин эксперименталдык изилдөөбүздүн фактылык материалы позициядан жерге өтүүдө бирдиктүү чабуулдук техникалык жана тактикалык аракеттерди үйрөтүүнүн жогорку натыйжалуулугун белгилөөгө мүмкүндүк берди, б.а. жарым көпүрөдөн басымда. Бирдиктүү техникалык жана тактикалык аракеттердин ар бир күрөштө 0,2ден 1,3кө ( $P < 0,001$ ) көбөйүшүнө байланыштуу упайлардын саны, упайлар жана нокаут менен таза жеңиштердин саны өстү. Алынган конкреттүү көрсөткүчтөр, биздин оюбузча, бул иштин милдеттеринин жалпы багытына толук ылайык келет, белгилүү илимий-методикалык мааниге ээ жана тренерлер, окутуучулар жана адистер үчүн бир катар практикалык сунуштарды түзүүгө мүмкүндүк берет.

### **Практикалык сунуштар**

Жүргүзүлгөн изилдөөлөрдүн ар тараптуулугу жана аныкталган мыйзам ченемдүүлүктөрдүн белгилүү бир мааниси бир катар илимий жана практикалык сунуштарды иштеп чыгуу үчүн шарттарды түзөт. Ушул жагдайды жана спорттук машыгуу татаал, тынымсыз өзгөрүп туруучу педагогикалык процесс катары калыптанган илимий-теориялык ойлорду эске алып, биз бул сунуштарды анын мазмунунун жана методикалык жактан камсыз кылуунун белгиленген логикасына ылайык берүүнү чечтик.

1. Квалификациялуу күрөшчүлөрдүн спорттук чеберчилигин тынымсыз жогорулатуу үчүн күрөштө бирдиктүү чабуулдук техникалык жана тактикалык аракеттерди окутуунун ыкмаларын мүнөздөгөн маалыматтарды такай изилдөө, талдоо жана жалпылоо, алынган көрсөткүчтөрдү объективдүү баалоо жана алар боюнча негиздерин, пайда болгон билим берүү маселелерин чечүүнүн окутуу жана атаандаштык мүнөздөгү методологиясын тийиштүү түрдө көрсөтүү -.

Биздин оюбузча, мындай маалыматтар окутуунун ар бир кийинки этабынын алдында, аларды ишке ашыруунун жүрүшүндө жана конкреттүү этаптын аягында алынууга тийиш. Ансыз күрөшчүлөрдүн даярдыгынын айрым аспектилерине жетиштүү так жана тандалма таасир көрсөтүү өтө кыйын жана көп учурда мүмкүн эмес.

2. Спортчулардын даярдыгынын реалдуу деңгээлин жана анын мелдештик иштин жалпы спорттук-техникалык натыйжаларына тийгизген таасиринин өзгөчөлүктөрүн терең түшүнүүнүн негизинде күрөш боюнча баштапкы даярдык топторунун окуу программасына кырдаалдык тапшырмаларды киргизүү максатка ылайыктуу. , күрөшчүлөрдүн спорттук кармаштарындагы эң көп кездешкен жагдайларды чагылдырган. Ситуациялык тапшырмаларды киргизүү дуэли кантип өткөрүүгө үйрөтүүнүн эффективдүүлүгүн жогорулатат, катышуучулардын маанайына эмоционалдык деңгээлге оң таасирин тийгизет жана күрөшчүлөрдүн машыгуусун жекелештирет. Бул милдеттер спортчуларга системалуу түрдө түшүндүрүлүүгө тийиш.

3. Мындай аракеттер жетишээрлик системалуу натыйжаларга алып келүү жана белгилүү бир компакттуулук менен айырмалануу үчүн ар бир күрөшчүлөр тобу үчүн тарбиялык-машыгуу иштеринин атайын моделдерин түзүү максатка ылайыктуу. Мындай моделдер алардын айрымдары менен окутууну жекелештирүүнү камсыз кыла турган милдеттер жана талаптар менен толукталышы мүмкүн жана болушу керек. Башкача айтканда, бул жалпынын зарыл биримдигин камсыз кылат, айрыкча бардык окуу ишинин системасында.

4. Машыгуу процессинин моделдерин иштеп чыгууда күрөшчүлөрдүн физикалык жана техникалык-тактикалык даярдыгы алардын гармониялуу биримдигинен көрүнүп турганын эстен чыгарбоо керек. Бул билим берүү жана атаандаштык беттешүүлөрдүн шарттарында алардын кыймыл аракетинин сандык да, сапаттык да көрсөткүчтөрүн конкреттүү көрсөтүү менен атаандаштык ишмердүүлүгүн моделдештирүү зарылчылыгын жаратат. Албетте, мындай милдеттердин көлөмү ар кандай курактагы спортчуларга мүнөздүү уникалдуу мүмкүнчүлүктөрдү берерин эске алуу керек.

Окуу иштеринин көлөмүн жана мүнөзүн аныктоодо эксперименталдык системага жана эрежелерге ылайык баштапкы даярдоо топтору үчүн кырдаалдык тапшырмалар эске алынууга тийиш:

- биринчи жеңилүүдөн кийин жоюу системасы;
- рейтинг боюнча рейтингде турган 16 спортчунун катышуусу;
- мүнөттөрдү эсепке алуу.

5. Күрөшчүлөрдүн бирдиктүү чабуулдук техникалык жана тактикалык аракеттерине үйрөтүүнүн каражаттарын жана ыкмаларын аныктоодо спорттук машыгуунун тиешелүү ыкмаларын колдонууну унутпаш керек. Бул максаттарда алардын ар кандай сортторун жана комбинацияларын кошпогондо акцентуацияланган, кайталанма, кайра өзгөрмөлүү, тегерек, оюндук, атаандаштык жана башка ыкмалар өз ордун табууга тийиш.

Ошентип, позициядан жерге жылып жатканда чабуул коюучу техникалык жана тактикалык аракеттерге машыгуу контакт учуруна көңүл буруу менен комплекстүү түрдө жүргүзүлүшү керек.

Сунушталган педагогикалык таасирлердин өзгөчөлүгү, алардын көп түрдүүлүгү жана өзгөчө багыты окуу сабактарын тийиштүү уюштуруу менен, атап айтканда, ишти уюштуруунун ар кандай ыкмаларын (фронталдык, топтук, жекече), көнүгүүлөрдү аткаруунун ар кандай ыкмаларын (бир убакта, үзгүлтүксүз) колдонуу менен айкалыштырылышы керек. , кезектешип, аралаш). Жалпысынан бул процесстин уюштуруучулук негиздери ар бир сабактын рационалдуу структурасын жана угуучулардын иш-аракетинин бардык аспектилери толук башкарууну камсыз кыла тургандай түзүлүп жатат.

Берилген практикалык сунуштар биргелешип, биздин изилдөөбүздүн кээ бир аспектилери чагылдырат жана позициядан жерге өтүүдө күрөшчүлөрдүн натыйжалуулугун жогорулатуунун эң маанилүү жолдорун камтыйт.

#### **Диссертациянын мазмуну төмөнкү илимий макалаларда чагылдырылган:**

1. **Карабаев Р.К.** Обучение технико-тактическим действиям кыргызской национальной спортивной борьбы куреш на начальном этапе подготовки [Текст] / Р.К.Карабаев //№ 3, II чыгарылышы, “Вестник” ОшГУ ISSN 1694-7452, Ош – 2016 г.– С. 230-233.
2. **Карабаев Р.К.** Разработка ситуационных заданий по борьбе “Куреш” для групп начальной спортивной подготовки [Текст] / Р.К.Карабаев // Web of scholar ISSN 2518-167X Польша, г.Варшава – 2018 г.-С.81-83
3. **Карабаев Р.К.** Педагогические правила и системы спортивных соревнований для борцов –юношей (курешистов) [Текст] / Р.К.Карабаев //№2 “Евразийское научное объединение. Современные концепции научных исследований”ISSN 2411-1899. Москва – 2019 г –С.232-233
4. **Карабаев Р.К.** Күрөш боюнча мелдештердин системасы жана эрежелери. [Текст] / Р.К.Карабаев // №8 чыгарылышы “Наука и новые технологии”3ISSN 1026-9045Бишкек 2012. –С.- 246-249.

5. **Карабаев Р.К.** Спорттук күрөштүн техникасына үйрөтүүнүн физиологиялык жана биомеханикалык негиздери жөнүндө маселелер. [Текст] / Р.К.Карабаев // №12 чыгарылышы “Эл агартуу” ISSN 0132-618x Бишкек 2013. –С. 39-42
6. **Карабаев Р.К.** Анализ программ и методи по обучению технико-тактическим действия борцов[Текст] / Р.К.Карабаев //№8 “Известия вузов”Бишкек 2010. –С. 140-141
7. **Карабаев Р.К.** К вопросу о физиологических основах обучения технике спортивной роль [Текст] / Р.К.Карабаев //№1 “Ош Мамлекеттик Университетинин Жарчысы” ISSN 9967-03-030-5 Ош 2012 –С.180-181.
8. **Карабаев Р.К.** Правила и систем сервнований по борьбе куреш [Текст] / Р.К.Карабаев // №1“Весник физической культуры”Алматы 2012. –С.31-35.
9. **Карабаев Р.К.**Разработка единых атакующих тактико-тиехнических действий борцов- курешистов при переходе из стойки в партер (дожиме с полумоста) [Текст] / Р.К.Карабаев // Эл агартуу Бишкек ш. 2012. –С. 53-57

## РЕЗЮМЕ

диссертационного исследования **Карабаева Рашида Калиловича** на тему: **«Обучение курешистов единым атакующим технико-тактическим действиям» по специальности 13.00.04** – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

**Ключевые слова:** курешисты, единые атакующие действия,

**Объект исследования** - учебно-тренировочная и соревновательная деятельность курешистов.

**Предмет исследования** - процесс совершенствования атакующих технико-тактических действий в борьбе куреш.

**Цель исследования** - содержание и организация учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности курешистов на основе обучения взаимосвязанным (единым) технико-тактическим действиям.

**Методы исследования** – Для решения поставленных задач и проверки гипотезы был применен комплекс методов исследования:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- опрос и анкетирование;
- экспертная оценка;
- интервьюирование;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистические методы.

**Научная новизна полученных результатов состоит в:**

-теоретико-педагогическом обосновании методики обучения (единым) атакующим технико-тактическим действиям на основе применения ситуационных заданий в борьбе куреш;

-выявлении наиболее эффективных единых атакующих технико-тактических действий курешистов;

-определении ситуационных заданий, формирующих умения и навыки ведения поединка в борьбе куреш.

**Уровень использования** - теоретические и методические рекомендации используются в подготовке тренеров по кыргызской национальной спортивной борьбе куреш; педагогические предпосылки и методология исследования в области подготовки курешистов, основана на обучении (единым) атакующим технико-тактическим действиям на основе применения ситуационных заданий в борьбе куреш с целью улучшения их

подготовленности к предстоящим спортивным соревнованиям различного уровня.

**Область применения** – рекомендуется использовать в процессе подготовки курешистов и тренеров национальной борьбы куреш в спортивных секциях, занятий по курешу и переподготовке борцов.

**Карабаев Рашид Калиловичтин 13.00.04.** – Дене тарбиясынын теориясы жана методикасы, спорттук машыгуу, ден соолукту чыңдоо жана адаптивдик дене тарбиясы адистиги боюнча «Күрөшчүлөрдү бирдиктүү чабуулчу техникалык-тактикалык аракеттерге үйрөтүү» деген темадагы диссертациялык изилдөөсүнүн

### **РЕЗЮМЕСИ**

**Ачкыч сөздөр:** күрөшчүлөр, бирдиктүү чабуул аракеттери,

**Изилдөөнүн объектиси** - күрөшчүлөрдүн окуу-машыгуусу жана атаандаштык иш-аракеттери, мелдеш жараяны.

**Изилдөөнүн предмети** – спорттун күрөш түрүндө техникалык-тактикалык чабуулдагы аракеттерди өркүндөтүү жараяны (процесси).

**Изилдөөнүн максаты** - өз ара байланышкан (бирдиктүү) техникалык-тактикалык аракеттерге окутуунун негизинде күрөшчүлөрдү окуу-машыгуу процессинин жана атаандаштык ишмердүүлүгүнүн мазмуну жана уюштурулушу.

**Изилдөөнүн методдору** - коюлган маселелерди чечүү жана гипотезаны текшерүү үчүн изилдөөдө төмөнкү методдорунун комплекси колдонулган:

- илимий-методикалык адабияттарды талдоо жана жалпылоо;
- сурамжылоо жана анкеталоо;
- эксперттик баалоо;
- маектешүү;
- педагогикалык байкоо;
- педагогикалык эксперимент;
- математикалык-статистикалык методдор.

**Алынган жыйынтыктардын илимий жаңылыгы төмөнкүлөрдөн турат:**

- спорттун күрөш түрүндө кырдаалдык тапшырмаларды колдонуунун негизинде техникалык-тактикалык аракеттерге (бирдиктүү) окутуунун методикасын колдонуусун теориялык-педагогикалык негиздөө;
- күрөшчүлөрдүн эң натыйжалуу бирдиктүү чабуул коюучу техникалык-тактикалык аракеттерин аныктоо;
- спорттун күрөш түрү боюнча таймашты жүргүзүү жөндөмүн жана көндүмдөрүн калыптандыруучу кырдаалдык тапшырмаларды аныктоо.

**Колдонуу деңгээли** - теориялык жана методикалык сунуштар Кыргыз улуттук спорттук күрөш түрү боюнча машыктыруучуларды даярдоодо колдонулат; күрөшчүөрдү даярдоо жаатындагы педагогикалык өбөлгөлөр жана изилдөө методологиясы алдыда боло турган ар кандай деңгээлдеги спорттук мелдештерге даярдыгын жакшыртуу максатында спорттун күрөш түрүндө кырдаалдык тапшырмаларды колдонуунун негизинде (бирдиктүү) чабуул коюучу техникалык-тактикалык аракеттерге окутууга негизделген.

**Колдонуу чөйрөсү** - спорттук секцияларда жана улуттук күрөш түрүнүн машыктыруучуларын даярдоо процессинде, күрөш боюнча сабактарды жана балбандарды кайра даярдоодо пайдалануу сунушталат.

## SUMMARY

of the dissertation research of **Karabaev Rashid Kalilovich** on the topic: "Training of kureshists in unified attacking technical and tactical actions" in the specialty 13.00.04 - theory and methodology of physical education, sports training, health and adaptive physical culture

**Keywords:** qureshists, unified attacking actions,

The object of the study is the educational, training and competitive activities of qureshists.

The subject of the study is the process of improving attacking technical and tactical actions in the fight against Quresh.

The purpose of the study is the content and organization of the educational and training process and competitive activity of qureshists based on training in interrelated (unified) technical and tactical actions.

**Research methods** – To solve the tasks and test the hypothesis, a set of research methods was applied:

- analysis and generalization of scientific and methodological literature;
- survey and questionnaire;
- expert assessment;
- interviewing;
- pedagogical supervision;
- pedagogical experiment;
- mathematical and statistical methods.

**The scientific novelty of the obtained results consists in:**

-theoretical and pedagogical substantiation of the methodology of teaching (unified) attacking technical and tactical actions based on the use of situational tasks in the fight of quresh;

-identification of the most effective unified attacking technical and tactical actions of the qureshists;

-determination of situational tasks that form the skills and abilities of conducting a duel in the fight of quresh.

**Level of use** - theoretical and methodological recommendations are used in the training of trainers in the Kyrgyz national wrestling quresh; pedagogical prerequisites and methodology of research in the field of training quresh players, based on training (unified) attacking technical and tactical actions based on the use of situational tasks in the fight Quresh in order to improve their preparedness for upcoming sports competitions of various levels.

**Scope of application** – it is recommended to use in the process of training quresh wrestlers and national wrestling coaches in sports sections, quresh classes and retraining of wrestlers.