

ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ ЖАРЧЫСЫ



ВЕСТНИК

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



ISSN 1694-6707

ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Научно-практический журнал Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта

Включен в перечень изданий, рекомендованных Президиумом ВАК КР для публикации научных результатов диссертаций. Индексируется Российским индексом научного цитирования (РИНЦ) с 2017 года

1 2017(16)

Бишкек

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Иманалиев Т.Т. к.п.н., доцент

ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА Тулекеев Т.М. д.м.н., профессор

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Анаркулов У.Ф. – д.п.н., профессор Закирьянов К.Х. – д.п.н., профессор Ишмухамедов А.А. – к.п.н., доцент Кадыралиев Т.К. - д.м.н., профессор Кийзбаев М.С. - к.п.н., профессор Мамытов А.М. - д.п.н., профессор Мукамбетов А.А. - к.п.н., доцент Наралиев А.М. - к.п.н., профессор Саралаев М.К. - к.п.н., и.о. профессор Турусбеков Б.Т. – д.м.н., профессор

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Алымкулов Р.Д. - д.м.н., профессор Белов Г.В. – д.м.н., профессор ЗбарскийВ.А. - к.п.н., доцент Мамбеталиев К.У. - к.п.н., профессор Манжуев С.Х. – к.п.н., и.о. профессора Манликова М.Х. – д.п.н., профессор Син Е.Е. - д.п.н., доцент Чубаков Т.Ч. – д.м.н., профессор Шевченко Т.М. – к.п.н., доцент

Учредитель Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта

Журнал зарегистрирован Министерством юстиции КР, серия ГР №002605 регистрационный номер 1556. Издается с 2010 года.

Адрес редакции журнала: г. Бишкек, ул. Ахунбаева, 97 Тел.: +996 (312) 574630 Факс: +996 (312) 570466

E-mail: prorektor.nauka@mail.ru

СОДЕРЖАНИЕ

І. ВОПРОСЫ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ, ТЕОРИИ, ПРАКТИКИ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<i>Абдырахманов Б.А.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ "КҮРӨШ" СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ	9
Дэколдубаев К.К., Арстанбеков С.А. ВЫПОЛНЕНИЕ ПРИЕМОВ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ14	4
Евгачев О.А., Кийзбаев М.С. РАЗВИТИЕ НОКАУТИРУЮЩЕГО УДАРА БОКСЕРА17	7
Иваненко В.В., Маркина М.В. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВООБРАЖЕНИЯ И ФАНТАЗИИ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА "AG – ГАМАК"23	3
Ларионов А.Ф., Андреев М.В., Сидоренко Д.А. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ СБОРОВ В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ26	6
<i>Мукамбетов А.А., Эгембердиев Э.Б.</i> РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ	
Наралиев А.М., Моношева А.К. ВОЛЕЙБОЛ В СУВЕРЕННОМ КЫРГЫЗСТАНЕ – ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО ВОЛЕЙБОЛА	7
Наралиев А.М., Газинур уулу Дамир. ЭВОЛЮЦИЯ ПРАВИЛ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА КАЧЕСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ ВОЛЕЙБОЛА42	2
<i>Өмөров М.Ы.</i> ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ БОРЦОВ (17-21 ЛЕТ) ВОЛЬНОГО СТИЛЯ И ИХ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ4	6
<i>Саралаев М.К., Сагынбаев К.А</i> . ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ИДЕЙ КУБЕРТЕНА ПО ОЛИМПИЙСКОМУ ВОСПИТАНИЮ УЧАЩИХСЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО КЛУБА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ50	С
Скопинцева В.А. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 10-12-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА	3
Уметалиев Э.Б., Айбалаев А.Ж. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ПОСТРОЕНИЯ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ УЧАЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ)_
Чыныбеков К.Т. РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ К СПОРТУ ПОСРЕДСТВОМ ФУТБОЛА	1

П. ВОПРОСЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Азизбаев С.С., Турапбаев Н. СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КИРГИЗСКОЙ ССР (1924-1940 гг.)
<i>Арстанбеков С.А., Абдрахманов Б.А.</i> ПУТИ РАЗВИТИЯ ЛЕЙЛЕКСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ
<i>Арстанбеков С.А., Абдырахманов Б.А.</i> ИСТОРИЯ И МЕТОДЫ БОРЬБЫ "АЛЫШ"72
Тагаев М. И., Азизбаев С.С., Кызалаков Ж.К. ОТРАЖЕНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ ИГР И СОСТЯЗАНИЙ КОЧЕВЫХ КЫРГЫЗОВ В ЛИТЕРАТУРЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЯЗЫКЕ
III. МЕДИЦИНСКИЕ И БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
Атанаев Т.Б., Насирдинова Г.К., Андакулова Ж.А. ВЛИЯНИЕ БИОФИЗИЧЕСКИХ ВОЗ- ДЕЙСТВИЙ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНОВ
Крафт К.Д., Алымкулов Р.Д., Саралинова Г.М., Джаманкулова Н.М., Анварбекова Ы.А. РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ОСНОВНОГО МЕТОДА МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
Темирханова А.А., Макушева С.В. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
IV. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ, ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ, ЯЗЫКОВЫЕ И ЭТНОПЕ- ДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
Атанаев Т.Б. , Андакулова Ж.А. ЗНАЧЕНИЕ ЗАКОНОВ ФИЗИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТА
<i>Камбарова К.У.</i> ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
<i>Мусалиева К.К.</i> ОТРАЖЕНИЕ В УСТНОМ НАРОДНОМ ТВОРЧЕСТВЕ КЫРГЫЗОВ ВОПРОСОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, КАК ЭЛЕМЕНТОВ ТРАДИЦИОННОЙ ДУХОВНОЙ КУЛЬТУРЫ
<i>Саралаев М.К., Байбосунова Г.Ж.</i> ФЕНОМЕН ГЕНЕТИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ КОЧЕВЫХ КЫРГЫЗОВ
Информация о Всемирной научной Конференции ФИСУ110
Правила для авторов, представляющих статьи в научно-практический журнал "Вестник Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта"113

МАЗМУНУ

І. ПЕДАГОГИКАНЫН, ПСИХОЛОГИЯНЫН, ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТТУН ТЕОРИЯСЫНЫН, ПРАКТИКАСЫНЫН МАСЕЛЕЛЕРИ

Ібдырахманов Б.А. ДЕНЕ ТАРБИЯ БОЮНЧА ЖОГОРКУ ОКУУ ЖАЙЛАРЫНЫН СТУДЕНТТЕРИНЕ "КҮРӨШТҮ" ОКУТУУ УСУЛУ)
Джолдубаев К.К., Арстанбеков С.А. ГРЕК-РИМ КҮРӨШҮНДӨГҮ АЙЛА–АМАЛДАРДЫН АТКАРЫЛЫШЫ14	1
Евгачев О.А., Кийзбаев М.С. МУШКЕРДИН НОКАУТКА ЖИБЕРҮҮЧҮ МУШТООСУН ЭРКҮНДӨТҮҮ1	7
Лваненко В. В., Маркина М. В . АG – ГАМАК ТРЕНАЖЕРУН КОЛДОНУУ МЕНЕН ЮҢДОРДУН ЖАНА БАЛДАРДЫН КЫЯЛДАРЫНЫН ЖАНА ЭЛЕСТЕТҮҮЛӨРҮНҮН ӨНҮГҮҮСҮНҮН УСУЛУ22	3
Іарионов А.Ф., Андреев М.В., Сидоренко Д.А. БИР ЖЫЛДЫК МАШЫГУУ ЦИКЛИНДЕ КЫЙЫНДАРДЫ УЮШТУРУУНУН НЕГИЗГИ ЖОБОЛОРУ20	6
Мукамбетов А.А., Эгембердиев Э.Б. ГИМНАСТИКА САБАГЫНДА ЖИГИТТЕРДИ АСКЕРГЕ ЧЕЙИНКИ ДАЯРДОО БОЮНЧА ДЕНЕ КЫЙМЫЛ САПАТТАРЫН ЭСТҮРҮҮ	3
Наралиев А.М., Моношева А.К. ВОЛЕЙБОЛ ЭГЕМЕНДҮҮ КЫРГЫЗСТАНДА - КЕТКИНЧЕКТЕР ВОЛЕЙБОЛУНУН КӨЙГӨЙЛӨРҮ ЖАНА КЕЛЕЧЕГИ37	7
Наралиев А.М., Газинур у. Дамир. ВОЛЕЙБОЛ ОЮНУНУН ЭРЕЖЕЛЕРИ ЖАНА САПАТТЫК ӨНҮГҮҮСҮНӨ БОЛГОН ТААСИРИ4	2
Эмөров М.Ы. 17-21 ЖАШТАГЫ ЭРКИН КҮРӨШЧҮЛӨРДҮН ПСИХОЛОГИЯЛЫК ЦАЯРДЫГЫН КАМСЫЗДОО ЖАНА АНЫН ТЕОРИЯЛЫК НЕГИЗДЕРИ46	5
Саралаев М.К., Сагынбаев К.А. ОЛИМПИЯЛЫК БИЛИМ АЛУУ ЖАНА ОЛИМПИЯЛЫК ГАРБИЯЛОО БОЮНЧА ОКУУЧУЛАРДЫН КУБЕРТЕНДИН ОСУЯТТАРЫН ИШКЕ АШЫРУУНУН ЖОЛДОРУ50)
Скопинцева В.А. 10-12 ЖАШТАГЫ ЖАШ СПОРТЧУЛАРДЫ БАСКЕТБОЛДУН УЛГҮСҮНДӨ ТЕХНИКАЛЫК ЫКМАЛАРЫН ОКУТУУ УСУЛДАРЫНЫН НЕГИЗГИ АСПЕКТИЛЕРИ	3
Уметалиев Э.Б., Айбалаев А.Ж. ОРТО КЕСИПТИК ОКУУ ЖАЙЛАРЫНДА ОКУГАН ЭРКИН ТҮРҮНДӨГҮ ЖАШ КҮРӨШЧҮЛӨРДҮН МҮНӨЗДӨМӨЛӨРҮНҮН ЭКСПЕРИМЕНТАЛДЫК ТҮЗҮЛҮШҮ57	7
Ныныбеков К.Т . ӨСПҮРҮМ ЖАНА ЖАШТАРДЫН ФУТБОЛ АРКЫЛУУ СПОРТКО СЫЗЫГУУСУН ӨНҮКТҮРҮҮ61	l

ІІ. УЛУТТУК ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН МАСЕЛЕЛЕРИ

Азизбаев С.С., Турапбаев Н. КЫРГЫЗ ССРИНДЕГИ ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТТУН КАЛЫПТАНЫШЫ ЖАНА ӨНҮГҮШҮ (1924 – 1940-жж.)
<i>Арстанбеков С.А., Абдырахманов Б.А.</i> УЛУТТУК КЛАССИКАЛЫК ЛЕЙЛЕК КҮРӨШҮНҮН ӨНҮГҮҮ ЖОЛДОРУ
Арстанбеков С.А., Абдырахманов Б.А. АЛЫШ КҮРӨШҮНҮН ТАРЫХЫ ЖАНА ЫКМАЛАРЫ
Тагаев М. И., Азизбаев С.С., Кызалаков Ж.К. КӨЧМӨН КЫРГЫЗДАРДЫН САЛТТУУ ОЮНДАРЫНЫН ЖАНА МЕЛДЕШТЕРИНИН МАМЛЕКЕТТИК ТИЛИНДЕГИ АДАБИЯТТАРДА КАРАЛЫШЫ
III. ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН МЕДИЦИНАЛЫК ЖАНА БИОЛОГИЯЛЫК АСПЕКТИЛЕРИ
Атанаев Т.Б., Насирдинова Г.К., Андакулова Ж.А. СПОРТЧУЛАРДЫН ОРГАНИЗМИНЕ БИОФИЗИКАНЫН ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ
Крафт¹ К.Д., Алымкулов¹ Р.Д., Саралинова² Г. М., Джаманкулова¹ Н.М., Анварбекова¹ Ы.А. ДАРЫЛОО ДЕНЕ ТАРБИЯСЫНЫН МЕДИЦИНАЛЫК КАЛЫБЫНА КЕЛТИРҮҮСҮНДӨГҮ НЕГИЗГИ МААНИСИ (КЫСКА ИЛИМИЙ БАЯН)
Темирханова А.А., Макушева С.В. УЛГАЙЫП КАЛГАНДАРДЫН ДЕНИН СОО КЫЛУУЧУ ДЕНЕ ТАРБИЯ
IV. ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН, СПОРТТУН ТҮПКҮ, ТАБИГЫЙ ИЛИМИЙ, ТИЛДИК ЖАНА ЭТНОПЕДАГОГИКАЛЫК АСПЕКТИЛЕРИ
Атанаев Т.Б., Андакулова Ж.А. ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТТО ФИЗИКАНЫН ЗАКОНДОРУНУН МААНИСИ
Камбарова К.У. ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ ЧӨЙРӨСҮНДӨГҮ МАМЛЕКЕТТИК САЯСАТ
<i>Мусалиева К. К.</i> КЫРГЫЗ ЭЛИНИН ООЗЕКИ ЧЫГАРМАЛАРЫНДА ДЕНЕ ТАРБИЯСЫНЫН СУРООЛОРУН САЛТТУУ РУХАНИЙ МАДАНИЯТЫ КАТАРЫ ЧАГЫЛДЫРУУ 102
<i>Саралаев М.К., Байбосунова Г.Ж.</i> КӨЧМӨН КЫРГЫЗДАРДЫН ГЕНЕТИКАЛЫК ЭСКЕ ТУТУУ ФЕНОМЕНИ
Жалпы дүйнөлүк илимий коференция жөнүндө маалымат (ФИСУ)
«Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын жарчысы» илимий-практикалык журналга макалаларын берген авторлор үчүн эрежелер

CONTACTS

I. QUESTIONS OF PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, THEORY, PRACTICE OF SPORT AND PHYSICAL CULTURE

Abdyrahmanov B. A. THE TEACHING METHODOLOGY "KURESH" STUDENTS OF HIGH EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE9
<i>Dzholdubaev K.K., Arstanbekov S.A.</i> IMPLEMENTATION OF RECEPTIONS IN THE GRECO-ROMAN STRUGGLE
Evgachev O.A., Kiyzbaev M.S. DEVELOPMENT OF KNOCKING OUT BLOW OF BOXER
Ivanenko V. V., Markina M.V. METHOD OF DEVELOPMENT OF IMAGINATION AND FANTASY OF CHILDREN AND ADULTS WITH THE USE OF THE AG-GAMAK SIMULATOR
Larionov A.F., Andreev V.V., Sidorenko D.A. SUBSTANTIVE PRVISIONS OF ORGANIZATION OF COLLECTIONS ARE IN THE CIRCANNUAL TRAINING LOOP26
Mukambetov A.A., Egemberdiev E.B. THE DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES OF YOUNG MEN ON THE LESSONS OF PRE – CONSCRIHNION TRAINING EXERCISES
Naraliev A. M. Monosheva A. K. VOLLEYBALL IN SOVEREIGN KYRGYSTAN PROBLEMS AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF CHILDRENS VOLLEYBALL
Naraliev A.M., Gazinur u. Damir. EVOLUTION OF THE VOLLEYBALL'S RULES AND THEIR EFFECT ON THE QUALITATIVE DEVELOPMENT42
Omorov M.I. ENSURING PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESS OF THE FORTS (17-21 YEARS) OF WAVE STYLE AND THEIR THEORETICAL FOUNDATIONS
Saralaev M.K., Sagynbaev K.A. THE WAY OF REALIZATION OF THE KUBERTENS ON THE OLIMPIC EDUCATION AND TRAINING AMONG THE PUPILS ON ALAY REGION DISTRICT DYKFP
Skopinceva V.A. BASIC ASPECTS OF METHODOLOGY OF EDUCATING OF TECHNICAL RECEPTIONS OF YOUNG SPORTSMEN OF 10-12-YEARS-OLD AGE ON EXAMPLE OF BASKET-BALL53
Umetaliev E.B., Aibalaev A.J. EXPERIMENTAL CONSTRUCTION OF MODEL CHARACTERISTICS OF YOUNG FREESTYLE WRESTLERS PUPILS IN SPECIALLY-PROFESSIONAL INSTITUTIONS
Chynybekov K.T. GENERATING ADOLESCENTS' AND YOUTH INTERESET IN SPORTS THROUGH FOOTBALL FOR EFFECTIVE LEISURE

II. QUESTIONS OF NATIONAL PHYSICAL CULTURE AND SPORT

<i>Azizbaev S.S., Turap</i> AND SPORTS IN T					
Arstanbekov S.A., A CLASSIC STRUGG					
Arstanbekov S.A., "ALYUSH"					
Tagaev M.I., Azizba AND COMPETITIO IN THE STATE LA	NS NOMADIC KY	RGYZ IN LIT	ERATURE		
III. MEDI	CAL AND BIOLO	GICAL ASPE AND SPOR		HYSICAL TR	AINING
Atanaev T.B., Nasiro ON THE ORGANIS					
Kraft K.D., Alymkul THE ROLE OF PHY REHABILITATION	SIOTHERAPY EX	ERCISE AS T	HE MAIN M	ETHOD OF N	MEDICAL
Temirhanova A.A., A					88
IV. FUNDAMENTA ASPECTS OF PHY	,	,		AND ETHNO	OPEDATICAL
Atanaev T.B., Andai CAL EDUCATION					
<i>Kambarova K.U.</i> PU CULTURE AND SP					97
<i>Musalieva K.K.</i> REF AN ELEMENT OF					
Saralaev M. K., Bay KYRGYZ					
Information about th	e World Science Co	nference FISU.			110
Governed for author «Announcer Kyrgyz					113

І. ВОПРОСЫ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ, ТЕОРИИ, ПРАКТИКИ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПЕДАГОГИКАНЫН, ПСИХОЛОГИЯНЫН, ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТТУН ТЕОРИЯСЫНЫН, ПРАКТИКАСЫНЫН МАСЕЛЕЛЕРИ

QUESTIONS OF PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, THEORY, PRACTICE OF SPORT AND PHYSICAL CULTURE

УДК 37.01.(02)

ДЕНЕ ТАРБИЯ БОЮНЧА ЖОГОРКУ ОКУУ ЖАЙЛАРЫНЫНЫН СТУДЕНТТЕРИНЕ "КҮРӨШТҮ" ОКУТУУ УСУЛУ

Абдырахманов Б.А.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Корутунду. Макалада дене тарбия жогорку окуу жайларынын студенттерине кыргыз күрөшүнүн усулун үйрөтүүсү каралган. Үйрөтүүдө билим, шык жана көндүмдөрү, көндүмдөрдү калыптандыруу процессинин баскычтары, дидактикалык принциптер жана окутуудагы усулдарынын түрлөрү, документалдык материалдарды жана адабияттык булактарды иликтөөлөр колдонулган.

Негизги сөздөр: күрөш, окуу принциптер, усулдар.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ "КҮРӨШ" СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

Абдырахманов Б.А.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек Аннотация. В работе рассматриваются вопросы методики обучения национальной борьбы куреш студентами физкультурных вузов. Формирование знаний, умений и навыков, этапы освоения двигательного навыка, дидактические принципы, а также широкое применение разнообразия методов обучения. Использовались методы исследования документальных материалов и литературных источников.

Ключевые слова: куреш, принципы обучения, методы.

THE TEACHING METHODOLOGY "KURESH" STUDENTS OF HIGH EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

Abdyrahmanov B. A.

Kyrgyz state academy of physical culture and sports, Bishkek c.

Abstract. The paper considers the teaching methods of national games kuresh students of high educational institutions in the field of physical culture. The formation of knowledge, abilities and skills, stages, development of motor skill, didactic principles, as well as the use of variety of teaching methods. Research methods of documentary materials and literary sources are used in the article.

Keywords: kuresh, learning principles and methods.

Киришуу. Кыргыз күрөшкө үйрөтүү билгичтикти, окуучуларда шык жана көндүмдөрдү калыптандырууга багытталган педагогикалык процесс. Окутуу материалын жана окутуу процессинин жалпы мазмуну ар дайым белгилүү бир спорттук-педагогикалык маселени чечүүгө багытталыш керек [1]. Машыктыруучу, окуучулардын физикалык өнүгүүсүнүн техникалык даярдыгынын денгээлин алуудан эске куралынын, тышкары, ОКУТУУ окутуутарбия берүү комплексинин байланыш экендигин билүүсү тийиш [1].

Окутуунун усулу мугалимдин окутуу ишмердүүлүгү менен бирге окуучулардын материалды жогорку деңгээлде уюштуруу жүргүзүү, башкача жана айтканда окуу максатына жетүү үчүн алдыга коюлган дидактикалык маселелерди окуучулардын окуу-таануу чечүүдө ишмердүүлүгүн уюштуруу ыкмасы жана жолу болуп саналат [2].

Изилдөөнүн максаты - дене тарбия жогорку окуу жайларынын студенттерине кыргыз күрөшүнүн усулун үйрөтүүнүн өзгөчөлүктөрү.

Изилдөөнүн усулу - документалдык материалдарды жана адабияттык булактарды иликтөө (кыскача белгилер жана тандоолор).

Изилдөөнүн жыйынтыктары.

Балбандын жеке θЗγ ирет аткаруу жолу менен алган билими көрсөтпөгөн каршылык спорт манекенде, татаал шарттарда ыкмаларды аткарууну кошо алганда тиешелүү шыктар толукталат. Шык кыймылдын негизине буруп, автоматтык эмес түрдө жаңы кыймылды туура аткаруу болуп саналат. Өздөштүрүп жаткан ыкманы ар түрдүү мүнөздө шык менен кармаштарда көп жолу аткарууга жараша автоматтык түрдө аткарууга чейин бекиген ыкмалар көндүмдөр болуп саналат, ошол көндүмдөр машыгуучуларга көңүлдү кыймылдын деталдарына чейин бурбастан ыкмаларды аткарууга мүмкүндүк берет. Окуу-спорт иштерин уюштурууда окутуучу машыгып жаткандардын активдүүлүгүн жана чыгармачылыгын эсепке алат,

алардын демилгесин атайын уюштурат багыттайт. жана Мында алдыңкы спортсмендер машыгууда үйрөнүшпөгөн техниканы өздөштүрүп, колдоно баштаганы да сейрек эмес. Ушул сыяктуу өз алдынча үйрөнүүлөргө дем берүү зарыл. Сабактарда демилге көтөрүп, кызыгууну туудургандарды иштин жакшы коюлгандыгынын натыйжасы катары болот. кароого Куреш учурунда кыймылдаган сезгичтик чоң мааниге ээ. Курөшүп жатып балбан килемдин белгилүү бир жеринде кармашууга багыт алат. Күрөш көп учурда тыгыз кармашуу. Ошондуктан, ар бир кармашты сезүү абдан маанилүү.

Көндүмдөрдү жакшы өздөштүрүү дайыма бир калыпта жүрбөйт. Адатта, тигил же бул кыймылды үйрөнүү башында ийгиликтүү жүрөт, андан кийин кыймылдын элементтерин аткаруу туруктуу абалга өтөт же начарлай баштайт.

Көндүмдөрдү өнүктүрүүнүн басаңдашы ар түрдүү себептер менен түшүндүрүлөт: окутуунун ырааттуулугунун бузулушу, өнөктөштү манекенди туура эмес спортсмендин тандоо. ишенбегендиги же өзүнө өтө ишенгендиги, өзүн начар сезгендиги. Сабактын башында машыгып жаткандар кыймылды аткарып өздөштүрөт, андан кийин бул процесс ыкчам жүрө баштайт, ал олуттуу деңгээлде окутуу ыкмасына, жаткандардын жеке өзгөчөлүгүнө жана деңгээлде техниканын азыраак байланыштүү болот. Көндүмдөрдү калыптандыруу процесси үчүн баскычка ээ. Генерализация баскычы, токтотуу-ойготуу концентрациялоо процессин жана автоматтык деңгээлге жетүү же туруктуу баскычтары, күрөштү үйрөнүүдө алар өзүнчө өзгөчөлүктөргө ээ.

Генерализация баскычы күрөш техникасын үйрөнүп жатып, машыгып жаткандар белгилүү бир айкалышта берилген ыкмалар же кыймылдар жөнүндө конкреттүү түшүнүк алышат. Бул баскычта окуучу ыкманын олуттуу жактарына гана бурбастан, окутуучу көрсөткөн ыкманын көптөгөн башка элементтерине да көңүл бөлөт. Жаңы кыймыл жөнүндөгү

маалыматтар баланын мээ кыртышынын олуттуу бөлүгүн ээлейт, мында иррадация деп аталган процесс жүрөт. Сыртынан караганда бул ыкмаларды аткарууга катышпаган көптөгөн булчуңдардын чыңалуусу жана сенек болушу сыяктуу көрүнөт. Бул учурда кыймылдын амплитудасы төмөндөйт. координация начарлайт. Сенек болуунун дагы бир себебинен болуп, машыгып жаткан баланын уялчаактыгы, ошондой мурдагы ыкманы алгылыксыз аткаруудан улам тартынып жаткандыгы да ж.б. болушу Жаны мүмкүн. келгендер, адатта, өздөштүрө турган көнүгүүлөрдөн кайсынысы негизги экенин айырмалашпайт. Ошондуктан, окутуучу балдардын көңүлүн тигил же бул ыкмага топтоосу, аларды аткаруу ылдамдыгына буруусу зарыл. Генерализация баскычында тренер балдардын ашыкча маалыматтан алыс болуусуна шарт түзүүсү керек.

Концентрация баскычы. Ыкмаларды кайталоого жараша иррадация процесси процессине концентрация алмашат. Машыгып жаткандар ыкманын негизги бөлүгүн өздөштүрүүгө жетишишет. Мында кыймылдар кереги жок четтетилет. Башында негизги кыймыл, андан кийин жалпы ыкманын өзүн аткаруу үчүн баштайт. жеткиликтүү боло Оордук кыйынчылыктарды, келтирген күчтү, инерция менен булчуң-антагонисттердин кыймылын акырындык менен багындырбастан, аларды аракеттерди кыйла рационалдуу аткаруу үчүн да колдоно башташат. Бул баскычта жаткандар дагы машыгып да болсо кыймылдарында каталарды кетиришет, бирок тренердин көрсөткөн кыймылына өздөрүнүн кыймылдарын окшоштуруп, анын көрсөтмөсүнө таянуу менен ыкмаларды кыйла туура аткарууга жетишишет. Кыймылдын белгилүү бөлүгүн машыгуучу тарабынан ырааттуу аткарылышына негизделген зарыл кыймылды башкаруу – кыймыл жөнүндө бардык маалыматтар машыгуучу тарабынан кабыл алынып, аларды сезүү менен аткаруу мумкунчулугунө башкарууга алмашат. Бул негизделген

баскычта окутуучунун маанилүү бөлүгү ойгонууну болуп, активдүү концентрациялоого көмөктөшүү. Тренер дифференцирленген токтотуу кубулушун алгылыктуу пайдалана билүүгө тийиш. Ал каталарды тез аныктап, терс баа берүү менен туура эмес кыймылдарды жоюуга тийиш. Ошол эле учурда бардык оң жактардын ыкманы андан ары аткарууда бекемделишине умтулуу зарыл. Окуу тобу менен иштөө практикасында тигил же бул кыймылды туура эмес аткарып жаткан спортсмендердин ыкманын туура түзүлүшүн өздөштүрүшүнө тренер көз салат. Бул учурда калгандарга техниканы андан ары үйрөнүүгө мүмкүнчүлүк түзүлөт. Зарыл болгон учурда гана тренер топтун бардыгын токтотуп, машыгып жаткандардын бардыгына кыймылды кантип туура аткаруу керектигин көрсөтөт. Анткен менен окутуучунун концентрация баскычында алып барган иши, туура эмес көндүм калыптанып, бекемделип калганча аны ондоо, туура эмес калыптандыруудан токтотуу алда канча алгылыктуу иш болуп саналат.

Автоматтык денгээлге жетүү баскычы. баскычта кыймыл Бул көндүмдөрүн калыптандырып, кыймылдарды аткаруу туруктуу баскычка өтөт. Машыгып жаткандар ыкманы жалпысынан сапаттуу жогорку деңгээлде аткаруу менен кыймылдын айрым бөлүктөрүнө азыраак көңүл бөлүүгө жетишишет. Ошентип, автоматтык деңгээлге жетүү машыгып жаткандардын борбордук нерв системасын ыкмаларды аткаруунун элементтерин көзөмөлдөөдөн бошотуп, анын тактикалык түзүлүшүнө көңүлдү топтоого мүмкүнчүлүк берет. Динамикалык стереотиптердин пайда болушуна жана ыкмалардын негизги топторун автоматтык түрдө аткарылышына жараша бир ыкмадан экинчи аткарууга өтүү кыйла оңой мүмкүнчүлүк түзүлөт. Бул көндүм күрөштө абдан баалуу шык болуп саналат, себеби азыркы күрөштүн техникалык-тактикалык курулушу ыкмаларды өзүнчө аткаруудан эмес, аларды айкалыштырып аткаруудан турат, мында бир ыкма экинчи аяктоочу

ыкманы аткарууга негиз болуп берет. Бүтүндөй кыймылдардын сериясынын аткарылышын оюң менен алдын ала билүү антиципация леп аталат. Мында балбандарга үйрөнбөгөн мурда ыкмалардын айкалыштарын аткарууга туура келет. Нерв системасынын мындай жөндөмдүүлүгү экстраполяция деп аталат.

Аң-сезимдүүлүк, активдүүлүк, көрсөтмө, жеткиликтүүлүк системалуулук, бышыктоо принциптери дене тарбиянын жалпы дидактикалык принциптери болуп саналат. Машыгып жаткандар окуу жана сабактарында кыймылдын көндүмдөрүнө ээ болушат. Ошондуктан окуу, машыгуу сабактарын уюштурууда, мелдештерди өткөрүүдө принциптерди колдонуу милдеттүү болуп саналат. Эреже курешке үйрөтүү (айрыкча баштапкы) 12-15 адамдан турган топ менен жүргүзүлөт. Машыгып жаткандар кайсы бир дидактикалык принциптин күчтүү таасири атында болбоого тийиш. Бирок тренер педагогикалык милдеттерди аткарууда ТИГИЛ же бул принциптин таасирин тандап күчөткөн учурлар да кездешет. Дидактикалык принциптердин таасиринин берген натыйжасы принциптердин бирдиктүү пайдаланышынан улам көрүнөт. Эгерде машыгып жаткандар техниканы жакшы өздөштүрүшсө, демек алар материалды жетиштүү жана жигердүү окуп-үйрөнүп жатышат, ал эми тренер материалдарды белгилүү бир системада көрсөтүп жана жеткиликтүү окутуп жатат. Машыктыруучу калыптанган сабактардын программасын тиешелуу дидактикалык принциптерди сактоо жана окутуу ыкмасын колдонуу менен материалды өздөштүрүүдө кайсы болбосун кыйынчылыктарды алдын ала көрө алат жана өзүнүн тарбиялануучуларына өз убагында көмөк көрсөтө алат. Алсак, окутуунун биринчи жылдарында окуучулар бир тартипке баш ийген жана толук көңүл бөлө беришпейт, ошондуктан ыкмаларды көрсөтүүгө жана аларды түшүндүрүүгө көбүрөөк көңүл бөлүү талап кылынат. Окутуунун ар кандай мезгил аралыгында тигил бул дидактикалык принциптер азыраак

көбүрөөк колдонулат. Окутуунун биринчи же экинчи жылдар ичиндеги айрым сабактарда машыгып жаткандар тарабынан аң-сезимдүүлүк жана активдуулук принциптеринин сакталышына көп көңүл бурууга туура келет. Окуу материалынын оор болушун көрсөтмө куралдары менен атайын жакындашкан көнүгүүлөрдү пайдалануу менен жеңилдетүүгө болот. Техникага үйрөтүүдө окутуучу машыгып жаткандарда баарын билүүгө умтулуу, зиректик, максатка умтулуу, эмгекти сүйүү жана тырышчаактык сапаттарын өрчүтүү мүмкүнчүлүгүнө ээ. Дидактикалык принциптерди пайдаланууга негизделген каражаттар менен ыкмалар нормадагы окуу процессин мүнөздөйт, принциптерди өз убагында пайдалануу баскычы менен деңгээли ошол процесстин методикалык деңгээлин көрсөтөт [2].

Күрөштү окутуудагы усулдардын Кыймылдарды түрлөрү. аткарууда машыгып жаткандарга көмөк көрсөтүүгө жана багытталган акыркы натыйжага жетүүгө өбөлгө түзгөн педагогдун кыймыларакеттери усулдук ыкмалар деп аталат. Окуу процессин уюштурууда окутуучу сөз, көрсөтүү, көнүгүү жана оюн усулдарын колдонот. Сөз усулу: түшүндүрүү, айтып берүү жана пикир алышуу күрөшкө окутууда оозеки билим берүүнүн негизги түрүнөн болуп эсептелет. Түшүндүрүү кыска, нуска жана түшүнүктүү болууга тийиш. Баалуулугу аны өлчөп, талдап жана жатат. Педагог иликтөөдө окутуунун баштапкы мезгилинде ошол сабактын педагогикалык тапшырмасын аткаруу үчүн болгон негизгилерди түшүндүрөт. Башка учурларда ал тигил же бул ыкманы аткаруунун кошумча же катар варианттарын кездешкен түшүндүрөт. Көрсөтүү усулу көп учурда түшүндүрүү менен байланыштуу. Көрсөтүү - окутуучу тарабынан, машыгып жаткандар тарабынан көрсөтүлүшү мүмкүн. Машыгып жаткандардын өзүндө күрөшкө мүнөздүү болгон форманын өзгөчө түрү болуп саналат. Көрсөтүү методу бир жагынан кыймылды топко кантип аткаруу керектигин машыгып жаткандарга көрсөтүү экинчи жагынан үчүн,

өздөштүрүп жаткан ыкманы окуучу өзү сезүүсү үчүн жасалат. Күрөш ыкмаларын көрсөтүү үчүн схемаларды, кинограммаларды, фильмдерди жана башка маалыматтарды колдонуу максатка ылайык. Көнүгүү усулу. Окуу процессинде көнүгүүлөр денени атайын тарбия, кыймылдарды аткаруу шыктарын жана максатында көндүмдөрүн иштеп чыгуу колдонулат. Көнүгүүлөрдү, аткаруунун шарттары жана кайталоонун саны машыктыруучу алдында коюлган педагогикалык тапшырмага карата тандалат. Жаңы ыкманы өздөштүрүү учурунда окутуучу өзүнүн көңүлүн ар бир кыймылды мүмкүн болушунча катасыз аткарууга топтойт. Көндүмдөрдү калыптандыруу максатында көнүгүүлөрдү аткарууда окутуучу ыкманы аткаруу учурунда балбандын кыймылынын багытына жана өз убагында аткарылышына көз салат. Көнүгүүнү аткарууда каталарды ондоо өзгөчө мааниге ээ. Ар бир туура эмес аткарылган кетирип көнүгүү каталарды бекемдейт.

Айрым көнүгүүлөрдү аткаруунун ылдамдыгын жана интенсивдүүлүгүн ченөө зарыл, себеби алар атайын көнүгүүлөрдөн болмокчу. Дене мүчөсүнүн сапаттарын техникалык даярдыкты мыкты өздөштүрүүнү камсыздоочу мындай методикалык ыкма коштолгон таасир этүү усулу деп аталат.

Оюн усулу, күрөшкө үйрөтүү билим шыктарды жана көндүмдөрдү өздөштүрүү менен гана чектелип калбайт. Билимди, шыктарды жана көндүмдөрдү ар шарттарда түрдүү жана каршылаштар менен мелдеште түздөн-түз Мындай колдонууну карайт. татаал милдетти аткаруу үчүн окутууда оюн ыкмасын колдонуу мүмкүнчүлүгү келип Усулдук ыкмалар. Күрөш чыгат. процессинин татаалдыгы, окуу процессинин эрежелерин бузууда жаракат алуу коркунучу ар түрдүү методикалык ыкмаларды колдонууну талап кылат, аларга: эсептөө, методикалык көрсөтмө, буйрук жана команда берүү кирет. Өз убагында так эсептөө окуу процессин жандандырат. Сабактын даярдануу

бөлүгүндө эсептөөнү жүргүзүү сабактын таасирдүүлүгүн бардык машыгып жаткандар үчүн бирдей деңгээлге көтөрөт. Көпүрөгө туруу жана башка атайын көнүгүүлөрдү аткарууда эсептөө жүргүзүү максатка ылайыксыз. Окутуучу көпчүлүк машыгып жаткандар үчүн туура келген орточо эсептөөнү орточо табуусу керек. Усулдук көрсөтмөлөр сабактын жалпы милдеттерин аткарууга багытталган. Окуу процессинин жүрүшүндө окуучуларды кайра карап. ката кетирүүлөрдүн ыктымалдыгын, жаракат алууну болтурбоо үчүн алдын алуу иштерин жүргүзүү зарыл. Окуу процессин бузбаш үчүн, мындай иш тиешелүү машыгып жаткандар үчүн усулдук көрсөтмөлөрдүн жардамы менен жасалат. Машыктыруучунун кайсы болбосун көрсөтмөсүн спортсмендер аткарууга даяр экендиги спорт менен машыгуунун бир өзгөчөлүктөрүнөн. Мында окуучуларга буйрук, команда берүү абдан орундуу келет. Аларды, адатта, машыгып жаткандардын көңүлүн бир жерге топтоо, тартиптүүлүккө үйрөтүү үчүн сабактын башында колдонушат. Буйрук команда берүү аркылуу окутуучу машыгып жаткандарга түздөн-түз таасир Окутуучу алардын жардамы менен окуу тобунун кыймыл-аракеттерин так жана ылдам башкаруу мүмкүнчүлүгүнө ээ болот, бул буйрук жана команда берүүнүн усулдук баалуулугу болуп саналат. Окуушарттарында спорт окуучулардын кынтыксыз көнүгүүлөрдү аткаруусун камсыздаган буйрук жана команда берүүнүн өзгөчө түрү спортто кадимки иш алып баруунун формасы, ал машыгып жаткандар менен окутуучунун ортосундагы өз ара иш алып барууну мүнөздөйт.

Жыйынтыктоо. Дене тарбия жогорку окуу жайларынын студенттерине кыргыз күрөшүнүн усулун үйрөтүүдө көптөгөн окуу усулдук ыкмалары сунушталат. Күрөштү окутуудагы билим, шык жана көндүмдөрү, көндүмдөрдү калыптандыруу процессинин баскычтары: генерализация, токтотуу-ойготуу процессин концентрациялоо жана автоматтык деңгээлге жетүү, туруктуулукту тарбиялоо.

Ошондой эле курошту окутууда колдонулуучу дидактикалык принциптер усулдардын окутуудагы түрлөрү жана каралган. кеңири Болочок адистерди көрсөтмөлөрдү даярдоодо усулдук колдонуу үйрөнүүнүн күрөштү натыйжалуулугу жогорулатат.

Адабияттар

1. Калмыков С.В., Самсонов В.С., Сагалеев А.С./ Обучение технике спортивной борьбы на этапе начальной подготовки. Вестник Бурятского государственного

- университета № 1-2 / 2012. Народное образование. Педагогика. http://cyberleninka.ru .
- 2. Мамбетакунов Э., Сияев Т.М. Педагогиканын негиздери: /КР Билим берүү жана илим министирлиги, нарын мамлекеттик университети. Толукталып экинчи басылышы Б.: Айат, 2008. -304 б., 193-220 бб.
- 3. Джанузаков К.Ч. Илимий изилдөөнүн негиздери жана спортто колдонулуучу методдору: Окуу куралы. –КББАнын "Билим" басма борбору. Б.: 2014. -328 б., 42-62 бб.

УДК 796.8

ГРЕК-РИМ КҮРӨШҮНДӨГҮ АЙЛА –АМАЛДАРДЫН АТКАРЫЛЫШЫ

Джолдубаев К.К., Арстанбеков С.А.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш. Корутунду. Макалада грек-рим күрөшүндөгү жогорку абалдагы техникалык ыкмалары каралган.

Негизги сөздөр: грек-рим күрөшү, айла-амалдар, техникалык ыкмалар.

ВЫПОЛНЕНИЕ ПРИЕМОВ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Джолдубаев К.К., Арстанбеков С.А.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек Аннотация. В статье рассмотрены технические приемы греко-римской борьбы. Ключевые слова: греко-римская борьба, технические приемы.

IMPLEMENTATION OF RECEPTIONS IN THE GRECO-ROMAN STRUGGLE

Dzholdubaev K.K., Arstanbekov S.A.

Kyrgyz state academy of physical culture and sports, Bishkek c.

Abstract. The article deals with the technical methods of Greco-Roman wrestling. **Key words:** Greco-Roman wrestling, technical techniques.

Киришүү. Күрөш илгертеден белгилүү спорттун бирден бир байыркы жана сүйүктүү түрү [5]. Грек–рим күрөшү – байыркы замандан бери таанымал болгон,

жекеме – жеке кармашуунун бир түрү. Азыркы мезгилде эл арасында барган сайын өркүндөп, сүйүктүү күрөштөрдүн бирине айланып баратат. Өзгөчө, анын дүйнөлүк ааламга тарап баратышы,

жаштардын грек – рим күрөшү менен машыгуусуна чоң түрткү болуп жатат [4]. Азыркы мезгилде атаандаштык оюндун ыкмалары, айла-амалдары жогорку деңгээлге көтөрүлдү. Ошондуктан грекыкмаларына күрөшүнүн жүргүзүп, жаңы айла-амалдарды изилдеп табуу мезгилдин талабы болду. Атайын грек-рим курошу боюнча адабияттарды талдоо менен бирге. интернет булактарынан колдонмолорду алынган жана маалыматтарды карап чыгуу. Эл аралык мелдештердин видео тасмаларын көрүп, анализ жүргүзүү. Айла – амалдарды туура колдонуу анын жыйынтыгына чон бар. Тажрыйбанын таасири негизинде көптөгөн ыкмалар, айла -амалдар талданып, түзүлүп калды. Ошонун бири, «грек-рим стилиндеги күрөшүнүн туруп күрөшүүдөгү айла -амалдык даярдыгын изилдөө».деп аталат [2]. Акыркы убактарда мелдештердин эрежелери бир канча жолу өзгөрүлдү. Ошонун негизинде айла амалдарды колдону ыкмалары өзгөрүлүүдө. Андыктан мелдештерде жакшы жыйынтык алуу үчүн айла – амалдык даярдыгын билүү эң маанилүү.

Изилдөөнүн объектиси - грек-рим күрөшүүчүнүн туруп күрөшүүдөгү айла — амалдык даярдыгын изилдөө, жогорку абалдагы ыкмаларын аныктоо.

Изилдөөнүн усулдук ыкмалары:

- Адабияттагы, интернет булактарындагы маалыматтарды пайдалануу.
- Сурамжылоо, эмгектерге талдоо жүргүзүү.
- Эл аралык мелдештерде колдонулган айла— амалдардын тасмаларын талдоо.

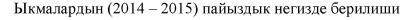
Жыйынтыктар. Акыркы убактарда мелдештердин эрежелери бир канча жолу Ошонун негизинде айла өзгөрүлдү. амалдарды колдону ыкмалары өзгөрүлүүдө. Андыктан мелдештерде жакшы жыйынтык алуу үчүн айла амалдык даярдыгын билүү эн маанилүү болуп саналат. Дене тарбия академиясында практикалык, өтүлгөн лекциялык сабактарга жаны маалыматтарды, сунуштарды, киргизүү (торчо 1).

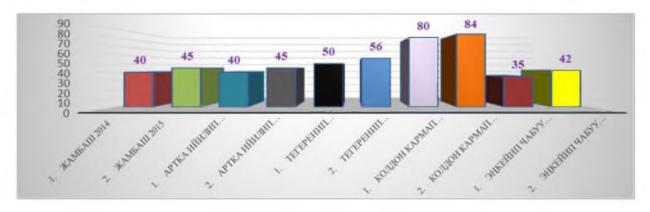
Торчо 1 Грек-рим күрөшүнүн туруп күрөшүүдөгү негизги техникалык аракеттери

Кармашуу абалы (бөлүм)	Негизги техникалык аракеттер. (бөлүкчөлөр)		
Туруп күрөшүү	1. Ыргытуулар (броски)		
(стоя)	2. Тартып кулатуу (сбивание переводы)		
	3. Контр ыргытуулар (контрброски)		
	4. Контр кулатуу (контрсбивание)		
Жарым туруу	1. Жарым ыргытуулар (полуброски)		
(полустоя)	2. Жарым кулатуу (полусбивание)		
	3. Ылдыйдан ыргытуу (броски снизу)		
	4. Ылдыйдан кулатуу (сбивание снизу)		

Грек-рим күрөшүндө жогорку абалдан аткарылуучу техникалык айла-амалдардын сурамжылоонун негизинде топтолгон маалыматтар 1-сүрөттө көрсөтүлгөн.

-15-





Жогорку Корутунду. абалдан аткарылган техникалык ыкмалар жогорку эффективдүүлүгүн, жана атайын даярдыктын негизинде аткарылаары байкалды. Өйдөңкү абалдан күрөшүүдөгү аткарылган айла-амалдар жогорку чеберчиликти талап кылат. Мелдештин деңгээлине жараша көбүн эсе спорттун чеберлеринин чейрек финал финалдык күрөштө байкалды. Ыкмаларды жамбаш атап айтсак: ыкмасынын аткарышы 40 % түздү, убакыттын өтүүсү талабына менен замандын ылайык күрөштүн эрежелери иштелип чыгууда, жаны эреженин негизинде техникалык ыкмалардын сапатына чоң көнүл бурулууда.

Изилдөөнүн жыйынтыгын машыктыруучулар, спорттчу-күрөшчүлөр мелдештерде мыкты жыйынтык көрсөтүү үчүн колдоно алышат.

Адабияттар

- Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А.
 Тактика борьбы. В сб. «Спортивная борьба». М., ФиС, 1985, 30-33 б.
- 2. Балдаев К.В. Содержание и методика преподавания базовой техники грекримской борьбы в институтах физической культуры. Канд, дисс. М.:1989. 234 б.
- 3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов М.: ФиС, 1988. 31 б.
- 4. Калилов У.Ж. Единство видов спортивной борьбы и их взаимосвязь с кыргызской национальной борьбой куреш: автореф. дис. ... канд. пед. наук: Алматы, 2007. 26 б.
- Катулина А.З. Классическая борьба.
 Учебное пос. для тренеров.. М.: ФиС,
 1962. 200 б.

РАЗВИТИЕ НОКАУТИРУЮЩЕГО УДАРА БОКСЕРА

Евгачёв О.А., Кийзбаев М.С.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек Аннотация. В статье описывается характеристика нокаутирующего удара, а также развитие и подготовка коронного удара.

Ключевые слова: нокаут, коронный удар, ударная масса, грогги, встречный удар, дистанция, разведка боя.

МУШКЕРДИН НОКАУТКА ЖИБЕРҮҮЧҮ МУШТООСУН ӨРКҮНДӨТҮҮ

Евгачёв О.А., Кийзбаев М.С.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Корутунду. Макалада нокаутка жиберүүчү муштоолорго мүнөздөмө берилген жана таандык муштоону даярдап өркүндөтүү көрсөтүлгөн.

Негизги сөздөр: нокаут, таандык муштоо, муштоонун салмагы, грогги, карамакаршы муштоо, аралык, мушташууну чалгындоо.

DEVELOPMENT OF KNOCKING OUT BLOW OF BOXER

Evgachev O.A., Kiyzbaev M.S.

Kyrgyz state academy of physical culture and sports, Bishkek c.

Abstract. Description of knocking out blow, and also development and preparation of corona blow, is described in this article.

Keywords: knockout, crowning blow, shock weight, grogg, counter-punch, distance, exploration of the battle.

Актуальность. Сильнейшие боксеры, обладающие хорошей атлетической подготовленностью и достигших совершенства технико-тактических действий, логическим завершением которых был сильный нокаутирующий удар, имеют достаточно высокую скоростно-силовую подготовленность. Для ведущих боксеров мира характерным является высокий уровень развития физических качеств, жесткая силовая манера ведения боя со ставкой на нокаутирующий удар. При таком подходе процесс создания необходимого силового потенциала основан на учете двигательных способностей боксеров разных условных тактических типов, соотношение уровней развития физических качеств и, в частности, быстроты и силы. С другой стороны, это позволит совершенствовании тактического арсенала базироваться на учете физической подготовленности спортсмена. При подготовке "нокаутера" надо, в

первую очередь, уделять внимание совершенствованию одиночных ударов, двойных и трехударных серий, выполняемых во "взрыве" с большой силой и в кратчайший промежуток времени, а также независимо от ситуации поединка. Однако в специальной литературе мало уделено внимание тренировке нокаутирующего удара и постановки «коронного» удара [3].

Цель исследования - определение факторов, которые выявляют успех при нанесении «коронного» нокаутирующего удара.

Задачи исследования:

- 1. Изучить литературные источники и практику спортивной тренировки по подготовке «коронного» нокаутирующего удара.
- 2. Определить важность волевых качеств боксера на ринге, а также фактор психологической устойчивости.

Методы исследования - анализ научнометодической литературы и обобщения практического опыта тренеров в плане подготовки «коронного» нокаутирующего удара боксеров к соревнованиям.

Результаты исследования. Тренировка акцентированного нокаутирующего удара у боксеров очень сложный и трудоемкий процесс, который требует от спортсменов выполнения больших объемов работы, основанной на научно разработанной методике [12]. Основной чертой «нокаутера» является способность наносить сильный, акцентированный удар с предельной или около предельной силой «взрывного» характера. В основном, удары, которые приводят к нокаутам, это удары «встречные». Исключением являются удары, которые наносятся по корпусу (удар в области печени, селезенки, солнечного сплетения и другие). При нанесении нокаутирующего удара:

- удваивается скорость удара за счет скорости атакующего;
- момент неожиданности удара по отношению к атакующему, как правило, атакующий боксер его не видит;
- противник пропускает его, находясь в более расслабленном физическом и психическом состоянии, так как всецело находится в режиме скорости, сконцентрировав все свое внимание на своей атаке;
- как правило, «встречный» удар бывает в самый неподходящий момент для атакующего и является предельно быстрым и точным.

В момент нанесения своего удара боксер менее всего готов получить удар от оппонента. Он менее всего осторожен, так как все его внимание в целом, да и силы, сосредоточены на его личной атаке. Учитывая скорость, с которой он осуществляет свой удар, он нередко сам становится жертвой и легкой добычей более опытного соперника, который, в свою очередь, боксирует во «встречной» контратакующей манере.

Нередко «бьющий» боксер «падает» и сам оказывается «на полу». Как показывает практика бокса, самые тяжелые нокауты происходят в результате пропущенных «встречных» ударов в голову, когда атакующий не видит самого удара и пропускает

его, увлекаемый вперед своей атакой, находясь при этом на должной скорости. Не зря, видимо, в среде боксеров бытует пословица: «Тот, кто бьет, тот и падает». В момент нанесения атакующим удара и мобилизации всех сил в атаке процесс психического расслабления идет обратно пропорционально техническому усилию и приводит к ослаблению защитных сил головного мозга.

Взрывной импульс и скоростно-силовые способности мышц ног являются важным фактором эффективности «нокаутирующего» удара.

В основе ударов бокса лежит следующая последовательность движений:

- 1. отталкивающее разгибание ноги;
- 2. вращательное движение корпуса;
- 3. движение руки к цели [10].

Можно предположить, что у боксеровнокаутеров наиболее рациональная согласованность движений рук, ног и туловища, которая и проявляется в более высоких величинах силовой характеристики удара. В группе «нокаутеров» и в группе мастеров спорта более высокие значения максимальной силы удара, а также выше показатели импульса удара. По мере включения в ударное движение отталкивающего разгибания ноги, вращательно-поступательного движения туловища, разгибательного движения руки, последовательно увеличивается максимальная сила удара и уменьшается время достижения максимума силы. Таким образом, при рациональном включении звеньев тела и ударное движение с увеличением «ударной массы» повышается и эффективность удара. Для выявления степени участия рук и ног в ударном движении и их влияния на качество боксерского удара в специальном исследовании у 18 квалифицированных боксеров были зарегистрированы скоростно-силовые показатели рук и ног, а также величина максимума силы при прямом ударе правой. Показатели рук и ног регистрировались на универсальном динамографическом стенде.

В результате корреляционного анализа полученных данных была обнаружена существенная взаимосвязь различных скоростно-силовых показателей рук и ног с характеристикой удара боксера [11].

Нокаут - пропущенный встречный удар, для которого достаточно силы 8-летнего ребенка, главное, чтобы удар был: точным, встречным, неожиданным, правильно выбранное место и время для нанесения его (дистанция), внезапным.

От степени сжатия кулака зависит «жесткость» самого удара. Поэтому при соприкосновении кисти руки с целью кулак в перчатке должен быть максимально сжат! Для усиления этого эффекта боксеры должны развивать кисти рук. Существует немало приспособлений для этого (эспандеры, силомеры, шины, мячи), которые развивают и усиливают степень-сжатия кулака. Жесткость удара определяется у «бьющих» боксеров как раз именно тем, что удар пробивает цель, проходя через ее «ядро» насквозь.

Удар зависит от:

- а) базового построения жесткой конструкции звеньев тела в постановке удара (классическая, академичность);
- б) умения маскировать его;
- в) степени его скорости, точности, неожиданности и жесткости (экспрессии в ударе) и его взрывного импульса.

Тренер добивается, чтобы бьющая рука боксера начинала движение вместе с вращением тела и опережала это вращение в конце удара (момент экспрессии в ударе), чтобы удар шел от плеча и локтя вместе с плечом, чтобы локоть и кулак двигались в одной плоскости.

Особо стоит вопрос об отдельном, излюбленном, "коронном" приеме, которым некоторые боксеры. пользуются вполне допустимы. Прямой удар правой наиболее сильный, от которого в большинстве случаев бывают "грогги" и падения на пол. Этим действенным оружием турнирный боксер обязан владеть отлично. Внезапность, точность и резкость, основные качества удара правой. Чтобы удар получился жестким и "сухим", нужно сжимать кулак в самый последний момент перед его касанием с целью. Удар не должен заканчиваться в момент касания кулака с целью, а должен продолжить свое движение, как будто кулак должен насквозь проткнуть противника [3].

Запланированный удар. Некоторые боксеры тренируют свой «коронный» удар, хорошо предварительно изучив своего будущего соперника на просмотре его боев или киноматериалов. После удачно проведенной разведки в 1-ом раунде боя они находят нужный вариант для нанесения его.

Когда бой уже в 2-х раундах уже практически проигран и боксер уже должен стать победителем, внезапно происходит то, что называется «нокаутом».

Такие высококлассные боксеры, как Э. Холлифилд, Хулио Цезар Чавес способны и нередко планируют свой удар. Заранее зная, в каком раунде, где и как и на какой финт «поймать» соперника, чтобы тот раскрылся и нанес свой решающий акцентированный удар, что говорит о большом мастерстве и высокой квалификации данных боксеров [13].

Нокауты по корпусу. Сильные удары по корпусу обессиливают соперника, сбивают дыхание, нарушают сердечный ритм, выводят боксера из строя и нередко приводят к полной неспособности продолжать бой (нокауту).

- а) Удар в область печень вызывает: длительный спазм, остановку дыхания, нарушение кровообращения и приводят к обморочному состоянию спортсмена.
- б) Удар в область солнечного сплетения приводит к кратковременному шоку, остановке дыхания и невозможность продолжать поединок.
- в) Удар в область селезенки дает тот же эффект, что и удар в область печени, так как селезенка в организме спортсмена служит органом кровообмена.
- г) Удар в область сердца (под сердце) вызывает аритмию сердца, нарушает ритм сердечной деятельности боксера, вызывает остановку дыхания, приводит к сердечному спазму и может вызвать остановку сердца. Следовательно, боксер ни в коем случае не должен пренебрегать техникой защиты от ударов по корпусу.

Фактор психологической устойчивости. Все боксеры в разной степени волнуются перед боем, но вся разница в том, что боксер, который

испытывал волнение внешне, зачастую за счет этого концентрируется, "настраивается" на бой и его силы направлены на победу, а боксер, который боится, "горит", он "сжигает" себя изнутри и выходит на ринг опустошенным.

Можно научить двигаться, научить человека технике и тактике бокса, но если в нем генетически не заложены смелость и характер, то этого в него не вложит ни один тренер [3].

Исследование методики тренировки нокаутирующего удара. В результате многолетних исследований Хусяйнова З.М [11, 12]. На предсоревновательном этапе подготовки была разработана и широко использована методика тренировки боксеров, включая в себя упражнения со штангой настенной подушкой, И сочетающая в себе принцип динамического соответствия, с применением упражнений расчлененного характера.

В течение 30 дней спортсмены тренировались по следующей схеме:

- 1. Три раза в неделю (понедельник, среда и пятница) после 15-ти минутной разминки, выполнялись упражнения с настенной подушкой, по которой наносились "коронные" удары в течение 10 раундов. Темп выполнения ударов в 3 секунды один удар. Всего за тренировку наносилось 500-600 ударов (за 1 раунд 50-60 ударов). Удары выполнялись с установкой максимально сильно. Отдых между раундами длился 1 минуту.
- 2. Во вторник, четверг и субботу проводилась тренировка со штангой, которая включала следующие упражнения:
- 1) полуприседания (разножка) со штангой на плечах, вес штанги 70% от собственного веса спортсмена. Полуприседания с последующим выпрямлением ног и выходом на носки предлагалось выполнять спортсменам сериями (5 серий), по 20 повторений в каждой. Отдых между сериями был 1-2 минуты.
- 2) повороты туловища с грифом на плечах выполнялись сериями (5 серий), по 20 повторений в каждой серии. Вес грифа штанги был в пределах 15-20 кг в зависимости от весовой категории спортсмена (15

кг. гриф использовали спортсмены до 71 кг, а свыше 71 кг - гриф весом 20 кг.). Отдых между сериями 1-2 минуты.

3) жим штанги лежа выполнялся по 5 серий. В каждой серии было максимальное число подъемов (до «отказа"). После разминки с легкими весами, спортсмены выполняли: 1-ю серию с 70% весом от максимального веса штанги, поднятого боксером; 2-ю серию - с 75%; 3-ю серию - с 80%; 4-ю серию - с 85% и 5-ю серию - с 90% весом. Отдых между сериями 1-2 минуты. Продолжительность тренировки со штангой длилась 60-80 мин, пульс при этом находился в диапазоне от 140-160 уд/мин. Отдых между сериями заполнялся упражнениями на расслабление или имитацией ударов.

После завершения вышеописанной тренировочной программы у всех боксеров наблюдалась большая амплитуда, как в ударных, так и защитных движениях. Кроме этого, почти все боксеры, по своим субъективным оценкам. отмечают. ударные движения после тренировки со штангой стали выполняться с большой мощью, а скорость движений существенно снизилась. Вместе с тем, участники эксперимента свидетельствуют, что их ударные движения стали более слитными и согласованными. Однако, многие боксеры остались недовольными в связи с приобретением новых ощущений, после использования в своей тренировке упражнений со штангой. Поэтому. до упражнений со штангой vчастникам эксперимента необходимо разъяснить, что эти ощущения носят временный характер и прекратятся через 15-18 дней после завершения тренировочной программы с отягощениями.

Установлено, что субъективные ощущения быстроты реакции, легкости передвижений и скорости нанесения ударов вновь возникают на 18-20 день после прекращения упражнений со штангой. Экспериментально доказано, что на 21 день у всех участников исследования наблюдается значительный прирост всех специальных скоростно-силовых показателей ударов. В связи с этим использование упражнений со штангой в учебно-

тренировочном процессе боксеров необходимо прекращать за 18-20 дней до начала соревнований, а в этот период целесообразно больше внимания уделять совершенствованию технико-тактического мастерства и специальной выносливости спортсменов.

В упражнениях с тренером на лапах совершенствуются наиболее излюбленные боксером комбинации и "коронные" удары в различных технико-тактических вариациях. В учебно-тренировочном процессе боксеров высокой квалификации необходимо постоянно уделять большое внимание совершенствованию техники выполнения "коронных" ударов, при этом максимально разнообразив подготовительные действия для их нанесения.

С учетом вышеизложенного предлагается научно-обоснованная методика формирования рациональной техники ударных движений у боксеров, с одновременным развитием у них скоростно-силовых качеств на различных этапах подготовки. Повышение эффективности ударных движений достигается с помощью упражнений с отягощениями, которые апробированы в практике работы, как с боксерамиюношами, так и взрослыми спортсменами. Работа со штангой, набивными мячами, работа с гантелями, бросание ядра. Все упражнения с отягощениями выполняются с заданием выполнить движение максимально быстро-сильно.

После завершения комплекса упражнений с отягощениями, целесообразно в течение 3-5 раундов отрабатывать "коронные" удары на боксерских снарядах, обращая при этом внимание на технику их выполнения.

Учитывая особенности построения тренировочного процесса в боксе, необходимо дифференцировать средства силовой подготовки на обще подготовительном и специально-подготовительном этапах. На обще подготовительном этапе подготовки боксеров следует шире включать в тренировки 1-3 комплексы упражнений со штангой, что будет способствовать развитию силы мышц, участвующих в ударном движении. На специально-подготовительном

этапе целесообразно использовать различные варианты ударного метода и тренажерные устройства как более эффективные средства тренировки, повышающие эффективность ударов боксеров [10].

Заключение. Одним из важнейших качеств, определяющих успехи боксера на ринге является наличие у него мощного «нокаутирующего» удара.

При подготовке необходимо учитывать такие важные факторы как сенсорномоторная реакция боксера, взрывная сила, попадание вовремя, a также фактор психологической устойчивости спортсмена. роль выработке Большую В нокаутирующего играют удара систематичность занятий, дифференцированность упражнений, боксеров-нокаутеров низких категорий силовые характеристики гораздо выше, чем у игроков и темповиков, стоящих в весе на 2-3 разряда выше.

Взрывной импульс и спортивно-силовые способности мышц ног являются важным фактором эффективности «нокаутирующего» удара. Поэтому особое внимание при подготовке необходимо обратить развитие вышеуказанных на факторов. Чтобы тренировочный процесс у боксеров высокой квалификации привел к необходимому результату, именно эффективному применению акцентированного нокаутирующего удара, необходимо следующее: сделать совершенствовании техники излюбленных различные ударов использовать упражнения, сочетающий в себе принцип динамического соответствия, которые способствуют одновременному развитию, как техники акцентированных ударов, так и мышечных групп, участвующих в ударном движении.

Наиболее существенные сдвиги в повышении силы и скорости ударов дают упражнения с отягощающими расчлененного характера. Большое внимание должно уделяться выработке у боксера волевых качеств и психологической устойчивости. Немаловажное значение для спортсмена имеет и фактор, как отсутствие страха пропустить сильный удар на ринге.

Литература

- 1. Батлер Ф., Уолли Т. Наследство чемпионов. М.: ФБСБР, 2002. С.22-25.
- 2. Градополов К.В. Воспоминания боксера. М.: ФиС, 1972. С.8-9.
- 3. Джераян Г.О.Совершенствование техники и тактики боксера. -М.: ФиС, 2005. С. 34-36.
- 4. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. -М.: ФиС,1987. С.3-7.
- 5. Огуренков В.И. Левша в боксе. М.: ФиС, 1959. С.20-22.
- 6. Рахтанов И. Годы учения. -М.: ФиС, 1958. С.15-17.
- 7. Степанов А.И. Обучение боксера новичка. - М.: ФиС, 2004. - С.13-15

- 8. Супов Б.П., Худадов Н.А. Бокс. Ежегодник. М.: ФиС, 2000. С.31-34.
- Свиридов Г. Джексон остается в России.
 М.: ФиС, 1964. С.18-20.
- 10. Филимонов В.И. Физическое воспитание и спортивное совершенствование в высшей школе-М.: МГГА, 1990. С.19-23
- 11. Хусяйнов З.М., Гаракян А.И. Биодинамика ударных движений в боксе М.: МВТУ, 1990. С.24-26.
- 12. Хусяйнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара у боксеров высокой квалификации. М.: МЭИ, 1999. С.11-14.
- 13. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: 2008. С.17-19.



Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта

Международная научная конференция, посвященная «Году нравственности, воспитания и культуры» 18 мая 2017 года

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВООБРАЖЕНИЯ И ФАНТАЗИИ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА AG – ГАМАК

Иваненко В. В., Маркина М. В. ОсОО «Джинжер» клуб

Аннотация. В статье изложена логика освоения комплексной физической и психологической тренировки на тренажере АG-гамак с дополнительным оборудованием.

Ключевые слова: AG-гамак, силовая, координационная, психологическая тренировка, творчество, воображение, фантазия.

АG – ГАМАК ТРЕНАЖЕРУН КОЛДОНУУ МЕНЕН ЧОҢДОРДУН ЖАНА БАЛДАРДЫН КЫЯЛДАРЫНЫН ЖАНА ЭЛЕСТЕТҮҮЛӨРҮНҮН ӨНҮГҮҮСҮНҮН УСУЛУ

Иваненко В. В., Маркина М. В. ЧЖК "Джинжер" клубу, Бишкек ш.

Корутунду. Макалада кошумча жабдуулары бар АG-гамак тренажерунда жалпы дене жана психологиялык машыгууну туура өздөштүрүүсү көрсөтүлгөн.

Негизги сөздөр: AG-гамак, күч, координациялык, психологиялык машыгуу, чыгармачылык, кыял, элес.

METHOD OF DEVELOPMENT OF IMAGINATION AND FANTASY OF CHILDREN AND ADULTS WITH THE USE OF THE AG-GAMAK SIMULATOR

Ivanenko V. V., Markina M.V. LLC "Ginger" club, Bishkek c.

Abstract. The article outlines the logic of mastering complex physical and psychological training on the AG-hammock with additional equipment.

Key words: AG-hammock, power, coordination, psychological training, creativity, imagination, fantasy.

Введение. Вопросы комплексной тренировки в настоящее время все более актуальны. Логичное построение тренировочного цикла и внимание к психологическим аспектам тренировки повышают ее эффективность. Исходный посыл единства тела и психики может быть реализован в ежедневной практике занятий с использованием гамака — тренажера.

Цели и задачи исследования.

- изучение новых динамических эффектов при комплексной физической и координационной тренировке с использованием гамака – тренажера;

- оптимизация методики обучения;
- интеграция всего обучающего процесса и логическое завершение его активизацией воображения и творческой фантазии.

Объектом исследования являются мужчины и женщины от 20 до 60 лет, дети от 5 до 17 лет.

Материалы и методы исследования. Оборудование для исследования: тканевый гамак компании AGYoga, г. Пермь, Российская Федерация. Для реализации всех возможностей методики, помимо основного комплекта (большое полотно, пара тройных ручек, пара опор для ног, две веревки) использовались еще два дополнительных по-

лотна, дополнительная пара опор для ног и четыре веревки.

Система обучения гимнастике в AG гамаках, основанная на логике постепенного усложнения тренировочных принципов, формулы самовнушения. Система детально изложена в методическом руководстве [1] и наших предыдущих статьях [2, 3]. Она представляет собой сочетание раскачивания, вращения и переворачивания в различных комбинациях.

Результаты исследования. Освоение методики происходит в три этапа.

Первый этап: а) изучаем варианты применения оборудования: опор для ног и рук, опоры для всего тела – гамаков, б) изучаем базовую физическую и координационную нагрузку.

Второй этап: осваиваем варианты соотношения физической и координационной нагрузки. При выполнении одних упражнений преобладает физическая нагрузка, при выполнении друг их — координационная. Или же эти виды нагрузки могут быть распределены поровну.

Третий этап: в процессе выполнения упражнения возникает желание разнообразить его, найти новый режим нагрузки или траекторию полета. Появляется мысль, и тело мгновенно считывает ее. Поскольку управление полетом происходит за счет минимального, почти незаметного усилия мышц, мы условно назвали возникающий психологический феномен как «управления полетом силой мысли». С этим состоянием занимающиеся встречаются уже на первом этапе знакомства с оборудованием и методикой. На втором и третьем этапах это состояние присутствует постоянно. Методика флай - гимнастики воспринимается теперь как креативный трансформер, позволяющий реализовать творческий потенциал.

Дается методическая установка на то, что физические и координационные элементы тренировки являются базовыми, подготовительными, а основными, смысловыми, являются эмоциональные, волевые и интеллектуальные. Приводится абзац из методического руководства. Сочетаются задачи тренинга: первая подготовительная

задача — развитие координации, вторая — совершенствование пластики тела, силы и выносливости мышц, третья — развитие воли, памяти, творческой фантазии. Чередуются и акцентируются задачи в процессе одной тренировки, в течение недельного и месячного плана тренировок. Целью и смыслом данной методики является создание условий для проявления и развития того, что можно назвать так — дух внутренней свободы.

Второе — человек учится прислушиваться к себе, чувствовать, как появляется мысленный импульс, как его улавливает и реализует тело — изменяется траектория и амплитуда движения. При этом мы наблюдается, как вслед за первыми робкими попытками следуют все более смелые эксперименты. Тренер рассказывает о собственной практике, озвучивает собственные мысли и показывает, как они реализуются новыми траекториями. Мы обмениваемся впечатлениями об «эффекте последействия» - продолжающемся после занятия мысленным комбинированием движений, создаем все более сложные траекторий полетов.

Третье - обучаются формулам самовнушения для развития внутреннего мира и самонастройки на придумывание, активизации фантазии, совместной работы и сотворчества [1]. Как применять формулу. При желании повторяется формула самовнушения несколько раз, при этом как угодно дополнять основную мысль и развивать ее.

Четвертое - организуется работа творческой лаборатории, обмен идеями, записываются и зарисовываются мысли, проводятся фото и видео — съемку занятий и последующий просмотр.

Пятое - применяются лингвистические приемы развития творческой фантазии, называя отдельные упражнения и группы упражнений самым причудливым образом [1]. Динамический эффект тренировки рождает образ – это и есть название групп и отдельных упражнений.

Классификация групп. Балансировки в висах – это группа «Шишки хмеля», балансировки стоя – группа «Стойкий оловянный солдатик», балансировки без перекреста

плоскостей –группа «А может быть ворона», балансировки с перекрестом плоскостей – группа «Журавль у колодца», вращения – группа «Возвращайся, сделав круг». Когда новое слово звучит в нашем сознании, мы смело произносим его. Когдато это происходит в первый раз, и тогда человек открывает для себя мир творческого поиска и творческой самореализации. Когда раскачивается, крутится, переворачивается, радость движения и полета создает импульс для воображения.

Постоянное использование этих терминов во время занятий развивает образность речи. Выполняются упражнения и при этом создается образ, персонаж, которые обыгрываются. Следует сделать особый акцент на том, что именно слияние с образом создает оптимальный режим физической и координационной тренировки. В этом принципиальное отличие данного метода тренировки от принципа «четыре подхода по двадцать повторений» и тому подобных.

В процессе занятий потребности третьего этапа возвращают нас на первый и второй этапы. Возвращаясь на первый этап, мы ищем новые варианты опоры рук, ног и тела. Возвращаясь на второй - акцентируем то физическую, то координационную нагрузку в гамаках, продумываем подготовительные упражнения - вне тренировки с гамаками.

Заключение. Комплексная тренировка на тренажере AG-гамак с дополнительным оборудованием представляет собой путешествие в новый и неизведанный мир. В этом мире многое удивляет и радует. Чело-

век узнает о себе что-то новое, он меняется. Из множества тропинок в этом мире может выбирать любую. Статья написана людьми, которые ежедневно раскачиваются, вращаются, переворачиваются, чувствуют единство физической тренировки и непрерывного потока фантазии. А отсюда и стиль изложения мыслей. Будь то взрослый или ребенок, женщина или мужчина, развитие воображения и фантазии не дает никаких шансов тому, что ранее было для них привычным.

Литература

- 1. Иваненко В. Креативные методы ведения занятий в AG гамаках для детей и взрослых, методическое пособие. Пермь, 2016.
- 2. В. В. Иваненко, М. В. Маркина. Принципы обучения креативным методам тренировки в АG-гамаках, создание тренинговой системы разнонаправленных сил гравитации. Бишкек, Вестник физической культуры и спорта, №1. 2016. С.27.
- 3. В. В. Иваненко, М. В. Маркина. Тренажер АG-гамак в системе тренировки космонавтов. Бишкек, Вестник физической культуры и спорта, №3. 2016. С.14.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ СБОРОВ В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ

Ларионов А.Ф., Андреев М.В., Сидоренко Д.А.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек Аннотация. Изучены и систематизированы основные принципы организации и проведения сборов для спортсменов высокой квалификации.

Ключевые слова: организация сборов, оценка их эффективности, спортивные результаты.

БИР ЖЫЛДЫК МАШЫГУУ ЦИКЛИНДЕ ЖЫЙЫНДАРДЫ УЮШТУРУУНУН НЕГИЗГИ ЖОБОЛОРУ

Ларионов А.Ф., Андреев М.В., Сидоренко Д.А.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Корутунду. Жогорку квалификациядагы спортчулар үчүн жыйындарды уюштуруунун жана өткөрүүнүн негизги принциптери каралган жана системалаштырылган

Негизги сөздөр: жыйындарды уюштуруу, алардын эффективдүүлүгүн баалоо, спорттук жыйынтыктар.

SUBSTANTIVE PROVISIONS OF ORGANIZATION OF COLLECTIONS ARE IN THE CIRCANNUAL TRAINING LOOP

Larionov A.F., Andreev V.V., Sidorenko D.A. Kyrgyz state academy of physical culture and sport, Bishkek c.

Abstract. Basic principles of organization and realization of collections are studied and systematized for the sportsmen of high qualification.

Keywords: organization of collections, estimation of their efficiency, sporting results.

Введение. Одним из главнейших вопросов в работе тренеров и специалистов спорта является совершенствование форм организации тренировочного процесса, что связано с основными тенденциями мирового спорта: интенсификацией тренировочного процесса, снижением возрастной границы спортсменов в ряде видов спорта, проведение соревнований в сложных климатических условиях, выполнением предельных для организма человека физических нагрузок.

В условиях города, где спортсмены нередко живут вдали от мест тренировочных занятий, проведение интенсивных тренировок сопряжено с небольшими трудностями. В условиях же специально проводимых сборов имеются неоспоримые

преимущества: соблюдение режима дня, организация рационального питания и витаминизации, использование восстановительных средств. Немаловажными факторами являются и возможность наблюдения тренерского состава за переносимостью нагрузок спортсменами, а также контроля за скоростью их восстановления после тренировок. В условиях сборов проявляются такие личностные качества спортсменов, как упорство в достижении цели, дисциплинированность, чувство коллективизма.

Часто учебно-тренировочные сборы не дают ожидаемых результатов. Это происходит по целому ряду причин, а именно:

- неудачно составленного плана тренировочных занятий, отсутствие контроля, переносимость нагрузок;

- отсутствие постоянного тренера и спортивного врача;
- отсутствие опыта в правильной организации сборов у тренеров.

Особую актуальность приобретает научно обоснованное построение планов сборов, методика их проведения.

Известно, что тренеры не раскрывают своих методик и наработок, поскольку они будут быстро использованы соперниками.

В настоящей статье даются рекомендации, основанные на многолетнем опыте, как тренеров-педагогов, так и специалистов спортивной медицины.

Цель исследования - систематизировать имеющиеся сведения об организации и проведении сборов ведущих спортивных команд, в том числе и в КР.

Результаты исследования. Периодизация годичного тренировочного цикла состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. В зависимости от вида спорта длительность этих периодов разная.

Необходимость периодизации тренировки диктуется закономерностями развития спортивной формы (становление, сохранение и временная утрата). В практике спортивной работы пользуются понятиями «суперкомпенсация» (пик) и спад спортивной формы. Периодизация спортивной формы непосредственно связана с календарём спортивных соревнований, где состояние повышенной подготовленности приходиться на соревновательный период, а наивысший её подъём - спортивная форма – на период проведения ответственных соревнований. При проведении сборов в подготовительном периоде решаются задачи расширения функциональных возможностей организма, становление спортивной формы.

Рост тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе характеризуется постепенным увеличением объёма и интенсивности. Но объём должен преобладать. Возрастание интенсивности возможно лишь тогда, когда занимающиеся в состоянии продолжать увеличение объёма тренировочной работы. Показателями выполнения задач подготовительного периода является повышение уровня развития, физических качеств, умений и навыков.

Тренер имеет возможность путём изменений величин объёма и интенсивности задерживать или ускорять подход спортсмена к состоянию высокой тренированности. Упражнения высокой интенсивности вызывают глубокие изменения в организме и этим сокращают период вхождения в спортивную форму. Раннее вхождение в спортивную форму без достаточной базы, создаваемой в подготовительном этапе тренировки, нецелесообразно. Состояние спортивной формы в таких случаях является нестойким и восстанавливается с трудом.

Задачей специально-подготовительного этапа является создание необходимых условий, способствующих становлению спортивной формы. Все стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психологическая) направлены на создание готовности к участию в соревнованиях [4,6].

Владение приёмами техники и тактики, психологической доводится до совершенства, которого требуют условия предстоящих соревнований.

В связи с этим меняются педагогические задачи различных сторон подготовки. Средства специальной физической подготовки возрастают до 70% общего времени тренировки.

Эффект от таких тренировок проявляется с запаздыванием и зависит от индивидуальных особенностей. Поэтому тренеру важно знать, за сколько дней до соревнований провести тренировки с максимальной интенсивностью. По нашим исследованиям, после ударной нагрузки фаза «суперкомпенсации» наступает на 10-12 день. Поэтому задачей специалистов является умение подвести спортсменов к соревновательному периоду с запасом прочности функциональных возможностей.

При проведении сборов в соревновательном периоде (этап предварительной непосредственной подготовки) решаются задачи готовности спортсменов к достижению высоких спортивных результатов.

По своей структуре динамика нагрузки в этот период представляет собой периодические подъёмы до максимума перед соревнованиями с последующими малыми и средними нагрузками до старта на соревнованиях и спадом после них. Количество подъёмов и спадов нагрузки соответствует количеству соревнований. Важно, чтобы каждый последующий подъём по мере приближения к основным соревнованиям был несколько больше предыдущего. После основных соревнований, когда наблюдается максимальное повышение нагрузки, рекомендуется снизить её. В это время можно провести ещё 2-3 соревнования более мелкого масштаба. Организация тренировочного процесса на данном этапе подготовки к соревнованиям предполагает тщательный индивидуальный подход, *учитывающий* состояние здоровья и подготовленность спортсмена, а также его задачи в соревно-

Одной из задач данного этапа является постепенное повышение функциональных возможностей спортсмена, умения действовать в высоком темпе на протяжении всего времени соревновательного упражнения, т.е. воспитание скорости, выносливости. Для решения таких задач в основном используют переменно-интервальный метод. Другим способом повышения функциональных возможностей спортсменов является увеличение темпа к концу упражне-Цель проведения учебнония. тренировочных сборов - завершить подготовку спортсменов к соревнованиям.

На сборах решаются задачи заключительной части этапа непосредственной подготовки к соревнованиям. Длительность сборов примерно 21 день. Количество участников сборов определяется перспективными задачами и характером предстоящих соревнований.

На основе анализа выполнения индивидуальных планов тренировки и докладов тренеров, ответственных за подготовку спортсменов на местах, тренерский совет составляет всю методическую документацию сбора: учебный план, в котором определена задача сбора и указан приблизительный объём тренировочной работы;

рабочий план, который состоит из недельных микроциклов тренировки. Каждый недельный микроцикл направлен на выполнение определённой задачи этапа непосредственной подготовки.

В начале каждого сбора проводится организационное собрание всех участников, на котором старший тренер сообщает о состоянии подготовленности участников сбора, знакомит их с общим планом работы.

Предлагается к основным соревнованиям года использовать трёхэтапную схему подготовки с обязательным использованием на этапах базовой и непосредственной подготовки условий среднегорья и высокогорья, а в целях восстановления после главных стартов, спортивные базы на Иссык-Куле [8].

Выбор места для проведения определяется в соответствии с целью и задачами сбора, временем года и спецификой вида спорта. Главными факторами при этом являются климатические условия, высота над уровнем моря, наличие спортивных сооружений, возможность обеспечения полноценным питанием и бытовыми условиями. Большое значение при выборе места сбора придаётся тактическим соображениям, т.е. необходимо ознакомиться со спортивными сооружениями, на которых будут проводиться соревнования, а также адаптировать спортсменов к новому климатическому району [3,5].

Все виды сборов, независимо от их назначения, следует проводить с отрывом от постоянного места жительства, максимально использовав оздоровительные силы природы. В этой связи сборы можно проводить на базе санаториев, в курортной местности. При проведении занятий на открытом воздухе тренер должен полнее использовать то, что не давал ранее и не сможет дать потом, вернувшись в привычные условия работы. На пересечённой местности можно проводить походы, бегать кроссы, марш-броски, лазать по горам, выполнять упражнения с метаниями и др.

Подбирая материал или проводя занятие, тренер должен правильно дозировать нагрузки. Если мы говорим, что принцип

прогрессирования подразумевает последовательное повышение нагрузки и требования, то не следует забывать, что всему есть предел. Тренер и врач должны следить за состоянием организма (за объективным и субъективным ощущением каждого из спортсменов). Хорошим местом для проведения учебно-тренировочных сборов является место, отдалённое от городского шума, промышленных объектов, в лесу, на берегу озера или реки, т.е. приближенное к природе. Живописный пейзаж повышает общий тонус, настроение, работоспособность, а также успокаивает нервную систему, что важно при интенсивных тренировочных нагрузках на сборе. Слишком глухие места могут отразиться отрицательно на работоспособности организма. Наличие водоёма, гористых склонов и спортбазы даёт возможность интересно и разнообразно организовать учебно-тренировочную работу.

Врач и тренер должны помнить, что выезд спортсменов на сборы в отдалённые места приводит к целому ряду изменений в деятельности организма, которые обуславливаются не только климатическими условиями, но также смещением периодики суток.

Резкая смена климатических условий и разница во времени не только вызывают ухудшения общего самочувствия у спортсменов, но и отражается на частоте пульса, артериального давления, состава крови, функционального состояния нервной системы. С этой целью место для сборов следует выбирать в районах, сходных по климату с местом предстоящих соревнований.

Учебный план сбора является основным документом, на основании которого составляются все другие документы (приказ, смета, список участников, распорядок дня, планы тренировочных занятий),

Учебный план должен содержать следующие данные:

- 1. Цели и задачи сбора.
- 2. Место проведения.
- 3. Сроки проведения, количество участников
- 4. Количество административного и медицинского персонала с перечислением должностей.

- 5. Продолжительность тренировочного цикла (включая день отдыха).
- 6. Число тренировочных занятий в день и время, отводимое на них.
- 7. Перечень средств тренировок, число учебных часов и общую сумму часов.

Подготовка спортсменов высокого класса заставляет тренеров планировать спортивные нагрузки большой интенсивности и комплексные врачебнотолько педагогические наблюдения в условиях тренировочной работы могут оценить функциональные возможности организма спортсменов. Успех совместной работы врача и тренера обеспечивается ежедневной работой по оценке переносимости физических нагрузок и скорости восстановления спортсменов, правильно оценить изменения, происходящие в организме под влиянием тренировок. Спортивный врач долактивно влиять на учебножен разрабатывать тренировочный процесс, режим дня на сборе, оценивать калорийность и качественный состав пишевого рациона и соответствие его энерготратам спортсменов. Немаловажным является профилактика травматизма и перетренированности спортсменов.

Одним из важнейших факторов влияния на работоспособность и здоровье спортсменов является питание [6,7]. Построение пищевого рациона должно учитывать следующие важнейшие принципы:

- Калорийность суточного пищевого рациона должна покрывать суточные энерготраты или несколько превышать их;
- Качественный состав питания должен быть сбалансированным, т.е. в нем должны содержаться жизненно необходимые пищевые вещества в необходимых количествах;
- Объём пищевых продуктов не должен быть большим, пища калорийная легко усвояемая;
- Направленность пищевого рациона (углеводная, белковая) должна учитывать специфику спорта;
- В отдельных случаях (для спортсменов высокой квалификации) пищевой ра-

- цион может учитывать привычки и пожелания спортсменов;
- Особое внимание при составлении пищевого рациона обращают на содержание витаминов и микроэлементов, необходимых спортсмену.

Меню, как правило, составляется врачом команды, диетологом и шеф-поваром на предстоящую неделю с учетом всех перечисленных положений:

- 1. Энерготраты спортсменов рассчитываются хронометражно-табличным методом (определяются суточные энерготраты), калорийность пищевого пайка табличным методом. Постоянное превышение калорийности пайка над энерготратами вызывает повышение веса спортсменов, недостаток калорийности к его снижению. При правильном построении режима питания тренировочного процесса вес спортсмена остаётся стабильным [4,6].
- 2. Расчет сбалансированности питания производится по таблицам. При этом необходимо придерживаться следующих требований: суточная потребность в пищевых веществах учитывает вид спорта (циклическая работа на выносливость, ациклическая работа, скоростно-силовая), и составляет: белки 2,1 2,3 г/кг веса спортсмена, жиры 1,8 г/кг, углеводы 8,0 11 г/кг.
- 3. При физической работе, связанной с работой на выносливость (циклические виды спорта) ориентация питания должна быть углеводной направленности, при снижении потребления в белка до минимальных величин (продукты расщепления белка в организме существенно снижает выносливость. Если в деятельности спортсменов преобладает работа скоростно-силового характера, необходимо увеличивать потребление белковых продуктов вплоть до максимальных параметров
- 4. При работе со спортсменами высших квалификаций пищевой рацион составляется в соответствии с их привычками и пожеланиями, но при этом учитывается все вышеперечисленные условия питания.

5. Согласно последним исследованиям специалистов питания, большинство населения, в том числе спортсмены, независимо от времени года, испытывают дефицит тех или иных витаминов. Самостоятельно организовать их прием не представляется возможным, наиболее благоприятные условия для ликвидации витаминодефицита предоставляется на сборах. Необходимо проводить витаминизации современными комплексами III поколения (Спекровит. мультивитамины+минералы, Цетрум. Комплекс Мульти и др., содержащих до 12 витаминов, до 10 микроэлементов. Длительность курса 1-2 недели с перерывом 1-1,5 месяца и регулярным повторением. В период сборов, как правило, проводятся двухразовые занятия в день.

Первое занятие может быть специализированная зарядка или утренняя тренировка над совершенствованием тактики и техники

Второе занятие, проводимое вечером, является основным. Эта тренировка большая по объёму, интенсивности нагрузок, здесь изучается новый материал, проводятся различные контрольные игры, соревнования. Выходные дни устанавливаются через 3-4 рабочих дня, в зависимости от продолжительности сборов, оставшегося времени до соревнований и т.п.

Принцип постепенного повышения требований заключается в том, что тренер должен подбирать материал так, чтобы постепенно повышать нагрузки, усложнять задания, увеличивать требования. Тренеру необходимо добиваться такого положения, когда занимающийся сознательно и активно проявляет себя в тренировках. Результаты работы будут значительно лучше. Если каждый член команды хорошо понимает значение данного периода подготовки и выполняет ту или иную работу не только потому, что этого требует тренер, а потому, что сознательно представляет необходимость такой работы. Переезд спортсменов в среднегорье оказывает влияние на функциональное состояние организма - рассогласование функций, но, благодаря высокой лабильности центральной нервной системы, она быстро приспосабливается к новому времени и режиму жизни, а внутренние органы и системы органов не способны к быстрой перестройке. Поэтому требуется определенное время для приспособления к новым условиям биохимических реакций.

В результате первые несколько дней человек в условиях нового климата чувствует себя вялым, сонливым, уставшим. Особенно строго следует требовать своевременного отхода ко сну и соблюдения полной тишины, поскольку нормальный сон является лучшим средством восстановления сил, тем более при значительных нагрузках.

Целесообразно предусматривать время на вечерние прогулки перед сном. В распорядке дня должно быть и личное время, которое спортсмены могут использовать по своему усмотрению. Необходимо ежедневно после подъёма проводить утреннее построение участников сбора, особенно, когда количество их достигает 50 или более. Отсутствие в распорядке дня утреннего построения нередко является причиной ослабления дисциплины.

Важным моментом в организации сбора является размещение участников. На каждого должно быть 4 м² в комнате, не более 4-х кроватей. Смена белья через 7 дней. Желательно наличие горячего душа, как по месту проживания, так и в спортивном сооружении. Спортивные сооружения должны отвечать санитарно-техническим требованиям и быть приближённым к сооружениям, где предстоят будущие соревнования (для гребцов — озёра, река, для борцов — ковёр).

Во время же сборов представляются наилучшие условия для более эффективного прохождения тренировочного процесса и соблюдения рационального режима. Для этого спортсмены, включенные на сбор, освобождаются от производственной работы или учёбы. С первого дня сбора вступает в действие строгий распорядок дня, который составляется врачом и тренером и утверждается на тренерском совете.

Распорядок дня на сборе составляется на основании учебного плана и должен быть реальным в конкретных местных условиях.

Только в этом случае можно требовать точного его выполнения. Прибывшие на сбор знакомятся с распорядком дня во время проверки их документов и дополнительно на организационном собрании участников сбора. Контроль за выполнением распорядка дня должен осуществляться с первого дня проведения сбора не только его начальником, но и всем тренерским составом, врачом и обслуживающим персоналом.

Единой схемы режима дня не может быть, так как при его разработке учитывается множество факторов: время года, квалификация спортсменов, цель сбора, возраст спортсменов. Следует рассмотреть типовую схему режима дня на сборе, в которой предусмотрены обязательные моменты:

- количество тренировок в течение дня (2-3);
- не менее чем 4-х кратное питание в течение дня:
- длительность ночного сна не менее 8 часов, дневного 1-1,5 часа;
- выделяется время для личных нужд спортсмена (не менее 2-х часов).

В зависимости от количества тренировок в недельном цикле могут предусматривать один день отдыха в 7-10 дней. При высоких тренировочных нагрузках важно правильное сочетание труда и отдыха, лишь тогда можно ожидать полноценное восстановление сил организма. У спортсменов недосыпание является причиной, способствующей перетренированности. Особенно, важно хорошо выспаться перед высокими физическими нагрузками. Не рекомендуется спать днём перед соревнованиями, так как это расслабляет организм. В условиях сбора возрастает риск травматизма, поскольку не все спортсмены имеют одинаковую подготовленность, между ними идёт конкурентная борьба, зачастую тренировки проводятся на малоприспособленных спортивных сооружениях и неблагоприятных погодных условиях.

По окончании сбора необходимо выявить недостатки его проведения, их причины и определить пути их устранения. Единой формы анализа не существует, но в

нем должны быть отражены ответы на следующие вопросы:

- 1. Соответствие места проведения сборов его целям и задачам;
- 2. Обеспеченность спортивными сооружениями, спортивным инвентарём, условия размещения и питания;
- 3. Своевременность прибытия участников на сборы, их количество, возраст, квалификация, нарушения дисциплины на сборе, их причины;
- 4. Перечень спортсменов-участников сбора, а также список не явившихся на сбор с указанием причины, список отчисленных со сбора, причины этого;
- 5. Список тренеров с их данными, наличие врача на сборе и оценка врачебнопедагогических наблюдений;
- 6. Итоги сдачи контрольных нормативов в начале и конце сбора;
- 7. Выполнение учебного плана сбора, его задач:
- 8. Применение на сборе технических средств обучения (кинофильмов, видеозаписей и др.);
- 9. Результаты проверки дневников самоконтроля спортсменов, оценка качества их ведения;
- 10. Выполнение спортсменами индивидуальных тренировочных планов, перечень спортсменов, не выполнивших свои планы;
 - 11. Выводы и предложения.

Заключение. Без анализа итогов работы, информации по переносимости спортсменами нагрузок совершенствование мастерства невозможно. Подобный процесс совершенствует способность тренеров аналитически мыслить, делать необходимые выводы, что объективно отражает соответствие тренера занимаемой должности.

Литература

- 1. Андреев М.В. с соавт. Гигиена питания спортсменов. Метод.пос., -Б.: 2014.- С.32.
- 2. Андреев М.В. с соавт. Диетология питания спортсменов. Метод.пос.- Б.: 2016.-С.37.
- 3. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма.- М.: ФиС, 1983.-С.35.
- 4. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания.- М.: ФиС, 1986.-C.250.
- 5. Дубровский В.С. Гигиена спорта. -М.: ФиС, 2009.- С.98.
- 6. Загрядский В.П. Физические нагрузки современного человека.- Л.: ФиС, 1990.- С.52.
- 7. Петровский К.С. Гигиена питания. -М.: Наука, 1990.- С.107-115.
- 8. Фролов А.Ф. Гигиеническое обеспечение сборов. Фрунзе, 1980. С.60.

Журнал «Вестник физической культуры и спорта» индексируется Российским индексом научного цитирования (РИНЦ) с 2017 года.

eLIBRARY.RU

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ

Мукамбетов А.А., Эгембердиев Э.Б.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек Аннотация. Приводится методика развития двигательных качеств юношей допризывной подготовки на уроках гимнастики.

Ключевые слова: юноши допризывной подготовки, урок гимнастики, физическая подготовка.

ГИМНАСТИКА САБАГЫНДА ЖИГИТТЕРДИ АСКЕРГЕ ЧЕЙИНКИ ДАЯРДОО БОЮНЧА ДЕНЕ КЫЙМЫЛ САПАТТАРЫН ОСТҮРҮҮ

Мукамбетов А.А., Эгембердиев Э.Б.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш. Корутунду. Макалада аскерге чейинки даярдоодо жигиттердин дене кыймыл сапаттарын гимнастика сабагында өстүрүү.

Негизги сөздөр: жигиттерди аскерге чейин даярдоо, дене кыймыл сапаттарын өстүрүү, гимнастика сабагы.

THE DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES OF YOUNG MEN ON THE LESSONS OF PRE – CONSCRIBNION TRAINING EXERCISES

Mukambetov A.A., Egemberdiev E.B. Kyrgyz state academy of physical culture and sport, Bishkek c.

Abstract. In article development of gymnastics in Kyrgyzstan before the Great Patriotic War is given by formation.

Keywords: gymnastics, sports club, physical training, gym.

Введение. Физическое воспитание конкретизирует нормативные требования, которые выражаются в количественной характеристике двигательных способностей допризывной молодежи. Уровень физического развития, включенный в государственные программы в соответствии с образовательным стандартом, регламентирует процесс, определяет конечную цель физического воспитания, что предъявляет высокие требования к уровню научного обоснования физической подготовленности допризывной молодёжи.

Физическая подготовленность школьной молодёжи не в полной мере отвечает требованиям для службы в рядах Вооружённых сил страны.

Изучение и анализ научнопедагогических, организационно методических литературных данных, не удовлетворяет требований государственного образовательного стандарта.

Вопрос о разработке программнонормативных основ физической подготовленности допризывной молодёжи представляет наиболее актуальной проблемой и имеет немаловажное практическое значение при проведении урока гимнастики занятия по гимнастике со студентами допризывниками курса направлена на изыскание эффективных форм и методов проведения, направленных на решение главных задач оздоровительного характера, повышение физической работоспособности и развитие двигательных качеств.

Цель исследования - использование методов и принципов круговой тренировки, эффективность которой не вызывает сомнения по сравнению с традиционными организационно - методическими формами организации учебных занятий.

Объект исследования — студенты первого курса допризывной подготовки в возрасте 17-19 лет.

В подготовительную часть урока включаются упражнения с силовой направленностью: силовые групповые упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. В конце основной части урока практикуются игры-соревнования (учебные соревнования) между отделениями на большое суммарное количество выполнения силовых упражнений: подтягиванием на висе, на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, удержание угла, на брусьях, лазание по канату без помощи ног, лазание с отягощениями, приседания на одной ноге, различные эстафеты по преодолению препятствий с усложненными скоростно-силовыми заданиями.

Результаты исследования. Применение разнообразных упражнений с отягощениями позволяют выполнить большой объём

физической работы, воспитывают волевые качества, обеспечивает эффективность силовой подготовки, прививают интерес к самосовершенствованию.

Практикуются проведение комплексных уроков органически связанных с начальной военной подготовкой, куда входят строевая подготовка и преодоление препятствий. При этом, все команды подаются и выполняются в строгом соответствии с наставлением по физической подготовке для военнослужащих. Главное в этих занятиях повышение физической и двигательной подготовленности студентов и учащихся допризывной подготовки за счёт включения широкого круга прикладных упражнений, направленных на развитие физических качеств, формирование двигательных умений, требующих от юношей особой сноровки в передвижениях и действий направленных на специальную физическую подготовку, воспитывающие у юношей: смелость, решительность, ловкость, умение действовать на ограниченной опоре высотой 1,5 м, прыжки с этой высоты из разных исходных положений (из виса, приседания, стоя) опорные прыжки, кувырки через препятствие, всевозможные полосы препятствий. Особую роль следует отводить подготовке юношей к сдаче контрольных упражнений комплексной программы физического воспитания допризывников (табл. 1, 2).

Таблица 1 Учебные нормативы по освоению навыков и умений по развитию двигательных качеств допризывников на занятиях гимнастики

№	Контрольные упражнения	Нормативы		
		5	4	3
1	Челночный бег 10x10 (c)	27	28	30
2	Прыжок в длину (см)	460	420	370
3	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	8
4	Угол в упоре на брусьях (сек)	8	5	4
5	Подъём переворотом (раз)	4	3	2
6	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	12	10	7
7	Подъём силой на перекладине	4	3	2

Требования по физической подготовке для военнослужащих

No	Наименование упражнений	Оценка	•		
		Уд.	Xop.	Отл.	
1	Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	14	
2	Первые 30 «максимальное количество наклонов				
	до касания руками носков ног из положения лё-	40	44	48	
	жа на спине, руки на пояс, ноги фиксированы.	40		10	
	Вторые 30 «отжимание в упоре лёжа.				
3	Подъём переворотом на перекладине	6	7	8	
4	Комплексное упражнение на ловкость (сек) по сигналу –пробежать 10см с высокого старта –два кувырка вперёдпрыжком поворот кругом - два кувырка вперёд - пробежать 10 м. назад	10,6	10,0	9,4	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре с размахиванием на брусьях (кол.раз)	6	8	11	
6	Угол в упоре (сек)	10,0	12,0	16,0	

Основное содержание таблиц составляют гимнастические упражнения, что ещё раз подчёркивает важность использования средств гимнастики профессиональной подготовке допризывной молодежи. Систематически осуществляя контроль и оценку физической подготовленности студентов путем тестирования, важно показать допризывникам, как, благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями, они становятся сильнее, выносливее, формируется у них целеустремленность, смелость, настойчивость, становятся закаленными к преодолению различных трудностей. Для определения уровня физической подготовленности рекомендуется проводить следующие контрольные испытания:

- Подтягивание в висе на перекладине (максимальное количество раз);
- Подъём переворотом в упор на перекладине (максимальное количество раз);
- Угол в упоре на брусьях (на время/сек.);
- Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (максимальное количество раз);
- Лазание по канату 4м (на время/сек);

- Наклон вперёд на повышенной опоре с замером расстояния (в см) от опоры до конца пальцев руки;
- Удержание прогнутого положения на полу, руки вверх «рыбка» (на время/сек.);
- Выполнение 10 поочерёдных хлопков руками по бедрам над головой (на время/сек.);
- Выполнение 5 поворотов кругом с закрытыми глазами с последующим быстрым переходом по гимнастической пятиметровой скамейке или по прямой линии шириной 5 см. Оценивается результат в баллах.
- Бег по бревну и соскок с приземлением в круг.

Используемые методы комплексного тестирования основаны на подборе таких

упражнений, которые характерны для оценки уровня развития двигательных качеств школьников допризывного возраста, соответствующих основным требованиям физической подготовки для военнослужащих. Так, например, упражнения 1,2,4 показывают уровень развития максимальной силы; 3.7 статической выносливости; 6 – подвижности в суставах;5 – скоростно – силовой способности; 8 – быстроты движений; 9-10 – координации движений. Эти

упражнения, являются специфичным в отражении некоторых сторон военнопрофессиональной деятельности, таких, как: владение своим телом в ситуациях, связанных с преодолением различного рода препятствий, с передвижением в разных условиях местности; овладении строевыми приемами в неудобных положениях; принятия нужного и правильного положения, воспитывающей целеустремленности настойчивости; выдержки и самообладания, и других волевых качеств.

Круговая тренировка, осуществляемая на уроках гимнастики, представляет собой целостную самостоятельную организационно – методическую форму занятий и в то же время, не сводится к какому-либо одному методу.

Во время занятий применены разновидности круговой тренировки непрерывного упражнения преимущественная направленность на выносливость, имеется три варианта:

- по интервальному методу упражнения выполняются с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость (также имеется три варианта);
- организационно-методическая форма занятий представляет собой специально разработанную систему занятий с использованием многообразия методов физического воспитания, рассчитанную на длительный период времени и требует соответствующей физической подготовленности;
- круговой метод организации занятий, в последнее время, находит широкое применение при проведении уроков гимнастики со студентами первокурсниками. Использование в практических занятиях:
- обеспечивает достаточную двигательную активность и высокую общую, двигательную плотность занятий;
- приучает студентов к выполнению физических упражнений с высокими, около предельными, сверх предельными нагрузками;
- создает благоприятные условия для комплексного развития физических качеств;

- способствует повышению функциональных возможностей («станции» можно начинать упражнениями на силу, ловкость, выносливость и т.д., можно чередовать станции на каждом занятии, предлагая упражнения на разные физические качества, предъявляя жесткие требования к разным системам организма;
- способствует воспитанию организованности, дисциплинированности, высокой требовательности к себе;
- повышает эмоциональное состояние студентов и их заинтересованность.

Заключение. При организации и проведении уроков гимнастики с использованием кругового метода должны реализовываться основные требования, с применением различных организационно методических приемов:

- количество «станций» может колебаться от 4 до 8;
- на «станциях» предлагаются относительно несложные, хорошо усвоенные ранее физические упражнения (чтобы не тратить силы на освоение техники, избежать случаев травматизма и обеспечивать безопасность выполнения);
- на каждой «станции» подбирать необходимые упражнении и их располагать таким образом, чтобы они были разгрузочными по отношению к предыдущим и обеспечивали активный отдых для работающих мышц и систем организма;
- предусматривать четкое нормирование нагрузки, соблюдая строгую ее индивидуализацию, для этого на первом занятии для каждого студента определяется максимальный темп, т.е. максимальное число подтягиваний на перекладине, удержания статистического положения и др.);
- на «станции» упражнения выполняются каждым студентом в половину своих возможностей с постепенным увеличением некоторых параметров или объема.

Литература

- 1. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни (методологический, экологический и организационный аспекты). М.: Теория и практика 1990. № 1. С. 22-26.
- 2. Балов А. Ш., Киргуев А. Х. Физическое воспитание как фактор повышения профессиональной подготовки советских воинов. М.: ВПА, 1982. 64 с.
- 3. Бондаревский Е. Я. О структуре тестов, характеризующих физическую подготовленность молодежи // Нормативные требования советской системы физического воспитания. М.: ВНИИФК, 1967. С. 7.
- 4. Бондаревский Е. Я., Стародубцев М. В., Кочарян Ю. Е. Методология построения

- должных норм физической подготовленности: Метод. реком. M.: ВНИИФК, 1983. 48 с.
- 5. Вейднер-Дубровин Л. А., Джамгаров Т. Т. Специальная направленность физической подготовки в Вооруженных Силах СССР: Пособие для слушателей факультета. Л.: ВКФФКиС при ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1966. 56 с.
- 6. Вейднер-Дубровин Л. А., Шейченко В. А. Требования к разработке комплексов для проверки физической подготовленности военнослужащих // Тезисы докл. итоговой науч. конф. за 1982 год. Л.: ВДКИФК, 1983. С. 49-51.
- 7. Гофман Ж.И. Военно-патриотическое и интернациональное воспитание на уроках начальной военной подготовки. М.: Высшая школа, 1985. С. 39.

УДК 796.3

ВОЛЕЙБОЛ В СУВЕРЕННОМ КЫРГЫЗСТАНЕ – ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО ВОЛЕЙБОЛА

Наралиев А.М., Моношева А.К.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек Аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития волейбола в суверенном Кыргызстане.

Ключевые слова: факторы, развитие, ориентация, специальный, спортивнопедагогический, тренировки, отбор, волейбол.

ВОЛЕЙБОЛ ЭГЕМЕНДҮҮ КЫРГЫЗСТАНДА – ЖЕТКИНЧЕКТЕР ВОЛЕЙБОЛУНУН КӨЙГӨЙЛӨРҮ ЖАНА КЕЛЕЧЕГИ

Наралиев А.М., Моношева А.К.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш. Корутунду. Макалада суверендүү Кыргызстанда волейболдун өнүгүүсү боюнча көйгөйлүү маселелер каралат.

Негизги сөздөр: жагдайлар, өнүгүү, багыт, атайын, спорттук-педагогикалык, үйрөтүү, тандоо, волейбол.

VOLLEYBALL IN SOVEREIGN KYRGYSTAN PROBLEMS AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF CHILDRENS VOLLEYBALL

Naraliev A. M. Monosheva A. K.

Kyrgyz state academy of physical culture and sports, Bishkek c.

Abstact. The article raises problematic issues of development of volleyball in sovereign Kyrgyzstan.

Keywords: factors, development, orientation, special, sport and education, training, selection, volleyball.

Актуальность. Главная задача физкультурного движения - способствовать формированию гармонично развитой личности, укреплению здоровья, повышению их работоспособности и производительности труда, готовности молодого поколения к защите Родины. В немалой степени ее решению помогают регулярные занятия и массовые соревнования по волейболу.

Волейбол, как командный и бесконтактный вид спорта, воспитывает у занимающихся такие качества, как коллективизм, взаимовыручка и т.д.

Цель исследования - изучить состояния развития детского волейбола в суверенном Кыргызстане для дальнейшего совершенствования и определения перспективы развития.

Задачи исследования:

- Изучить состояние вопроса по архивным источникам (Государственного агентства по Физической культуры и спорта (ФКиС) при Правительстве Кыргызской Республики, Федерации волейбола Кыргызской Республики, «Жаштык», Детская юношеская спортивная школа (ДЮСШ), областных, городских и районных спорткомитетов):
- Выявить причины, тормозящие развитие детского волейбола в период с 2009 по 2014 гг.

Методы исследования:

- 1. Анализ литературных источников.
- 2. Анкетирование.
- 3. Изучение архивных материалов и источников

Результаты исследования. Волейбол входит в число самых массовых видов спорта в Кыргызстане. Многие специалисты причисляют его к «национальным»

видам спорта. Проводятся соревнования по волейболу и на тоях, ашах при поддержке спонсоров, с крупными призовыми фондами. В Республике трудно найти школу, где волейбол не культивировался бы [5, с. 76].

В Кыргызстане официальные игры по волейболу начали проводится в конце 20-х годов прошлого столетия. Впервые сборная команда Кыргызской ССР на Спартакиаде СССР в 1956 году заняли 9 место. С 1960-х годов волейбол в Кыргызской ССР начал бурно развиваться. Заслуженный тренер Кыргызской ССР А.В. Кильмаев впервые вывел сборную женскую команду волейболисток в класс «А», выиграв зональный турнир в классе «В». Через пару лет такого же успеха достигли и игроки мужской сборной команды Кыргызской ССР по волейболу. Свою большую лепту в развитие кыргызского волейбола в эти годы внесли такие добровольные спортивные общества, как «Буревестник», «Динамо», «Спартак» [2, c.214].

Имена воспитанника студенческого общества «Буревестник», первого мастера спорта по волейболу, члена молодежной сборной команды СССР С. Дендеберова, чемпиона СССР Г. Лежачева известны многим любителям волейбола того времени. Усилиями специалистов -тренеров 70-80- годов Л.С. Синусовой, А.М. Грибанова, А.В. Полтарацкого, А.М. Наралиева, подготовлены чемпионки Олимпийских игр, члены сборных команд СССР, мастера спорта международного класса СССР [6, с.146]. Следует особо отметить огромную заслугу перед кыргызским волейболом, заслуженного тренера СССР Н.И.Петрова, который подготовил чемпионку Олимпийских игр Сидоренко В. (Сеул, 1988).

Дальнейшая история развития волейбола в Кыргызстане с 1985 по 2001 годы написана профессором А.М. Наралиевым в двух изданных (2002, 2011.) энциклопедиях по физической культуре и спорту. В народе издавна бытует выражение: «У кого нет прошлого, у того нет и будущего».

После развала СССР волейбольное «хозяйство» Кыргызской Республики потерпело крах. Такому положению привело, в первую очередь, отсутствие бюджетного финансирования со стороны государства. нестабильное проведение чемпионата республики по волейболу, упразднение ДЮСШ по волейболу в масштабе республики, передача, или, точнее сказать, продажа спортивных залов, сооружений в частные руки и т.д. В переходный период вся работа по развитию волейбола осуществлялась в основном Федерацией волейбола. волейбола ограничивалась Федерация только проведением так называемых, «разовых турниров» в памяти или в честь когото [3, с.214].

Прошло 26 лет с того времени, как Кыргызстан получил суверенитет. А в наших делах мы до сих пор находимся в зависимости от многих факторов, которые тормозят развития волейбола в Кыргызстане.

В этой связи нахождение ответа на множество вопросов, которые тормозят развитие волейбола в нашей стране является актуальным.

Для достижения данной цели использовался метод изучения архивных источников Государственного агентства по ФКиС при

Правительстве КР, «Жаштык», ДЮСШ, областных, городских и районных спорткомитетов.

Одним из главных показателей состояния развития волейбола в школах республики является стабильность участия школьников в областных, городских и районных соревнованиях.

Объектом изучения была выбрана финальная часть Спартакиады школьников КР, которая проводится ежегодно.

Изучены по архивным материалам география и стабильность участия команд областей и городов на Республиканских Спартакиадах школьников, Универсиаде КР, Чемпионате КР, Спартакиаде КР и международных соревнованиях различного ранга. Также удалось выявить количество занимающихся волейболом по регионам КР предполагая, что полученные данные в цифровом выражении явятся существенными критериями, обозначающими состояния развития волейбола в республике [1, с.56].

По данным статистического управления КР на сегодняшний день в Кыргызстане волейболом занимается более 65000 человек в областях и 57000 человек в городах. Эти цифры еще раз подтверждают тот факт, что волейбол, как один из игровых и массовых видов спорта является самым популярным видом спорта в нашей республике. Далее приведем цифры в разрезе областей и городов (табл.1).

Таблица 1 Количество лиц, занимающихся волейболом в областях КР

№	Название областей	Занимающиеся
		лица
1	Ошская область	17000
2	Чуйская область	16000
3	Иссык-Кульская область	11000
4	Джалал-Абадская область	9000
5	Таласская область	5000
6	Баткенская область	4000
7	Нарынская область	3000
	Итого:	65000

Количество занимающихся волейболом в городах 57100 человек. Общее количество занимающихся волейболом составляет 122,1 тысяч человек.

Судя по количеству проводимых мероприятий соревновательного характера следует сказать, что количество занимающихся за последние 2 года значительно возросло.

Об этом подтверждает наступившая стабильность в организации и проведении соревнований различного уровня.

На Республиканской Спартакиаде школьников – с 2009 года по 2014 годы стабильно участвовали 7 команд из возможных семи областей и сборные команды городов Бишкека и Ош.

В 2013 году количество участвующих команд возросло до 9. Право выступать в программе Республиканской Спартакиады школьников завоевала и еще команда школьников г. Ош.

Такой же стабильностью отличается и проведение Универсиады КР. Более того, в программе Универсиады КР с каждым годом появляются новые команды из числа ВУЗов КР и образовываются новые лиги, особенно по спортивным играм.

Данные результаты в лучшую сторону и стабильность в проведении спартакиады школьников и Универсиады являются огромным вкладом Министерства образования и Науки КР и Центра «Жаштык».

Во всех образовательных учреждениях КР вопрос укрепления здоровья учащихся и студентов поставлен на первое место Более того, учебные заведения без исключения обеспечены учебными программами по физической культуре, которые соответствуют требованиям государственного образовательного стандарта, утвержденного Правительством КР.

Это и есть государственный подход к укреплению здоровья своего народа, чего нет, например, в государственном Агентстве по ФКиС при Правительстве КР[2, c.231].

Результаты выступления на Спартакиаде школьников КР с 2009 по 2014 годы привелены в таблицах 2 и 3.

Предполагалось, что результаты выступления областных команд на Спартакиадах школьников КР являются одним из показателей состояния развития волейбола в областях.

Начиная с 2009 года на Спартакиаде школьников КР стабильно принимают участие сборные команды школьников 7 областей (Баткенская, Ошская, Джалал-Абадская, Таласская, Нарынская, Чуйская и Иссык-Кульская) и города Бишкек, Ош.

Показана динамика выступления команд девушек школьниц (таблица 1). Наиболее стабильными выступлениями отличаются команды школьниц г. Бишкека, Ошской и Иссык- Кульской областей.

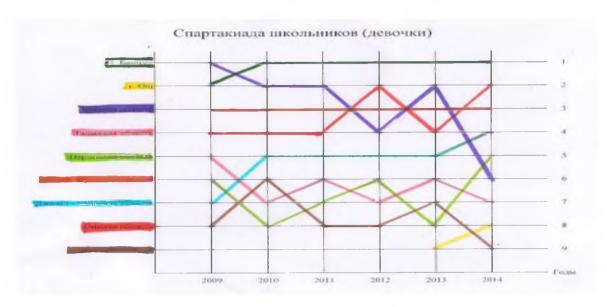
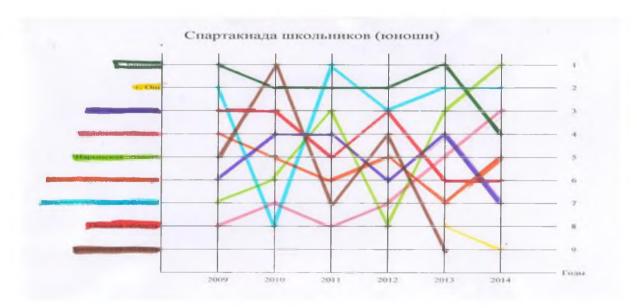


Таблица 3.



Команда г. Бишкек в 2009 году, заняв II место, с 2010 по 2014 годы занимает I места. Также положительную динамику показывает команда Ошской области, которая с 2009 по 2013 года занимала 4 призовое место и в 2014 году, заняв II место, улучшает свой результат.

Определенный интерес вызывает и динамика выступлений школьниц Иссык-Кульской области. В 2009 году команда занимает II место на Спартакиаде школьников КР, с 2010 по 2014 годы занимает III призовое место.

Выводы.

- 1. Задача отбора особенно актуальна, потому как первоначальный отбор детей и правильное комплектование групп для занятий волейболом в школе является одним из решающих условий, гарантирующих успешность подготовки юных волейболисток и пополнение резерва команд более высокого класса игры.
- 2. Успешность занятий волейболом и достижение высоких спортивных результатов зависит от физических способностей и прогнозирования показателей роста у детей.

- 3. Волейбол включен в программу во всех образовательных учреждениях и соответствует требованиям Государственного образовательного стандарта КР.
- 4. В Агентстве по ФК и Спорту при Правительстве КР нет должной финансовой поддержки за проведением Чемпионатов страны по волейболу.
- 5. Развитием волейбола в Республике, главным образом, занимается Федерация волейбола КР.
- 6. После развала СССР волейбольное «хозяйство» Кыргызской Республики потерпел крах. Такому положению привело, в первую очередь, отсутствие бюджетного финансирования со стороны государства, не стабильное проведение чемпионата республики по волейболу, упразднение ДЮСШ по волейболу в масштабе республики, передача или, точнее сказать, продажа спортивных залов, сооружений в частные руки и т.д. Полученные результаты могут быть использованы Государственными органами развития ФКиС, образовательными учебными заведениями и Феде-

рациями дальнейшего для развития волейбола.

Литература

- 1. Гримак Л.П. Резервы человеческой психологии: Введение в психологию активности М.: Полит. издание 1987. С. 98.
- 2. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт, 1979. 231 с.
- 3. Хапко В.Е. Волейбол юным. М.: Терра-спорт, 1997. 214 с.
- 4. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: уч. пос. для тренеров детских юношеских спортивных коллективов.—2-е изд. испр. и доп.- М.: Физкультура и спорт. 1967—295 с.
- 5. Наралиев А.М. Энциклопедия по физической культуре и спорту. Б.: 2011. 247 с.
- 6. Дендеберова С.А. Лежачева Г.Н., Синусовой Л.С. с соавт., М.: Олимпийские игры.1980. С.46.

УДК 796.3

ЭВОЛЮЦИЯ ПРАВИЛ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА КАЧЕСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ ВОЛЕЙБОЛА

Наралиев А.М., Газинур у. Дамир

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек Аннотация. Историческое знание эволюции волейбола, которое предполагает передачу опыта от старшего поколения к младшему, должно найти своё отображение в содержании профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта.

Ключевые слова: волейбол, эволюция, история, международная федерация волейбола (FIVB), Конгресс Олимпийских игр, техника, тактика.

ВОЛЕЙБОЛ ОЮНУНУН ЭРЕЖЕЛЕРИ ЖАНА САПАТТЫК ОНҮГҮҮСҮНО БОЛГОН ТААСИРИ

Наралиев А.М., Газинур у. Дамир

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Корутунду. Жаш муундун улуу муунга тажрыйбаны өткөрүп берүүнү камтыйт, тарыхый билим, дене тарбия жана спорт менен келечектеги адистерди даярдоо жөнүндө баяндалат.

Негизги сөздөр: волейбол эволюция, тарых, эл аралык волейбол федерациясы, (FIVB), Олимпиада оюндарынын конгресси, техникасы, тактикасы.

EVOLUTION OF THE VOLLEYBALL'S RULES AND THEIR EFFECT ON THE QUALITATIVE DEVELOPMENT

Naraliev A.M., Gazinur u. Damir

Kyrgyz state academy of physical culture and sports, Bishkek c.

Abstract. Historical knowledge of the evolution of volleyball, which involves the experience from the older generation to the younger, should find his display in the Preparation of the training of future specialists in physical culture and sports.

Keywords: volleyball, evolution, history, the international volleyball Federation (FIVB) Congress of the Olympic Games, technique, tactics.

Актуальность. В истории волейбола есть незабываемые памятные даты. Проходят годы, десятилетия, меняются поколения, и волейболисты нового поколения выходят на историческую арену. Меняются быт, уклад, материально-техническое оснащение волейбола, общественное мировоззрение, но остаётся память о тех событиях, без которых нет подлинной истории волейбола, которая передаёт молодому поколению передовой опыт, передовые технологии и методы совершенствования и имена героев, без которых не мыслимо национальное патриотическое самосозна-

Изучение учебной и мемуарной литературы, монографических исследований не дают полного представления об обстоятельствах появления волейбола и развития игры на этапе становления в разных странах и на разных континентах.

Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. указывают даты некоторых исторических событий в волейболе, фрагментарно раскрывают эволюции техники, тактики и правил игры на этапе Становления [4, с.72-75].

Данное исследование посвящено развитию волейбола в мире и в нашей стране, о правилах этой игры, о ее технике и тактике. Своевременное их распространение имеет архиважное значение для дальнейшего развития отечественного волейбола.

Цель исследования - изучить эволюцию правил игры и ее влияние на технико — тактическую подготовку волейболистов. Предметом исследования являются изменение правил игры в волейбол с 1996 по 2012 голы

Объект и методы исследования – документы Международной Федерации волейбола (FIVB), Конгрессов Олимпийских игр, Государственного агентства по делам молодежи ФКиС при Правительстве КР и Федерации волейбола КР.

- Изучение литературных источников и архивных материалов.
- Беседа, интервью.

Задачи исследования:

- 1. Изучить этапы развития игры в волейбол;
- 2. Проанализировать эволюцию правил игры в волейбол и ее качественное влияние на технику и тактику игры;

Результаты и их обсуждения. Изменение в правилах с 1996-2012 гг.

С целью изучения происходящих изменений техники и тактики игры в волейбол, их влияние на зрелищность и результативность игры нами взяты периоды с 1996 по 2012 годы.

1996 год:1. Разрешено касание мяча любой частью тела и активная игра ногой.

2. Разрешено возвращение мяча из свободной зоны соперника.

1997 год:1. Введение правила «проникновения руки», в дополнение к правилу для ступней, что помогло улучшить игру в защите возле сетки (на передней линии).

- 2. Касание сетки считается ошибкой, за исключением случаев, когда игрок, без мяча случайно ее касается. Это уменьшает количество свистков по ошибкам касания сетки, и повышает двигательную плотность игры.
- 3. Разрешен прием мяча в свободной зоне соперника с возвращением его на свою площадку за краями сетки (антеннами), что облегчило сохранение в игре неудачно принятых мячей.

1998 год: 1. Введены цветные мячи, чтобы помочь игрокам фокусировать внимание на мяче, а телеоператорам — находить и сопровождать мяч.

- 2. Введен специальный защитный игрок «либеро» для улучшения приема мяча и качества игры в защите. Это также помогает в замене игроков на задней линии, увеличив количество возможных вариантов защитных и нападающих тактических действий.
- 3. Тренер может стоять вдоль боковой линии и двигаться, и давать инструкции во время розыгрыша мяча без взятия таймаута.
- 4. Введение 25-очковой системы подсчета в первых двух и четырех партиях: это сделало акцент на совершенствование игровых навыков. При ошибке очко теряется, и подача переходит к сопернику. Система помогает в планировании матчей избегая моменты случайностей. Время матча из пяти партий сократилось до 90-110 минут.
- 5. Изменены размеры номеров игроков на груди (20 см х 2 см), что помогает секре-

тарю следить за расстановкой, а также помогает журналистам и телевидению запоминать номер игрока для статистического анализа.

1999 год: 1. Первые четыре из 5 или две из 3-х если игра с трех партий играются по системе «тай-брейк» до 25 очков, а 5-я или 3-я партии по той же системе только до 15 очков. Количество партий в игре определяется «Положением о соревнованиях».

2000 год: 1. «Либеро» не может быть капитаном команды или игровым капитаном.

2. Подаваемый мяч может касаться верхнего края сетки и пересекать через сетку, для обеспечения непрерывности игры.

2001 год: 1. Введена «Исключительная замена» - замена серьезно травмированных игроков, которые не могут продолжать игру до конца матча. Теперь она считается обычной заменой.

2005 год: 2. Появилась должность помощника секретаря (правило номер 26), который в основном следит за перемещениями по площадке игрока «либеро».

2006 год: 1. Введена линия, ограничивающая перемещения тренера вдоль боковой линии.

2007 год: 1. Правило 9.1.2.3 пересмотрено: Если одновременные соприкосновения соперниками над сеткой приводят к длительному контакту с мячом, то игра продолжается. Это способствует непрерывности игры вместо фиксации обоюдной ошибки.

К Олимпийским играм принят новый мяч с полностью новым дизайном, двумя цветами и состоящий всего из восьми панелей.

Введена система быстрой замены (дается на замену 30 сек).

Изменения к официальным правилам 2009-2012 гг.

На XXXI конгрессе FIVB в Дубае были утверждены изменения в правилах, вступившие в силу с сезона 2009 года. Теперь заявка команды в официальных Международных встречах составляет 14 игроков, 2 из которых - «либеро». Также, изменено толкование ошибок «касание сетки» и «заступ» на игровую половину противника, уточнено определение блокирования, вне-

сены процедурные изменения, касающиеся функций судей и порядка проведения замен [1, с. 231.].

Старая редакция: когда мяч находится вне игры, только игровому капитану разрешено обращаться к судьям: просить тайм-ауты и замены.

Новая редакция: когда мяч находится вне игры, только игровому капитану разрешено обращаться к судьям: в отсутствие тренера запрашивать тайм-ауты и замены.

Старая редакция: в пределах игрового поля игроку не разрешается использовать поддержку партнера по команде или любого устройства для того, чтобы дотянуться до мяча.

Новая редакция: в пределах игрового поля игроку не разрешается использовать любое устройства или поддержку партнера по команде для того, чтобы ударить мяч.

Старая редакция: после того, как игрок ударил мяч, он/она может касаться стойки, шнуров или любого другого предмета за пределами общей длины сетки, при условии, что это не мешает игре [2, с.87].

Новая редакция: Игроки могут касаться стоек, шнуров или любого другого предмета за антеннами, включая сетку, при условии, что это не мешает игре.

Ошибки игрока у сетки. Игрок касается сетки или антенны во время его (ее) игрового действия с мячом или мешая игре [5, с. 97].

В этот пункт внесены дополнения, объясняющие, что такое «мешать игре»:

- касаться верхней ленты сетки или верхних 80 см антенны во время игрового действия соперника с мячом;
- использовать сетку в качестве поддержки и одновременно играть мяч, или:
- создавать преимущество над соперником;
- совершать действия, которые препятствуют правомерной попытке соперника сыграть мяч.

Нововведения. Ограничено местонахождение тренеров. На официальных соревнованиях установлена линия в 175 см от боковой (длиной от линии атаки до лицевой). Выходить за неё тренерам запрещено.

Разрешено иметь в заявке двух либеро. До начала матча одного из них тренер назначает действующим. Если на площадку выходит запасной, то это расценивается как ошибка при переходе. Тренер имеет право поменять действующего «либеро» на запасного, но только один раз за матч и только после того, как заменяемый игрок, вернётся на площадку. В случае травмы запасного «либеро» тренер может назначить на его место любого другого игрока кроме первого «либеро», который находится не на площадке в момент назначения.

Введено понятие «зона замещения либеро». Специальный защитник может теперь выходить на площадку только с той стороны, где находятся запасные, а также исключительно между воображаемым продолжением лицевой линии и линии атаки [3, с.45].

Практические рекомендации. Результаты наших исследований будут использованы на занятиях, при организации соревнований Республиканского масштабов.

При игре в волейбол спортсмен «либеро» должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии,эффективно выполнить это действие,проанализировать технические приемы и тактические действия волейбола.

Заключение. Проведенные исследования свидетельствуют о том, что только с 1996 по 2012 годы техника и правила игры в волейбол претерпели существенные из-Происходящие менения. изменения направлены главным образом для повышения зрелищности игры, физической, технической и тактической подготовки игроков, для оптимизации организационных вопросов при проведении соревнований, в том числе и судейства игры. Выявлены более 50 изменений и поправок, произошедших в правилах игры в волейбол с 1996 по 2012 годы. Увеличилось количество разыгрываемых тактических действий в нападении и защите [5, с.185].

Изменения, изученные во время исследования говорят о том, что они сообщаются руководством вышеперечисленных спортивных организаций на соревнованиях континентального и Мирового масштабов. По данной причине в страны, федерации которых не являются членами упомянутых Международных спортивных организаций поздно доходят изменения, происходящие в правилах игры в волейбол.

Литература

1. Барбара Л.В., Фергюсон Б.Ж., Волейбол. - М.: ООО «Изд. АСТ», 2004. -С.102.

- 2. Железняк Ю.Д. Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. М.: Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2005.-284 с.
- 3. Наралиев А. М. Саралаев М.К. Арыкова Ч.Н. «Физкультура жана спорт энциклопедиясы» Б.: -2002. 278 с.
- 4. Фурманов А.Г. Болдырев Д.М. Волейбол. М: Физкультура и спорт, 1996. C.247.
- Коллекция состава по волейболу (AVC, FIVB); Официальные правила волейбола, 2005-2008.

УДК 796.8

17-21 ЖАШТАГЫ ЭРКИН КҮРӨШЧҮЛӨРДҮН ПСИХОЛОГИЯЛЫК ДАЯРДЫГЫН КАМСЫЗДОО ЖАНА АНЫН ТЕОРИЯЛЫК НЕГИЗДЕРИ

Өмөров М.Ы.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, г.Бишкек

Корутунду. Макалада эркин күрөшчүлөрдүн исихологиялык даярдыгын камсыздоону жана анын теориялык негиздери каралган.

Негизги сөздөр: эркин күрөшчүлөр, психологиялык даярдык, камсыздоо, теориялык негиздер.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ БОРЦОВ (17-21 ЛЕТ) ВОЛЬНОГО СТИЛЯ И ИХ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Өмөров М.Ы.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек Аннотация. В статье рассматриваются теоретические основы и обеспечение психологической подготовки борцов вольного стиля.

Ключевые слова: боруы вольного стиля, психологическая подготовка, обеспечение, теоретические основы.

ENSURING PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESS OF THE FORTS (17-21 YEARS) OF WAVE STYLE AND THEIR THEORETICAL FOUNDATIONS

Omorov M.I.

Kyrgyz state academy of physical culture and sports, Bishkek c.

Abstact. The article deals with the theoretical foundations and the provision of psychological training for freestyle wrestlers.

Key words: freestyle wrestlers, psychological preparation, provision, theoretical bases.

Изилдөөнүн актуалдуулугу. Заманбап жашоонун шартында адамдын ийгиликке жетүүсү ишмердүүлүүктө, эмгектенүүдө, жашоодо, сүйлөшүп маек куруусу көп учурда айлана-чөйрөсүнөн жана абалына жараша, өзүнүн жүрүм турумун тууралоосунан, өзүнүн сезимин кармана билүүдөн, психикалык абалын башкаруудан көз каранды болот [5].

Бул абалга үй-бүлөдө алган тарбиядан. жогорку окуу-жайлардын мектеп жана талаптарынын таасиринен, башка адамдар чогуу эмгектенүүдөн жана аракеттенүүсүнүн алдынча негизинде жетишүүгө болот, бирок, дагы да болсо бул нерселер аздык кылат. Тилекке каршы, адам өздүк регуляция усулдарын терең өздөштүрүү үчүн, булар аздык кылат, себеби социалдык талапка ылайык окутуу өтүлбөйт. ошондуктан баалоо кыйынчылыкты туудурат [1, 2].

Жалпысынан алганда өзүн-өзү башкаруу адамдын татаал жана маанилүү спорттук ишмердүүлүгүнө таандык. Мелдеш өткөрүү спортменден толук учурунда аткарууну, өзүнүн мүмкүнчүлүгүнүн чегине чейин же андан жогорку жүктөмдөрдү аткаруунун негизинде абалды түздөп жана өзүнүн абалын оңдоп-түзөп туруу талап физикалык кылынат. Эгерде жүктөм жогору, ал эми спортсмен абалын башкара албаса, анда психикалык чымыркануу күчөй баштайт, бул болсо спортсмендин жеңилишине, өздүк ишеничин жоготуусуна, депрессияга алып келүү мүмкүн [1, 6, 7].

Жагымсыз эмоционалдык абалдын пайда болуусу, адамдык терс сапатынын, экстремалдуу шарттуу ишмердүүлүктүн негизинде пайда болот, жана каражаттарды түзүүдө алдын алуу жана аны жоюуга мүмкүнчүлүк берет жана ошондой эле

адамдын эмоционалдык абалын жогорку эмоционалдык туруктуулукка тарбиялайт. Жогоруда айтылып өткөндү эске алып. изилдөөнүн актуалдуулугу болуп катышуусу спортсмендердин мелдешке физикалык, тактикалык техникалык, даярдыкты кылбастан. гана талап спортсмендин психологиялык даярдыгынын негизин түзгөн максималдуу психикалык функцияны өздөштүрүүнү талап кылат

Изилдөөнүн объектиси - жогорку квалификациялуу 17-21 жаштагы эркин күрөш менен машыккан спортчулар.

Изилдөөнүн предмети - жогорку квалификациялуу 17-21 жаштагы эркин күрөш спортчулардын мелдешке психологиялык даярдыгын камсыздоо процесси.

Изилдөө иштин максаты - жогорку класстагы 17-21 жаштагы спортчулардын мелдеш алдындагы психологиялык даярдыгынын методикасын жана старт алдындагы абалынын даярдыгын оптималдуу камсыздоону көзөмөлдөөнүн теориялык жана эксперименталдык жактан негиздөө.

- Спортчулардын мелдеш психикалык абалын изилдөө жана мелдештик ишмердүүлүгүнүн жыйынтыгына тийгизген таасирин аныктоо.
- Жогорку класстагы эркинкүрөшчүлөрдүн мелдешке болгон психологиялык даярдыгын абалына таасирин тийгизген факторлорду ачык көрсөтүү.

Изилдөөнүн жыйынтыгы. Спортчунун старт алдындагы психологиялык даярдыгынын структурасын, машыгуу ишмердүүлүгүндө психологиялык даярдыкты камсыздоо технологиясын

иштеп чыгуу жана мелдештик ишмердүүлүгүнө тийгизген таасиири жөнүндө маалыматтарды, эркин күрөшүнүн спорттук машыгуусунун теориялык жана методикалык жобосуна толуктоо жана аны боюнча машыктыруучулардын күрөш практикалык ишинде колдонууга сунушталат.

Спортчунун мелдешке психологиялык жактан даяр экендигин төмөнкү мүнөздөмө менен аныктасак болот:

- эксперименталдуу абалда өзүн тыптынч алып жүргөндүгү (оор басырыктуулугу);
- өзүнө, өзүнүн күчүнө ишенимдүүлүгү, кыймыл аракетине туруктуулугу;
- күжүрмөн кайраттуулугу. Процесске же ишмердүүлүктүн жыйынтыгына болгон мамиле сыяктуу, күжүрмөн кайраттуулук женишке умтулууга жардам берет, б.а. мелдеш максатына жетүүгө [4,6].

Спортсмендин атайын бир мелдешке психологиялык даярдыгынын системасы өзүнө төмөнкүлөрдү камтыйт:

- алдыда боло турган мелдеш жөнүндө маалымат топтоо;
- маалыматтын мазмуну жана мүнөзү [2,4,8].

Спортчулардын психологиялык даярдыгынын негизги принциби болуп, ансезимге гана эмес, аны туюп билүүгө таасирин тийгизүү болуп саналат. Психологиянын конкреттүү түрлөрү жана усулдары спортчунун организмине жана жүрүм турумуна бирдей таасирин тийгизүү зарыл. Спортчулардын психологиялык билимине багытталган лекциялар жана ангемелер. Алардын мазмуну өзүнө психикалык абалдын өзгөчөлүгүн түшүндүрүп берүүнү, спортко байланыштуу болгон мүнөздөмөсү, спецификалык каражаттарды үйрөнүү, кыймыл аракеттерди ж.б. өзүнө камтыйт.

Аутотренинг. Терен жумшаруу-эс алуу убагында өз алдынча, эч кимдин жардамысыз алдын ала даярдалган жана сунушталган кенештерди колдонуу. Максатыкенешти өзүн өзү ишендирүүгө, ал эми механизмдерди мыктылоону өздүк регуляцияга которуу болуп саналат. Бул усул-өзүн өзү ишендирүүчү усул деп аталат.

Ой жүгүртүү жана ой пикир - кенешти өзүн өзү ишендирүүчү, бирок өзүн өзү ынандыруучу усулдун негизинде. Аталып өткөн усулдарды комплекстүү колдонуу, спортсмендин өздүк регулятордук системасын жакшыртууга жардам берет [2,4].

Өзүн өзү ишендирүү - спорттук ишмердүүлүктүн негизинде спортсмен өзүнө буйрук, насыят жана өтүнүч ж.б. менен кайрылса болот.

 Θ зүн өзү ынандыруу - өз алдынча психотерапия деп аталат.

Максатын ондоп-түздөө - өзүнүн мүмкүнчүлүгүнө жараша максатты коюу, эмоционалдык кыйынчылыгын четке кагып, андан кийин убагы келген убакта колдонуп көп жылдык тажрыйбасы бар спортсмендерге ылайык мелдешке ийгиликтүү чыгып берүү.

17-21 жаштагы эркин күрөш боюнча балбандардын психологиялык даярдоосунда бир гана мелдеш учурундагы сар санаасын жана абалын гана эске албастан, мелдештен кийинки ийгилик же ийгиликсиздик кайтаруу болуп саналат. Спортсмендердин психологиялык даярдыгынын практикасы көрсөтүп тургандай, машыктыруучунун жана спортсмендин өзүнүн мелдеш алдындагы эмоционалдык абалына таасирин тийгизе албаганын көрсөк болот. Мелдеш алдындагы абалдын бир нече типтерин көрсөтүүгө болот:

- Старттык лихорадка күчтүү толкундануу, белгисиз тирилүү, эмоционалдык абалдын тез ылдамдыкта өзгөрүүсү, көнүлдүн туруктуулугунун жоктугу, эс тутумунун унутчаактыгы менен мүнөздөлөт. Старттык лихорадка көп учурда жүрөктүн бат согушу, дем алуунун күчөшү, ашыкча тердегендик, температуранын төмөндөшү менен көрсөтүлөт. Мунун баардыгы, спортсмендин өзүнүн мүмкүнчүлүгүн туура эмес колдонгондон келип чыгат
- Старттык апатия нерв процесстеринин жүрүшү менен шартталат, бул нерсенин негизинде старттык лихорадка пайда болот. Кандайдыр бир убакта уйкунун келгени, кыймыл аракеттин соолушу, активдүүлүктүн төмөндөшү жана көнүлүнүн түшүүсүнөн байкалат. Бирок,

көп спортсмендердин мелдеш алдында старттык апатиясы оптималдуу мелдеш абалына өтүп кетүүсү мүмкүн.

Кайраттуулук оптималдуу дүүлүктүрүүчү жана тормоздоочу процесстердин карым катнашынан пайда болот, бул оор басырыктуулук жана оптималдуу кыймылдуулук менен мүнөздөлөт. Мындай абалдын белгиси болуп, алдыдагы мелдешке көнүлүн топтоо, жогорку шыктуулугу жана ой жүгүртүүсү, таасирдүү эмоционалдык мүнөзү жана коркуу денгээлинин оптималдуулугу саналат.

Депрессия — терс эмоционалдык абал, басынкылык, таптакыр үмүт үзүү, пассивдүүлүк, күнөлүү болгон абал жана өзүн баалоодогу баскычтын төмөндөшү. Адамдардын психикалык күчтүү абалынан кийин пайда болгон жана патологиялык деп эки түрдө кароого болот.

Адабияттар

- 1. Алексеев А. В. Себя преодолеть. М.: Физкультура и спорт, 1985. 192 с.
- 2. Ахатов А.М., Работин И.В. Психологическая подготовка спортсменов. Учебнометод. пос. КамГАФКСиТ, 2008. 56с.

- 3. Башкин С.Г. Динамика психических состояний в тренировке и соревновании как фактор управления деятельностью высококвалифицированных баскетболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: 1975. 23 с.
- 4. Бобровский А.В. Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо): автореф. дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2005. 24 с.
- 5. Волков Н.К. Динамика предстартового эмоционального состояния борцов и методика его регуляции: автореф. дис. канд. пед. наук. М.: 1976. 25 с.
- Общая и спортивная психология / Под ред. Г.Д. Бабушкина. - Омск: СибГУФК, 2004. - № 2. -С.33-36.
- 7. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М.: 1969. 88 с.
- 8. Смоленцева, В.Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов. Омск: СГУФК, 2003. 196 с.



Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта

Международная научная конференция, посвященная

«Году нравственности, воспитания и культуры» 18 мая 2017 года

ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ИДЕЙ КУБЕРТЕНА ПО ОЛИМПИЙСКОМУ ОБРАЗОВАНИЮ И ВОСПИТАНИЮ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ В ДЕТСКОМ ЮНОШЕСКОМ КЛУБЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Саралаев М.К., Сагынбаев К.А.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек Аннотация. Обсуждаются вопросы олимпийского образования и воспитания учащихся Детского юношеского клуба физической подготовки. Отражается эффективность специальных занятий, мероприятий и проведение «Малой олимпиады».

Ключевые слова: олимпийское образование, воспитание, терминология, викторина.

ОЛИМПИЯЛЫК БИЛИМ АЛУУ ЖАНА ОЛИМПИЯЛЫК ТАРБИЯЛОО БОЮНЧА ОКУУЧУЛАРДЫН КУБЕРТЕНДИН ОСУЯТТАРЫН ИШКЕ АШЫРУУНУН ЖОЛДОРУ

Саралаев М.К., Сагынбаев К.А.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. Окуучалырдын олимпиялык кыймылына тиешелуу тарбиялык ар кандай иш чараларын аткаруу, "Кичи олимпиаданы" өткөрүүнү изилдөө.

Түйүндүү сөздөр: олимпиялык билим алуу, тарбиялоо, терминология жана олимпиялык сынак.

THE WAY OF REALIZATION OF THE KUBERTENS ON THE OLIMPIC EDUCATION AND TRAINING AMONG THE PUPILS ON ALAY REGION DISTRICT DYKFP

Saralaev M.K., Sagynbaev K.A.

Kyrgyz state academy of physical culture and sport, Bishkek c.

Abstrat. The issues of the Olympic education and upbringing of pupils of the Children's Youth Physical Training Club are discussed. The effectiveness of special classes, activities and the "Small Olympiad" is reflected.

Keywords: olympic education, olympic training, olympic terminology and olympic quiz.

Введение. В современных условиях одной из актуальных проблем физической культуры и спорта является исследование вопросов олимпийского воспитания в отдаленных районах горного Кыргызстана. Исследование Олимпийского воспитания на примере Детского юношеского клуба физической подготовки (ДЮКФП) Алайского района обладает новизной и имеет практическую значимость.

Цель исследования - выяснить влияние специальных занятий, особой теоретической и физической подготовки и проверить эффективность олимпийского образования и воспитания учащихся ДЮКФП Алайского района.

Объект исследования – процесс обучения и воспитания учащихся старших групп ДЮКФП Алайского района Ошской области

Методы исследования:

- Анализ литературы по вопросам олимпийского образования и воспитания;
- Обобщение опыта практики олимпийского образования и воспитания, накопленного в Кыргызстане и за ее пределами;
- Проверка эффективности специальных мер, тестов, занятий и упражнений по реализации рекомендаций Кубертена по олимпийскому образованию и воспитанию учащихся.

Результаты исследования. В ряде публикаций основывается необходимость использование идеалов и ценностей олимпизма в воспитательной работе с детьми и молодежью. Рассматриваются также отдельные вопросы методики организации и проведения олимпийского образования детей школьного возраста, студенческой молодежи, юных спортсменов [2,3,5]. Как отмечают многие исследователи [1,4,6], наиболее важные, актуальные вопросы олимпийского образования и воспитание детей и молодежи, касающиеся содержания, форм и методов этой педагогической деятельности. Они до сих пор относятся к числу наименее разработанных и дискуссионных социально-педагогических проблем. В настоящее время опубликовано определенное количество литературы, которая отражает история олимпийских игр; участие кыргызских спортсменов в олимпийских играх; проблемы современного олимпийского движения и ряд других вопросов.

Олимпийское воспитание и образование - воспитание спортивной молодежи в духе олимпийских традиций, включающий овладение знаниями по истории олимпийских игр, выполнение требований олимпийских спортивных правил и клятвы олимпийца, понимание значений уважительного отношения к соперникам, судьям и зрителям, обладание патриотическим и чувствами к своей родине. Исследование также предлагает проведение специальных мероприятий, направленных на образование и воспитание спортивной молодежи в духе олимпизма. В частности, предполагает проведение «Малой школьной олимпиады», что позволяет отойти от традиционных форм проведения школьных соревнований, повышая интерес и желание участвовать в олимпийских состязаниях [2, с.17].

Практика показала, что самой доступной формой в школе для проведения олимпийского образования и воспитания являются классные часы, проводимые еженедельно классными руководителями. В классные часы можно включать олимпийскую тематику. Если все классные руководители средних и старших классов проведут по одной беседе на олимпийскую тематику в

четверть, это уже будет несколько бесед, которые раскроют многие аспекты олимпийского движения. Действенной формой олимпийского воспитания являются проведение викторины по олимпийской тематике. Популярной формой являются конкурсы знатоков в истории Олимпийских игр, проводимые в школе среди одинаковых классов. Здесь заранее дается обширный перечень вопросов (не менее 10-15) из истории Олимпийских игр и олимпийского движения, дается время на подготовку учащихся. Включаются в работу школьные и городские библиотеки, которые организуют выставки, витрины литературы по олимпийскому движению. Эффективной формой олимпийского воспитания являются «олимпийские классы», где предполагается не только значительный курс знаний по истории олимпийского движения, но и проводятся занятия соревновательно-игрового характера для воспитания «рыцарских» привычек соревновательной деятельности. Накоплен опыт проведения «Малых олимпиад» учителями по физической культуре в ряде школ республики [6, с.214].

Рассмотрена программа исследования и пути совершенствования знаний, умений и навыков олимпийского образования и воспитания учащихся ДЮКФП Алайского района. Для сравнительного аналитического исследования взята контрольная группа (30 учащихся старших классов соседней спортивной школы и 30 занимающихся в ДЮКФП) – экспериментальная группа.

Испытуемые двух групп (контрольной и экспериментальной) были равноценными по возрасту, спортивной подготовленности и состоянию здоровья. В процессе проведения исследования особое внимание уделялось на то, что учащиеся проживают на высоте 2000 м. над уровнем моря и занимаются спортом в спортсооружениях с удовлетворительными комфортными условиями региона.

Для предварительного тестирования использовали 12 — минутный бег, прыжки в длину с места, отжимание и упражнение «леч, встать». Беседа на олимпийскую тематику проводилась в виде викторины, где учащиеся отвечали на вопросы в письмен-

ной форме. В конце исследования планируется также определить итоговые показатели с помощью такого же тестирования.

Предварительные показатели тестирования отражают слабую теоретическую подготовку учащихся двух групп (3,2 балла), удовлетворительную их физическую подготовленность и хорошее состояние здоровья

В следующем этапе исследования мы провели специальные занятия по теории олимпийского воспитания и дополнительные спортивно-соревновательные мероприятия по развитию физической подготовленности и укреплению состояния здоровья испытуемых экспериментальной группы.

Разработаны образцы поведения олимпийца и поставлена цель - приобщить воспитуемых при их активном участии к этим ценностям. Олимпийское воспитание предполагает содействие формирования у воспитуемых общего позитивного отношения к спорту.

Олимпийское воспитание спортивной молодежи должно охватывать ряд компонентов: во-первых, юные спортсмены должны обладать знаниями об олимпизме олимпийском движении, церемониях, символах атрибутики, проблемах, героях игр, участии спортсменов Кыргызстана в играх. Поэтому в ходе реализации воспитания юным спортсменам надо дать эти знания в объеме образовательной программы. Контроль знаний об этой тематике должен проводиться по особому тестированию, охватывающей не менее 24 вопросов олимпийского образования. В этих вопросах третья часть должна охватывать вопросы олимпийского движения в Кыргызской Республике (участие спортсменов в олимпийских играх, Центрально Азиатских играх, Азиатских играх) [4, с.59].

Во-вторых: достижение физического развития и успехов в спорте, что связано с участием в плановых соревнованиях, выполнение плана тренировок и достижение намеченных спортивных результатов.

В-третьих: укрепление здоровья испытуемых.

Выводы. В имеющейся литературе вопросы олимпийского образования и воспитания молодежи в сельских и горных районах Кыргызстана не отражаются. Доказана эффективность специальных, плановых мероприятий по совершенствованию знаний, умений и навыков, имеющих отношение к олимпийскому образованию и воспитанию учащихся.

Литература

- 1. Беларусова В.В. Физическая культура и нравственное воспитание молодого поколения. В кн.: «Материалы Всесоюзной конференции по социологическим проблемам физической культуры и спорта».- Л.: 1966.- С. 92-99.
- 2. Жуковская С. Олимпийское воспитание молодежи: традиции, современность, перспективы. Варшава. 1994. С. 318.
- 3. Касмалиева А.С. Основы олимпийского образования (уч. пос.). Б.: Изд. центр КГМА. 2010.-С.72.
- 4. Кубертен Пьер де. Олимпийские мемуары. Киев: Олимпийская литер. 1997.-С. 179.
- 5. Сагынбаев К.А. Олимпийское воспитание: категории, идеи, принципы и опыт практики. «Вестник физической культуры и спорта» КГАФКиС. 2014. № 2(11). С. 55-60.
- Саралаев М.К. Олимпиялык оюндар: мурун, азыр жана келечекте. - Ф.: 1990. -156 б.
- 7. Саралаев М.К. Олимпийские игры феномен 20-го века. В кн.: «Проблемы современного олимпийского движения в Кыргызской Республике. Б.: «Технология». 1998. С. 3-11.
- 8. Столяров В.И. Система олимпийского образования, воспитания и обучения.- Б.: Максат. 2013. 458 с.

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 10-12-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА

Скопинцева В. А.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек Аннотация. Для технической подготовки детей на начальном этапе необходимо владеть основными приемами техники игры: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения способами их выполнения.

Ключевые слова: баскетбол, техника, ведение, мяч, упражнение.

10-12 ЖАШТАГЫ ЖАШ СПОРТЧУЛАРДЫ БАСКЕТБОЛДУН ҮЛГҮСҮНДО ТЕХНИКАЛЫК ЫКМАЛАРЫН ОКУТУУ УСУЛДАРЫНЫН НЕГИЗГИ АСПЕКТИЛЕРИ

Скопинцева В.А.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Корутунду. Алгачкы этапта балдардын техникалык даярдоосу үчүн оюн жабдууларынын негизги ыкмаларын билүү зарыл: көчүү, токтоо, бурулуу, кармоо, өткөрүү, ыргытуу, топту алып баруу. Аларды ишке ашыруу жолдорун колдонуунун негизинде алардын изилдөөсү жүргүзүлөт.

Негизги сөздөр: баскетбол, жабдуулар, алып баруу, топ, көнүгүү.

BASIC ASPECTS OF METHODOLOGY OF EDUCATING OF TECHNICAL RECEPTIONS OF YOUNG SPORTSMEN OF 10-12-YEARS-OLD AGE ON EXAMPLE OF BASKET-BALL

Skopinceva V.A.

Kyrgyz state academy of physical culture and sport, Bishkek c.

Abstract. For technical preparation of children on the initial stage it is necessary to own the basic receptions of technique of game: moving, stops, turns, catching, transmissions, throws, conduct of ball. The study of them is conducted on the basis of possession the methods of their implementation.

Keywords: basket-ball, technique, conduct, ball, exercise.

Введение. Начальный этап обучения баскетболу детей отличается сложностью и многогранностью работы. Это объясняется, во-первых, особенностями занимающихся и, во-вторых, многообразием педагогических задач, которые необходимо с особой тщательностью решать на этом этапе [4].

Обучение баскетболу в этом возрасте представляет собой не самоцель, а лишь средство всестороннего развития и воспитания ребенка. Однако это не противоречит осуществлению

специализированной подготовки, проводимой сообразно с этими ведущими задачами.

Цель исследования: повышение эффективности процесса обучения юных спортсменов основам техники игры в баскетбол.

Объект исследования: учебнотренировочный процесс юных баскетболистов на начальном этапе подготовки.

Рассматривается методика формирования основ техники игры в баскетбол на этапе начальной подготовки. Предполагалось, что начальное обучение технике игры

в баскетбол можно существенно улучшить, за счет реализации в системе тренировки учебного материала и построения тренировочных занятий на основе динамических игровых ситуаций.

Результаты исследования. Начальный этап обучения юных спортсменов баскетболу преследует две главные цели:

- знакомство детей младшего школьного возраста с баскетболом как действенным средством физического воспитания;
- отбор одаренных детей для привлечения в специализированные отделения Детской юношеской спортивной школы (ДЮСШ).

Обучение детей младшего школьного возраста баскетболу представляет собой педагогический процесс, который содержит две стороны, дополняющие друг друга обучение и тренировку. Причем при работе с детьми младшего школьного возраста обучение имеет преобладающее значение. Конечной целью подготовки детей этого возраста является приобретение элементарных знаний, умений и навыков, воспитание физических и психических качеств. В результате занятий баскетболом дети должны приобрести специальную игровую ловкость, представляющую собой сочетание специальных двигательных и интеллектуальных качеств. Следовательно, достижение этой цели возможно только при такой организации учебного процесса, развитие двигательных качеств, когда овладение игровыми приемами органически сочетается целенаправленным воспитанием личности [2].

Подготовка детей, занимающихся баскетболом, должна представлять собой хорошо продуманную систему, в которой количественные качественные характеристики соответствовали бы особенностям возрастного развития общим задачам физического воспитания. Правильный выбор средств и методов подготовки решающее условие эффективности избранной системы подготовки [1].

Формирование двигательных навыков — важная задача процесса обучения. Ее решают посредством специальных методов обучения: целостного и расчлененного. Оба они находят применение в практике работы с детьми. Но все же ведущее место занимает целостный метод. В качестве одной из причин этого следует назвать особую сложность приемов игры, которые всегда представляют единство двух сторон — внешней (техники), и внутренней, смысловой (тактики).

Техника движений всегда обусловлена условиями применения. Отрыв техники от порождает утерю причиннотактики следственной связи И, следовательно, затрудняет понимание целесообразности. Это тем более опасно, когда изучаемое движение искажается. Игровые примы. как правило, представляют собой слитные взаимосвязанные ациклические движения. Разделить ИХ на части. которых было бы возможно без искажения внутренней структуры И кинематики движения, очень трудно [4].

Разучивание нового осуществляется посредством методов показа, объяснения и упражнения. С помощью первых двух методов занимающихся создается y представление об изучаемом движении. В дальнейшем, представления эти уточняются и закрепляются в процессе упражнений. Это не исключает возможности повторного объяснения и показа закрепляемого материала.

Постепенно занимающиеся приобретают умение применять изучаемые элементы в реальных условиях игры, изученные приемы автоматизируются и достигают совершенства. высокого уровня позволяет переключить внимание характер игровой деятельности, добиваясь проявления творчества И изобретательности ОТ каждого занимающегося [7].

Игровой метод в работе с детьми способствует успешному решению задач всех видов подготовки. При обучении технике игровые навыки адаптируются к влиянию эмоционального фона состязаний.

Тактические действия лучше всего осваиваются в упрощенных условиях "маленьких" игр [2].

Как правило, в этом возрасте дети еще имеют самые минимальные представления в баскетбол и не владеют специальными навыками, но отличаются безграничной верой в свои возможности, активностью в игре и стремлением стать "большим мастером баскетбола". Конечная цель систематизированных занятий в этом сводится возрасте TOMV. к выработать детей так y называемое "чувство мяча", научить их обращаться с ним. Для этого они должны научиться правильно выходить на мяч для овладения им, ловить мяч и передвигаться с ним в руках, правильно бросать его на различные расстояния, постоянно наблюдать играющим.

Характерным для этого этапа обучения ограничение является количества изучаемых технических приемов преобладающее использование подвижных игр. Игру в баскетбол (мини) необходимо вводить лишь в конце периода, когда дети ловить, передавать научатся передвигаться с ним, будут понимать основные тактические задачи в нападении и защите [6].

Главной целью занятий по баскетболу с данного возраста является детьми полноценного обеспечение физического приобретение развития комплекса навыков. необходимых качеств дальнейших занятиях баскетболом. Именно в этом возрасте целенаправленное развитие этих качеств дает наиболее ощутимый результат и становится реальной основой будущего высокого спортивного мастерства.

Учебный процесс с детьми, занимающимися баскетболом складывается из: физической, технической, тактической, морально-волевой (психологической) и теоретической подготовки. Все эти стороны подготовки взаимосвязаны, а условное их деление лишь облегчает анализ всей работы [8].

Физическая подготовка – первейшая основа роста спортивного мастерства

юного баскетболиста. Не обладая высоким уровнем развития физических качеств и не разнообразием двигательных владея навыков, нельзя овладеть специальными приемами игры в баскетбол. Правильно организованная физическая подготовка способствует развитию детского организма, функций отдельных органов и систем и, укрепляет самым здоровье занимающихся.

В данном возрасте еще не следует делить физическую подготовку на общую и специальную, так как главное ее назначение – достижение всестороннего физического развития. Основное содержание составляют общеразвивающие упражнения. Специальные качества развиваются непосредственно в процессе упражнений с мячом и игры в баскетбол.

Одна из особенностей физической подготовки младших школьников состоит в том, что они не располагают возможностями для интенсивного развития всех физических качеств, а лишь некоторыми из них. К числу последних относятся ловкость, гибкость и быстрота.

Техническая подготовка имеет решающее значение для формирования будущего баскетболиста. Не овладев техническими приемами, невозможно принять участие в игре и, следовательно, нельзя освоить ее тактику.

Изучение техники всегда проходить на фоне решения тактических задач. Выполнение техники возможно лишь после определения тактической задачи и на короткий период, до овладения основой движения. Дальнейшая детализация закрепление технического приема проходит также на фоне решения тактической задачи. Изолированное обучение технике последующим (в более старшем возрасте) соединением с тактикой не дает желаемого результата не позволяет достичь высокого спортивного мастерства.

Правильно организованная техническая подготовка обязательно должна быть связана и с физической подготовкой. Всесторонняя физическая подготовка есть основа для овладения техникой баскетбола. Чем выше уровень двигательных

возможностей, тем легче, прочнее усваиваются специальные технические приемы. После того как техника будет освоена, рост мастерства больше всего будет связан с совершенствованием уровня специальных физических качеств [5].

Тактическая подготовка при работе с детьми занимает важное место, ибо она означает обучение умению играть. Основу составляет способность мячом, т.е. техника, умение распорядиться им есть не что иное, как Для этого нужно правильно выбрать способ, место и время действия, и правильно реагировать лействия противника, уметь взаимодействовать со своими партнерами. это и является содержанием тактической подготовки.

Тактическая подготовка осуществляется с помощью специальных средств, к числу которых относятся парные, групповые (с пассивным противником) И игровые *ипражнения* (2x1,2x2. 3x2. подвижные игры и игра в мини-баскетбол. Однако ни одно из этих средств не является Они **универсальным**. используются последовательно или комплексно на разных этапах обучения.

(психологическая) Морально-волевая подготовка столь же необходима при работе с детьми, как и другие стороны подготовки. По своему содержанию этот раздел подготовки целиком направлен на воспитание у занимающихся лучших черт характера. Младший школьный возраст в отношении воспитательного воздействия столь же податлив и благоприятен, как и в обучения отношении двигательным действиям. Успех начальной подготовки, как никакой другой, зависит от качества этого сложного раздела работы.

Теоретическая подготовка обязательная обшей часть подготовки юных баскетболистов. Она помогает занимающихся широким вооружить запасом сведений о содержании игры, закономерностях двигательной деятельности.

Наиболее доступной для детей формой теоретической подготовки являются

краткие беседы, которые предшествуют и связаны с содержанием тренировки.

Тесная взаимосвязь между всеми видами необходимость подготовки вызывает преимущественного использования плексных форм и методов занятий с юными спортсменами. Почти на всех занятиях нужно решать задачи как минимум трех подготовки: физической, технической и тактической. Лучше, если ведущей задачей всего урока обучение тактике. Тогда все остальные задачи будут подчинены ей, а занятие получит тематическую направленность.

Заключение. Основными предпосылками методики обучения являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Литература

- 1. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М.: ФК и С, 2009. С.109.
- 2. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол Минск, Полынья. 2011. С.93.
- 3. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста. М.: АСТ: Астрель, 2007. 303 с.
- 4. Губа В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений: Уч. пос. Смоленск, 2008. 138 с.
- 5. Дъячков В.М. Уроки совершенствования технического мастерства спортсменов. М.: ФК и С. 1999.
- 6. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, — М.: ФК и С. 1999. – С.79.
- 7. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу. Волгоград, 1994. С. 136.
- 8. Сонина Н.В. Дифференцированный подход к технико-тактической подготовке юных баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». 4 (38) СПб., 2008. С. 84-87.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ПОСТРОЕНИЯ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ УЧАЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Уметалиев Э.Б., Айбалаев А.Ж.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек. Аннотация. В статье рассматривались вопросы изучения возрастной динамики по-казателей физического развития, психических качеств и технико-тактического мастерства борцов вольного стиля. Также построение модельных характеристик физического развития и психических качеств.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, борьба вольная, модельные характеристики, физическое развитие, психические качества, управление тренировочным процессом.

ОРТО КЕСИПТИК ОКУУ ЖАЙЛАРЫНДА ОКУГАН ЭРКИН ТҮРҮНДӨГҮ ЖАШ КҮРӨШЧҮЛӨРДҮН МҮНӨЗДӨМӨЛӨРҮНҮН ЭКСПЕРИМЕНТАЛДЫК ТҮЗҮЛҮШҮ

Уметалиев Э.Б., Айбалаев А.Ж.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Корутунду. Эркин түрүндөгү күрөшчүлөрүдн техникалык жана тактикалык чеберчилигинин, психикалык сапаттарынын, дене өсүүсүнүн көрсөткүчтөрүнүн курактык динамикасы изилденген.

Негизги сөздөр: дене тарбия, спорт, эркин күрөш, моделдик мүнөздөмө, дене кыймылынын өнүгүүсү, психикалык сапаттар, машыгууну башкаруу процесси (кубулушу).

EXPERIMENTAL CONSTRUCTION OF MODEL CHARACTERISTICS OF YOUNG FREESTYLE WRESTLERS PUPILS IN SPECIALLY-PROFESSIONAL INSTITUTIONS

Umetaliev E.B., Aibalaev A.J. Kyrgyz state academy of physical culture and sport, Bishkek c.

Abstract. In the scientific article questions the study age dynamics of physical development and mental qualities.

Keywords: physical education, sport, freestyle, model characteristics, physical development, mental qualities, control training process.

Актуальность. Физкультурное образование в КР является важной составной частью многоуровневой общей системы образования, направленной на подготовку специалистов по физической культуре и спорту, осуществляемой на основе государственных учебных программ. Они направлены на оздоровление, физическое развитие, физическую подготовку и готовность к

освоению избранной специальностью и будущей профессиональной деятельности подрастающего поколения, его готовности к обороне государства.

В структуре физкультурного образования большое место занимает спорт. Спортивная деятельность многогранна и заключается в ее видах. Особенно малоизученными остаются, по-прежнему, виды единоборства, как борьба [1, 2].

Цель исследования — оптимизация процесса подготовки юных борцов вольного стиля с использованием модельных характеристик отдельных сторон подготовленности путем направленного совершенствования их физического развития и психических качеств.

Объект и методы исследования: тренировочный процесс борцов, занимающихся в специальных средне-профессиональных учебных заведениях; педагогические наблюдения, психологическое тестирование и анкетные опросы; математические обработки фактических данных.

Задачи исследования:

- изучение возрастной динамики показателей физического развития, психических качеств и технико - тактического мастерства борцов вольного стиля;
- изучение особенностей физического развития и психических качеств борцов вольного стиля различной квалификации:
- разработка модельных характеристик показателей физического развития и психических качеств борцов вольного стиля в зависимости от возраста и квалификации;
- разработка методических рекомендаций по подбору и направленному совершенствованию уровня физического развития и психических качеств юных борцов вольного стиля.

Исследование проведено на трех группах борцов вольного стиля различного возраста и квалификации:

1-я группа — юноши, занимающиеся в спортивных секциях в лицее №100 г. Бишкек (20 чел.);

2-я группа — которые занимаются в лицее №18 (10 чел.);

3-я группа – студенты, занимающихся в соседних секциях (12 чел.).

Для рационального управления в процессе спортивной тренировки и дальнейшей ее разработки нужно обеспечить подход, при котором на первый план были бы выдвинуты конкретные цели и соответствующие их достижению процессы, протекающие в системе при реализации задач управления. Все элементы управления ока-

зываются взаимосвязанными не только структурно, но и функционально [3, 6]. Целью управления процессом подготовки является оптимизация поведения спортсмена, целесообразное развитие тренированности и подготовленности, обеспечивающие достижение наивысших спортивных результатов. Объектом управления в спортивной тренировке является поведение спортсмена и его состояние — оперативное, текущее, этапное, являющееся следствием применяющихся нагрузок, всего комплекса воздействий в системе спортивной подготовки.

Результаты исследования. Педагогический эксперимент был проведен нами на основе принципа целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству. Такой подход был разработан в отделе теории и методики юношеского спорта (1978). Для обобщения данных исходного физического развития борцов были обработаны и проанализированы врачебноконтрольные карты (форма 227) физкультурника. Данные 42 спортсменов были обобщены для 3-х возрастных групп: 15-16 лет; 18-21 и старше 22-х лет.

Для исследования физического развития нами были выбраны следующие параметры: спортивный стаж, вес тела, рост тела, окружность грудной клетки (пауза, вдох, выдох), экскурсия грудной клетки, окружности плеча (правая, левая, при расслаблении и напряжении), окружности бедра (правое, левое), сила кисти (правая, левая), становая сила, жизненная емкость легких, весо – ростовой индекс Кетле, индекс пропорциональности грудной клетки, индекс Эрисмана.

Для исследования психических качеств были выбраны следующие параметры: простая реакция, сложная реакция, реакция на движущийся объект, чувство времени, интенсивность внимания, объем памяти, оперативность мышления, оперативность памяти, частота реакции при выполнении стоя и лежа (за 10 секунд), дифференциация мышечных усилий.

Определение промежуточных значений основных показателей сторон мастерства спортсменов, выступающих в качестве

этапных моделей, должно быть ориентировано на «модели» сильнейших спортсменов.

В этой связи при разработке модельных характеристик юных борцов мы основывались на данных, зафиксированных у мастеров спорта и обладателей и призеров международного турнира Кыргызстана. Одновременно проводился учет возрастных особенностей испытуемых - юных спортсменов на основе предварительного эксперимента [4, 5].

Управление подготовкой юных борцов осуществлялось следующим образом. При рассогласовании модельных характеристик физического развития и психических качеств с «целевой» моделью были выявлены их причины, проанализированы возможные компенсаторные механизмы. На основе этих данных подбирались соответствующие средства достижения уровня подготовленности и дальнейшего совершенствования технико-тактического мастерства. В частности, для совершенствования физической подготовленности использованы спортивные игры (баскетбол, футбол, подвижные игры). Для развития физических качеств были использованы различные беговые упражнения (от 30 до 100 м) с предельной и около предельной скоростью; ловкости упражнения, включающие элементы новизны или выполняемые при внезапном изменении обстановки; выносливости - кроссы, медленный бег; силы – упражнения, развивающие силу основных групп мышц, «задействованных» для выполнения технических приемов в борьбе (мышц бедра, голени, живота, плеча и предплечья).

Процесс управления психологической подготовленностью борцов включал упражнения для совершенствования скорости и точности сенсомоторных реакций, интенсивности внимания, оперативной памяти, оперативного мышления. В частности для совершенствования скорости и точности сенсомоторных реакций были подобраны упражнения, способствующие умению точно различать и дифференцировать микро интервалы времени; интенсивности внимания упражнения на движущийся объект (подвижные игры); учебные бои при

активном сопротивлении партнера; оперативной памяти — многократное повторения сложных завязок; оперативного мышления — имитирующие приемы в зависимости от типа «технико-тактических» решений в учебных схватках (например, движение нырок снизу и отход).

Полученные данные от борцов в возрасте 15-16 лет в процессе годичного педагогического эксперимента свидетельствуют о значительных сдвигах в уровне физического развития, занимающихся вольной борьбой. Следует отметить, что при проведении педагогического эксперимента нам удалось достичь значительного прироста в показателях физического развития юных борцов, в частности окружности плеча, голени, бедра и становой силы.

В отношении показателей уровня психических качеств результаты педагогического эксперимента не столь показательны.

Наиболее значимые сдвиги произошли в показателях точности реакции выбора, точности антиципирующей реакции, в интенсивности внимания, в точности выполнении схватки и, в меньшей степени, оперативном мышлении, точности дифференцировок мышечных усилий. В остальных случаях характер сдвигов определяется индивидуально-психологическими особенностями, исходным уровнем подготовленности средств педагогического эксперимента на развитие качеств или преимущественно на усилие роли компенсаторных механизмов.

Результаты исследования, проведенного нами, и разработка на его основе модельных характеристик для каждого этапа спортивного совершенствования дают основание для положительного решения проблемы эффективного управления тренировочным процессом.

В пределах этого возраста рост тела увеличивается на 5-6 см, вес тела на 4, 2, 3, 9 кг: окружность плеча на 3, 4-4, 8 см; окружность бедра на 1,4-1,3см, окружность голени на 2,4-0,5см, экскурсия грудной клетки на 2,5-1,4см.

Показатели жизненной емкости легких улучшаются с развитием возраста. Это свидетельствует о влиянии занятий вольной

борьбой на организм человека. Особенно наблюдается высокий прирост ЖЕЛ в возрасте 15-16 лет. Следовательно, данный возраст является наиболее благоприятным периодом повышения функциональных возможностей таэквондистов.

В исследовании психических качеств результаты показывают, что у борцов скорость простой реакции совершенствуется в возрасте 18 лет - 21года. Данные возрастные периоды являются наиболее благоприятными для развития способности к простому реагированию, особенно при правильном подборе специальных средств тренировки. Скорость реакции выбора (сложная реакция) совершенствуется в возрасте 21-22 года, скорость точности антиципирующей реакции в возрасте 18-21 год и далее наблюдается некоторая стабилизация. В частности, это объясняется тем, что показатели сложной реакции, в основном, отражают уровень подготовленности борцов и, особенно, умение ориентироваться в сложных тактических ситуациях.

«Чувство времени» совершенствуется в возрасте 16-18 лет. Для развития внимания сенситивным периодом является возраст 16-18 лет. На наш взгляд, объем памяти совершенствуется в возрасте 16-18 лет. Что касается оперативной памяти, то она совершенствуется до 18 лет и далее наблюдается некоторая стабилизация. Сенситивным периодом для быстроты решения оперативной задачи является возраст от 14-15 лет. Для оперативного мышления сенситивным периодом является возраст 14-15 лет. Дифференцировка мышечных усилий совершенствуется до 18 лет и далее наблюдается некоторая стабилизация. На наш взгляд, сенситивным периодом для развития способности к максимальному темпу движений у борцов является возраст от 15-16 до 16-18 лет.

Таким образом, психические качества развиваются неравномерно, причем на этот процесс влияют как возрастные особенности, так и специфика спортивной деятельности, что подтверждается выше приведенными результатами. Коррекция тренировочного процесса с целью совершенствования специальных способностей, на наш

взгляд, должна учитывать особенности возрастного развития, динамику развития специальных способностей и закономерностей достижения спортсменами нормативных и модельных характеристик физического развития и психических качеств. В показателях технико-тактического мастерства борцов быстрота и точность активных действий совершенствуется в 15-16 летнем возрасте. Уверенность активных действий прогрессируется в возрасте 18-21 год. Эти периоды совпадают с периодом совершенствования скорости и сенсомоторных реакций. Наблюдается увеличение общего количества действий, совершаемых в схватке, в зависимости от возраста. Следовательно, можно предположить, что они отражают общую тенденцию возрастного развития.

Заключение. В результате исследований разработаны модельные характеристики физического развития и психических качеств борцов вольного стиля различного возраста и квалификации. Основу модельных характеристик физического развития борцов составляют показатели экскурсии грудной клетки, окружности плеча, бедра, голени, силы кисти и становой силы, жизненной емкостью легких.

Установлено влияние специально организованного педагогического воздействия на результативность выступления борцов в соревнованиях по отношению количества выигранных поединков к общему их количеству в экспериментальной группе составляет 50,2%; в контрольной группе - 39, 7%.

Определены возрастные границы становления мастерства борцов, внутри которых наиболее заметно проявляется улучшение признаков физического развития, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности.

Установлены наиболее типичные варианты взаимокомпенсации для показателей психических качеств, позволяющие эффективно индивидуализировать тренировочный процесс, целенаправленно развивать специальные способности борцов.

Разработаны нормативные показатели по физическому развитию и психическим качествам борцов разного возраста и квалификации.

Литература

- 1. Абдиев А.Н.Борьба. Организация восстановительно-тренировочного процесса на послесоревновательном этапе.- Т.: 1997 С.138.
- 2. Асмалов А.Г. Психология личности. М.: 1985. -C.56-62.
- 3. Ашмарин Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании. Л.: -1973 152c.
- 4. Голованов В.Ю. Сравнительный анализ уровня специальной подготовленности

- спортсменов в таэквондо. //Научный методический журнал «Физическая культура»,- М.:1998.-№1- С.34 37.
- 5. Кривенцов А.А. Основы моделирования подготовленности спортсменов. Алма-Ата.:КазИФК,1990 - С.79 - 81.
- 6. Орехов Л.И. Эксперимент как метод исследования в физическом воспитании и спорта. Алматы: Каз ИФК, 1995. 56 с.

УДК 796, 3

РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ К СПОРТУ ПОСРЕДСТВОМ ФУТБОЛА ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ПРОВЕДЕНИЯ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ

Чыныбеков К.Т.

Кыргызская госудрственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек Аннотация. В статье освещаются вопросы эффективной организации футбольной деятельности подростков и молодежи в свободное от учебы время.

Ключевые слова: футбол, массовый спорт, свободное время, досуг, активный отдых, физическое развитие.

ӨСПҮРҮМ ЖАНА ЖАШТАРДЫН ФУТБОЛ АРКЫЛУУ СПОРТКО КЫЗЫГУУСУН ӨНҮКТҮРҮҮ

Чыныбеков К.Т.

Кыргыз мамлекеттик дене-тарбия спорт академиясы, Бишкек ш.

Корутунду. Төмөнкү макалада өспүрүм жана жаштардын бош убактысын футбол уюштуруу аркылуу эфективдүү өткөзүп берүү жана спортко кызыгуусун өнүктүрүү.

Негизги сөздөр: футбол, массалык футбол, тулку бойду чындоо, өнүктүрүү.

GENERATING ADOLESCENTS' AND YOUTH INTERESET IN SPORTS THROUGH FOOTBALL FOR EFFECTIVE LEISURE

Chynybekov K.T.

Kyrgyz state academy of physical education andsports, Bishkek c.

Abstract. The article deals with the problem of generating interest of adolescents and youth in sport and the effective organization of football in their free time.

Keywords: football, mass sport, free time, leisure, active rest, physical development.

Введение. Футбол является одним из действенных видов спорта для привлечения подростков и молодежи к ведению более

активного образа жизни. Популярность данного вида спорта подтверждается благодаря знаменитым спортсменам именитых клубов европейских и других стран. Футбол способствует самореализации, раскрытия и повышения потенциала, а также реализации социальных потребностей в общении и принадлежности к группе. Футбол стимулирует развитие технико-тактических навыков, логики и скорости принятия решений [1,2]. Слабая вовлеченность подростков и молодежи к спорту, предпочтение гаджетов и технических игр активному образу жизни являются одним из наиболее важных проблем общества. Недостаток либо полное отсутствие, интереса к активному образу жизни существенно сказывается на низком физическом, психическом и социальном здоровье подрастающего поколения.

Цель - определить методы организации свободного времени через занятие футболом.

Задачи — выявить причины отсутствия интереса подростков и молодежи к спорту, исследовать способы привлечения к занятию футболом для эффективного проведения свободного времени.

Объект исследования - футбол как продуктивное средство общего развития и воспитания молодежи при рациональном

распределении времени. Выдающийся педагог А. С. Макаренко советовал решать проблему занятости молодежи через воспитательный процесс, проходящий на каждом квадратном метре земли, поскольку свое свободное время большинство подростков и молодежь проводили вне школы, в семье, во дворе и на улице [2].

Подростки и молодежь проводят свое свободное время за компьютерными играми в подвалах, домах и больше интересуются ручными гаджетами, смартфонами и другой техникой, негативно влияющей на них. Сегодня строения в городах многоэтажных домов, потеснили дворы, улицы,

забитые транспортом, микрорайоны значительно поменяли свой облик и, в итоге, отняли у подростков и молодежи их игровые территории. Традиционно проводимые местными территориальными управлениями, соревнования среди дворовых и уличных команд остались в прошлом. В городе и в республике целом слабо поставлена воспитательная работа с подростками по месту жительства, не исключается возможность «вредного» влияния улицы. Опасность улицы заключается в слабом контроле и воспитательном воздействии на подростков. Способом же предостережения от опасного влияния улицы выступает наполнение их свободного времени интересным и полезным делом, в качестве которого, выступает та сфера, которая больше всего интересует их [3,4]. Во многих клубах занимаются школьники разных возрастов, целенаправленно и с интересом проводят свободное время, приобщаясь к занятиям физической культурой и спортом. Есть подростки и молодежь, которые в детстве и школьном возрасте не занимались, не ходили на спортивные секции, они остаются ущемленными, у них нет доступа к занятиям спортом. Для этого предлагается иной подход к работе МТУ спортивным секциям, дополнительно привлечь подростков и молодежи к занятиям спорту, вырабатывая девиз и призыв [5,6].

Площадки для игры представляют собой необорудованное место, где не соблюдаются необходимые меры предосторожности, отсутствуют атрибуты футбольной этики (экипировка, инвентарь и оборудование). Следует заметить, что подростки и молодежь давно не ждут, когда взрослые создадут условия для игры в футбол, и гоняют мяч там, где для этого есть элементарные условия.

Играя в футбол, подростки и молодежь удовлетворяют потребность в движениях, получают ряд положительных эмоций и энергетический заряд для последующей учебной деятельности.

Использование средств физического воспитания, занятия в спортивных секциях способствуют профилактике правонарушений со стороны подростков и молодежи,

поскольку, проводя свободное время в спортивных клубах, они находятся под наблюдением инструктора, педагога-организатора, выполняя различные упражнения по укреплению здоровья индивидуально или по заданию инструктора. Кроме этого, у подростков формируется осознанность своей социальной значимости и собственной ответственности за происходящее вокруг него.

Заключение. В последние годы меняются формы и методы работы с подростками и молодежи, поскольку меняется система подхода образовательной и воспитательной направленности. В настоящее время подростки и молодежь самостоятельно организовывают клубы, команды для участия в тех или иных соревнованиях. В качестве примера мы можем привести множество мини-футбольных площадок в городе, где проводятся различные соревнования: товарищеские, коммерческие или праздничные. Несмотря на то, что не обеспечивается познавательный и образовательный эффект, в играх подростки и молодежь активно отдыхают, развиваются физически и психологически, вырабатывают самостоятельность. Рациональное распределение свободного времени подростков и молодежи на спорт направляет общество и государство, в целом, на развитие.

Литература

- 1. Бриль М.С. «Отбор в спортивных играх» М.: ФиС, 1980. С. 124.
- 2. Васильев А.А. Социальнопедагогические аспекты повышения физкультурно-спортивной активности студентов во внеучебное время: автореф. дисс. . канд. пед. наук. - М.: 1982. - С. 26.
- 3. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. - М.: 1997. - С.74.
- 4. Макаренко А.С. Собрание сочинений. М.: Издательство РСФСР,1957.
- 5. Шихалев Ш.С. Физическая культура, спорт и туризм в бюджете свободного времени школьников. М.: 1996. С. 135.
- 6. Шихалиев Ш.С. Все о футболе. М.: 2010. -С. 118.

Журнал «Вестник физической культуры и спорта» индексируется Российским индексом научного цитирования (РИНЦ) с 2017 года.

eLIBRARY.RU

ІІ. ВОПРОСЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УЛУТТУК ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН МАСЕЛЕЛЕРИ

QUESTIONS OF NATIONAL PHYSICAL CULTURE AND SPORT

УДК 796:93/94

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КИРГИЗСКОЙ ССР (1924 – 1940 гг.)

Азизбаев С.С., Турапбаев Н.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек Аннотация. В статье отражается развитие физической культуры и спорта в первые годы Советской власти и в предвоенные годы, выход спортсменов нашей республики на Всесоюзную спортивную арену.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, становление, развитие.

КЫРГЫЗ ССРИНДЕГИ ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТТУН КАЛЫПТАНЫШЫ ЖАНА ӨНҮГҮШҮ (1924 – 1940-жж.)

Азизбаев С.С., Турапбаев Н.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Корутунду. Макалада Совет бийлигинин биринчи жылдарындагы жана согуштун алдындагы жылдардагы дене тарбия жана спорттун өнүгүүсү. Кыргыз спортчуларынын Бүткүл союздук аренага чыгуусу чагылдырылган.

Түйүндүү сөздөр: дене тарбия, спорт, калыптанышы, өнүгүшү.

FORMATION AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE KIRGIS SSR (1924 - 1940)

Azizbaev S.S., Turapbaev N.

Kyrgyz state academy of physical culture and sport, Bishkek c.

Abstract. The article reflects the development of physical culture and sports in the early years of Soviet power and in the prewar years, the exit of athletes of our republic to the All-Union sports arena.

Key words: physical culture, sport, formation, development.

Исследование становления и развития новой физической культуры имеет историческую ценность.

Целью исследования является изучение становления и состояния развития физической культуры и спорта в 1924-1944 гг. в Киргизской ССР.

14 октября 1924 года Кыргызстан вошел в состав РСФСР на правах автономной об

ласти. Этот политический акт имел исключительно большое значение в деле даль

нейшего развития физической культуры кыргызского народа. С 1925 года начали действовать Киргизский областной Совет физической культуры и окружные Советы физкультуры в Ошском, Пишпекском, Каракол — Нарынском и Джалал — Абадском округах. К концу 1925 года на территории

Киргизской автономной области насчитывалось 26 кружков физкультуры (16 – в Пишпеке, 4 – в Караколе, 3 – в Оше, 2 - в Джалал – Абаде, 1 - в Кызыл –Кие), объединяющих 1200 человек [3].

В 1925 году в Киргизию из Чехословакии в порядке интернациональной помощи был направлен промышленный кооператив «Интергельпо», члены которого в составе 1081 человека прибыли в г. Фрунзе. Молодые рабочие - чехи, словаки, венгры, румыны, немцы помогали строить спортивные сооружения. Организовали физкультурные кружки, проводили соревнования. Кроме того, они создали свой физкультурный кружок «Интергельпо», который культивировал футбол, гимнастику и ряд других видов спорта. Спортсмены кружка успешно выступали на соревнованиях различного уровня и охотно делились своим опытом с физкультурниками Кыргызстана [3].

Становление новой физической культуры в Киргизской ССР происходило под влиянием тех основных событий, которые были характерны для всего бывшего советского государства. Причем, в первые годы для развития физической культуры и спорта в Киргизии имело существенное значение помощь РСФСР, Украины, Узбекистана и других республик бывшего Советского Союза.

24 июня 1927 года на Фрунзенском городском стадионе состоялось торжественное открытие первого Всекыргызского праздника физкультуры. Программа праздника включала легкую атлетику, стрельбу, футбол и баскетбол. Наиболее интересными оказались соревнования по легкой атлетике. В результате трехдневной борьбы 1-я команда Фрунзе в составе: И. Ивина, Е. Ларина, В. Шлапакова, Р. Сальникова, Ю. Коваленко и В. Мацан заняла первое место. После окончания первых республиканских состязаний сборная команда Киргизии в составе 25 человек выехали на зональную Спартакиаду Казахского района г. Оренбург (1 июня 1927 г.). Киргизские спортсмены выступили успешно и заняли 3- е место. 9 человек из Киргизской АССР вошли в сборную команду Казахского района

и приняли участие в III- Всесоюзном празднике физкультуры в Москве. Это был первый выход кыргызских спортсменов на всесоюзную арену, принесший большую пользу всему физкультурному движению республики [1].

Постановление ЦК ВКП (б) от 23 сентября 1929 года «О физкультурном движении» констатировали неудовлетворительное состояние физкультурной работы, указав конкретные недостатки: слабый охват широких масс рабочего класса, рекордсменский уклон, ведомственный разнобой, параллелизм и пр.

Создание Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) сыграла исключительную роль в развитии физкультурного движения Киргизии. Перестройка всей физкультурной работы на основе комплекса ГТО внесла новый импульс в деятельность физкультурное движение Киргизии из застоя 1930 — 1931—х годов. Работа в коллективах физкультуры приобрела плановый характер. В мае 1933 года в республике появились первые значкисты ГТО I ступени — А.В. Курбатов, И.А. Семернин, В.К. Синусов, П.Н. Сальников, И.С. Ивакин.

В 1920-1937 годах физкультурные организации Киргизии принимают активное участие в политических и хозяйственных мероприятиях (перевыборы советских органов, проведение новых праздников, посевные и уборочные компании и т.д.). Это был один из способов приобщения физкультурников к общественно - политической и хозяйственной жизни республики [3]. Середина 30-х годов была богатой на спортивные соревнования различных мас-После успешного проведения Спартакиады в Кыргызстане в начале сентября 1934 года сборный коллектив республики, в количестве 102 человека, выехал в город Ташкент для участия в первой Среднеазиатской Спартакиаде. Спортсмены Киргизии на этих соревнованиях выступили успешно. Они сумели занять второе место за победителями - командой Узбекистана, опередив спортсменов Туркмении, Таджикистана и Кара – Калпакской АССР.

На соревнованиях подтвердила свое звание сильнейшей бегуньи Средней Азии В. Басовская, установившая в беге на 500 м новый Среднеазиатский рекорд — 1 мин 26 сек. За успешное выступление на I — Спартакиаде Средней Азии сборная команда Киргизии была награждена переходящим знаменем Среднеазиатского краевого комитета комсомола [4].

1936 году семь спортсменов – лыжников повезли в далёкий путь – в Москву, рапорт X-съезду комсомола о трудовых успехах комсомола Киргизии. Семерку отважных лыжников, решившихся на столь длительный переход, представляли: А. Перлов – рабочий механического завода, А. Назаров – сотрудник газеты «Советская Киргизия» и Р. Шарипов – студент коммунистического вуза, который был единодушно избран политруком перехода.

Несмотря на значительные трудности дальнего перехода, 1 марта 1936 года семеро смельчаков, преодолев 3885 километров пути за 54 ходовых дня, финишировали в Москве. У Абельмановской заставы лыжников Кыргызстана тепло встретили представители комсомольской и спортивной общественности столицы.

Указом ЦИК СССР от 26 мая 1936 года лыжники Киргизии «за успешное завершение исключительного по дальности лыжного перехода Фрунзе – Москва в предельно короткий срок» были награждены орденом «Знак почёта». Иссык – Кульским клубом «Ворошиловский кавалерист» в 1937 году был организован горный переход протяженностью 3375 километров. В последующие годы получили развитие многие классические и оборонные виды спорта, народные игры и национальные виды спорта. В значительной степени улучшилась материфизкультурного движения. альная база Массовые соревнования и первенства по различным видам спорта, Всекыргызские Спартакиады способствовали вовлечению большего количества участников [5].

5 декабря 1936 года VIII Чрезвычайный съезд Советов утвердил очередную Конституцию СССР. Киргизия стала Советской Социалистической Республикой. Совет физической культуры Киргизской автоном-

ной области был преобразован в Комитет по делам физической культуры и спорта при Совете Народных Комиссаров СССР, который имел более широкие права по государственному контролю и руководству работой по физической культуре и спорту. В республике увеличились ежегодные сметные ассигнования на строительство спортивных сооружений, развитие физической культуры и спорта. В эти же годы начинается подготовка специалистов физического воспитания средней квалификации.

В предвоенные годы очень напряженной была международная политическая обстановка которая беспокоила руководителей бывшего Советского Союза. В течение 1938 — 1940 годов советскому государству неоднократно приходилось отбивать попытки некоторых милитаристских государств втянуть СССР в войну на Дальнем Востоке, на западных и северо-западных границах.

Перед физкультурно-спортивными организациями страны встала задача усилить использование средств физического воспитания в целях укрепления обороноспособности страны. Кроме этого, стояли задачи по усовершенствованию комплекса ГТО, приведению его в соответствие с возросшими требованиями к моральной и физической подготовке советских граждан. Для решения этой задачи 1 января 1940 года был введен в действие новый физкультурный комплекс ГТО, в котором были усилены военно-прикладная направленность. В предвоенные годы в результате дальнейшего развития экономики и культуры создались благоприятные условия для развития физической культуры и спорта. В стране развернулась работа за успешное выполнение третьего пятилетнего плана (1938-1942 гг.), за новый подъём промышленности, сельского хозяйства, культуры и образования.

Значительные социальные преобразования, происшедшие в промышленности, сельском хозяйстве и культуре Киргизии способствовали дальнейшему развитию спорта и росту спортивных результатов в предвоенные годы. Следует особо отметить роль Спартакиад Киргизской ССР и Сред-

неазиатских Спартакиад, которые проводятся в Киргизии и республиках Средней Азии и Казахстана. В эти годы получил дальнейшее развитие альпинизм. Здесь следует отметить имена таких пионеров альпинизма, как В. Рацека, И. Оксенича, П. Хотянского, К. Байгузинова и К. Танысходжаева. Количество спортсменов, получивших значок «Альпинист СССР», достигло 546 человек. В 1940 году в республике появился первый мастер спорта СССР – им стал В. Рацек.

Бурными темпами стали развиваться и такие виды спорта, как футбол, гимнастика, тяжелая атлетика, конный спорт. Из спортивных игр наибольшей популярностью в предвоенные годы пользовался футбол. Кыргызскому футболу оказал большую помощь тренер А. Гречишников. В октябре 1939 года в зональных соревнованиях республик Средней Азии в городе Душанбе команда фрунзенского «Динамо» заняло первое место, выиграл у динамовцев Алма - Аты со счётом 5:0, Ашхабаде - 3:2 и v динамовцев Душанбе - 5:1. Годы сталинских репрессий негативно отразились и в физкультурном движении Киргизии. Как и везде в бывшем СССР, репрессивные меры коснулись наиболее талантливых спортсменов и умелых руководителей физкультурно- спортивных организаций.

В течении десяти месяцев находился под следствием по ложному обвинению в причастности к враждебной подпольной организации пантюркистов В. Синусов, один из руководителей киргизского спорта. Как известно, в 1920-1930-е годы он был сильнейшим разносторонним спортсменом. За отсутствием состава преступления, т.е. доказательств, он был освобожден. Но в результате жестоких избиений и нечеловеческих условий содержания его здоровью был нанесён ущерб, он потерял в весе 14 кг. В течении двух лет (по словам его супруги М. Шугаевой) В. Синусов восстанавливал свое подорванное здоровье [3].

Деятельность добровольно-спортивных обществ (ДСО) явилась новой освежающей струей и мощным движущим фактором в физкультурном движении Киргизии. В 1939 году число ДСО достигло 19-ти. В эти

годы произошли заметные улучшения в области физкультурного движения. В 1939 году ассигнования на физическую культуру увеличились по сравнению с 1929 годом в 100 раз (2 млн 728300 рублей). В 1940 году в республике было построено 3 стадиона, 16 комплексных спортплощадок, 4 теннисных корта, 127 баскетбольных и 225 волейбольных площадок, 13 гимнастических городов, 48 полос препятствий ГТО, 4 стрелковых тира, 2 водные станции и 6 спортивных залов. В 1940 году физкультурных работников насчитывалось 164 человека (10 с высшим и 14 со средним физкультурным образованием) [4].

Заключение. В 1924-1940 годы были возложены основы для развития физической культуры и спорта в нашей республике: построено большое количество спортивных сооружений, значительно увеличились ассигнования для развития физической культуры и спорта, произошли заметные улучшения в области физкультурного движения. Годы сталинских репрессий негативно отразились и в физкультурном движении Киргизии. Наряду с этим, создание добровольно - спортивных обществ явилось мощным фактором физкультурнодвижения. Кыргызские спортсмены начали принимать участия во Всесоюзных соревнованиях. Большую помощь в развитии и становлении физической культуры и спорта сыграл промышленный кооператив «Интергельпо».

Литература

- 1. Архив института партии при ЦК КП Киргизии. Фонд. 5. on. 1 ед. хр. 1., л.55.
- 2. Центральный госуд.архив КР, фонд 672, оп. 1 ед. хр. 39. л. 22.
- 3. Саралаев М.К., Азизбаев С.С. Уч.пос. для студ. института физической культуры и факультетов физического воспитания. Б.: 2002. С.51.
- 4. Соколов Л.П. Физическая культура и спорт в Киргизской ССР. Φ .: Мектеп. 1970. C.52.
- 5. Физическая культура и спорт в Киргизской ССР. Ф.: Киргосиздат. 1956. С.16.

УЛУТТУК КЛАССИКАЛЫК ЛЕЙЛЕК КҮРӨШҮНҮН ӨНҮГҮҮ ЖОЛДОРУ

Арстанбеков С.А., Абдрахманов Б.А.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Корутунду. Макалада улуттук классикалык лейлек күрөшүнүн кыскача тарыхы, эрежеси жана колдонууга уруксат берилген ыкмалары көрсөтүлгөн.

Негизги сөздөр: классикалык лейлек күрөшү, техникалык ыкмалар, кыскача тарыхы, күрөштүн жалпы эрежеси.

ПУТИ РАЗВИТИЯ ЛЕЙЛЕКСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ

Арстанбеков С.А., Абдрахманов Б.А.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек

Аннотация. Статья отражает историю классической борьбы Лейлек күрөш, правила борьбы, разрешенные методы для использования.

Ключевые слова: классическая борьба Лейлек, технические методы, краткая история, правила борьбы.

WAYS OF DEVELOPMENT OF LALEEK NATIONAL CLASSIC STRUGGLE

Arstanbekov S.A., Abdrakhmanov B.A.

Kyrgyz state academy of physical culture and sport, Bishkek c.

Abstract. The article reflects the history of the classical struggle of Leilek $K\Theta r\Theta s$, the rules of struggle, the permitted methods for use.

Key words: classical struggle of Leilek, technical methods, brief history, rules of struggle.

Киришүү. Улуттук лейлек күрөшүнүн тарыхына кайрыла турган болсок, күрөш – бул адамзат менен кошо жаралганын билебиз. Анткени адамзат пайда болгондо, алгач адамдар жырткычтардан коргонуп күрөшүшкөн. Жер шарында адамзаттын саны бара-бара өскөн сайын Палеолит (мындан 800 – 500 миң жыл илгери) доорунда уруу-урууга бөлүнүп, «майлуу» талашып, тарап-тарап күрөшүүгө барышкан. Жашоо тиричилик турукташып, өзүнчө мамлекеттер пайда боло баштаганда (б.з.ч. 1000 жылдыктын акырынан б.з. V к.) бир мамлекет экинчи бир мамлекетке үстөмдүк кылуу максатында кол менен, курал менен Орто кылымдарда күрөшө баштаган. Лейлек районундагы азыркы Кара-Булак айылы шаар болгондугу талашсыз. Биздин аймакты ар тараптуу үйрөнүп чыккан

Москвалык окумуштуу археолок Г. А. Барыкина араб тарыхчысынын (Х к.) билдирүүлөрүнө негизделген академик В.В. Бартольддун пикирине таянып Кара-Булак чыгыш тарабындагы кылымдарда белгилүү Асбаникат шаары деген пикирге келген [1]. Эгер Кара-Булак чарбалык-маданий кылымдарда жактан бир топ өнүккөн шаар болгон болсо – демек, анын байлыктарын коргоо үчүн жоон билек балбан аскерлердин болуш мыйзам ченемдүү зарылдык болгон десек жаңылышпайбыз. Александр Македонский Индияга жортуул жасаганда, азыркы Худжанд шаарына келип, Илек-Илек (Лейлек) тарапка жөнөгөндө жергиликтүү тургундар тарабынан катуу сокку жеген. Ошондуктан Македонскийдин аскерлери артка чегинүүгө мажбур болгон. Мындан улам биз мекендеген жер жоон билек

балбандардын мекени болгонун дагы бир жолу далилдеп турат [2].

Изилдөөнүн максаты. Улуттук классикалык лейлек күрөшү боюнча адабияттардан, интернет булактарынан тиешелүү маалыматтарды топтоштуруу жана техникалык ыкмаларынын колдонуу өзгөчөлүктөрүн изилдөө.

Изилдөөнүн усулу. Улуттук классикалык лейлек күрөшү боюнча китептер, адабий маалыматтар, интернет булактар.

Орто Азиядан чыккан чыгаан окумуштуу, айтылуу дарыгер Абу Али Ибн Сина 1012-1024-жылдары өзүнүн «Дарылоо илиминин канону» -деп аталган эмгегинде күрөш ден-соолукка өтө пайдалуу көнүгүү деп жазган. Аны азыркы эркин күрөш жана улуттук күрөш ыкмаларына окшоштуруп экиге бөлүп караган жана эрежелерин жазып чыккан [1].

Мурда эки мамлекеттин ортосунда талаш жерлер болсо, же бир-бирине согуш жарыяласа, ортого эки тараптын бирден балбаны чыгып, күрөш алып, кимисинин балбаны жеңсе ошол мамлекет жеңүүчү болгонуна тарых далилдер күбө боло алат. Аталган курөштүн мекени Илек - Илек жергеси. Бул өтө сейрек жолугуучу куштун аталышы. Уламышка караганда Индустан аймагынан чыккан күш өтө таза, абасы мээлүн жер издеп, Орто Азия чегинен ак карлуу чокудан агып түшкөн көк муздан суу Козу бөлүнгөн таза дарыясынын жээгинен орун алган айылга келип түнөк тапкан. Ошондуктан бул айыл Илек -Илек аталып, кийинчерээк өзгөрүлүп аймактык аты Лейлек болуп калган. Курөш ар бир лейлектиктин канында бар. Анткени кандай гана чон салтанат, той, даталуу күндөр жана майрамдар крөшсүз өтпөгөн. Спорттун ар кандай түрлөрү болбосун күйөрмандардын кызыктырып келген. Бирок балбандар айрым учурда жаракат алган учурлары жок эмес. Ал эми лейлек курөшүндө балбандардын коопсуздугун камсыз кылган эрежелер иштелип чыккан. Ушул ыкмаларды жана бүтүндөй лейлек күрөшүнүн жалпы республикалык, аралык денгээлге жеткируу, ошондой эле 9май Жениш күнүндө Самат Садыковдун урматына, 31-август Эгемендүүлүк күнү өткөрүлүүчү күрөштөрдү республикалык масштабдагы жогорку денгээлге жеткирүү үчүн республикалык лейлек күрөшү федерациясы уюштурулду [3,4].

Лейлек күрөшү эзелтен эле спорттун эл арасындагы эн кызыктуу түрлөрүнүн бири. Тойлордо, коомдук маарекелерде өткөрүлөт. Лейлек өрөөнүндө, Кожентте, Оро-тободо. Исфанада, ж.б жерлерде кенири таралган, Лейлек курошу уюштуручуулук өзгөчөлүккө ээ. Күрөштүн өзгөчөлүгү анын ыкмаларында, эрежесинде, жана кийген кийминде (чапан менен бел боо). Негизинен оң жана сол, жамбаш оң сол, кайтарма оң сол, ж.б. ыкмалар колдонулат. Бел боо (кур) менен кармашканда колдорун бел боодон чыгарбоо талап кылынат бел боонун асты жагынан оң кол меенен эки, сол кол мени бир ороп кармйт. Эн биринчи жерге кимдин дениси тийсе, ал жеңилген болуп эсептелет. Буттан чалбайт. Бул курөштө алгач жаш балдар, андан кийин өспүрүмдөр, жигиттер чыгып күрөшөт. Лейлек күрөшкө түрдүү байгелер коюлат. Лейлек күрөшү салмактык категорияларга бөлүнбөй абсолюттук түрдө өткөрүлөт. Кийинки жылдары лейлек күрөшү Бишкек шаарында да өткөрүлө баштады. Акыркы жылдары дене тарбия академиясынын жардамы менен Лейлектик атактуу балбан, Орто Азиянын чемпиону Абдрахман палвандын эстелигине арналган турнир уюштурула баштады. Бул турнир жыл сайын Кыргыз Республикасынын эгемендүүлүк күнүнө арналып 31августа Бишкек шаарындо өткөрүлүүдө [6].

Ириде жашоонун өзү күрөш эмеспи. Жер каймактагандан бери адамзат адегенде өзүнүн кара жаны үчүн, андан ары жамааты, топтогон оокат байлыгы жери үчүн күрөшүп келүүгө арагыз болуп келетат. Күрөш түгөнгүз ал качан жер планетасы тып тыйпылы чыгып, капкара ааламдын чексиз, кыйырсыз койнуна күкүм болуп кеткичекти улана чачылып бермекчи. Күрөш адам пендесинин жалан кагарпын каалоолорун, дымагын, кызыкчылыгын чагылдырбастан, көпчүлүктүн көңүл күшүн көкөлөтөр эс алдыраар каражатка айланганына канча заман болду айтып болбойт. Бул жааттан алып караганда жергесинде Лейлек күрөшта бабалардан калган мурас катары муундандан муундарга берилип уланып келет, ал бүгүнкү күндө республиканын спорт жаатында өзүнүн өзгөчөлөнгөн оордуна ээ, өз бийиктигине мартабасына жетти десек аша чапкандык болбос. Ой калчап отуруп эмнеликтен таймаштын белбоо курөш деген туру Лейлек жергеси менен тыгыз байланышкан эмнеге бул чөлкөмдө күрөш бөтөнчө кадыр- барктуу дегиле Лейлекте пайда болушуна кезинде кандай жагдайлар себепкер болду экен деген суроо туулат. Булак айылы орто кылымдарда Уструшананын тоолу чыгыш тарабындагы белгилүү Асбаникат шаары болгон деген пикирге келген [6].

Эгерде кара Булак орто кылымдарда чарбалык мадиний жактан бир топ өнүккөн шаар болгон болсо, демек, анын байлыктарын коргоо үчүн чет жак кыйырларында балбан билек аскерлердин турушу турмуштук кадыр эсе зарылдык болгондугу турулу иш десек жанылышпайбыз. Индияга жоортул жазаган Александр Македонскийда азыркы Кожент шаарына чейин жетип аскерлеринин башын тоолуу Илек-Илек (Лейлек) тарапка бурганда жергиликтүү тургундар тарабынан каттуу соккуга кабылган. Македонскийдин аткычттарынын жааларынан атылган жебе 500м аран жетсе, Илек-Илектиктердин аткан жебеси андан эки эсе алыска жеткен экен. Ошондуктан Македонскийдин аскерлери тоолу чөлкөмгө жетпей артка чегинүүгө мажбур болгон. Бул тарыхый чындык биз мекендеген Лейлек жергеси эзелтен эле жоопкерчиликке маш, бакыбат балбандардын мекени болгондугун далилдеп турат [6].

Орто Азиядан чыккан чыгаан аалым, ченде жок дарыгер Абу Али Ибн Сина 1912 - 1924 жылдары өзүнүн "Даарылоо илиминин канону" деп аталган айтылуу эмгегинде күрөштү ден соолуукка өтө пайдалуу көнүгүү деп жазган. Аны азыркы эркин күрөш жана улуттук күрөш ыкмаларына окшоштуруп экиге бөлүп караган жана эрежелерин жазып чыккан [1].

Мурда эки мамлекеттин ортосунда талаш жерлер болсо, же бири - бирине

согуш жарыяласа, адегенде ортого эки тараптын бирден мыкты балбаны чыгып, курошуп, кимиси женсе ошол мамлекет же эл женүүчү болгонуна тарых фактылар кубө боло алат. Кыргыз улуттук күрөшү же айтканда, улуттук күрөштүн классикалык үлгүсү. Лейлекте жана бүт эле регионунда туштук күрөш палбандардын белинде бел куру (бел боо) менен өткөлүлөт. Ыкмасы жөнөкөй палбан атаандашын таза көтөрүп урууга тийиш. Негизги ыкмалары - жамбаш, тизе. Чалууга, атаандаштын ар кайсыл жеринен тартып жыгууга тыйуу салынган [2,5].

Кыргыз улуттук классикалык лейлек курөш федерациясынын эрежелери: Катышуу салмактары 57,62,68,74,82,90,100, +100 кг. Кыргыз Улуттук классикалык күрөшүнүнүн негизги принциби жамбаш менен таза көтөрүп жыгылтканда жана атаандашын көтөрүп бутун килемден үзгөндөн кийин ар кандай эреже менен жыгытса Атаандаштардын болот. күрөшүүсү 5 мүнөттөн турат. Балбандар бири бирин берилген убакытта жыгыталбай калган учурда упайдын негизинде жеңишке ээ болот.

Колдонууга тыйуу салынган ыкмалар: колду курдан чыгарууга, токонек салганга, чалмайга, бир колду кое берүүгө, колдон, белден, желкеден жана буттан кармоого болбойт. Буттан ар кандай абалда илип, кысып, жата калып, чалууга тыйуу салынат. Бир колу менен атаандашынын капталынын, ички бетинен башынын түртүүгө, килемге үстүнөн ыргытууга, атайын сүзүүгө, күрөшүүдөн качып килемден чыгууга, курду табарсыктын тушунан кармоого, бармак менен бөйрөктүн тушуна такаганга, калыстын уруксаты жок күрөштү баштоого болбойт. Балбандар таза жеңишке жамбаш, кайтарма, тизе жана так көтөрүп ар кандай ыкмаларды колдонуп жыкканда, атаандашы жыгылып баратып атайын колун курдан чыгарганда ээ болушат [2,3]. Балбандар упайлардын артыкчылы менен жеңишке болушат. төмөнкү учурда ЭЭ

Атаандашынын тизеси тийгенде, көтөрбөй атаандашын килемден туруп артка же алдыга бурап жыкканда 2 упай берилет. Атаандашын көтөрүп бирок өзү жыгылып же тизеси тийген кезле упай, тыйуу атаанлашына 1 салынган колдонгон балбанга ыкмаларды калыстардын 2 жолку эскертүүсүнөн кийин атаандашына, эки балбан бирдей жыгылган учурда аракет кылган балбанга 1 упай ыйгарылат. Килемдин сыртына чыгарып таамай жыгылтса 2 упай ал эми 2 упайлык ыкмага жыгылса 1 упай берилет. Тең чыгууга болбойт оозеки андан кийин 3 эскертуу алган Упайлары бирдей болгон учурда акыркы упай алган утушка ээ болот, эскертуу алган балбан утулат.

Талаш маселелери 3 калыстын чечими менен жана башкы калыстын кийлигишуусу менен чечилет. Коштоочу же машыктыруучу нааразычылыгын билдирген учурда 30 секунд ичинде билдируусу керек, кубикти туура эмес ыргытып алган болсо балбаны 1 упай уттурат. Машыктыруучулардын калыстарга кайрылуу тартибин сактоосу зарыл. Акыркы 30 секундада калыс эч кандай эскертүү, упай бере албайт [4,5].

Калыстын негизги принциби калыстык формасы менен өз убагында жумуш ордунда болуусу кажет. Күрөштү өз vбагында баштоо жана θ3 vбагында токтотуу абзель. Калыстар убакытты карап ышкырык (свисток) менен баштоо керек. Балбандарды формасы жок күрөштү баштабоо керек. Калыс өзүнүн калыстык этикасын сактоосу зарыл. Калыс туура эмес иш жүргүзсө комиссияны чечими менен калыстыктан четтетилет [5].

Тажрыйбалык сунуштар. Улуттук классикалык лейлек күрөшү боюнча орто билим берүү мекемелеринин программасынын вариативдик бөлүгүнө киргизүү. Техникалык ыкмаларды

системалаштыруу (чакан мелдештерди өткөрүү) жана жаштар арасында кеңири жайылтуу. Улуттук классикалык лейлек күрөшү боюнча теориялык маалыматтарды жайылтуу максатында семинар, илимий конференңияларды уюштуруу.

Корутунду: Макалада **УЛУТТУК** классикалык лейлек күрөшүнүн пайда болуу тарыхы жана салмактык категориялар, балбандардын жаш курактары, күрөштүн эрежеси жана уруксат берилген, колдонууга тыйуу салынган ыкмалар берилди. Ар түрдүү булактардан аланган маалыматтар изденүүчүлөр жана машыктыруучулар үчүн абдан керек деп ойлойм.

Адабияттар

- 1. Абу Али Ибн Сина "Канон врачебной науки" І-бөлүм. 331 б.
- 2. Бабаев А., Саттаров М., Рүстөм Жапар уулу. / Лейлек палбандары Б.: 201-148 б.
- 3. Анаркулов Б.Х. / Научнопедагогические основы скоростносиловой подготовки занимающихся кыргызской национальной спортивной борьбой куреш: автореф. дис. ... канд. пед. наук: – Алматы. - 2006. – 26 б.
- 4. Алиханов И.И. / Тактика вольной борьбы В сб. «Спортивная борьба». М.:-ФиС, 1985, 30-33 б.
- 5. Темур Б. Лейлек күрөшү Б.: "Эврика", 2003.
- 6. Арстанбеков С.А. Улуттук күрөш түрлөрүнүн айырмачылыктары жана техникалык ыкмаларды аткаруу өзгөчөлүктөрү. Маг.дис.Б.: 2016. 70 б.

АЛЫШ КҮРӨШҮНҮН ТАРЫХЫ ЖАНА ЫКМАЛАРЫ

Арстанбеков С.А., Абдырахманов Б.А.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Корутунду. Макалада алыш күрөшүнүн кыскача тарыхы, жалпы эрежеси жана колдонулуучу ыкмалары камтылган.

Негизги сөздөр: алыш күрөшү, техникалык ыкмалар, тарых, күрөштүн эрежеси.

ИСТОРИЯ И МЕТОДЫ БОРЬБЫ "АЛЫШ"

Арстанбеков С.А., Абдырахманов Б.А.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек Аннотация. В статье приводятся общие правила, применяемые методы и краткая история борьбы Алыш.

Ключевые слова: Алыш күрөш, технические привы, история, правила борьбы.

HISTORY AND METHODS TO COMBAT "ALYUSH"

Arstanbekov S.A., Abdyrahmanov B.A.

Kyrgyz state academy of physical culture and sport, Bishkek c.

Abstract. The article gives general rules, applied methods and a brief history of the struggle of Alysh.

Key words: struggle of Alysh, technical methods, history, rules of struggle.

Киришчч. Күрөш спорттун профессионалдуу туру катары жалпыга жайылып, Рим империясына белгилүү болгон. Атайын мектептерде даярдалган балбандар өздөрү ар кандай мелдештерди уюштуруп, тапкан каражаттарын чогултуп күрөштү өнүктүрө башташкан. Көпчүлүк балбандар белгилүү болуп, чоң-чоң ийгиликтерди жаратып чыныгы элдик баатырларга айланган [5].

Алыш күрөшүнүн тарыхы. Ар бир улуттун илгертеден бери келаткан сүйүктүү жана сыймыктанган спорттун түрлөрү бар. Негизинен ал спорттун түрүндө улуттун күчү, эрктүүлүгү жана руханий байлыгы байкалат [1].

Алыш же болбосо белбоо күрөшүнүн кылымдан-кылымга, муундантүрлөрү өтүп, муунга өсүп өнүгүп элдин туруктуулугун жана эрдигин көрсөтүп келген. Эзелтеден ушул убакка чейин келаткан балбандардын алыш күрөшү бүгүнкү күндө да өзүнүн кызыктуулугун жана нагыз элдик сүймөнчүлүктүү спорттун түрү экендигин сактап келет [3].

Венгр жазуучусу Л.Кундун "Жалгыз дене тарбия жана спорт" китебинде алыш күрөшү жана анын тарыхы жөнүндө кызыктуу көп маалыматтар айтылган. Ал китепте Иран, Турция, Индия жана борбордук Азия, башкача айтканда Туранда, бул спорттун түрү менен кандайча машыккандыгы айтылат. Буга далил катары Кун байыркы Месопотамияда табылган жана биздин заманга чейинки учунчу миң жылдык доорго таандык эки адамдын күрөшүп жаткан статуэткасын көрсөткөн. Ошондой эле алыш күрөшү Европада да балбандар машыгышкандыгы айтылат [1]. Бул ойдун далили катары 1857-Женава шаарында чыгарылган календары – жылнаманы мисал катары көрсөткөн. Ал жылнамада Швецариянын айылдарында күрөшүп жатышкан балбандардын сүрөттөрү берилген, болгондо да күрөшү алыш күрөшүндө окшош экендиги таамай чагылдырылган

Илгертеден бери Орто Азия чөлкөмүндө алыш боюнча мелдештер болуп тургандыгы маалым. Мисалы "Тан Шу"

аттуу байыркы 17- кылымга таандык кытайлык жазмада Нооруз майрамдарында алыш күрөшү боюнча өтүп жаткан мелдештер жөнүндө айтылат [2].

Учурунда Абу Али Ибн Сина медициналык көз карашта дене тарбиянын пайдалуулугун илимий түрдө далилденген. Улуу окумуштуу алыш күрөшү жөнүндө да маалымат берген. Ал өзүнүн эмгегинде белбоо курчанышып жана белбоодон бекем кармашып алышкан, бирин-бири күч менен тартышкан, ал эми балбандардын күрөшүн жазып чыккан. Орто кылымдын улуу окумуштусу жазып чыккан эмгектери эл арасында белбоо күрөшүнүн баркы жана элдин сүймөнчүлүктүү дене тарбия жана машыгуунун түрү экендигин далилдейт [4,5].

Убакыттын өтүшү менен Түркистандын булуң бурчтарында бул күрөштүн накта атактуу балбандары, атап айтканда Каба Кожомкул, Ахмад-Палан. Хаджимукан, Шолан, Шониез, Дехкан, Худайберген Полтаев, Эшан, Абдырахман (тапанча), Ибрагим жана башка балбандар өсүп чыгышкан []. Түркистанда алыш бар экендигин курөшунун эки түрү тастыктаган тарыхый далилдер бар. Бул эки турундө тең курду кое бербөө эрежеси бар. Белбоо күрөшүнүн эки түрүндө тең негизги эреже болуп: биринчиден балбандын бут менен чалмайына, илүүсүнө чек коюлушу, чектин алынып экинчиде салынышы саналат. Мындай маалымат ошол учурдун адистери тарабынан басылып жарыяланган 1928-жылы белгиленип, жана менен Республикасынын Кыргыз Бишкек шаарындык архивде бүгүнкү күнгө чейин сакталууда. Айрым маалыматтар боюнча Х башында Түркистан кылымдын чөлкөмүнүн белгилүү балбаны Пахлаван Махмуд Индия белбоо күрөшү боюнча бут менен чалуу жана илүү ыкмалары менен ийгиликтерге жетишкендиги айтылган. Советтик спорт системасынын самбо киргизилгенден кийин самбо күрөшү күрөшүнүн ыкмалары башка күрөштүрдүн ыкмаларына анын ичинде белбоо күрөшүнө, таасирин тийгизген. Бүгүнкү кундө Туркистанда бут менен чалмай жана илүүлөрдү пайдаланган белбоо курөшу

сакталып калган. Белбоо күрөшү жалан эле Түркистан чөлкөмүндө гана эмес, бөлөк мамлекеттерде да маалым экендигин баса белгилеп кетүү керек. Мисалы Иранда, Турцияда, Индияда, Пакистанда. Афганистанда, Иракта, Бангладеште, Шри – Ланка, Кытайда, Кореяда, Эфионияда, Швецарияда. Шотландияда. Испанияла. Голландияда, Россияда жана көптөгөн Араб мамлекеттеринде белбоо курошу өнүкөн. Көп өлкөлөрдүн адистери белбоо "Алыш" курошун эл аралык аренага чыгарууну максат кылып коюшкан. Бул багытта белбоо "Алыш" күрөшүн өнүктүрүү жана таратуу боюнча алгылыктуу көп иштер аткарылууда [1,2,5,4].

Кыргыз Республикасынын эгемендүүлүгүнүн 10 жылдык майрамына арналган эркектер жана аялдар арасында белбоо "алыш" күрөшү боюнча эл аралык турнир 2001-жылы биринчи жолу Ош шаарында өткөрүлгөн. Бул турнирдин өзгөчөлүгү болуп биринчи жолу мындай турнирлерге маанидеги аялдардын катышуусу болуп саналат. Бул эл аралык турнерге Россиянын, Литвянын, Армениянын, Тажикистандын. Өзбекстандын, Кытайдын жана Кыргызстандын бардык областарынын өкүлдөрү катышышкан. Бул турнирден кийин белбоо күрөшүн ар өлкөлөрдө ар кандай аталыштар менен айтылып жүргөндүгүнө байланыштуу бирдиктүү "Алыш" атоого жана деп эл аралык "Алыш" федерациясын түзүү жөнүндө чечим кабыл алынган. Алыш бул: тарыхый өзөгү бар спорттун түрү, бул спорт түрүндө балбандар өздөрүнүн артыкчылыгын бул курөштүн ыкмалары менен далилдешет. (эки тараптын менен күч кармашып турушу).

Кыска мөөнөттүн ичинде алыш федерациясы көп алгылыктуу иштерди аткарууга жетишти: 2001- жылдын ноябрь айында Алыш күрөшү боюнча Литвияда эл аралык турнир өткөрүлдү.

 2002-жылдын 29-майынан 2-июнга чейин Түркменстанда эл аралык мелдеш өткөрүлгөн, февраль айынан тартып июлга чейинки мөөнөтө Казахстанда, Тажикстанда, Түркменстанда, Россияда, Карачай-Черкессияда, Казан шаарында, Москвада Иран Ислам жана өлкөлөрүндө семинарлар өткөрүлгөн, августь айында Иран Ислам Республикасында, Гулистан облусунда күрөшү алыш боюнча турнир өткөрүлдү, 21-22 сентябрь айында Республикасынын Кыргыз Ош шаарында дүйнөнүн 36 өлкөсүнүн өкүлдөрү катышкан эркектер жана аялдар арасында Азиялык жана Дуйнөлук чемпионаттар өткөрүлдү, ноябрь айында Германияда алыш күрөшү боюнча эл аралык турнир өткөрүлдү, 16-17-декабрында Беларусия мамлекетинин республикалык биринчилиги өткөрүлдү, 3-6-июнунда шаарында өлкөнүн Москва катышуусунда сабактар жана алыш курешу боюнча эл аралык турнир 19-20-сентябрь өткөрүлдү, айында Алыш боюнча Россия күрөшү Федерациясынын чемпионаты өткөрүлдү.

2003-жылдын апрель айында Туркменстандын тандалма чемпионаты өткөрүлдү, 14-май айында 18-областын өкүлдөрү катышкан Иран Ислам Республикасынын чемпионаты өткөрүлдү, 15-17- майында 7 өлкөнүн балбандары катышкан Иран Ислам Республикасынын эл аралык турнир өткөрүлдү жана башка аралык ЭЛ өлкөлүк турнирлер өткөрүлдү. Азыркы бүткүл дүйнөлүк учурда алыш федерациясынын түзүлгөн бардык улуттук федерацияларынын маалыматтары келип турат [1,2,3].

Алыш күрөшүнүн жалпы эрежеси. күрөшүндө балбандар алынган эрежелерге ылайык туруш (поза) менен күрөшөт. Колун белбоодон кое бербей туруп бут менен чалуу ыкмаларын колдонуп көтөрүп чабууга уруксат берилет. абалдагы көтөрүп Турган чабуулар калыстар тарабынан бааланат: Упайлар теңтең болуп калган учурда ыкманы жогорку баа менен колдонгон балбан артыкчылыкка ээ болот (колдонулган ыкманын сапатына карап). Ыкмалар теңме-тең колдонулган учурда жеңиш акыркы жасалган ыкма боюнча ыйгарылат. Күрөш олимпиадалык система боюнча өткөрүлөт. Килемде башталып, килемдин сыртында бүткөн ыкмалардын баары эсептелет. Аз сандагы балбандардын катышуусу менен шаардык, райондук, облусттук, республикалык биринчиликтерди өткөргөн кезде айланпа системасы боюнча мелдештерди өткөрсө болот.

- 1. «Аракет» (баштапкы баа). Калыс оң колун чыканактан өйдө 90 градус жогору көтөрөт, алакан ачык, жогору караган абалда болот. «Аракет» балы балбан атаандашынын тизесин килемге тийгизген учурда ыйгарылат. «Аракетти» аткаргандыгы үчүн бир упай берилет.
- 2. «Жамбаш» (жарым жеңиш). Калыс желкесинин деңгээлинде каптал жагына сунуп, алаканын ылдый каратат. «Жамбашты» байлоо: a) Баа балбан атаанлашын каптал жагына жыкканда берилет. Балбан көтөрүп б) атаанлашы жамбашы менен тушкөндө берилет. в) «Жамбаш» учун беш упай «Жамбаш» берилет. атаандашын L) килемден үзбөй туруп аркасына жыкканда берилет.

Эгер көтөрүп чапкан учурда атаандашы жамбашы менен түшүп, анан эки далысы жерге тийип калса «Таза» (таза жеңиш) ыйгарылат.

3. «Таза» (таза жеңиш). Калыс алаканын ачкан абалда колун жогору көтөрөт.

«Тазаны» баалоо: а) ортодогу калыс балбандардын бири далысы менен тийгенде баалайт. б) «Жамбаш» эки ирет аткарылганда. в) атаандашы үч жолу «Эскертме» берилгенде. г) атаандашы 2 мүнөттүн ичинде килемге чыкпаган учурда. д) врачтын жардам көрсөтүүсү 3 мүнөттөн узакка созулуп кеткенде (жалпы жолунан). е) алган упайлар 10го жеткенде «Таза» женишке жеткен балбандын колун калыс жогору көтөрөт.

4. «Эскертме». Калыс колун 45 градуска каптал жагына сунуп, алаканын алдыга караткан абалда катышуучу жакты көрсөтөт. Балбан төмөндөгүдөй эреже бузууларга жол берген учурда эскертме берилет: а) эгер балбан «Кармаш» деген команданы 10 секунддун ичинде аткарбаса.

б) эгер балбан атаандашына башын такап алып, ага ыкмаларды колдонууга мүмкүндүк бербесе. в) балбан эгер белбоону кармашканын токтотуп, кое берсе. г) «Алыш» деген команда берилген секунд илең-салаң соң балбандар 30 күрөшүшсө. д) балбан килемге кечигип чыкса. е) балбан килемге кийимди туура эмес кийип чыкса.

«Эскертме» берилген учурда атаандашына бир упай, экинчи жолу «Эскертме» берилгенде дагы бир упай берилет. Үчүнчү ирет «Эскертме» берилген соң балбан күрөштөн четтетилет.

«Бекер» (эсептелбеген ыкма). Калыс эки колун алдыга сунуп, эки-үч жолу солго, оңго жаңсайт.

Ишара балбандардын футболкасынын өңүнө жараша оң же сол кол менен жасалат. Ортодогу калыс ишараны килемдин ортосунда тик турган абалда жасап, тиешелүү командаларды берет [1,2].

Алыш күрөшүндө колдонулуучу ыкмалар:

- 1. Тизе менен иштөө.
- 2. Жамбаш менен иштөө.
- 3. Кайтарма ыкмасы (оң жана сол жакка).
- 4. Токонек ыкмасы (бутту илип алып, бир гана алдыга таштоо).
- 5. Бутту ич жагынан чалуу (апам чалыш).
- 6. Бутту сырт жагынан чалуу (атам чалыш).
- 7. Балбанды жерден үзүп тегеретип, куюн түрүндө жыгуу (торнадо).
- 8. Артка чалкалап, башты жерге тийгизбей ыргытуу.
- 9. Сапырма (бросок с прогибом).
- 10. Каршылашын буттун учу менен согончогуна илип көтөрүп, ала салдыруу.
- 11. Артка түртүп жыгытуу, отургузуу.
- 12. Жарым чалкалап, кайрып жыгытуу.
- 13. Кайрып жыгытуу, оң жана сол жакка (скручивание).
- 14. Кип уруп туруп келтирүү.
- 15. Кол жеткизүү.

- 16. Колду жеткизип, бутту жерден үзүмүш болуп, силкип отургузуп жыгытуу, бурап жыгытуу.
- 17. Сол тарапка тартып жыгытуу.
- 18. Аттама (зашагивание), каршылашынын бутун тосуп, жерден көтөрүп, басып жыгытуу.
- 19. (Айлантма) каршылашын көтөрүп, айландырып жыгытуу.
- 20. Кысма (каршылашын көтөрүп, жерге урмак болгондо кысып, артка отургузуп жыгытуу) [1].

Жыйынтыктоо. Макалада улуттук классикалык алыш күрөшүнүн кыскача тарыхы, жалпы күрөштүн эрежеси жана колдонууга уруксат берилген ыкмалардын топтомун камтыйт. Алыш күрөшүнүн өнүгүү жолундагы уюштурулган мелдештердин тизмеси берилген.

Адабияттар

- 1. Алыш. Бишкек 2002-1. 42 б.
- 2. Анаркулова А.Х. Функциональные основы физической подготовки как базовая сторона спортивного мастерства юных курешистов: автореф.дисс. ... канд.пед.наук Бишкек, 2005. 45 б.
- 3. Байман Ф.Е. Киргизская национальная спортивная борьба куреш как одно из средств физического воспитания молодежи: автореф. дис. ... канд. пед. наук: Фрунзе, 1972. 22 б.
- 4. Калилов У.Ж. Единство видов спортивной борьбы и их взаимосвязь с кыргызской национальной борьбой куреш: автореф. дис. ... канд. пед. наук: Алматы, 2007. 26 б.
- 5. Арстанбеков С.А., Абдырахманов Б.А. магист.диссертация "Улуттук күрөш түрлөрүнүн айырмачылыктары жана техникалык ыкмаларды аткаруу өзгөчөлүктөрү" Бишкек.: -70 б.

КӨЧМӨН КЫРГЫЗДАРДЫН САЛТТУУ ОЮНДАРЫНЫН ЖАНА МЕЛДЕШТЕРИНИН МАМЛЕКЕТТИК ТИЛИНДЕГИ АДАБИЯТТАРДА КАРАЛЫШЫ

Тагаев М. И., Азизбаев С.С., Кызалаков Ж.К.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. Макалада кыргыз тилинде басылып чыккан адабияттарда салттуу оюндарынын жана мелдештеринин каралышы талданып берилген. Адабияттардагы маалыматтары улуттук дене тарбиянын даректери катарында каралган.

Түйүндүү сөздөр: улуттук дене тарбия, оюн-зооктор, мелдештер, улуттук спорттун түрлөрү, элдик оюндар.

ОТРАЖЕНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ ИГР И СОСТЯЗАНИЙ КОЧЕВЫХ КЫРГЫЗОВ В ЛИТЕРАТУРЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЯЗЫКЕ

Тагаев М. И., Азизбаев С.С., Кызалаков Ж.К.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек Аннотация. В статье анализируются опубликованные на государственном языке традиционные игры и состязания кочевых кыргызов. Материалы национальной физической культуры в кыргызскоязычной литературе рассматриваются как источники истории.

Ключевые слова: национальная физическая культура, зрелища, состязания, национальные виды спорта, народные игры.

REFLECTION TRADITIONAL GAMES AND COMPETITIONS NOMADIC KYRGYZ IN LITERATURE IN THE STATE LANGUAGE

Tagaev M.I., Azizbaev S.S., Kyzalakov J.K. Kyrgyz state academy of physical culture and sport, Bishkek c.

Abstract. The article analyzes the traditional games and competitions of nomadic Kyrgyz published in the state language. Materials of national physical culture in the Kyrgyz language literature are considered as sources of history.

Key words: *national physical culture, spectacles, competitions, national sports, folk games.*

Изилдөөнүн максаты – кыргыз тилинде басылып чыккан адабияттарды аналитикалык түрүндө талдоо, негизги тарыхый даректер катарында колдонуу.

Изилдөөнүн маселелери:

- 1. Ар кайсы тарыхый мезгилдерде басылып чыккан адабияттарды изилдөө;
- 2. Кыргыз тилиндеги адабияттардын тарыхый дарек катарында талдоо;
- 3. Топтолгон маалыматтары аркылуу улуттун дене тарбиясын толуктоо.

Колдонулган илимий ыкмалары:

• Кыргыз тилиндеги салттуу оюндары жана мелдештери каралган адабияттарды изилдөө;

- Кыргыздын улуттук дене тарбиясынын даректери катарында адабияттардагы маалыматтарын талдоо;
- Маалыматтарды аналитикалык талдоо аркылуу тарыхый даректер катарында илим изилдөөдө пайдаланууга сунуштарын берүү.

Тыныбеков Актан өзүнүн «Актан» деген китебинин «Кыргыздардын улуттук оюндары» деген бөлүгүндө кыргыздын салттуу оюндарынын жана мелдештеринин илгерки мезгилде, феодалдык доордо өнүккөнү, аш тойлордо өткөрүлгөнү, ошол кездеги эрежелери менен толук көрсөтүп жазган. Мында дагы башка көп маселелери маа-

лымдалган: конокторду күтүп алуу, жайгаштыруу, мелдештерин уюштуруу, байгелерин бөлүштүрүү, күлүктү таптоо, мергенчилик кылып – ит агытып, куш салуу сыяктуу маселелери каралган.

Тыныбеков А. китебинде кыргыздын 42 оюн-зоокторун, мелдештерин баяндап жазган. Булардан алгачкы жолу «Жылаңач чабышуу», «Таз сүзүшүү», «Өпкө чабышуу», «Айгыр чабуу», «Төшөк талашуу», «Сартча алышуу», «Төө чечмей» деген унутулган оюндары жөнүндө биринчи жолу маалымдалган [11]. Кызыктуу мелдештерден «Жылаңач чабышуу» деген мелдеш төмөнкүдөй баяндалган.

Жылаңач чабышуунун тартиби. Жыланач чабышка эң кайраттуу, шамдагай, өжөр кишилерден чыгат, булардын экөө эки уруунун баатыры деп эсептелет. Аларга жалтанбаган же мүчөлүү жана качса кутулуп, кууса жете турган курч жана өкүм күлүк сымал аттардан мингизет. Кадимкидей бөктөрүнчөк бөктөрүп, эки басмайыл тартып теке жаргак шым, калың булгаары өтүк кийгизип, башын жоолук менен бек таңып, шымдан өйдө жагын жылаңач коёт. Колуна бир камчы алып майданга чыгат. Аларды дагы бирден киши жетелеп барып жакындатып коё берет. Булар качырышып келип кайсы каалаган жерине тартып өтүшөт. Эгер жылаңач далыга же капталга чапса сөзсүз кан жошула берет. Эти ооругандын ачуусу менен баштагыдан бетер сабашат. Жыланач болгон соң камчы тийген жерлер кубара түшүп эле бирпастан кийин кан чыга баштайт [11, 538-б].

1963-жылы «Кыргызстан» басмасында А. Келдибековдун «Күрөш» деген китеби басылып чыккан. Анда тарыхый маалыматтары, күрөштүн ыкмалары жана амалдары, үйрөтүү жолдору көрсөтүлгөн. Автордун өзү белгилүү балбан болгондуктан, чемпиондук жана чебердин даражаларына жеткен адис болгондуктан илимге, окутууга, машыгууга жана мелдештерди өткөрүүгө ылайыкталып кылдаттык менен даярдалганы байкалат.

Китепте «күрөштүн» негизги ыкмалары, айла-амалдары, эрежесинин өзгөчөлүктөрү баса көрсөтүлгөн. Практика жүзүндө 60-70 – жылдарда (ХХ-кылымдын) усулдук кол-

донмо катарында күрөштү өнүктүргөн спорттук уюмдарда, мектептерде толук колдонуп келген.

1976-жылы С.М. Саипбаевдин «Кыргыз элинин оюндарынын педагогикалык мааниси» деген брошюрасы жарык көргөн (8, 46-б.). Анда 60тай кыймылдуу оюндары, мелдештери, мергенчилиги каралып, сабакта колдонула турган жактары көрсөтүлгөн. Жалпысынан алганда С. М. Саипбаевдин изилдөөсү педагогика илимине байланыштуу болгону менен анда дене тарбиянын, спорттун, оюн-зооктордун педагогикалык, тарбияга тиешелүү жактары да тийиштүү деңгээлде каралган.

Кыргыз элинин улуттук оюндарында, көнүгүүлөрүндө жана мелдештеринде бүгүнкү мезгилдеги спорттун бир топ элементтери бар экени байкалат. «Максат — улуттук оюндарды, көнүгүүлөрдү, мелдештерди өнүктүрүп, аларды системага салып, так эреже берип, жалпы элдик спортко айландырууда турат», деп жазат Саипбаев С. М. өзүнүн «Кыргыз оюндарынын педагогикалык мааниси» деген эмгегинде.

С.М. Саипбаев өзүнүн китепчесинде кыргыздын 59 оюн-зоокторун, мелдештерин жана көнүгүүлөрүн баяндап жазган. Өзгөчө булардан мергенчиликке тиешелүү түрлөрүн биринчилерден болуп изилдеп жана окурмандарга сунуштаган. Булардан: аң уулоону, бүркүттү жана кушту кармоо, аларды таптоо, мергенчилик кылуу баяндалган; тор жаюу, тузак салуу, капкан коюу баса көрсөтүлгөн [8, 39-41 бб].

Орозобаков Т., Чылымов А. «Тогуз коргоол» деген китепти даярдап окурмандарга, адистерге сунушташкан. Бул китепте кыргыз элинин байыркы улуттук оюну «тогуз коргоолдун» тарыхын, оюндун эрежесин, жүрүштөрүн жазуунун тартибин, мелдештин натыйжасын чыгаруу жолжобосун, жүрүштүн санын эсептөө, оюнга талдоо жүргүзүү жөнүндө баяндалган.

Авторлор оюндун ыкма-амалдарын көрсөтүп жазган учурда төмөнкүлөргө окурмандардын көңүлүн бурган. Тогуз коргоол оюну ар кандай тактикалык жана стратегиялык чечимдерге өтө бай, чиеленишкен оюн. Анткени, бир нече жүрүштү алдын-

ала эсептеп ойноо – оюнчудан өтө чоң чеберчиликти, тактыкты жана кылдаттыкты талап кылат. Тактадагы оюн абалдары ар бир жүрүш сайын өтө тез өзгөрүлүп турат [6, 11-6.].

Бул китепте кыргыз элинин спортунун түрлөрү, мелдештерди өткөрүүдөгү жолжоболору, спорттук разряддык даражаларын берүү тартиби, чебердик наамдарын берүү сыяктуу маалыматтары да каралган. Практикада колдонууга ылайыкталгандыктан китеп мелдешти өткөрүүдө, сабактарды уюштурууда кеңири колдонулуп келген. Китеп кыргыз жана орус тилдеринде басылып чыккан (эки бөлүктөн турат). Бул китеп Кыргыз Республикасынын спорткомитетинин заказы боюнча даярдалган, көп жылдар бою окуу-машыктыруу иштеринде, мелдешти уюштурууда, спортчуларга даражаларды жана наамдарды берүүдө колдонулуп келген.

Саралаев М. К., Букуев М., Мамбеткалиев С. «Манастан калган оюндар» (10, 156-б.) деген китеп «Манас» эпосунун 1000 жылдык маарекесине ылайыкталып чыгарылган.

Бул китепте кыргыз элинин оюнзоокторунун, мелдештеринин, көнүгүүлөрүнүн тарыхы адабиятта, ооз эки чыгармаларында, археологиялык эстеликтерде көрсөтүлүшү, ошол мезгилдеги (1995-жылы) абалы жана өнүгүү көйгөйлөрү көрсөтүлгөн, феодалдык доөзгөчөлүктөрүнө ордогу тиешелүү көнүгүүлөр жана мелдештер классификацияга бөлүнгөн.

Бул китепте «Ордо» жөнүндө кызык маалыматтары баяндалган. «1854-жылы жайында бугу менен сарыбагыш урууларынын ортосунда «Ордо» оюну уюштурулат. Байгеси эки жактан топтолуп эки төө, он жылкы, беш жүз кой болгон дешет. Ордо атышып жатканда бугу тарабындагылар «чокондоп» калышат. Жети-Өгүздөн кош аттап чаптырышып Чыймылды алдырышкан. Чыймыл деген ордочу эң мыкты чертмекчи болуп нечен жолу оюн учурунда ортого түшүп бүт чүкөлөрдү хан менен бирге чертип кетүүчү экен. Чыймыл жанагы аталган оюнда жүздүн үчү чүкөнү бүт салдырып, оюнду жандырып кеткен. Утуш

бугу тарабындагыларга ооган. Оюн кызып келген кезде Чыймыл ортого тушуп, чүкөлөрдү бирин-сала бирин чертип чыгара берет. Кезектеги бир чертуусундө оң колунун бармагын жаралантып алат. Ошондо Чыймыл Ормонханга кайрылып сол колу менен улантып чертүүгө уруксат сурайт. Сол колу менен кантип эле чертмек эле деп ойлоп Ормонхан уруксатын берет. Чыймыл сол чөнтөгүнөн сол томпоюн алып чыгып, улантып чертип, чүкөлөрдүн калгандарынын бардыгын жана ханды да чертип утуп кетет. Өз жаатынын утулганына намыстанып, бүт байгени (жылкыларды) бугунун оюнчулары калтырбай айдап кеткенине ыза болуп, ошону шылтоолоп чырдап, сарыбагыш-бугу чабышын Ормонхан баштайт [10, 98-б.].

Рысмендеева Н. Кыргыз элинин чүкө оюндары деген китебин жарыкка чыгарган. Бул китепте жаш илимпоз Рысмендеева Назгүл кыргыз элинин чүкө оюндарынын түрлөрүн, алардын социалдык маанисин, колдонуу чөйрөсүн жана балдарга тийгизген таасирин иликтеп жазган. Оюндардын көпчүлүгү унутула баштаган. Ошондуктан илимге байланыштырып, элге таанытып, көпчүлүгүн кайрадан жандандырып турууга шарт түзгөн.

Китеп илим изилдөөчүлөргө, мугалимдерге, спорттук адистерге ылайыкталып жазылган. Биз үчүн бул китептеги маалыматтар керектүү даректер катарында да каралат.

Автор элдин арасында сакталып келген оюндарын даана жана эрежесин толук көрсөтүп жазган. Чүкө оюндарынын 47 түрү баяндалган. Көпчүлүгү бардык эле Кыргызстандын аймагында ойнолуп келген болсо, кайсы бири чанда кездешкен оюндар болуп саналат. Ошолордун бири «Панжар» деген оюн. Китепте бул оюн мындай сүрөттөлгөн: «Бул оюн төрт бурчтук кылып чийилген аянтка канча оюнчу ойносо, ошончо чүкө тигилет. Сакаларын калчоо менен ким биринчи ата тургандыгын аныктап алышат. Чийинден 1,5м аралыктан кезеги менен чүкөлөрдү ата баштайт. Биринчи оюнчу тигилген чүкөлөрдү атканда, бир чукө чийинден чыгып кетсе, ал оюнчу ордодогу төрт бурчтук чийинди согончогу менен басып туруп атат. Төрт бурчтуктан чыгара атса, ал чүкөнү алат да, дагы атууга укук алат. Эгер аткан чүкөсү чийинден чыкпай калса, же сакасы чүкөгө тийбей калса, оюндун кезеги кийинки оюнчуга өтөт» [7, 85-б.].

Бул оюн «Ордо» оюнуна даярдоочу оюндарга кирет. Абдуллаев М., Кийзбаев М., Акматов Ч. «Улуттук оюндар» деген китепти 2011-жылы адистерге сунушташкан. Бул окуу китебинде авторлор улуттук оюндарынын (ордо, тогуз коргоол, кыймылдуу жана акыл оюндарынын) тарыхын, эрежесин, азыркы абалын жана усулдук ыкмаларын аныктап жазышкан. Китептин окуу процессине ылайыкталып даярдалганы да көрүнөт. Окуу китебинде ар кандай кыргыздын оюндарынын көйгөйлүү маселелери да каралган. Өзгөчө кыймылдуу жана акыл оюндарын азыркы мезгилде колдонуу маселелери баса көрсөтүлгөн.

Дүйшөн Керимовдун авторлугу менен «Айкөл Манас оюндары» деп аталуучу жаңы байыркы көчмөн доорунда пайда болуп феодалдык доордо өнүккөн кыргыз элинин салттуу оюндарынын жана мелдештеринин эң кеминде 1000 жылдык тарыхын баяндаган. Китепте тетиги Көкөтөйдүн ашынан баштап 1912-жылы өткөрүлгөн Шабдан баатырдын ашындагы мелдештери менен аяктаган. Китебинде Д. Керимов көп эле жаңы маалыматтарын окурмандарга жеткире алган.

Д. Керимов китебинде «ат чабыш», «жамбы атыш», «балбан күрөш», «эр сайыш», «эр эңиш», «көк бөрү», «тогуз коргоол» жана «салбуурун» боюнча мелдештерин «Манас» үчилтигинин тексттеринен алып талдап баяндаган. Автор «Манас» эпосундагы «Көкөтөйдүн ашы» бөлүмүнө таянып, көчмөндөр оюндарынын окуялуу баяндарын топтоштуруу менен адабий тилдин негизинде салттуу кыргыздын оюндарын жана мелдештерин дене тарбиялык баяндама түрүндө иштеп чыккан [5, 2-6.].

Кыргыздын оюн-зооктору, баатырдык мелдештери жана улуттук спортунун түрлөрү келечекте жаштарды машыктырууда жана тарбиялоодо алардын мүмкүнчүлүгү да толук колдонулат деген

ишенимдебиз. Улуттук дене тарбиянын жаштардын ден соолугун бекемдөөчү сапаттары да колдонулушу керек. Биздин оюбузча кийинки мезгилде көп колдонулбай калган, унутулуп калган жана тыюу салынган оюндары, мелдештери жандандырылып, кеңири колдонулса алардан көп эле пайда болот деген пикирдебиз. Буларды мектептерде, спорттук секцияларда, спорттун түрлөрүнө даярдоочу жана жардамчы көнүгүүлөрүнөн да боло алат деп ойлойбуз. Бул оюндар жана мелдештер аста-аста. акырындык менен илимий чөйрөгө киргизилип, мазмуну изилденип, толукталып, кээ бирлери практика жүзүндө жандандырылып келе жатат.

Жыйынтыктоо. Кыргыз тилинде басылып чыккан адабияттар көп эле кездешет Алардын маалыматтары окуумашыктыруу иштеринде жана илим изилдөөдө пайдаланса болгудай экен. Адабияттарда кездешкен фактылар жана ар турдуу маалыматтары улуттук дене тарбиянын көп маселелерин көрсөтүп, мурун кездешпеген жагдайларын толуктоого чоң шарт түзөт. Улуттук дене тарбиябыздын тарыхын, өнүгүү этаптарын, спорттук классификациясын ж.б. маселелерин көрсөтүүгө чоң пайдасы тийет экен.

Адабияттар

- 1. Абдуллаев М., Кийзбаев М., Акматов Ч. Улуттук оюндар. –Бишкек. 2011. 362 б.
- 2. Анаркулов X. Ф. Кыргыз эл оюндары. Бишкек: «Кыргызстан». 1991. **-2**46 б.
- 3. Карымшактегин 3. Кыргыз тайганы. Бишкек. 2007. 136 б.
- 4. Келдибеков А. Күрөш. –Фрунзе: «Кыр-гызмамбас». 1962.
- 5. Керимов Д. Айкөл Манас оюндары. Бишкек: «Улуу Тоолор». -2016. -208 б.
- 6. Орозобаков Т., Чылымов А. Тогуз коргоол. –Фрунзе: «Кыргызстан». 1990. 104 б.
- 7. Рысмендеева Н. Кыргыз элинин чүкө оюндары. (Этнографиялык иликтөө). Бишкек: Кыргыз Жер. -2016. -176 б.

- 8. Саипбаев С. Кыргыз оюндарынын педагогикалык мааниси. –Фрунзе: «Мектеп». 1976. -46 б.
- 9. Саралаев М. К. (түзүүчү). Кыргыз улуттук спортунун түрлөрү боюнча бирдиктүү республикалык классификациясы жана мелдештердин эрежелери. –Ош: «Шамдагай», 1993.- 88 б.
- 10. Саралаев М. К. ж.б. Манастан калган оюндар. Окуу методикалык колдонмо. –Бишкек. 1995. -126 б.
- 11. Тыныбеков А. Кыргыздардын улуттук оюндары. «Кыргыздар». (түзгөн К. Жусупов). –Бишкек: «Кыргызстан», 1991. 521-530 б.
- 12. Турганбай у. М. Ордо. Методикалык колдонмо. –Ош: «Шамдагай». 1992. 102 б.

III. МЕДИЦИНСКИЕ И БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН МЕДИЦИНАЛЫК ЖАНА БИОЛОГИЯЛЫК АСПЕКТИЛЕРИ

MEDICAL AND BIOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING AND SPORT

УДК 378, 14

ВЛИЯНИЕ БИОФИЗИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНОВ

Атанаев Т.Б., Насирдинова Г.К., Андакулова Ж.А.

Кыргызский государственный университет им. И. Арабаева, г. Бишкек

Аннотация. В статье показано, что достижения в любом виде спорта основываются на законах физики, биологии. Качество и стабильность выполнения упражнений связано с управлениями самим собой, своими чувствами и организмом.

Ключевые слова: электрический потенциал, биоэнергетика, импульс, центральная нервная система.

СПОРТЧУЛАРДЫН ОРГАНИЗМИНЕ БИОФИЗИКАНЫН ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ

Атанаев Т.Б., Насирдинова Г.К., Андакулова Ж.А.

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети, Бишкек ш.

Корутунду. Макалада спорттун ар түрүндө жетишкен ийгиликтер физика, биология илимдеринин мыйзам негизинде болоору далилденген. Көнүгүүлөрдү аткаруунун сапаты, стабилдүүлүгү, өзүнүн сезимин жана организмин башкаруу менен байланышкан.

Негизги сөздөр: электрдик потенциал, биоэнергетика, импульс, борбордук нерв системасы.

INFLUENCE OF BIOPHYSICAL IMPACT ON THE ORGANISM OF SPORTSMEN

Atanaev T.B., Nasirdinova G.K., Andakulova J.A. Kyrgyz state university I. Arabaeva, Bishkek c.

Abstract. In this article it is proved that the achievements in any sport are based on the laws of physics, biology. The quality and stability of the exercise is related to the controls themselves, their feelings and the body.

Key words: electric potential, bioenergetics, impulse, central nervous system.

Введение. Современный уровень науки доказывает, что существует связь между спортивными достижениями спортсменов и научными знаниями биофизики.

В данной работе рассмотрены вопросы, связанные с историей развития измерения электрических потенциалов на коже человека, особенности передачи нервных импульсов при выступлениях гимнасток, возможность управления своим состоянием во время выступления на основе полученных знаний.

В исследовании данной темы можно выделить три аспекта изучения:

- физиологические особенности гимнасток при выполнении различных упражнений,
- условия протекания электрических токов в теле человека.
- история развития способов измерения биоэлектричества.

При движении спортсмена можно зафиксировать его перемещение (положение в пространстве, скорость, ускорение) силу взаимодействия с предметами.

Измерить явления, связанные с физической активностью спортсмена возможно. В организме есть, например, мышцы, которые могут сокращаться и показывать исследователям силу и скорость перемещения костей и тела в целом в пространстве. Для увеличения максимальной силы тяги мышцы требуется изменить строение мышечных волокон.

В работе были рассмотрены представления о физических качествах - сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Многие упражнения художественной гимнастики имеют очень сложную структуру как по содержанию, так и по форме, а сле

довательно, и по технике исполнения. Когда спортсмен понимает физические

основы гимнастического упражнения, представляет физико-математическую модель его успешного выполнения, понимает, как грамотно исполнить элемент, то повышается качество и сложность его упражнения.

Анатомическое строение человеческого тела позволяет выполнять самые различные по форме и сложности упражнения. Это оказывается возможным благодаря что двигательную деятельность обеспечивают 400-600 мышц, 14 звеньев тела, сочленяясь суставами, образуют 105 степеней свободы. Мышца представляет собой сложный двигатель и в то же время орган чувств. Она способна работать на широком диапазоне режимов: медленно, плавно, быстро, продолжительно и осуществлять саморегуляцию движений. Информацией и энергией двигательную деятельность обеспечивают все другие органы и системы организма, которые управляются мозгом, насчитывающим сотни миллиардов нервных клеток — нейронов [2].

В мозге есть отдельная область, которая активируется, когда мы выполняем движение тела, когда прокручиваешь движение в голове, этот отдел мозга создает дороги между нейронами точно так же, как если бы человек на самом деле выполняла бы, движение совершенно не шевеля мышцами

Качество управления движениями при выполнении упражнений зависит от положения головы. Оно определяет способность гимнастки ориентироваться в пространстве по той информации, которая по-

ступает от сенсорных систем (зрительной, вестибулярной, мышечной, слуховой и др.).

Точность его зависит от информации, получаемой центральной нервной системой. Мышцы и кости образуют опорнодвигательный аппарат, который, являясь уникальной системой, может функционировать только в тесной взаимосвязи с другими системами организма: нервной, пищеварительной, сердечнососудистой, дыхательной, выделительной, эндокринной, сенсорной и др. Эти системы играют пусковую и тормозную, обслуживающую, регуляторную и управляющую роль, всем этим управляет центральная нервная система. Около 16 млрд. нервных клеток, составляющих только кору головного мозга, принимают участие в обеспечении двигательной функции. Благодаря предоставляются огромные возможности для тонкого, экономного управления движениями, образования различных по степени сложности двигательных умений и навыков.

Наши органы чувств сообщают мозгу о том, что происходит вокруг нас.

Термин «электричество» ввел в науку придворный врач английской королевы Гильберт. Знаменитые ученые Гальвани, Юнг, Эрстед, Гельмгольц были физиками, физиологами и врачами.

Почти до середины XVIII века большинство ученых считало, что причиной сокращения мышц и вообще всех движений является душа. Сторонники учения о «жизненной силе» считали, что по нервам передается «животный дух», который и вызывает сокращение мышц, были ученые, которые предполагали, что по нерву распространяется «электрический флюид».

Первые научные данные о существовании биоэлектричества ("животное электричество") были получены в 18 вв. при изучении природы "удара", наносимого некоторыми рыбами с электрическими органами при защите или нападении, в 1773 году Уолш с помощью Кавендиша доказал электрическую природу разрядов электрических рыб [2].

В серии опытов Гальвани открыл, что воздействие на нервы проявляется гораздо сильнее, чем на мышцы. Процессы, протекающие в нервной системе, имеют электрическую природу и что сокращение мышцы происходит в ответ на электрический сигнал, проходящий по нерву. Рассматривает мышцу как батарею лейденских банок, указывая, что электричество сосредоточено на поверхности между внутренней полостью мышечных волокон и наружной. Многолетний научный спор (1791-1797) между Гальвани и Вольта о природе "животного электричества" завершился двумя крупными открытиями: Гальвани стал основоположником биоэлектричества, Вольта - основоположником электрохимического источника постоянного тока - Вольтова столба (гальванического элемента), прообраза всех современных батареек и аккумуляторов.

Электропроводность характеризует жизненную деятельность живого существа. С возникновением живого организма любого вида начинаются биоэлектрические явления.

Рассматривается вопрос о совершенствовании методов регистрации электропроводности тела человека связанных с именами таких ученых как И.Швеггер, Карло Маттеуччи, Дюбуа-Реймон, Гельмгольц и других [1].

Основную роль в возникновении «живого» электричества играют мембраны (оболочки) клеток, которые представляют собой жидкие пленки толщиной 7-15 нм, состоящие из жироподобных веществ (липидов). На поверхности мембраны клетки существует двойной слой зарядов, который создает напряжение между внутриклеточным и внеклеточным пространством. С точки зрения электропроводности мембрана ведет себя как параллельно соединенные резистор и конденсатор.

Заключение. Достижения в художественной гимнастике, как и во многих других видах спорта основываются на законах физики, биологии. Для качественного и стабильного выполнения упражнений нужно уметь управлять самим собой, своими чувствами и организмом.

Литература

- 1. Беркенблит М.Б., Глагольева Е.Г. Электричество в живых организмах. М.: 1995.
- 2. Мэрион Дж. Б. Общая физика с биологическими примерами. – М.: 1986.
- 3. Интернет ресурсы:
- http://lifecity.com.ua/?l=knowledge&mod =view&id=5826

- http://thephysics.org.ua/zakonyelektricheskogo-toka/opyty-galvani.html
- http://mirtajn.com/earth/796elektroprovodnost-zhivogoorganizma.html
- http://elementy.ru/lib/431163?page_desig
 n=print
- http://www.scorcher.ru/neuro/science/base/base2.htm

УДК 614:796

РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ОСНОВНОГО МЕТОДА МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ (КРАТКИЙ НАУЧНЫЙ ОБЗОР)

К.Д. Крафт¹, Р.Д.Алымкулов¹, Г. М. Саралинова², Н.М. Джаманкулова¹, Ы.А. Анварбекова¹ Кыргызская государственная медицинская академия им. И.К. Ахунбаева¹ Кыргызко – Российский славянский университет им. Б.Н.Ельцина²

Аннотация. Статья посвящена лечебной физической культуре и принципам ее применения. Рассматриваются средства и формы лечебной гимнастики, а также виды гимнастических упражнений.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, медицинская реабилитация, лечебная гимнастика, гимнастические упражнения.

ДАРЫЛОО ДЕНЕ ТАРБИЯСЫНЫН МЕДИЦИНАЛЫК КАЛЫБЫНА КЕЛТИРҮҮСҮНДӨГҮ НЕГИЗГИ МААНИСИ (КЫСКА ИЛИМИЙ БАЯН)

К.Д. Крафт¹, Р.Д.Алымкулов¹, Г. М. Саралинова², Н.М. Джаманкулова¹, Ы.А. Анварбекова¹ И. К. Ахунбаев атындагы кыргыз мамлекетик медициналык академия¹ Б.Н. Ельцин атындагы Кыргыз-Орус Славян университети²

Корутунду. Макала дарылоо дене тарбиясына жана анын колдонусуна арналган. Дарылоо дене тарбиясынын ыкмалары, жана түрлөрү көрсөтүлгөн.

Негизги сөздөр: дарылоо дене тарбиясы, медициналык калыбына келтирү, дене тарбия, гимнастикалык үлгүлөр.

THE ROLE OF PHYSIOTHERAPY EXERCISE AS THE MAIN METHOD OF MEDICAL REHABILITATION (BRIEF SCIENTIFIC REVIEW)

K.D.Kraft¹, R.D. Alymkulov¹, G.M. Saralinova², N.M. Djamankulova¹, Y. A. Anvarbekov1a² Kyrgyz State Medical Academy named after I.K. Akhunbaeva¹ Kyrgyz-Russian Slavic University them. B.N. Yeltsin²

Abstract. This article is devoted to physiotherapy exercise and its principles of implementation. The tools and forms of remedial gymnastics are also considered. Besides, types of gymnastics drills are included.

Key words: Physiotherapy exercise, medical rehabilitation, remedial gymnastics, gymnastics drills.

Лечебная физическая культура (ЛФК) — метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебнопрофилактической целью для восстановле-

профилактической целью для восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения осложнений и последствий патологического процесса.

Объект воздействия ЛФК – больной со всеми особенностями функционального состояния его организма. Этим и определяется различие применяемых средств, форм и методов в практике ЛФК:

- лечебно-профилактический и лечебновосстановительный процесс, поскольку формирует у больного сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями, прививает ему гигиенические навыки, предусматривает его участие в регулировании не только общего режима жизни, но и "режима движения", воспитывает правильное отношение к закаливанию организма естественными факторами природы.
- естественно-биологический, в основе которого лежит обращение к главной биологической функции организма мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развития и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.
- неспецифической терапии, в котором физические упражнения выполняют роль неспецифических раздражителей.

В связи с активацией нейрогуморальных механизмов регуляции физиологических функций ЛФК оказывает системное воздействие на организм больного. Вместе с тем различные физические упражнения избирательно влияют на функции организма, что необходимо иметь в виду при анализе патологических проявлений в отдельных системах и органах.

- патогенетической терапии. Систематическое применение физических упражнений влияет на реактивность организма, изменяя ее общие и местные проявления.
- активной функциональной терапии. Регулярная, дозирована тренировка стимулирует и приспосабливает отдельные системы и весь организм больного к возрастающим физическим нагрузкам, в конечном итоге приводя к развитию функциональной адаптации больного.
- поддерживающей терапии. Применяется обычно на завершающих этапах медицинской реабилитации, а также у больного пожилого возраста.
- восстановительной терапии.

При комплексном лечении больных различные средства успешно сочетают с медикаментозной терапией, различными физическими методами лечения.

Одна из характерных особенностей – процесс дозированной тренировки больных физическими упражнениями, сопровождающей весь ход лечения и способствующей терапевтическому эффекту. Различают общую и специальную тренировку.

Общая тренировка способствует оздоровлению, укреплению и развитию организма больного, использует разнообразные виды общеукрепляющих, развивающих физических упражнений.

Специальная тренировка ставит целью развитие функций, нарушенных в связи с заболеванием или травмой. Используют различные виды физических упражнений, непосредственно воздействующих на область травмы или корригирующих функциональные расстройства (дыхательные упражнения при плевральных сращениях, упражнения для суставов при полиартритах).

В процессе реабилитации используются в трех направлениях: профилактическом, лечебно-восстановительном и поддерживающей терапии, причем, главным направлением являются лечебновосстановительные мероприятия, отражающие основные задачи медицинской реабилитации. Как метод поддерживающей терапии применяется, когда достигнут прелечебнодельный успех В восстановительной терапии, но патологические изменения приобрели относительную стабильность. Как метод профилактической терапии рассматривается в качестве неспецифической терапии для укрепления здоровья, физического развития и долголетия

Сущность метода в том, что он биологичен и адекватен как здоровому, так и больному человеку.

Биологической основой является движение как естественно-биологический стимулятор организма, который стал потребностью современного человека.

Социальное значение обусловлено ее влиянием на здоровье человека.

Физиологическая основа состоит в медицинской реабилитации, рассматривающей влияние физических упражнений на функциональное состояние организма человека в норме и при патологии.

Характерной чертой является не только восстановление пораженной системы, но и оздоровление физического статуса всего организма здорового и больного человека,

что имеет важное значение в построении реабилитационного процесса.

Основные и наиболее общие принципы применения как метода медицинской реабилитации:

- 1. Целенаправленность методик, предопределяемая конкретным функциональным дефицитом в двигательной, чувствительной, вегетативнотрофической и других системах человеческого организма;
- 2. Дифференцированность методик в зависимости от функционального дефицита и от степени его выраженности;
- 3. Адекватность нагрузки индивидуальным возможностям больного по общему состоянию кардиореспираторой и локомоторной систем и по резервным возможностям функциональной системы;
- 4. Своевременность применения методик на раннем этапе заболевания с целью максимально возможного использования сохранных функций для восстановления нарушенных и эффективного приспособления при невозможности полного восстановления функционального дефицита;
- Последовательная стимуляция активных воздействий путем расширения средств ЛФК, возрастания нагрузок на определенные функции и на весь организм;
- 6. Комбинированность применения средств в зависимости от периода функционального дефицита, степени его выраженности, возможности восстановления функции и этапов реабилитации пациента:
- 7. Комплексность применения методик в сочетании с медикаментозной, физиобальнео-рефлексотерапией и другими специфическими лечебными факторами.

Средства лечебной гимнастики:

- лечебные физические упражнения (гимнастические);
- естественные факторы природы.

Формы лечебной гимнастики:

- двигательный режим;
- утренняя гигиенические упражнения;

- лечебная гимнастика;
- прогулки и терренкур;
- игры, ближний туризм, экскурсии и трудотерапия.

Гимнастические упражнения - упражнения для различных мышц, суставов, органов и систем организма. Их можно дозировать в зависимости от диагноза заболевания, тяжести и периода болезни (количество упражнений, амплитуда движений, скорость, длительность занятий). Различают общие и специальные.

Общие применяются для оздоровления и укрепления всего организма. Эти упражнения используются у всех больных.

Специальные применяются для лечения каких-либо определенных заболеваний, например, гастрит, артрит, сколиоз. Часто общие и специальные упражнения для одного пациента могут быть общие, а для другого пациента - специальными.

Дыхательные упражнения являются специальными при заболеваниях органов дыхания. А при других заболеваниях дыхательные упражнения являются общими. Упражнения для определенного сустава могут специальными при артритах, артрозах. контрактурах и общими при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Анатомический признак - упражнения для определенных мышечных групп:

- для мелких мышц кистей, стопы, мимических или жевательных мышц лица;
- для мышц среднего размера (шея, предплечье, голень);
- для крупных мышц (бедро, спина, живот).

Динамические упражнения - когда работающая мышца сокращается (уменьшается) по длине и происходит перемещение различных частей рук, ног или туловища (изотония). Например, сгибание и выпрямление в локте или коленном суставах, наклон туловища вперед или в стороны.

Статические упражнения - когда в мышцах происходит напряжение, но они не изменяют своей длины (изометрия).

Такие упражнения используются в случае, когда в зоне патологии не должно быть

движений, например, нога или рука в гипсовой повязке.

Статические упражнения улучшают кровообращение, ускоряют заживление при травмах, улучшают деятельность вегетативной нервной системы и работоспособность двигательных нервов.

Активные выполняются больными самостоятельно за счет собственных усилий, мышцы работают активно.

Пассивные выполняются другими людьми или аппаратами без волевого участия самого больного. В случае, когда мышца атрофирована или денервирована. Может быть психологический страх активных движений в тяжелых состояниях, например, при остром инфаркте миокарда или при опасности кровотечения при плохо заживающих ранах.

Пассивные упражнения применяются для профилактики контрактур суставов при их длительной иммобилизации. Классический массаж является также пассивной гимнастикой мышц.

Дыхательные упражнения - выполнения глубоких вдохов и выдохов с участием основных и дополнительных дыхательных мышц (межреберные, диафрагма, грудные, лестничные, брюшного пресса и т.д.)

Дыхательные упражнения назначаются при всех заболеваниях.

Упражнения для коррекции - укрепление слабых мышц и расслабление контрактур. Это восстановление нормальной мышечной изотонии. Такие упражнения назначаются при патологии скелетномышечного аппарата (травма, сколиоз, остеохондроз и т.п.)

Упражнения в равновесии используются для улучшения координации движений, для восстановления нарушенных функций (заболевания центральной нервной системы, нарушения мозгового кровообращения, заболевания вестибулярного аппарата, после длительного постельного режима)

Упражнения без контроля зрения выполняются с закрытыми глазами. Такие упражнения используются для восстановления правильных движений при их длительном нарушении (последствия травм, инсультов и т.п.)

Отвлекающие упражнения применяются для улучшения психологического и эмоционального настроения больных, особенно при заболеваниях нервной и сердечно-сосудистой систем (гипертоническая болезнь, неврозы, кардионевроз).

Ходьба является упражнением со многими функциями, восстанавливает походку при заболеваниях нервной системы и травмах скелетно-мышечного аппарата, улучшает общую гемодинамику, облегчает работу сердца и тренирует его, усиливает обмен веществ и дыхание, укрепляет мышцы ног и брюшного пресса, стимулирует моторику желудочно-кишечного тракта и диурез.

Бег оказывает более сильное действие на организм, усиливая дренажную функцию бронхов и отделение пота.

Плавание развивает грудную клетку и дыхательные мышцы, укрепляет мышцы спины, плечевого пояса.

Естественные факторы природы - занятия на свежем воздухе, в естественных водоемах, использование воздушных и солнечных ванн. Эти факторы усиливают действие физических упражнений, положительно действуют на психический и эмоциональный фон, обеспечивают достаточное поступление кислорода.

Утренние гигиенические упражнения - комплекс упражнений, которые выполняются утром после сна до завтрака и водных процедур.

Цель утренних упражнений - повысить общий тонус организма, усилить деятельность головного мозга и внутренних органов, улучшить психологическое состояние.

Время 15-30 минут, скорость движений средняя или быстрая, каждое упражнение повторяют от 5 до 15-20 раз.

Обращают внимание на состояние здоровья, возраст, степень нарушений, предварительную физическую подготовку.

Необходимо соблюдать следующую последовательность выполнения упражнений:

- 1. Потягивание (растягивание) различных частей тела в разные стороны руки, грудь, спина, шея (5-6 раз);
- 2. Глубокий вдох и выдох с участием рук (5-6 раз);
- 3. Упражнения стоя для крупных мышц рук: трапециевидная, дельтовидная, бицепс, трицепс, грудные, широчайшая мышца спины;
- 4. Повторить дыхательные упражнения (4-5 раз):
- 5. Комбинированные упражнения для рук, ног и туловища в чередовании с дыхательными упражнениями:
- стоя, наклоны туловища с участием рук вперед, назад, вправо, влево и вращение в области поясницы;
- стоя, поднимать прямые (выпрямленные) ноги вперед, назад, в сторону или круговые движения;
- сидя, упражнения для брюшного пресса (прямые и косые мышцы);
- лежа на животе упражнения для мышц спины.
- 6. Приседания.
- 7. Упражнения для мышц голени и стопы стоя или сидя.
- 8. Бег или прыжки на месте.
- 9. Расслабляющие упражнения для мышц рук, ног и туловища.
- 10. Ходьба и дыхательные упражнения.

Показания к назначению ЛФК:

- отсутствие, ослабление или извращение функции, наступившее вследствие заболевания или его осложнения;
- положительная динамика в состоянии больного, определенная по совокупности клинико-функциональных данных улучшению самочувствия, уменьшению частоты и интенсивности болевых приступов, улучшению данных функционального и клинико-лабораторного обследования.

Противопоказания к назначению ЛФК:

• отсутствие контакта с больным вследствие тяжелого его состояния или нарушения психики;

•

- острый период заболевания и его про
- грессирующее течение (нарастание сердечно-сосудистой недостаточности; синусовая тахикардия 100уд/мин И брадикардия менее 50уд/мин; частые приступы пароксизмальной или мерцательной тахикардии; экстасистолы с частотой более чем 1:10; отрицательная динамика ЭКГ, свидетельствующая об ухудшении коронарного кровообращения: атриовентрикулярная блокада II-III степени; гипертензия – АД выше 220/120 мм.рт.ст. и др.);
- частые гипер- или гипотонические кризы, угроза кровотечения и тромбоэмболии;
- анемия со снижением числа эритроцитов до 2,5-3 млн, СОЭ более 20-25мм/ч, выраженный лейкоцитоз.

Литература

- Алымкулов Р.Д., Алымкулов Д.А., Саралинова Г.М., Калюжная О.А. // Врачебный контроль и основы лечебной физкультуры (уч. пос.). - Б.: 2012.-125c.
- Волков В.Ю., Загоруйко В.И. // Физическая культура (уч. пос. для подготовки к экзаменам) – Питер, 2004. – 224 с.
- Дубровский В.И. // Спортивная меди-3. цина. – М.: 1999. – 480с
- Епифанов В.А. // Медицинская реаби-4. литация (книга). – М.: 2008.-351с.
- 5. Епифанов В.А. // Лечебная физическая культура (уч. пос.). – М.: 2009. - 568с.
- 6. Пономоренко Г.Н. // Медицинская реабилитация (уч.) – M.: 2014-352c.
- 7. Попов С.Н. // Лечебная физическая культура. -M.: 2004. -175 с.
- Разумов А.Н., Ромашин О.В. // Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине. – M.: 2007. – 52 с.

УДК 796:614

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Темирханова А.А., Макушева С.В.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек Temirxanowa.nastia2017@yandex.ru, makusheva.sv@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с выбором современных средств физической культуры, которые используются в процессе оздоровительных занятий с лицами пожилого возраста.

Ключевые слова: пожилые люди, оздоровительная физическая культура, современные оздоровительные средства.

УЛГАЙЫП КАЛГАНДАРДЫН ДЕНИН СОО КЫЛУУЧУ ДЕНЕ ТАРБИЯ

Темирханова А.А., Макушева С.В.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Корутунду. Макалада улгайып калган адамдарга денди соо кылуучу сабактарды өткөрүп жаткан учурунда колдонгон дене тарбиянын азыркы ыкмаларын тандоосу менен байланышкан маселелер каралган.

Негизги сөздөр: улгайгандар, ден соолук, дене тарбия, ыкмаларды колдонуу.

HEALTHCARE WORKOUTS OF OLDER PEOPLE

Temirhanova A.A., Makusheva S.V.

Kyrgyz state academy of physical culture and sport, Bishkek c.

Abstract. The article considers the issues, concerned with the choice of modern physical training devices, used in the course of healthcare workouts with older people.

Keywords: older people, healthcare workouts, modern physical training devices.

Введение. Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Уроздоровья зависит от социальноэкономических, материально-технических, санитарно-гигиенических, экологических условий, культуры, образования, здравоохранения, науки, образа жизни, питания и главное, от уровня двигательной активности человека. Тесная связь здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности, доказана многочисленными исследованиями [2].

Изменения в демографической структуре современного общества, связанные с увеличением относительного и абсолютного количества лиц пожилого возраста, делает тему оздоровительной физической культуры актуальной в теории и практике физической культуры.

Цель исследования — изучить состояние вопроса о возможности применения современных средств с занимающимися пожилого возраста.

Методы исследования — анализ литературных источников.

Жизнь человека подразделяется на периоды: период развития (роста), репродук

тивный период и период старения. В соответствии с возрастной градацией ВОЗ к среднему возрасту относятся люди 44-60 лет, к пожилому — 60-75 лет, возрастная группа 75- 90 лет определена как старческий возраст, с 90 лет — долгожители [7].

В настоящее время в мире насчитывают более 380 млн. человек, возраст которых превышает 65 лет. В ближайшие 10 лет ожидают увеличение количества граждан старших возрастов примерно в 2 раза, т. е. уже 40% населения будет находиться в категории пожилого и старческого возраста. По данным ООН, к 2025 году примерно каждый шестой человек на Земле будет старше 60 лет [8], что составит более одного миллиарда пожилых и престарелых людей. По прогнозам ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) число жителей Земли старше 60 лет к 2050 году вырастет более чем вдвое и превысит 2 млрд. человек.

Наибольшая продолжительность жизни наблюдается в экономически развитых странах, в частности, в Японии и Гонконге – 83,6 и 83,4 лет соответственно (табл.1). Кыргызстан в этом списке занимает 132 место [4]. Наименьшая продолжительность жизни в Сьерра-Леоне – 45, 6 лет.

Место	Страна	Продолжительность	Место	Страна	Продолжительность
		жизни (лет)			жизни (лет)
1	Япония	83.6	9	Швеция	81.8
2	Гонконг	83.4	10	Израиль	81.8
3	Швейцария	82.6	11	Франция	81.8
4	Австралия	82.5	12	Норвегия	81.5
5	Италия	82.4	13	Канада	81.5
6	Сингапур	82.3	14	Южная Корея	81.5
7	Исландия	82.1	129	Россия	68
8	Испания	82.1	132	Кыргызстан	67.5

Основная причина болезней и смерти в пожилом возрасте приходится на неинфекционные заболевания (НИЗ) - сердечнососудистые заболевания, рак, диабет и хронические заболевания легких.

В 2012 году неинфекционные заболевания (НИЗ) стали причиной 68% (38 миллионов) всех случаев смерти в мире по сравнению с 60% (31 миллион) в 2000 году.

Во всем мире максимальное бремя смертности среди пожилых людей приходится на ишемическую болезнь сердца (ИБС), инсульт и хроническую обструктивную болезнь легких. К другим основным изменениям организма пожилых людей относятся: изменения двигательных, сенсорных, когнитивных, иммунных функций и функций кожи.

Старение - естественный этап в жизни любого живого существа. Закономерное изменение тела и его функций привело ученых к пониманию зависимости процессов развития и старения организма от генетического аппарата человека.

Экспериментально были обнаружены структурные, возрастные изменения в хроматине — наследственной информации различных клеток, что приводит с возрастом к снижению трансляционной активности (самообновления клетки) [1].

На биологическом уровне старение характеризуется постепенным хроническим

накоплением молекулярных и клеточных повреждений, которые приводят к прогрессирующим и генерализованным нарушени-

ям многих функций организма, а также повышают уязвимость к экологическим воздействиям и ведут к повышенному риску заболеваний и смерти [9].

Ограничение возможностей нормальной работы систем и органов при старении можно объяснить следующими процессами в организме:

- Нарушение метаболизма;
- Гипоксические сдвиги (слабое кислородное обеспечение систем и органов);
- Снижение иммунной реактивности;
- Уменьшение функционала кровеносной системы;
- Нарушение нервной и гуморальной регуляции систем и органов.

Вместе с тем, установлено, что основные модели здорового образа жизни, такие как физическая активность и обеспечение достаточного питания, не только снижают риск НИЗ, но и оказывают мощное влияние на индивидуальную жизнеспособность лиц пожилого возраста.

Данные, приведенные в таблице 2, свидетельствуют о том, что в ряде стран возрастной порог выхода на пенсию превышает 60 лет.

Пожилые люди трудоспособны и остаются включенными в общественную жизнь, что позволяет им уменьшить ряд психологических проблем, свойственных людям пожилого возраста, в частности чувства ненужности и одиночества [2].

Страна	Средний размер пенсии	Возраст выхода на пенсию (лет)		Страна	Средний размер пенсии	Возраст выхода на пенсию (лет)	
	(\$/месяц)	Муж.	Жен.		(\$/месяц)	Муж.	Жен.
Дания	2800	67	67	Канада	667	65	65
Норвегия	1542	67	67	Италия	583	67	65
Германия	1200	67	67	Венгрия	400	62	62
Испания	1190	65	65	Польша	380	65	60
США	1164	65	65	Литва	298	62,5	58,5
Швейцария	874	65	64	Россия	285	60	55
Швеция	833	65	65	Казахстан	210	63	58
Япония	717	70	70	Беларусь	175	60	65
Великобритания	700	68	60	Молдова	80	62	57
Франция	700	67	65	Кыргызтан	75,5	62	58

Активное «трудовое» долголетие определяется не столько хорошими экономическими условиями, сколько сознательным отношением людей к своему здоровью. Основной причиной потери функций или упадка сил в пожилом возрасте является не само старение, а изменение образа жизни [5], поведения, питания или воздействий окружающей среды; поэтому, данное состояние может быть изменено.

Оздоровительный эффект физических упражнений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, функционированием обменом веществ, внутренних органов. При регулярном и систематическом выполнении упражнений оптимизируется регуляция всех систем и органов организма человека. Улучшается обмен веществ, доставка и использование кислорода органами и тканями, снижается содержание холестерина, эффективнее выводятся из организма продукты распада, наблюдается экономизация деятельности дыхательной, сердечнососудистой, энергетической, теплообменной и других функций организма. Занятия физической культурой улучшают физические и психические способности, снижают чувство тревожности и депрессию, являются мощным средством профилактики неинфекционных за

болеваний, таких как ишемическая болезнь сердца, диабет, инсульт. Больше всего такие занятия полезны людям в возрасте старше 60 лет.

Считается, что в пожилом возрасте предпочтение следует отдавать физическим упражнениям, которые предъявляют относительно невысокие требования к организму и легко дозируются по нагрузке. Рекомендуются гигиеническая, основная и лечебная гимнастика, специальные комплексы физических упражнений (с предметами, без предметов, специальными устройствами, на снарядах и др.), не допускающие утраты силовых качеств и гибкости, поддерживающих нормальную осанку и обеспечивающих экономное функционирование организма.

Многими авторами отмечается, что в основе оздоровительной тренировки лиц среднего и пожилого возраста должны лежать малоинтенсивные циклические упражнения на выносливость, выполняемые в аэробном режиме [9]. Циклические упражнения вовлекают в работу наиболее крупные мышечные группы (1/5—1/2 и более мышечного массива), требующие значительного количества кислорода и поэтому развивающие преимущественно сердечно-сосудистую и дыхательную системы, хорошее состояние которых составляет основу здоровья человека.

Впервые термин «аэробика» был использован крупнейшим американским специалистом профилактической медицины Кеннетом Купером (Kenneth H. Cooper). В конце 60-х гг. под его руководством проводилась исследовательская работа по аэробной тренировке. В широком смысле к видам двигательной активности, дающим пре-

имущественно аэробную нагрузку, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время. Разработанные К. Купером аэробные программы и нормы двигательной активности содержали различные виды естественных движений, такие как ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде и другие.

В наше время слово «аэробика» часто применяется как собственное название для различных видов двигательной активности оздоровительной направленности, под которым объединено более двухсот различных направлений и течений.

Существует множество различных систем в аэробике, в том числе оздоровительная гимнастика, которые объединяет возможность эффективного развития выносливости, силы, гибкости, координации движений и других физических качеств.

Оздоровительные виды гимнастики условно разделяются на три группы:

- включающие танцевальные движения: ритмическая гимнастика, женская гимнастика, аэробика и другие, содержащие в названии конкретный танцевальный стиль (джаз-гимнастика, диско-гимнастика, модерн-гимнастика).
- предназначенные для целенаправленного развития форм тела или преимущественного развития определенных функций организма: атлетическая гимнастика, фитнесс, калланетика, шейпинг, стретчинг, различные дыхательные, косметические виды гимнастики.
- образовавшиеся на основе восточных философских систем, важнейшей частью которых всегда было совершенствование тела посредством специальных гимнастических упражнений: йога, тайцзи-цуань, цигун и др.



Рис. 1. Оздоровительные виды гимнастики

Все виды оздоровительной физической культуры имеют свои плюсы и минусы. Возрастные физиологические изменения в процессе инволюции лимитируют подбор методов и средств ОФК требуют тщательного регулирования тренировочных нагрузок.

Анализ наиболее опасных видов заболеваний и процесса старения показал: здоровье человека определяется состоянием наследственного аппарата клеток. Этот

аппарат управляет синтезом, пластическими процессами и подчиняется управляющим действиям гормонов. Следовательно, максимальным оздоровительным эффектом обладают физические упражнения, вызывающие «игру» гормонов с большим выделением их в кровь из желез эндокринной системы. Поэтому все виды оздоровительных программ (аэробика, шейпинг, йога, стречинг, аквааэробика в бассейне, скандинавская ходьба, занятия на тренажерах и т.д.) по мнению В.Н. Селуянова следует

рассматривать с точки зрения их способности вызвать «игру» гормонов в крови [9]. Результаты научных исследований последних лет поставили под сомнение эффективность ряда оздоровительных методик, широко пропагандируемых ранее. Изменение взглядов было вызвано накоплением большого числа экспериментальных данных о бега на состояние влиянии двигательного аппарата, а также о незначительном влиянии аэробных упражнений на морфоструктуру тканей сосудов, процессы старения в сердечно-сосудистой системе. В гимнастической аэробике интенсивное выполнение упражнений с большой амплитудой связано с риском растяжения связок в тазобедренных, плечевых и коленных суставах, с подвертыванием стоп.

При выполнении танцевальных упражнений ЧСС у многих занимающихся зачастую увеличивается до 180-200 уд/мин, что является недопустимым для лиц пожилого возраста. Рассматривая влияние оздоровительных видов гимнастики на занимающихся пожилого возраста, В.Н.

Селуянов подчеркивает, что самым большим недостатком оздоровительных систем является отсутствие сколько-нибудь серьезного теоретического и экспериментального обоснования [3].

А.А. Федякин считает, что «невозможно добиться всестороннего оздоровительного эффекта, занимаясь одним «чудосредством» физической культуры. Улучшить адаптационный потенциал основных систем организма возможно на основе комплексного использования средств физической культуры, что показано в значительном количестве исследований». [10]

Заключение. Несмотря на большое количество экспериментальных данных по использованию современных средств ОФК, вопрос о применении оптимальных средств, методов и параметрах тренировочных нагрузок с занимающимися лицами старше 60 лет, требует дальнейшего изучения.

Литература

- 1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Особенности врачебного контроля за лицами пожилого возраста и ветеранами спорта. Спортивная медицина: Уч.-М.: Изд. «Советский спорт», 2004. www.lronman.ru/docs/sport med.pdf
- 2. Е. В. Щанина. Интеграция пожилых людей в современный социум. Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. 2015. № 1 (33). С. 150-162. Научная библиотека Кибер Ленинка.
- 3. Лечебная физическая культура: уч. для студ.учр. высш. проф. образования; под ред. С.Н. Попова. М.: Издательский центр «Академия», 2012. С. 381-397.
- 4. Макушева С.В. Физическая активность пожилых людей. Материалы V Междунар. научно-практ. конф., посв. 25-летию социальной работы в России.-Улан-Удэ. Изд. ВСГУТУ, 2016. С. 190-192.
- 5. Мотылянская Р.Е. Особенности врачебного контроля при занятиях физической культурой в среднем и пожилом возрасте. В кн.: «Спортивная медицина»/Под ред. А.В. Чоговадзе. М.: Медицина, 1984, гл. 3.2
- 6. <u>Никитушкина Н.Н.</u> Особенности организации работы с лицами старшего возраста. www. *bmsi.ru/doc/7f887065-bfd2*
- 7. Официальный сайт ВОЗ. Всемирный доклад о старении и здоровье. http://www.who.int/
- 8. Рейтинг стран мира по уровню продолжительности жизни. Гуманитарная энциклопедия [Электронный ресурс]. http://gtmarket.ru
- 9. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2001. С. 34. www. grush
 - nitskiy.ru/literature/books/tech_fk.doc
- **10.** Федякин А.А., Кортава Ж.Г. К вопросу выбора средств физической культуры для оздоровительно-рекреативных занятий. www.

elibrary.ru/item.asp?id=20653114.

IV. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ, ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ, ЯЗЫКОВЫЕ И ЭТНОПЕ-ДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН, СПОРТТУН ТҮПКҮ, ТАБИГЫЙ ИЛИМИЙ, ТИЛДИК ЖАНА ЭТНОПЕДАГОГИКАЛЫК АСПЕКТИЛЕРИ

FUNDAMENTAL, NATURAL-SCIENTIFIC, LANGUAGE AND ETHNOPEDATICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

УДК 378.14

ЗНАЧЕНИЕ ЗАКОНОВ ФИЗИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТА

Атанаев Т.Б., Андакулова Ж.А.

Кыргызский государственный университет им. И. Арабаева, г. Бишкек toko54@rambler.ru gulzat.ngk@mail.ru

Аннотация. Рассмотрена организация обучения студентов младших курсов для специальностей «педагог физической культуры». Обозначена связь с профессиональной направленностью и качеством подготовки выпускников.

Ключевые слова: обучение физике, профессиональная направленность, механическое движение, сила трения, энергия.

ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТТО ФИЗИКАНЫН ЗАКОНДОРУНУН МААНИСИ

Атанаев Т.Б., Андакулова Ж.А.

И.Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети, Бишкек ш.

Корутунду. Дене тарбия жана спорт багытындагы кенже курстардын студенттерине физиканы окутууну уюштуруу каралган. Бүтүрүүчүлөрдүн профессионалдык багыты жана даярдоо сапатынын байланышы белгиленген. Окутууда физиканын тиешелүү закондорун эффективдүү пайдалануу сунушталган.

Негизги сөздөр: физиканы окутуу, профессионалдык багыты, механикалык кыймыл, сүрүлүү күчү, инерциялык моменти, энергия.

THE IMPORTANCE OF THE LAWS OF PHYSICS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Atanaev T.B., Andakulova J.A.

Kyrgyz, state university I. Arabaeva, Bishkek c.

Abstract. The organization of teaching the physics of students of junior courses for specialties "teacher of physical culture" in modern conditions is considered. The connection between physics and the professional orientation and quality of graduate training is indicated. The effective use of the laws of physics is proposed taking into account the specialties of student preparation.

Key words: teaching physics, professional orientation of training, mechanical movement, friction force, interaction, energy.

Введение. Спорт в жизни человека занимает центральное место, но далеко не все знают, какая связь между спортом и физикой, как развитие физической науки влияет на совершенствование спортивных достижений. Для освоения спортивных вершин недостаточно только одной физической подготовки.

Специалист по физической культуре и спорту должен знать о современных достижениях естественных наук и принципах естественнонаучных подходов к исследованиям; уметь применять фундаментальные законы физики для объяснения свойств и поведения сложных систем, включая биологические объекты; понимать физические принципы работы технических устройств и

спортивных тренажеров. По разделам физики выпускник должен знать и уметь использовать: основы механики; физику колебаний и волн; статистическую физику и термодинамику; электричество и магнетизм; основы оптики, атомной и ядерной физики; квантовую физику и теорию относительности.

Физика для студентов-спортсменов является не только частью общечеловеческой культуры, но и пропедевтическим курсом для усвоения ряда профессиональных дисциплин, таких как: биомеханика, спортивная метрология, устройство тренажерных и силовых установок, безопасность спортивной деятельности и др. Это доказывает необходимость включения дисциплины «Физика» в вариативную часть программы. Особенностью данного курса физики является прикладной характер теоретических знаний, их связь с практикой в различных видах спорта, развитие «физического

взгляда» на конкретные ситуации, использование моделирования физических процессов, утверждение влияния физической науки на совершенствование спортивных достижений.

Помогает достичь высоких результатов самосовершенствования своего спортивного таланта, а так же облегчает физические нагрузки на организм, тем самым экономя время, усилия и здоровье спортсмена. В различных системах отсчета движение одного и того же тела выглядит по-разному и от выбора системы отсчета (часто используют инерциальную систему отсчета) зависит простота или сложность описания движения. Направление ускорения совпадает с направлением действующей силы: если на тело (материальную точку) действует несколько других тел, то сила результирующего воздействия (равнодействующая сила), которая и создает ускорение тела, равна векторной сумме отдельных сил [1].

Например, на прыгуна в длину действуют сила тяжести и сила сопротивления воздуха. Ускорение создает их равнодействующая сила. В некоторых случаях требуется решить обратную задачу: представить одну действующую силу в виде суммы двух со-

ставляющих, направленных определенным образом. Это также делается путем построения параллелограмма сил. Примером такой ситуации является: гимнаст, выполняющий упражнение на перекладине.

Известно, что при взаимодействии тел их скорости изменяются обратно пропорционально массам. Данная закономерность широко используется в спорте. Например, при организации крупных соревнований большое внимание уделяется состоянию и параметрам спортивного инвентаря и оборудования. Так, например, все снаряды для метаний по правилам соревнований должны строго соответствовать определенным размерам и весу. Иногда необходимой процедурой является взвешивание спортсменов. Этого требуют, например, правила соревнований в тяжелой атлетике, где имеются весовые категории, или в конном спорте, где спортсмен не должен быть слишком легким.

Большое значение в спорте, как и в физике, имеет трение. Трением называется сопротивление соприкасающихся тел движению друг относительно друга. Сила трения есть сила сопротивления движению соприкасающихся тел друг относительно друга. Трение объясняется двумя причинами: шероховатостью поверхностей трущихся тел и молекулярным взаимодействием между ними.

Тела, перемещающиеся с трением друг относительно друга, должны соприкасаться поверхностями или двигаться одно в среде другого. Движения тел друг относительно друга может и не возникнуть из-за наличия трения, если движущая сила меньше максимальной силы трения покоя. В случае, когда сила, пытающаяся вызвать движение, отсутствует, характер взаимодействия на обоих склонах микронеровностей аналогичный. При таком характере взаимодействия все горизонтальные составляющие силы взаимодействия уравновешивают друг друга [1].

Правильное использование соответствующих физических законов может помочь спортсмену в достижении успеха. Сила трения снижает спортивные результаты в конькобежном, лыжном и других ви-

дах спорта, поэтому ведутся непрерывные исследования по её уменьшению.

Спортсменам конькобежного спорта, хоккея и фигурного катания необходимо знать законы физики, связанные с характером взаимодействия конька со льдом. Результаты зависят от трех факторов: сила трения, сила тяжести, и движения толчков ноги. При движении конькобежца по льду возникают силы трения, причем механическая энергия сил трения переходит во внутреннюю энергию льда.

Именно за счет повышения внутренней энергии, лед в точках соприкосновения с коньком, расплавляется, образуется пленка воды – смазка, облегчающая скольжение.

При фигурном катании для того чтобы ускорить вращение вокруг вертикальной оси, нужно прижать руки к туловищу. Так как момент инерции уменьшается, то возрастает угловая скорость.

Угловая скорость увеличивается во столько раз во сколько раз уменьшается момент инерции, и наоборот.

Одним из водных видов спорта, где физика оказывает наибольшее влияние, является плавание. В нем сочтены различные явления и законы (такие как законы гидродинамики, сопротивление среды и др.). Для пловцов существуют гидрокостюмы. Они служат как средство уменьшения сопротивления воды, что повышает скорость пловца. Таким образом, все виды трения можно увидеть в спорте. Зная законы физики можно достичь высоких результатов в спорте [2].

Немаловажными в ряде спортивных дисциплин являются условия погоды. Так, в легкой атлетике производятся измерения скорости ветра, которая может повлиять на результаты бега и прыжков, в парусных регатах, где в условиях безветрия соревнования вообще невозможны, при прыжках на лыжах с трамплина, где боковой ветер может угрожать жизни спортсменов. Контролю подлежит температура снега и льда в зимних видах спорта, температура воды в водных видах спорта [3].

Знание законов физики необходимо спортсменам и тренерам для спортивных достижений:

- Скольжение коньков, санок, лыж можно улучшить, если хорошо знать законы прямолинейного и криволинейного движения, законы Ньютона и инерции, законы сохранения импульса и энергии, а также законы термодинамики и МКТ.
- Законы аэродинамики позволяют усовершенствовать одежду спортсмена: в высокоскоростных видах спорта (скоростной спуск на лыжах, велосипедный спорт, скоростной бег на коньках) вся спортивная одежда обтекаемая, что делает ее более аэродинамичной.
- На основе законов нанотехнологии ученые разрабатывают специальные ткани, которые позволяют спортсменам сохранять тепло и не мокнуть во время тренировок в сырую и холодную погоду; современная спортивная обувь шьется со специально сбалансированной упругой подошвой и прокладками, создающими оптимальные условия для передвижения и защищающими от повреждающих воздействий и т.п.
- Законы равновесия тел (статики) помогают спортсменам разрабатывать технику катания и выполнения сложнейших упражнений фигурного катания.
- При качественном полном анализе какой-либо спортивной дисциплины можно добиться хороших результатов, если спортсмены и их тренера будут знать законы физики.

Следовательно, изучение физических законов и закономерностей в различных видах спорта поможет преподавателям грамотно составлять задачи для студентов, планировать их проектную деятельность.

Литература

- 1. Дубровский, В.И. Биомеханика: Учеб. для сред, и высш. учеб, заведений . М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 672 с.
- 2. Все о спорте. http://opace.ru/.
- 3. Измерения в спорте. http://ria-stk.ru/mi/adetail.php?ID=8253.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Камбарова К.У.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек Аннотация. В статье отражены государственная политика, процессы и проблемы социальной политики в сфере физической культуры и спорта. Особенности государственного регулирования, сбалансирование и выявление приоритетов при проведении реформы.

Ключевые слова: государственная политика, социальная политика, рыночная экономика, сбалансирование и выявление приоритетов, экономические проблемы физкультуры и спорта.

ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ СФЕРАСЫНДАГЫ МАМЛЕКЕТТИК САЯСАТ

Камбарова К.У.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Корутунду. Макалада мамлекеттик саясат, социалдык саясаттын өнүгүү процесси жана социалдык көйгөйлөрүн чечүүдө дене-тарбия менен спорттун орду аныкталат. Денетарбия жана спорттук башкарууда мамлекеттин кийлигишүүсү, артыкчылыктарды аныктоо жана теңдештирүү.

Негизги сөздөр: мамлекеттик саясат, социалдык саясат, артыкчылыктарды аныктоо жана теңдештирүү, дене-тарбия жана спорттун экономикалык көйгөйлөрү.

PUBLIC POLICYIN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Kambarova K.U.

Kyrgyz state academy of physical culture and sports, Bishkek c.

Abstract. The article reflects public policy, processes and problems of social policy in the field and FK. Features of state regulation in the sphere of FC and, balancing it, and the identification of priorities, the reform.

Key words: public policy, processes and problems of social policy, the market economy, balancing and identifying priorities, economic problems of physical education and sports.

Введение. Кризис, в котором находится Кыргызстан, нельзя свести только к экономическому. Так как носит системный характер и показывает провал так называемых либеральных реформ. При этом, очевидным становится тот факт, что реформы проводились по рекомендациям некоторых международных организаций и под их контролем. К сожалению, весь смысл «либерального» курса, проводимого по их рецептам, вызывает большое сомнение. Следует полагать, что одной из задач правительства является введение экономики в состояние равновесия из сырьевого, спекулятивного и импортозависимого рынка. Перейти к созданию таких сфер производства, в которых опережающими темпами через

освоение новейших достижений техники (например, электроники, коммуникаций), информационных технологий и прочего будет идти формирование среднего класса, чьим главным достоянием является не только капитал, но и, в первую очередь, знания и квалификация. У Кыргызстана появляется уникальная возможность как бы «перепрыгнуть» через ступеньку - произошла неизбежная (при переходе к новому этапу цивилизации) деиндустриализация. Чтобы это осуществить, экономическая политика должна быть государственно ориентированной, оживление должно произойти при помощи комплекса мер государственного регулирования и поддержки в непроизводственной сфере (особенно науке, образовании) и необходимого высоко технологического производственного сектора в сфере физической культуры и спорта [4].

Целью исследования является проблема государственного вмешательства в эко

номику и определение системы государственного регулирования экономических процессов, их влияние на производственную сферу, особенно в сфере физической культуры и спорта.

Задачи исследования - сформулировать особенности государственной политики и ее компонентов в сфере физической культуры и спорта.

Объект исследования и его организация. Исследования проводились по уровню экономического развития и по социально политической основе государственной политики, которая в условиях реформирования, неустойчивой экономической ситуации в стране должна планироваться в соответствии с научно обоснованной стратегией облегчения и улучшения жизни людей (даже на первых порах, может быть, просто улучшения их морально-психологического состояния) при выходе страны из кризиса. Социально-экономическая парадигма развития должна исходить из того, что его «локомотивом» являются не только экономически активные социальные группы с высоким уровнем квалификации, мотивацией на вертикальную мобильность, способные легально адаптироваться к сложившимся условиям, но и, может быть, группы здоровых и физически крепких людей, готовых реализовать эффективные модели социально-экономической деятельности. Другими словами, необходимо создание благоприятных стартовых условий, всемерное расширение на этой основе «самореализующегося» социального сектора, способствующего повышению качества жизни и созданию лучших условий для подрастающего поколения. Систематическое увеличение в данном социальном секторе доли физической культуры и спорта именно в силу их технологий, обеспечивающих многое из вышесказанного, и может быть ключом к превращению социальной

активности в важнейший ресурс экономического развития страны. Проблемы физической культуры и спорта и, вообще досуга, часто становятся синонимом результатов социальных, культурных и экономических изменений. Внедрение новых технологий и изменяющийся характер труда в период экономических реформ, уменьшение возможности получить оплачиваемую работу. материальные лишения и растущие социальные беспорядки - все это «ставит досуг, в том числе физической культуры и спорта. на повестку дня». Политическая риторика наших политиков содержит все больше упоминаний прошлого о необходимости найти решение проблем, связанных с безработицей, увеличением числа правонарушений среди молодежи, выработкой соответствующей социальной политики. В связи с этим предлагалось ликвидировать спортивные организации, а всю спортивнофизкультурную работу организовывать в коллективах физкультуры на предприятиях и т.д. В те же годы под лозунгом: основным стимулом для государственного вмешательства является забота об аспектах общественного здоровья физическую культуру и спорту слили со здравоохранением. В 80-е годы проходили бурные дискуссии о возможности коммерциализации спорта. Характерный пример отношений властей в годы советской власти к физической культуре и спорте - многие современные спортсооружения, которые являются практическим выражением определенных идеологий.

Сегодня основная проблема, которая стоит в центре социальной политики, это то, что императивы прибыли и частной собственности вступили в конфликт с нуждами общественного благосостояния и социальной справедливости. Вмешательство государства здесь, по нашему мнению, должно основываться на предположении, что потребители не являются наилучшими судьями своего собственного благосостояния или благосостояния общества. Личные предпочтения не должны рассматриваться как основной механизм для государственной политики, имея в виду, в том числе и выделение финансовых ресурсов [1]. В

настоящее время, когда сфера физической культуры и спорта стала поляризоваться и приобретать «частный» характер, служа отражением классового деления и укрепляя его, занятия физической культурой и спортом могут служить противовесом социальной раздробленности, местом для общения людей, здесь можно достичь примирения и согласия. Другими словами, физическая культура и спорт становятся ареной, на которой социальное и экономическое неравенства теряют в какой-то степени свое значение и, следовательно, участие государства в финансировании физической культуры и спорта не только улучшает физическое и моральное здоровье людей, а, может быть, в первую очередь, дает возможность проявлять чувства гражданственности, одновременно обеспечивая и утверждая более глубокое социальное согласие. Очевидно, необходимы усилия и парламента, и правительства, и физкультурно-спортивных организаций, чтобы такие важные элементы социальной политики, как физическое здоровье нации, моральное благосостояние и социальная интеграция, могли быть все же обеспечены государственным финансированием хотя бы по минимальным социальным стандартам потребности населения в услугах физической культуры и спорта и утвержденным государственным программам. Поэтому социальная политика государства в сфере физической культуры и спорта должна обеспечить построение такой государственной структуры, ни в коей мере, не учитывающей политики и ежесекундной конъюнктуры, а вырабатывающей решения только на основе тех потребностей, которые бы учитывали и определяли моральные, физические и культурные ценности человека. Можно утверждать, что проблемы культурных и моральных ценностей, стоящие в центре социальной политики, удваиваются при любом рассмотрении государственной политики в области физической культуры и спорта [2]. Приходится констатировать, что ценности, каковыми их считают наши руководящие органы, серьезно препятствуют свободному развитию людьми своих потребностей в сфере физической культуры и спорта. Так как решения о распределении скудных ресурсов, например, на строительство, и реконструкцию спортсооружений, не принимаются беспристрастно и редко основываются на хладнокровном социальном исследовании, а в большей степени отражают интересы влиятельных групп, имеющих определенные и нескрываемые взгляды на то, как люди должны или не должны проводить свое свободное время. Отсюда, мы все играем то в теннис, то в футбол, то еще во что-то... Однако, такая ситуация по мере улучшения экономического положения страны будет значительно меняться и на первый план при проведении социальной политики будут выдвигаться именно ценностные установки. Сделаем шаг в сторону и кратко рассмотрим некоторые аспекты социальной политики, чтобы понять корни формирования системы государственного регулирования, в том числе в сфере физической культуры и спорта, и конкретизировать роль государства в экономике. При этом возможны два случая. Первый, когда рынок вообще, вроде бы, ни при чем, например, предложение товара в виде парков и других общественных мест на лоне природы, которые дают возможность людям посвящать свое время рекреационной деятельности (также как и физическая культура и спорт), и совершенно, очевидно, эти услуги не могут быть предоставлены кем-либо, кроме государства. Второй, когда товары являются объектами «конкурирующего» спроса. Проще говоря, их не хватает (например, спортсооружений). Чем разнятся эти способы осуществления вмешательства государственной руки, так это разве что целями, которые они преследуют:

- удовлетворение спроса вне государственного сектора невозможно;
- спортсооружения чаще всего являются негосударственным имуществом.

Предложение по «политическим» (льготным) ценам, доплачиваемым государством (всеми его органами управления), дает возможность принять и обеспечить занятия физической культурой и спортом всем слоям общества.

Другими словами, мы должны рассматривать в данном случае роль государства в развитии физической культуры и спорта как нечто бесспорно желательное, а не прискорбно неизбежное. Государство уже не будет жестко регулировать поведение индивидуума, а перейдет к более позитивному механизму поддержки развития физической культуры и спорта. Ни один человек, невзирая на свой доход, не должен лишаться возможности получения минимального стандарта (уровня) физкультурноспортивных услуг [3]. Следовательно, на этом этапе перехода к рынку роль государственного регулирования все же должна быть более значима, чем в сложившемся рыночном хозяйстве. Как иллюстрацию к сказанному можно привести события, произошедшие в немецкой истории в первое десятилетие после окончания второй мировой войны. Корыстные интересы личности должны быть сознательно ограничены государством, а инициатива и заинтересованность предпринимателей направлены на созидательный путь. И сделать это можно как через систему государственного регулирования, т.е. через специфику законов, систему налогов, пошлин, тарифов и тому подобное, так и путем управления экономикой, реализуемым за счет ресурсов, выделяемых на осуществление тех или иных приоритетных мероприятий.

В сфере физической культуры и спорта следует выделить ряд обстоятельств:

- в настоящее время конкуренция между спортивными сооружениями во многом пока ограничена;
- в системе физического воспитания (школы, армия, вузы и т.п.) физкультурно-спортивные услуги прямо или косвенно оплачиваются государством;
- отсутствие четких правовых и нормативных актов. Отсюда трудности при разрешении споров в судах по спортивному травматизму и по несчастным случаям на спортсооружениях при проведении физкультурно-спортивных мероприятий;

Подавляющее большинство субъектов - общественные, некоммерческие организации, т.е. в их деятельности нет мотива по-

лучения прибыли. Они видят свою задачу не в минимизации издержек, предоставляемых физкультурно-спортивных услуг, а в максимизации качества своей работы. Например, традиционная теория конкуренции предсказала бы, что рост числа тренеснизит цены на физкультурноспортивные услуги. За последние годы число преподавателей, инструкторов, тренеров практически не снизилось, спрос на услуги в сфере не упал, но цены, к сожалению, не снизились, а поэтому объемы услуг падают.

Заключение. При тесной взаимосвязи физкультурно-спортивные организации с экономикой не может определять характер социальной политики, она только налагает определенные ограничения на ее характер и масштабы. Не вдаваясь глубоко в суть экономического анализа проблем социальной политики, государственного регулирования, можно сказать, что главным звеном в этой проблеме является то, как общество делает выбор в использовании своих ограниченных ресурсов в макро- и к микроэкономике. Важнейшим звеном становится соответствующих разработка законодательных актов (в том числе для регулирования физкультурно-спортивной деятельности, как уже отмечалось выше, через систему лицензирования и сертификации) и нормативных документов. С учетом этих особенностей и разрабатывается в настоящее время закон «О физической культуре и спорте». При разработке Закона «О физической культуре и спорте» Кыргызстана применены разнообразные правовые воздействия, что давало возможность формирования альтернатив в правоотношениях в сфере физической культуры и спорта, и в силу этого правовое регулирование приобретало особый характер. С установлением реальных хозяйственных отношений производился отбор соответствующих правовых норм, чтобы ими руководствовались физкультурно-спортивные организации. Приняты новые изменения и дополнения в Закон Кыргызской Республики «О физической культуре и спорте» (Бишкек, 28 апреля /Кабар/). "О внесении изменений в Закон КР "О физической культуре и спорте" (17 марта 2016 года).

Закон принят в целях совершенствования законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Основные положения принятого Закона направлены на определение и уточнение полномочий Правительства, уполномоченных государственных органов в области физической культуры, спорта, образования и здравоохранения.

Литература

- 1. Зикмунд А.А. Основы советской системы физкультуры. М.: Новая Москва. 1976. С. 44 48.
- 2. S. Travis. The State and Leisure Provision. Centre for Urban Regional Studies, University of Birmingham. 1983. C. 37 39.
- 3. Ламперт Хайнц. Социальная рыночная экономика. Германский путь М.: «Дело ЛТД», 1994. № 3. С. 26 -31.
- 4. Данные государственной статистики по объемам услуг физической культуры и спорта: 1970. 1996 . С. 89 -91.

УДК 394.3

ОТРАЖЕНИЕ В УСТНОМ НАРОДНОМ ТВОРЧЕСТВЕ КЫРГЫЗОВ ВОПРОСОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, КАК ЭЛЕМЕНТОВ ТРАДИЦИОННОЙ ДУХОВНОЙ КУЛЬТУРЫ

Мусалиева К.К.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек Аннотация. В статье отражены вопросы устного народного творчества кыргызов. Стремление кыргызов развить в себе яркие физические качества (силу, ловкость, выносливость, быстроту), которые воплощались в образах богатырей- батыров и прослеживались во всех фольклорных произведениях.

Ключевые слова: народная педагогика, нравственное воститание, народные традиции, духовный мир народа, физическое воститание, санжыра, легенды, эпосы.

КЫРГЫЗ ЭЛИНИН ООЗЕКИ ЧЫГАРМАЛАРЫНДА ДЕНЕ ТАРБИЯСЫНЫН СУ-РООЛОРУН САЛТТУУ РУХАНИЙ МАДАНИЯТЫ КАТАРЫ ЧАГЫЛДЫРУУ

Мусалиева К. К.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Корутунду. Макалада кыргыз элинин оозеки чыгармалары чагылдырылган. Кыргыз элинин дененин сапаттарын өнүктүрүүгө умтулуусу (күч, тездик, чыдамкайлык, шамдагайлык). Ушулардын баардыгы баатырлардын саппаттарында, баардык фольклордук чыгармаларда чагылдырылган.

Негизги сөздөр: элдик педагогика, адеп-ахлактык тарбиялоо, элдик салттар, элдин руханий байлыгы, дене тарбиясы, санжыра, дастандар, эпостор.

REFLECTION IN ORAL FOLKLORE KYRGYZ PHYSICAL EDUCATION AS AN ELEMENT OF TRADITIONAL SPIRITUAL CULTURE

Musalieva K.K.

Kyrgyz state academy of physical culture and sports, Bishkek c.

Abstract. In the article the questions of folklore Kyrgyz. The desire to develop the Kyrgyz vivid physical properties (strength, agility, endurance, quickness). All this is embodied in the images of warriors and bogatyrey- traced in all the works of folklore. **Keywords:** folk pedagogy, moral education, folk traditions, the spiritual world of the people, physical education, sanzhyra, legends, epics.

Введение. Этнопедагогика - система воспитания взглядов народа, которая формируется на основе миропонимания, миросозерцания, национального самосознания. Духовный мир народа, в нашем понимании, оригинальная, самобытная и духовная культура, которую сохранила история в литературе, искусстве, сказаниях, мифах, легендах и эпосах [2,3,4].

Цель исследования - изучить народные традиции физического воспитания и узнать своеобразие духовного мира, жизненную философию этого народа.

Задачи исследования:

- Изучение литературы, отражающей вопросы устного народного творчества;
- Сбор фактического материала, используя методы научного исследования;
- Анализ и обобщение собственного материала.

Объект и методы исследования - произведения устного народного творчества кыргызов.

- Изучение устного народного творчества отражающего в письменной форме.
- Изучение оригинальной литературы устного народного творчества - эпос «Манас», дастаны, санжыра.

Результаты исследования. В народных сказках содержится нечто, что не подвластно времени, переменам, изменениям и является мудростью. Сквозь века народ пронес сказания о кыргызских богатырях, поднимающихся в трудный час на защиту родной земли и всегда готовых прийти на помощь слабым и угнетенным. Устное народное творчество кыргызов давало молодому поколению ориентиры для подражания. Оно несло мощный психологический заряд,

который, воздействуя на психику и сознание подростков, вызывал у них тягу к совершенствованию, подражанию, стремлению быть похожими на народных героев в смелости, ловкости, меткости, ни в чем не уступая им. Сила воспитательного значения героического эпоса, сказки или предания в том, что подрастающее поколение видит в них не только образы героев, имеющих совершенное физическое развитие, ярко выраженное в таких качествах, как сила, ловкость и выносливость, но и образы патриотического значения своих предков защитников слабых и угнетенных от врагов и следует этим образом под влиянием формирующейся привычки, общественного мнения. Кыргызская девушка изображается сильной и ловкой, выходящей помериться силой с мужчиной. Рассказ о том, что победителем в состязании выходит женщина, это констатация того, что женщина обладала не меньшими, чем мужчина, физическими качествами, которые она развивала хозяйственным и промысловым трудом. На женщине кыргызке лежали все домашние работы. Она заготавливала дрова, нося их на спине, оседлывала и навьючивала лошадей. (1.50стр). Закаленная временем, не изнеженная бытом, женщина кыргызка развивала такие физические качества, как силу, выносливость и волевые качества выдержку, бесстрашие переданные ей воительницей – Жаңыл – Мырза.

Эпос «Жаңыл Мырза» воспевает подвиги кыргызской девушки богатыря. Основу сюжета составляет борьба кыргызского народа против калмыкских завоевателей. Сказание повествует о подвигах девыбогатыря из кыргызского племени нойгутов Жаңыл Мырзы, завевавшей любовь и ува-

жение своего народа и ставшей его вождем. Никто из мужчин-батыров не мог сравниться с ней силой и ловкостью. Благодаря нойгуты обрели спокойствиенашествия врагов прекратились [1, с. 49]. Стремление кыргызов развить в себе яркие физические качества (силу, ловкость, выносливость, быстроту) воплощались в образах богатырей- батыров и прослеживались фольклорных произведениях. Фольклор был миром самовыражения души и этнических потребностей. Знания, передаваемые через фольклор, были жизненно необходимыми.

Фольклорные произведения, художественная литература в той или иной степени обращаются к вопросам физического воспитания человека. Не имея представления о теоретических основах физической культуры, классики кыргызской литературы подчеркивали, что борьба, скачки, жамбы атмай, метание копья, искусное владение луком развивали в человеке такие физические качества как силу, ловкость, меткость.

В эпосе «Кожожаш», повествуется об одной из характерных сторон жизни кочевников-охоте. Поэма отражает близкую природе жизнь народа, не знающего еще ни войны, ни распрей, ни родоплеменных смут. Дастан рассказывает о тернистом пути познания тайн природы и борьбу человека со стихией. Героем любимой народом поэмы «Кожожаш» является охотник. У него было особое искусство - метко стрелять. В повествовании Кожожаш дается описание воина-охотника не только в промысловом значении для добывания пищи, но и военном: здесь физические качества сила, меткость, ловкость, выносливость представляются как компоненты военного искусства и патриотизма- защиты своей земли и народа.

В малом эпосе, так же как и в других, описываются игры: в альчики, камешки, состязания: борьба «курош», «улак тартыш», «жамбы атмай» и другие. Большинство положительных героев в кыргызском эпосе наделены богатырским сложением, проворством, мужеством и доблестью. Сильные и смелые люди в таких произве-

дениях предстают перед нами надежными защитниками слабых, грозой для иноземфеодалов, трусов и пустозвонов. Наиболее полно образ физически развитого человека отражен в героическом эпосе, который сопутствовал всей истории народа от древнейших времен вплоть до двадцать первого века. Эпос родового строя выдвинул тип героя богатыря- охотника и богатыря – воина, скотовода, действующего в рамках родоплеменных групп [1, с. 38]. Основным мотивом кыргызского эпоса является борьба против иноземных захватчиков за свободу и счастье своей родины. Вождями в этих произведениях выступают честные, смелые, решительные, вольнолюбивые люди, сыны народа и родной земли, воплотившие в себе лучшие физические и духовные качества кыргызов. «Эр Табылды» по одноименному эпосу защищал свою землю от врагов (калмыков и их ханов Чалкалмака, Кудайназара и его сыновей). Ему в благородном деле помогали друзья Эльдияр и Эрмек. В эпосе герои проверяют свои физические качества: силу в борьбе, меткость в стрельбе, ловкость и мастерство в фехтовании [1, с. 44].

Стойкая направленность в традиционном физическом воспитании того времени, как видно из произведений фольклора, военно-физическая подготовка. Навыки, приобретенные в спортивных играх и состязаниях, проходивших на ритуальных торжествах, являлись фундаментом военнофизической подготовки. Умение владеть копьем, мечом, стрелами, искусством верховой езды с малых лет становилось неотъемлемой частью физического воспитания, приобретающего военную направленность в жизни кыргызского народа.

Кыргызские мифы и легенды повествуют о необыкновенной физической силе наших предков. Например, эпос «Эр Төштүк». Содержание эпоса составляет борьба богатыря Эр Төштүка с чудовищами и великанами подземелья (Көк-Дөө, Чоюн кулак алп Кара-Дөө). Семь лет не видит богатырь солнца, сражаясь в подземном царстве с чудовищами. В борьбе ему помогают верные друзья: Джакуп, конь Чалкуйрук, тигр, медведь, муравей, а также

гномы – Көрөгөч маамыт, Жер-тыңшаар маамыт [1, с.40].

В эпосе «Эр Төштүк» описываются многие интересные события, где герои проявляют свои физические и другие качества: силу в борьбе, меткость и стрельбе, быстроту в беге, ловкость в фехтовании. Длительная погоня требовала от охотникабогатыря исключительных двигательных физических качеств (крепкие тренированные ноги) и фантастических функциональных способностей организма (сильное выносливое сердце, хорошо развитые легкие) [1, с.42]. Кыргызы, если судить по произведениям фольклора, обладали вышеизложенными качествами.

Передавая из поколения в поколения народные идеалы и ценности сказители, певцы, острословы, мудрецы воспевали физическую силу и красоту и тем самым передавали традиции физического воспитания. Их приезд в стойбище превращался во всеобщий праздник. Во время исполнения сказаний, длившихся иногда несколько суток, никто не смел прервать сказителя, все безмолвно внимали истории приключений героев, красочному описанию их физической силы и ловкости, битвам и победам над врагами. Каждое песенное сказание, легенду сказитель заканчивал словами «так старики сказывают» или у кыргызов старики были окружены почетом и уважением, потому что они были единственными хранителями народной мудрости, традиций, в том числе, и в физическом воспитании, они являли собой живую летопись прошлых лет жизни народа. Ссылка на мудрость и знания старших являлась как бы эталоном истины, правды, не допускающих никаких сомнений. Поздними прохладными ночами ребятишки, сгрудившись вокруг костра, с нескрываемым восторгом слушали героические сказания о могучих богатырях. Дети знакомились с физическими качествами человека: силой, скоростью, ловкостью, выносливостью. Дети и подростки, мысленно воспроизведя услышанное, видели живые образы из сказок, легенд, непроизвольно фантазировали, сопоставляя себя с богатырями. Сцены у костра, не что иное, как своеобразные формы традиционного народного образования, группового обучения и воспитания. Сказитель, искусно владеющий даром оратора, приковывал к себе внимание десятков восторженных глаз. Что заставляло ребятишек забыть на долгое время об играх и забавах, о шалостях и баловстве? Учитель- сказитель, воспевая героев богатырей, не преследовал напрямую педагогических целей и задач физического воспитания, но искусно владея рассказом, помогал детям понять, усвоить и мысленно воспроизвести услышанное. И это в последующих поступках детей вызывало неудержимое стремление к подражанию богатырям, стремлению детей достичь физического совершенствования сказочных героев. Кроме того, через рассказ решались основные задачи этого метода:

- вызывались положительные нравственные чувства (радость, гордость, сопереживание, сочувствие) или негодование по поводу отрицательных действий и поступков героев рассказа;
- раскрывалось содержание нравственных понятий и норм поведения;
- представлялись образы нравственного поведения, что вызывало стремление подражать положительному примеру.

Формирующееся сознание детей постоянно ищет опору в реально действующих сказочных или живых образах, которые олицетворяют усваиваемые ими идеи и идеалы, и через поведения находит ее в методе примера – явлении подражательности. Подражая героям сказаний, дети достигали видимых результатов через множество повторений физических упражнений, которые развивали мышечную силу и функциональные возможности организма. Богатырь сотни раз поднимал огромные тяжелые камни и с силой бросал их далеко вперед, преграждая путь врагу. Поднять большой камень можно только тогда, когда преодолеешь вес малых камней, увеличивая его по возрастающей. И ребенок, начиная с малого по весу камня, доступного его физической силе, постепенно переходил к большим камням. Через многократные повторения поднятия камня и многодневные тренировки крепли мышцы рук, грудной клетки, спины, совершенствовались сердце

и сосуды, способные выдержать тяжелые физические нагрузки. В конце концов, он мог преодолеть последний в этой системе тренировок этап и поднять самые тяжелые камни, доступные его физической подготовке. Подражая богатырям, ребенок стремился воплотить услышанное в реальность в играх и состязаниях, физических тренировках. Таким образом, идеи услышанные в легендах, через подражательную деятельность, основанную на методе примера, входили в реальные спортивные игры, состязания, соревнования в силе, ловкости, которые становились естественными уроками физической культуры. Они изменялись с возрастом и расширили социальный опыт ребенка в зависимости от его интеллектуального, нравственного и физического развития.

Часто импровизируя под звуки комуза (трехструнный музыкальный инструмент), сказители повествовали о деяниях богатырей, героев из народа, которые не только физической силой, но и хитростью и умом побеждали врага. В повествованиях, мифах, легендах мы узнаем о жизни богатырей, подвигах оружии. В малом кыргызском эпосе «Курманбек» главный герой сражается против засилий калмыков. В целом, в эпосе имеется множество эпизодов, отражающих военные достоинства, физическую подготовленность батыров-защитников родной земли [1, с.51].

Ребенок с самого детства через песенный фольклор впитывал в себя традиционный смысл жизни - родиться и выжить физически крепким и сильным человеком.

Повествование раскрывает нам скрытый смысл: с рождения ребенок нуждается в закаливании, гигиене, физической культуре, способной в комплексе создать человека сильного, здорового и закаленного. Только ежедневные занятия с ребенком формировали его физические качества, только тогда он рос крепким и здоровым, мышцы наливались силой, крепла его костная система. Первый учитель физической культуры у кыргызов – семья. Ребенок, не получивший физического воспитания в семье, не мог в дальнейшем развить в себе эти качества. Древние учителя наставники знали, когда

развивать ребенка физически: с самого рождения. В легендах передавалась недвусмысленность жизненного опыта: с рождения ребенка должны формировать физически крепким и сильным человеком.

Реальное отражение силы, мощи, физических качеств кыргызских богатырей, борцов находит отражение в эпосе, сказаниях и преданиях. «При борьбе богатырей земля дрожала и горы рушились» Многие имена сказаний принадлежат истории. Воссоздавая процессы формирования физических качеств кыргызов по историческим материалам, можно выявить элементы зарождающихся национальных видов физической культуры. Легенды и сказки, эпос, образы богатырей, передача их через века в устном народном творчестве, становились частью воспитательного процессе. Стремление детей и подростков к подражанию фольклорным образам, в подвижных играх и спортивных состязаниях кыргызов, что формировало народное физическое воспитание и способствовало совершенствованию своих физических качеств.

Исходя из сказанного, можно сделать вывод, что устное народное творчество кыргызского народа является источником, отражающим вопросы физического воспитания детей, где просто и естественно ставятся проблемы воспитания у детей физических качеств, необходимых для здоровой и плодотворной жизни. Эпические сказания, легенды и сказки являются фундаментом физического самовоспитания детей, стремящихся в подражательной деятельности быть похожими на народных героев.

Заключение. Основу народной педагогики, выполняющую воспитательную, развивающую и познавательную функции выполняют произведения народного творчества кыргызов: сказки, легенды, мифы, героический эпос, призванные развивать творческую фантазию детей, стремящимися быть похожими на героев, что являются анимательными по содержанию, насыщенными положительными образами физически развитых богатырей. Яркая характеристика персонажей с раннего детства является средством воспитания, примером для подражания. В физическом воспитании

детей сказки, легенды, эпос выступают как прием и средство убеждения, убеждая детей в важности физического развития и совершенства. Рассказ о физическом совершенстве героев, о многолетних самобытных упражнениях, тяготах физических нагрузок имеет познавательное значение. Успех образовательного значения легенд и сказок зависит от сказителя, его знаний об истории, традициях и обычаях народа. Сказитель не только умело и красочно рассказывает об образах и поступках персонажей. но соотносит прошлые события с сегодняшним днем, указывая на горы-образы заснувших богатырей и носящих их имена, или реку, проложившую свое русло через скалы, результат трудового подвига силачабогатыря, чье имя носит образовавшееся русло реки. Сказки, легенды и эпосы легко запоминаются, потому что имеют тесную связь с действительностью: образы героев взяты из жизни, местность изображена та, где проживают дети: переданы лучшие традиции кыргызского народа, его характерные черты: честность и смелость, сила и мужество, выносливость и отвага.

Устное народное творчество кыргызского народа внушает уверенность в необходимостифизического развития и совершенствования, так как сила и выносливость помогают герою преодолеть трудности, победить в битве, быть мужественным и отважным.

В народных героях ярко и образно показываются главные физические качества — сила, выносливость, закаленность, которые

являются отражением национального характера кыргызского народа, что подводит к тезису о глубинных истоках народного физического воспитания.

Физическое воспитание на протяжении всей истории обеспечивало устойчивость развития этноса, отвечая основным его потребностям. Кыргызское устное народное творчество - явление не локальное. Эпосы содержат лучшие идеалы устного творчества, что свидетельствует о необходимости углубленного изучения фольклора восточных народов.

Литература

- 1. Саралаев М.К., Азизбаев С.С., Дооранов У.С. Источники истории физической культуры всех времен и народов. Б.: 2009. 156 с.
- 2. Омурзаков Д.О., Саралаев М.К., Киргизские национальные виды спорта и народные игры. Фрунзе: Кыргызстан, 1986.- 64 с.
- 3. Рыбников В.В. Роль физической культуры в формировании духовнонравственных качеств //Технологии обучения и творческий потенциал учителя: Сб. науч.тр. Саратов: ООО «Гриф», 2002.-С. 331-338.
- 4. Акмолдоева Ш. Б. Мировоззренческое содержание эпосов киргизского народа. Автореф. дисс. ... к.ф.н., Фрунзе. 1984.- 25 с.

ФЕНОМЕН ГЕНЕТИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ КОЧЕВЫХ КЫРГЫЗОВ

Саралаев М.К., Байбосунова Г.Ж.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек Аннотация. В статье излагаются психологические особенности развития памяти. Дается понятие о генетических возможностях развития памяти у кыргызов-кочевников. На примере манасчи и санжырачи отражается феномен генетической памяти кочевых кыргызов.

Ключевые слова: устное народное творчество, генетика, история, психология, память.

КӨЧМӨН КЫРГЫЗДАРДЫН ГЕНЕТИКАЛЫК ЭСКЕ ТУТУУ ФЕНОМЕНИ

Саралаев М.К., Байбосунова Г.Ж.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Корутунду. Макалада эске тутуудагы психологиялык өзгөчөлүктөрү көрсөтүлүп жазылган. Көчмөн элдеринин эсте тутуусунун өнүгүүсү боюнча түшүнүк берилген, өзгөчө көчмөн кыргыздардын эсте тутуусу мүнөздөлгөн. Манасчылардын жана санжырачылардын мисалы менен көчмөн кыргыздардын феноменалдуу эске тутуусу өзгөчөлөнүп көрсөтүлгөн.

Негизги сөздөр: кыргыз элинин ооз эки чыгармачылыгы, генетика, тарых, психология, эске тутуусу.

PHENOMENON OF GENETIC MEMORY NOMADIC KYRGYZ

Saralaev M. K., Baybosunova G.J.

Kyrgyz state academy of physical culture and sports, Bishkek c.

Abstract. The article describes the psychological characteristics of the development of memory. It gives an idea of the possibilities of the genetic memory of the nomads, including the Kyrgyz nomads. Especially reflected on the example manaschy and sanzhyrachi phenomenon of the genetic memory of the nomadic Kyrgyz.

Keywords: folklore, genetics, history, psychology, memory.

Введение. Память-форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта, делающая возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу. Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения. Без нее невозможно понять основы формирования поведения мышления, сознания, подсознания. Поэтому для лучшего понимания человека необходимо как можно больше знать о нашей памяти. На запоминание сильно влияет эмоциональное отношение человека к тому, что запоминается. Все то, что вызывает у человека яркую эмоциональную реакцию, откладывает глубокий след в сознании и запоминается прочно и надолго. Прочность запоминания зависит также от волевых качеств человека. Уравновешенный и целеустремленный человек запоминает более качественно. Значение памяти в жизни человека очень велико. Абсолютно все, что мы знаем, умеем, есть следствие способности мозга запоминать и сохранять в памяти образы, мысли, пережитые чувства, движения и их системы. Память создает, сохраняет и обогащает наши знания, умения, навыки, без чего не мыслимы ни успешное учение, ни плодотворная деятельность. Человек запоминает наиболее прочно те факты, события и явления, которые имеют для него, для деятельности особенно важное значение. Переживание, впечатление или движение оставляют в нашей памяти известный след, который может сохраняться достаточно длительное время и при соответствующих условиях проявляться вновь и становиться предметом сознания. Благодаря памяти человек в состоянии накапливать информацию, не теряя прежних знаний и навыков, занимая особое место среди психических познавательных процессов.

Цель исследования - изучение феноменальной генетической памяти кочевых кыргызов.

Задачи исследования:

- изучить состояние освещенности данной темы в литературных источниках;
- собрать фактический материал, отражающий образцы феноменальной памяти кыргызов-кочевников;
- обобщить фактический материал и дать рекомендации по развитию памяти студентам.

Объект и методы исследования.

Объектом исследования являются показатели феноменальной памяти у кыргызовкочевников.

- Изучение устного народного творчества кыргызов и трудов отечественных ученых в развитии памяти.
- Исследование феноменальной памяти манасчы и санжырачы по литературным источникам.
- Обобщения опыта и практики.

Результаты исследования. Изучение памяти началось много веков назад, когда человек стал, хотя и смутно, догадываться о том, что он способен запоминать и хранить информацию. При этом память всегда связывалась с процессом обучения, а попытки объяснения памяти всегда совпадали с известными на данном историческом отрезке методами хранения информации. Так, древние греки в соответствии с принятым в то время способом записи считали, что информация в виде каких-то материальных частиц попадает в голову и оставляет отпечатки на мягком веществе мозга, как на глине или воске. Все то, что для человека

малозначимо, запоминается значительно хуже и быстрее забывается. Большое значение при запоминании имеют устойчивые интересы, характеризующие личность.

Индивидуальные особенности памяти связаны с особенностями личности. Даже люди с хорошей памятью запоминают не все, а люди с плохой памятью не все забывают. Это объясняется тем, что память носит избирательный характер. То, что соответствует интересам и потребностям человека, запоминается быстро и прочно.

Наш психический мир многообразен и разносторонен. Благодаря высокому уровню развития нашей психики мы многое можем и многое умеем. В свою очередь, психическое развитие возможно потому, что мы сохраняем приобретенный опыт и знания сознания

Память — сложный психический процесс, состоящий из ряда частных процессов, связанных друг с другом. Необходимая человеку и позволяет ему накапливать, сохранять и последствии использовать личный жизненный опыт. Хорошая память отличается такими показателями: быстрота запоминания, прочность сохранения, точность воспроизведения.

Различают следующие разновидности памяти: двигательную, образную и словесно-логическую.

- Двигательная запоминание, сохранение и воспроизведение различных движении. Этот вид памяти существенно важен и является основной для формирования физкультурное-спортивных и профессионально-трудовых навыков. Наряду с известными сведениями о памяти есть ряд сложных задач, связанных с изучением процессов памяти. Одним из сложных и наиболее интересных направлений является исследование феномена генетической памяти.
- Образная память способствует запоминанию чувственных образов предметов, явлений. Такой вид памяти важен для тех, кто занимается музыкой, искусством и творчеством.
- Словесно логическая форма связана с запоминанием, узнаванием и воспроизведением мыслей, понятий и умоза-

ключений. Именно этот вид памяти тесно связан с обучением.

Память лежит в основе способностей человека, является условием научения, приобретения знаний, формирования умений и навыков. Без памяти невозможно нормальное функционирование ни личности, ни общества. Благодаря памяти, ее совершенствованию человек выделяется из животного царства и достиг тех высот, на которых он находится.

Из общих условий успешного запоминания мы выделяем следующие:

- материал интересен для запоминания;
- у запоминающего есть еще большой объем знаний в той области, к которой относится заучиваемый материал;
- материал осмыслен, предельно ясен, подвергается классификации.

В некоторых исторических и научно - популярных работах советского времени отмечалось, что у народов, у которых не было письменности отсталая культура. Народы - кочевники всю информацию – историческую, научно-познавательную, творческую хранили в своей памяти, максимально развивая устную память.

В связи с тем, что у кыргызов отсутствовала письменность, в разные времена пришлось всю богатую жизненную и творческую деятельность осуществлять благодаря развитию памяти и устной речи. Вся информация о скотоводстве, мастерстве зергеров-ювелиров, знахарстве, искусстве и других сферах деятельности сохранялось в памяти людей.

Полезные виды информации предавались из поколения в поколение, и дошли до нашего времени.

Они выполняют большую службу для сохранения традиционных видов ремесел, видов искусства, мастерства вышивальщиц и мастериц по шитью национальных видов одежды человека накапливалась, сохранялось и передавалась благодаря памяти.

Люди разных поколений развивали память и историческую информацию, знания, сказания передавали из поколения в поколение по памяти. Именно поэтому мы встречаем уникальных личностей, которые являются носителями богатой информации об эпосе, сказаниях и родословной истории (санжыра).

Исследователи трилогии «Манас» подчеркивали, что «это уникальное по содержанию и объему произведение устного народного творчество кыргызов».

Этнические кыргызы обладают на генетическом уровне великолепными потенциальными возможностями для сохранения в памяти большого количества информаций для проявления феноменальных способностей в этом направлении. Необходимо молодежи развивать свою устную память и использовать природный, исторически накопленный генетический дар.

Заключение. Отсутствие письменности привело к необходимости развития устного запоминания всех имеющихся знании кыргызов-кочевников, что привело к развитию феноменальной памяти. Отражаются интересные сведения о наличии феноменальной памяти манасчы Саякбая Каралаева,

Сагынбая Орозбакова, Жусупа Мамая и других, которые знали на память большой объем информации и могли воспроизводить часами события из жизни великого Манаса и его сподвижников. Каждый человек на генетическом уровне обладает великолепными способностями к устному запоминанию знаний.

Информация

о Всемирной научной Конференции ФИСУ Инновация – Образование – Спорт

«Университетский спорт: здоровье и будущее общества» 3-4 февраля, 2017 г.

г. Алматы, Казахстан

Научная конференция проводилась в рамках XXVIII Зимней Универсиады с участием ученых 28 государств мира.

Участие в работе научной конференции известных деятелей международного студенческого спортивного движения, авторитетных ученых, организаций и научного сообщества создало благоприятные условия для продуктивного обмена мнениями, а также ознаменовало собой новый этап развития спортивной науки. Президент Международной федерации университетского спорта (ФИСУ) Олег Матыцин, в приветственной речи от имени Международной федерации университетского спорта сказал: Всемирная конференция 2017 года «Инновации - Образование-Спорт» позволит нам продуктивно обмениваться идеями и максимально использовать научный потенциал университетского спорта.

Пленарное заседание научной конференции открыла Верена Бурк – председатель образовательного комитета ФИСУ. Выступила Эрин Тедфорд – специалист по образованию Всемирного антидопингового агентства ВАДА.

С приветственной речью выступил Президент Казахской академии спорта и туризма Кайрат Закирьянов.

В докладах была дана информация о XXVIII Всемирной зимней Универсиаде.

Профессор Доскараев Б.М. (Шымкент, Казахстан) отметил, что Зимняя Универсиада будет проводиться (11 дней), с 29 января по 08 февраля 2017 года. Ожидается, что в ней примут участие свыше 5 тысяч студентов-спортсменов из более, чем 50 стран мира. В качестве талисмана Всемирной Универсиады выбран шумкар (сокол).

Слоган XXVIII Всемирной зимней Универсиаде 2017 года «Расправь свои крылья» призывает молодых спортсменовучастников соревнований покорить высоты

университетского спорта. Логотип представлен в виде стилизованных крыльев, который имеет четко выраженную динамичную форму.

В докладе Болдырева Б.Н. и Андрющищина И.Ф. (Казахстан) «От зимней Универсиады к Олимпиаде» отражается рост числа спортивной базы и показана необхоиспользования материального димость наследия Всемирной Универсиады 2017 года в Алматы для нужд студенческой молодежи. Отмечалось, что «южная столица» Казастана располагает хорошей спортивной базой, готовой к проведению, как массовых спортивных мероприятий, так и международных соревнований самого высокого ранга, в том числе и зимних Олимпийских игр: Высокогорный спортивный комплекс «Медео»; Горнолыжный курорт «Шымбулак»; Дворец спорта и культуры имени Балуана Шолака; Международный комплекс трамплинов «Сункар»; Лыжно-биатлонный стадион «Алатау»; Ледовый дворец «Алматы-Арена»; Ледовый комплекс «Халык-Арена»; Атлетическая деревня для участников Универсиады (материалы Всемирной конференции, стр.51-54).

Соревнования Зимней Универсиады проводились по 12 видам спорта. В ней приняли участие 1613 спортсменов из 54 стран мира.

В итоге Универсиады 24 страны завоевали 206 медалей.

Первое место заняла команда России: 29 золотых, 27 серебряных и 15 бронзовых медалей. Всего: 71 медаль. Второе место команда Казахстана: 11 золотых, 8 серебряных и 17 бронзовых медалей. Всего: 36 медалей. Третье место - команда Южной Кореи:11 золотых, 5 серебряных и 5 бронзовых медалей. Всего: 21 медаль.

На конференции особый интерес вызвал доклад доктора педагогических наук, про-

фессора Национального университета физического воспитания и спорта Украины В.Н.Платонова на тему: «Допинг в олимпийском спорте: кризисные явления и пути их решения». В докладе отмечено, что допинг становится явлением, которое занимает особое место в спорте высших достижений. Его применение входит в противоречие с основными принципами спорта, идеалами и ценностями философии олимпизма. Наблюдается скандальный стиль деятельности антидопинговых служб, постоянно нарушающих принцип конфиденциальности и наполняющих информационное пространство подозрениями, слухами и угрозами, значительная часть которых является голословной, не находит подтверждения, серьезно подрывает авторитет однако, спортсменов и отрицательно сказывается на их подготовке и участии в соревнованиях. В средствах массовой информации допинговые скандалы отодвигают на второй план собственно спортивные события, что самым негативным образом сказывается на авторитете и популярности Олимпийских игр, превращая их в общественном сознании в явление с массовыми мошенническими и коррупционными проявлениями. Всемирный антидопинговый кодекс, предложенный WADA превратился в исключительно объемный, сложный и тяжелый для восприятия документ. Положение Кодекса сводится к тому, что вина за нарушение всего нагромождения статей, разделов, исключений, разъяснений и т.п., исчисляюшихся сотнями, возлагается на спортсмена. не имеющего ни знаний, ни опыта в этой области. Поэтому специалисты утверждают, что без специального образования широкого круга специалистов, привлеченных к подготовке и соревновательной деятельности атлетов, соблюдать требования Кодекса невозможно. Работники WADA используют неприемлемые методы выявления нарушителей - унизительным преследованием спортсменов, вмешательством в личную жизнь, использованием всякого рода неэтичных косвенных методов, включая провокации и доносы. Необъяснимо низкий процент положительных результатов тестирования (немногим более 1% положительных проб и столько же – сомнительных из более чем 200 тысяч ежегодных тестов, публикуемых WADA), в то время как многочисленные научные данные, результаты анонимных опросов свидетельствуют о том, что во многих видах спорта запрещенные субстанции и методы применяются большинством спортсменов (до 75-80% и более). Явно, наблюдается способность поспевать за развитием фармакологической науки и фармацевтической промышленности, что приводит к тому, что антидопинговые лаборатории WADA оказываются в состоянии идентифицировать многие запрещенные субстанции. Обозначены направления, работа в которых могла бы нормализовать ситуацию с применением допинга, снять противоречия в этом вопросе. Реализация широких образовательных программ среди всех участников олимпийского движения, начиная с детских спортивных школ и спортивных клубов и заканчивая МОК и национальными олимпийскими комитетами. Изменение положения и антидопинговых лабораторий путем устранения их прав как независимых учреждений, стоящих над спортом, и перемещения этих организаций в качестве подразделений международной олимпийской системы. Основательная переработка Всемирного антидопингового кодекса на основе методологии, опирающейся на достижения передовой спортивной и медицинской науки. Выдвижение на руководящие должности во всей антидопинговой системе специалистов в области спортивной медицины, глубоко знающих специфику современного спорта и системы подготовки спортсменов.

Таким образом, становится очевидным, что такая организация, как WADA, на основе документа как Всемирный антидопинговый кодекс, не сумеет решить проблему применения допинга. Необходимо кардинальное изменение политики и практической деятельности в борьбе с допингом в спорте, внедрение образовательных и воспитательных программ, пронизанных уважением к личности спортсмена, к его правам, взглядам, этническим принципам, моральным ценностям» (материалы научной конференции, стр. 187-193).

На Всемирной Универсиаде представлен доклад Иманалиевым Т.Т., Тулекеевым Т.М., Саралаевым М.К., Мусалиевой К.К., Анаркуловым Х.Ф. Научные статьи авторов опубликованы в сборнике материалов Всемирной зимней конференции ФИСУ (стр. 198-202, 235-244, 388-332).

В дни конференции проходили также культурные программы: концерт фольклорного ансамбля им. Курмангазы; концертную программу артистов филармонии и оперного театра, танцевальных групп и художественной самодеятельности Казахской академии спорта и туризма. Участники конференции посетили ледовый стадион «Алматы-Арена» и были свидетелями финальных соревнований танцевальных пар. Были свидетелями выступления четырех сильнейших пар. В результате почетные места распределились: 1-е место заняла пара из Украины; 2-е место заняла пара из Российской Федерации; 3-е место заняла пара из Германии.

Восхитились великолепными выступлениями спортсменов по фигурному катанию, но и видом превосходного ледового стадиона, который вмещает 12 тысяч зрителей.

Выступая на Церемонии закрытия Зимней Универсиады, Председатель оргкоми-

тета сказал, что «спортивная делегация Казахстана выступила очень успешно и заняла второе командное место после сборной команды Российской Федерации. Президент Международной федерации Университетского спорта (ФИСУ), выступая на Церемонии закрытия XXVIII Всемирной зимней Универсиады сказал, что «были созданы величайшие условия для успешного проведения соревнований. Время пребывания в Алматы останется в наших сердцах. Опыт проведения Универсиады позволит послужить во благо казахстанцам». Флаг ФИСУ был передан мэру г.Красноярск РФ, где в марте 2019 года будет проведена очередная XXIX Всемирная зимняя Универсиада и научная конференция в рамках программы Универсиады. Участие во Всемирной конференции имело важное значение для обмена мнениями об университетском спорте, накоплении новых знаний для использования в учебных и научных целях и установлении связей с учеными других государств.

Профессор Тулекеев Т.М., доцент Саралаев М.К.

Правила для авторов, представляющих статьи в научно-практический журнал «Вестник Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта»

Прежде чем направлять статью в редакцию журнала, необходимо внимательно ознакомиться со следующими требованиями к оформлению научных статей, разработанными на основе рекомендаций ВАК КР и РИНЦ.

1. Определение авторства. Авторами статьи могут быть лица, внесшие вклад в работу, ее доработку или исправление, окончательное утверждение для публикации, а также ответственные за целостность всех частей рукописи.

2. Плагиат и вторичные публикации. Недопустимо использование текстуального заимствования и присвоение результатов исследований, не принадлежащих авторам подаваемой рукописи. Проверить статью на оригинальность можно при помощи сервисов https://www.antiplaqiat.ru/ (для русскоязычных текстов) пhttps://www.plaqiarism.org/ (для англоязычных текстов). Редакция оставляет за собой право проверки поступивших рукописей на плагиат.

- **3.** Нельзя направлять в редакцию работы, напечатанные в иных изданиях или отправленные в иные издания.
- 4. Авторское право. Фактом подачи статьи и сопровождающих файлов к публикации в журнале автор (а также все авторы данной статьи, если оно создано в соавторстве) согласен с тем, что предоставляет журналу «Вестник КГАФКиС» право использования статей на безвозмездной основе на территории Кыргызстана и зарубежных стран.
- **5. Авторские экземпляры** предусмотрены, журнал можно получить по подписке на бумажный или электронный вариант издания.
- 6. Редакция оставляет за собой право на сокращение и редактирование присланных статей. Датой поступления статьи считается время поступления окончательного (переработанного) варианта статьи в случае ее доработки авторами после рецензирования.
- 7. Рукописи могут быть поданы в редакцию одним из следующих способов:
- по электронной почте на адрес, указанный на сайте журнала в сети Интернет (Текст статьи подается в формате Microsoft Word, а сопроводительные документы с оригинальными подписями прикрепляются к письму в формате PDF);
- обычной почтой (2 экз. распечатки рукописи с обязательным приложением электронной версии (в формате Microsoft Word) на CD-диске, а также оригиналы всех необходимых сопроводительных документов).
- **8.** Редакция оставляет за собой право рецензировать поступившие статьи членами редакционного совета или другими специалистами.

9. Требования к оформлению:

9.1. Объем статьи - от 6 страниц (включая иллюстрации, таблицы, резюме и литературу с учетом перевода необходимых сведений). Размер бумаги – А4 (210х297), все поля шириной 2 см. Шрифт - Times New Roman, размер шрифта (кегль) - 14, междустрочный интервал - полуторный (1,5), абзацный отступ — 1,25, межбуквенный интервал — обычный, межсловный

пробел - один знак, переносы - автоматические (не вручную), выравнивание текста - по ширине. Допустимые выделения курсив, полужирный. Дефис должен отличаться от тире. Тире и кавычки должны быть одинакового начертания по всему тексту. Не допускаются: пробелы между абзацами: использование буквы Ё; использование таблиц с альбомной ориентацией. При наборе не допускается стилей, не задаются колонки. Вся текстовая часть статьи должна быть записана в 1 файле (титульный лист, УДК, аннотация, ключевые слова, текст статьи, таблицы, список цитированной литературы, сведения об авторах); файл с текстом статьи должен быть назван по фамилии первого автора статьи (Иванов. Текст). Рисунки и сканы документов записываются отдельными файлами, также содержащими фамилию первого автора (Иванов. Рисунок).

9.2. Язык статьи. Принимаются рукописи на русском, кыргызском или английском языках. В случае если статья написана на русском языке, то обязателен перевод метаданных статьи на кыргызский и английский языки (Ф.И.О. авторов, название на английском языке учреждений авторов, адреса, название статьи, резюме статьи, ключевые слова). Для иностранных авторов перевод метаданных на кыргызский язык редакция журнала осуществляет сама.

Статьи зарубежных авторов на английском языке могут публиковаться по решению главного редактора журнала без перевода на русский язык (за исключением названия, резюме и ключевых слов) или с полным или частичным переводом (названия и подписи к рисункам, таблицам).

- **9.3. Сведения об авторе** (на русском, кыргызском, английском языках) должны включать в себя:
- 1. фамилию и инициалы автора (строчными буквами, курсивом);
- 2. полное официальное наименование учреждения, в котором работает каждый автор (строчными);
- 3. местожительство автора город (строчными);
- 4. ученую степень, звание, должность каждого автора;

- 5. электронный адрес каждого автора.
- 9.4. План построения оригинальных статей. Структура оригинальных статей должна соответствовать формату IMRAD (Introduction, Methods, Results, Discussion). В статье должны быть (на русском, кыргызском, английском языках): УДК (в верхнем левом углу), название статьи (по центру строчными, полужирными буквами); аннотация (высота шрифта 12, курсив, не более 5 строк); ключевые слова (высота шрифта 12, курсив, не более 6 слов); основной текст (высота шрифта -14). Введение (актуальность), отражающее состояние вопроса к моменту написания статьи; цель настоящего исследования; материалы (объекты) и методы; результаты исследования; обсуждение; выводы по пунктам или заключение. список цитированной литературы (высота шрифта -12).

Методика исследований должна быть описана четко. Рекомендуется руководствоваться «Едиными стандартами представления результатов и испытаний Экспертной группы CONSORT» (Consolidated Standards of Reporting Trials), с которыми можно ознакомиться по ссылке http://www.consort-statement.org/

9.5. Оформление обзоров. Оформление обзорных статей осуществляется аналогично оригинальным статьям. Желательно, чтобы составление обзоров соответствовало международным рекомендациям по систематическим методам поиска литературы и стандартам. Резюме обзорных статей должны содержать информацию о методах поиска литературы по базам данных. С подробной информацией относительно составления обзоров можно ознакомиться в руководстве PRISMA (Рекомендуемые элементы отчетности для систематического обзора и мета анализа). ссылке http://prismaдоступном ПО statement.org. Написание ФИО, на которые ссылаются в тексте, должно соответствовать списку литературы.

Рукопись может сопровождать словарь терминов (неясных, способных вызвать у читателя затруднения при прочтении). Помимо общепринятых сокра-

- щений единиц измерения, физических, химических и математических величин и терминов (например, ДНК), допускаются аббревиатуры словосочетаний, часто повторяющихся в тексте. Все вводимые автором буквенные обозначения и аббревиатуры должны быть расшифрованы в тексте при их первом упоминании. Не допускаются сокращения простых слов, даже если они часто повторяются.
- 9.6. Авторское резюме. Резюме должно излагать только существенные факты работы. Резюме должно начинаться с информации, содержащейся на титульном листе. Объем текста резюме должен быть не более 50 слов. Резюме должно сопровождаться ключевыми словами или словосочетаниями (5-12 единиц), отражающими тематику статьи и облегчающими классификацию работы в компьютерных поисковых системах.
- 9.7. Требования к рисункам. Чернобелые штриховые рисунки: формат файла TIFF (расширение *.tiff), любая программа, поддерживающая этот формат (Adobe Photoshop, Adobe Illustra tor и т. п.); режим bitmap (битовая карта); с разрешением 300 точек/дюйм, в реальном размере; возможно использование сжатия LZW или другого. Текст на иллюстрациях должен быть четким. Диаграммы из программ MS EXCEL, MS Vizio вместе с исходным материалом.
- 9.8. Подписи к рисункам и фотографиям. Подписи к рисункам и фотографиям группируются вместе и даются на отдельной странице. Каждый рисунок должен иметь общий заголовок и расшифровку всех сокращений. В подписях к графикам указываются обозначения по осям абсцисс и ординат и единицы измерения, приводятся пояснения по каждой кривой. В подписях к микрофотографиям указываются метод окраски и увеличение.
- **9.9.** Оформление таблиц. Сверху справа необходимо обозначить номер таблицы, через черточку дается ее название. Сокращения слов в таблицах не допускаются. Цифры в таблицах должны соответствовать цифрам в тексте.
 - 10. Библиографические списки. Спи-

сок литературы размещается в конце статьи и обуславливается наличием цитат или ссылок и оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003, ГОСТ Р 7.0.9-2009, нумеруется вручную (не автоматически).

В оригинальных статьях желательно цитировать не более 10 источников, в обзорах литературы - не более 20, в лекциях и других материалах - до 7. Библиография должна содержать, помимо основополагающих работ, публикации за последние 5 лет. В списке литературы все работы перечисляются в порядке их цитирования. Библиографические ссылки в тексте статьи даются цифрой в квадратных скобках. Отсылки, используемые для связи текста с библиографическим списком, оформляются с указанием страниц [1, с.15] либо без указания страниц [1; 5]. Использование автоматических постраничных ссылок не допускается. Библиографическое описание книги (после ее названия): город (где издана); после двоеточия - название издательства: после точки с запятой - год издания. Если ссылка дается на главу книги: (авторы); название главы; после точки ставится "В кн.:" или "Іп:" и фамилия (-и) автора(- ов) или редактора(- ов), затем название книги и выходные данные.

Библиографическое описание статьи из журнала: автор(ы); название статьи; название журнала; год; том, номер журнала, после двоеточия цифры первой и последней страниц. При авторском коллек-

тиве до 3 человек включительно упоминаются все, при больших авторских коллективах 3 первых авторов "и др.", в иностранных "et al."); если упоминаются редакторы, после фамилии и.о. после запятой следует ставить сокращение "ред." (в иностранных "ed.").

11. Приблизительный вариант оформления научной статьи.

УДК, пропуск строки, инициалы и фамилия автора (на трех языках), название организации и город (на трех языках), электронный адрес каждого автора, пропуск строки, по центру название статьи строчными полужирными буквами (на трех языках), пропуск строки, аннотация (на трех языках), ключевые слова (на трех языках), текст статьи, список литературы.

- **12.** Материалы, представленные с нарушением требований, редакцией не рассматриваются. После рассмотрения статьи автору будет сообщено о публикации.
- 13. Редакция может посвящать отдельные номера журнала изданию материалов конференций, симпозиумов, а также материалов, посвященных юбилейным мероприятиям ученых и организаций.
- **14.** Редакция принимает к изданию в приложении «Вестника КГАФКиС» рекламные материалы на договорной основе.
- **15.** Ответственность за содержание и достоверность материалов несут авторы.

"Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын жарчысы" илимий-практикалык журналга макалаларын берген авторлор үчүн эрежелер

Макаланы журналдын редакциясына берүүнүн алдында КР ЖАКтын сунуштарынын негизинде иштелип чыккан төмөнкү эрежелер менен таанышуу зарыл.

1. Авторлугун аныктоо. Макаланын авторлору болуп ишке, аны аягына чейин иштеп чыгууга же ондоого, жарыялоого бекитүү үчүн салымын кошкон, ошондой

эле макаланын бардык бөлүктөрүнүн бирдиктүүлүгүнө жооптуу адамдар болушу мүмкүн.

2. Плагиат жана экинчи жолу жарыялоолор. Макаланын авторлоруна тиешеси жок изилдөөлөрдүн жыйынтыктарын энчилеп алып макалада пайдаланууга тыюу салынат.

Макаланын оригиналдуулугун төмөнкү сервистин жардамы менен текшерсе болот https://www.antiplaqiat.ru/ (орус тилиндеги тексттер үчүн), http://www.plaqiarism.org/ (англис тилиндеги тексттер үчүн).

<u>Редакция макалаларды плагиатка</u> текшерүүгө укуктуу.

- **3.** Башка басылыштарда жарыяланган же башка басылыштарга жөнөтүлгөн макалаларды редакцияга жиберүүгө болбойт.
- **4. Авторлук укук.** Автор журналга макаласын жана аны коштогон файлдарды жиберүү менен аны "КМДЖСА жарчысы" журналына Кыргызстандын жана чет өлкөлөрдүн аймагында кайтарымсыз түрдө пайдаланууга макул экендигин билдирет.
- **5.** Автордук нускаларды чыгаруу маселеси каралган, журналга жазылып кагаз түрүндө же электрондук вариантында алса болот.
- 6. Редакция келген макалаларды кыскартууга жана редакциялоого укуктуу. Макаланын келген датасы болуп анын рецензиялоодон кийин авторлору тарабынан кайрадан иштелип чыккан вариантынын келген күнү саналат.
- 7. Макалалар редакцияга төмөнкү ыкмалардын бирин колдонуп берилсе болот:
- журналдын дареги электрондук почтасы боюнча (макаланын тексти Microsoft Word форматында болуш керек);
- кадимки почта аркылуу (2 нуска, сөзсүз электрондук версиясы менен, Microsoft Word форматында) CD-дискинде, ошондой эле бардык зарыл болгон коштоочу документтердин туп нускалары;
- **8.** Редакция келген макалаларды редакциялык кеңештин мүчөлөрү же башка адистер тарабынан рецензиялоого укуктуу.
- **9.** Журналга жиберилүүчү макалаларга болгон талаптар:
- 9.1. Макала Times New Roman же Arial шрифти менен басылыш керек, шрифтин өлчөмү 14 жана 12, жолдордун ортосу бир аралыгында, бардык жактары, сол жагынан тышкары, жазылыгы 2 см, сол жагыныкы 3 см. Бардык беттерине номер коюлуш керек. Макаланын бардык бөлүгү бир файлга жазылышы керек (титулдук барак,

УДК, резюме, негизги сөздөр, макаланын тексти, таблицалар, адабияттардын тизмеси, авторлор жөнүндө маалымат); текст менен файл макаланын биринчи авторунун аты-жөнү менен аталыш керек (Иванов, текст). Документтин скандары жана сүрөттөр өзүнчө файлга жазылат, ошондой эле биринчи автордун аты-жөнү менен аталат (Иванов, текст).

Макаланын көлөмү 7-10 барактан ашпашы керек (иллюстрацияларды, таблицаларды, резюме жана адабияттын тизмесин кошкондо).

9.2. Макаланын тили. Орус, кыргыз же англис тилиндеги кол жазмалар кабыл Эгерде макала орус тилинде алынат. жазылган болсо. макаланын метамаалыматтары кыргыз жана англис тилине которулуш керек (автордун атыжөнү, англис тилинде авторлордун мекемелеринин расмий аталышы, даректери, макаланын аталышы, макаланын резюмеси, негизги сөздөр).

Чет өлкөлүк авторлордун макалалары кыргыз тилине редакция тарабынан которулат.

Чет өлкөлүк авторлордун англис тилиндеги макалалары журналдын башкы редакторунун чечими боюнча орус тилине которулбай эле же толук же толук эмес которулуп жарыяланат (аталышы, резюмеси жана негизги сөздөрүнөн тышкары).

9.3. Титулдук барак төмөнкү маалымат менен башталыш керек:

- 1. макаланын аталышы;
- 2. авторлордун аты-жөнү же инициалдары;
- 3. ар бир автор иштеген мекеменин толук аталышы.

Тексттин адабияттардын жана тизмесинен кийин ap бир автордун байланыш үчүн маалыматтары жазылат: илимий даражасы, аты-жөнү, илимий наамы (бар болсо), кызматы, мекеменин аталышы (алдында аббревиатурасы), индекси, мекеменин почталык өлкөсү жана автордун электрондук дареги.

9.4. Оригиналдуу макалаларды түзүү планы. Оригиналдуу макалалардын түзүлүшү IMRAD (Introduction, Methods,

Results, Discussion) форматына дал келиши Оригиналдуу макалаларды түзүү планы төмөнкүдөй болуш керек: резюме жана негизги сөздөр. аталышы. авторлордун аты-жөнү орус, англис жана тилдеринде. Макаланы кыргыз жазып жаткан мезгилдеги маселенин абалын чагылдырган кириш сөз; бул изилдөөнүн максаты; материалдары жана методдору, жыйынтыктары; талкуулар; автордун каалоосу боюнча пункттар боюнча тыянактар же корутунду, цитата кылынган адабияттын тизмеси Адабият деген сөз менен аталат.

9.5. Обзорлорду тариздөө. Обзордук макалаларды тариздөө оригиналдуу макалалардыкындай жүргүзүлөт. Обзорлорду түзүү адабияттарды издөө эл аралык системалык методдору боюнча сунуштарга жана стандарттарга дал келиши керек. Обзордук макалалардын резюмеси маалыматтар базасы боюнча адабияттарды издөө методдору жөнүндө маалыматтарды камтыш керек. Тексттеги шилтемелердеги аттар адабияттын тизмесине дал келиши керек.

Кол жазма терминдердин сөздүгү менен коштолушу мүмкүн (окурманга түшүнүксүз сөздөр). Жалпы кабыл алынган физикалык, химиялык жана математикалык кыскартууларынан чоңдуктардын башка текстте кайталануучу тез-тез сөз айкалыштардын аббревиатурасына да берилет. Автор мүмкүндүк тарабынан киргизилген тамгалык белгилер аббревиатуралар текстте биринчи жолу кездешкенде чечмеленуугө тийиш. Жөнөкөй сөздөрдү, тез-тез кайталанса деле кыскартууга жол берилбейт.

9.6. Автордук резюме. Резюмеде иштин анык факттары гана жазылышы керек. Резюме титулдук баракта жазылган маалыматтан башталышы зарыл. Автордук резюменин текстинин көлөмү 50 сөздөн көп болбошу керек. Резюме макаланын негизги тематикасын чагылдырган жана компьютердик издөө системасында иштин классификациясын жеңилдеткен бир нече негизги сөздөр менен коштолушу керек (5-12 бирдик).

9.7. Суреттерге болгон талаптар. Кара-

ак штрихтик сүрөттөр: файлдын форматы - TIFF (кеңейтүү *.tiff), ушул форматты жактаган ар кандай программа (Adobe Photoshop, Adobe Illustra tor ж.б.у.с.); режими - bitmap (бит картасы); макулдугу 600 dpi (пиксель дюйм); кысуу мүмкүн LZW же башка. Сүрөттөрдүн тексти даана көрүнүш керек.

- 9.8. Суреттердун жазуулары. Сүрөттөрдүн жазуулары чогуу топтолуп өзүнчө баракта берилет. Ар бир сүрөттүн аталышы бардык жана кыскартуулардын болуш чечмелениши Графиктердин керек. жазууларында абсцисстин жана ординаттын огу боюнча белгилер жана өлчөө бирдиктери боюнча көрсөтүлөт, ap бир ийрилер түшүндүрүүлөр келтирилет.
- 9.9. Таблицаларды тариздөө. Үстүнүн оң жагында таблицанын номерин көрсөтүү зарыл, сызыктан кийин аталышы жазылат. Таблицанын ичиндеги сөздөрдү кыскартууга болбойт. Таблицадагы цифралар тексттеги цифраларга дал келиши керек. Таблицаларды өзүнчө баракка жазбастан текст ичинде берсе болот.
- Библиографиялык тизмелер. Оригиналдуу макалаларда 10дон жогору эмес булактарга цитата келтирилсе жакшы, адабияттын обзорунда – 20дан жогору лекцияларда жана башка эмес. материалдарда – 7ге чейин. Библиография негизги иштерден тышкары акыркы 5 жыл ичиндеги жарыяларды камтыш керек. Адабияттын тизмесинде бардык цитата келтирилген тартипте жазылат. Макаланын текстиндеги библиографиялык шилтемелер төрт бурчтуу кашалардын менен берилет. Китептин ичинде сан библиографиялык сүрөттөлүшү (аталышынан кийин): шаар (кайсы жерде чыгарылган); кош чекиттен кийин басмакананын аталышы; үтүр чекитттен кийин чыгарылган Эгерде жылы. шилтеме китептин бөлүмүнө берилсе: (авторлор); бөлүмдүн аталышы; чекиттен "...китебинде" автордун (лордун) же редактордун (лордун) атыжөнү, андан кийин китептин аталышы жана маалыматтары.

Макаланы журналдан библиографиялык

- сүрөттөө: автор (лор); макаланын аталышы; жылы; тому, журналдын номери, кош чекиттен кийин барактардын биринчи жана акыркы беттеринин саны. автордук жамаатта 3 кишиге чейин иштесе бардыгы жазылат, андан көп болсо, биринчи 3 автор жана "ж.б." деп жазылат.
- 11. Талаптарды бузуу менен берилген материалдар редакция тарабынан каралбайт. Макала каралгандан кийин, авторго аны жарыялоо шарттары жөнүндө

- билдирилет.
- 12. Редакция журналдын кээ бир номерлерин конференциялардын, симпозиумдардын, ошондой эле, окумуштуулардын жана уюмдун юбилейлерине арналган иш чаралардын материалдарын басып чыгарууга арнайт.
- **13.** Редакция "КМДЖСА жарчысынын" тиркемесине келишим негизинде жарыялоого жарнамалык материалдарды кабыл алат.

Научно-практический журнал

ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Илимий-практикалык журнал

ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ ЖАРЧЫСЫ

Дизайнери *Таштаналиев Р.Т.* Компьютердик калыпка салган *Эргешова Р.К.*

Басууга 03.04.2017-ж. кол коюлду. Офсет кагазы. Кагаздын форматы А-4. Көлөмү 8,0 б.т. Нускасы 200.

ЖИ Аязбеков А.Б. типографиясында басылды. Бишкек ш., пр. Чуй, 215.

