ISSN 1694-6707

ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ

ЖАРЧЫСЫ

ВЕСТНИК

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

BULLETIN

OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

№1, 2018

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ISSN 1694-6707

ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Научно-практический журнал
Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта

1 (20)
2018

Бишкек

ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ ЖАРЧЫСЫ
ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
BULLETIN OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT
Илимий-практикалык журнал / научно-практический журнал / scientific-practical journal

№1 (20) 2018

БАШКЫ РЕДАКТОРУ / ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР / CHIEF EDITOR

Иманалиев Т.Т. к.п.н., доцент

БАШКЫ РЕДАКТОРДУН ОРУН БАСАРЫ / ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА / DEPUTY CHIEF EDITOR

Тулекеев Т.М. д.м.н., профессор

РЕДАКЦИЯЛЫК КЕЦЕШИ
РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ
EDITORIAL COUNCIL

Алымкулов Р.Д. - д.м.н., профессор
Анаркулов Х.Ф. – д.п.н., профессор
Белов Г.В. – д.м.н., профессор
Закирьянов К.Х. – д.п.н., профессор
ЗбарскийВ.А. - к.п.н., доцент
Ишмухамедов А.А. – к.п.н., доцент
Кадыралиев Т.К. - д.м.н., профессор
Кийзбаев М.С. - к.п.н., профессор
Мамбеталиев К.У. - к.п.н., профессор
Мамытов А.М. - д.п.н., профессор
Манжуев С.Х. – к.п.н., доцент
Манликова М.Х. – д.п.н., профессор
Мукамбетов А.А. - к.п.н., доцент
Наралиев А.М. - к.п.н., профессор
Саралаев М.К. - к.п.н., доцент
Син Е.Е. - д.п.н., доцент
Чубаков Т.Ч. – д.м.н., профессор
Шевченко Т.Н. – к.п.н., доцент

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

Учредитель:
КЫРГЫЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Издается с 2010 года

Журнал зарегистрирован Министерством юстиции КР, серия ГР №002605 регистрационный номер 1556

Адрес редакции журнала:
г. Бишкек, ул. Ахунбаева, 97

Тел.: +996 (312) 574630
Факс: +996 (312) 570466

E-mail:
prorektor.nauka@mail.ru

МАЗМУНУ / СОДЕРЖАНИЕ / CONTENT

I . ПЕДАГОГИКАНЫН, ПСИХОЛОГИЯНЫН, ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТТУН ТЕОРИЯСЫНЫН, ПРАКТИКАСЫНЫН МАСЕЛЕЛЕРИ / ВОПРОСЫ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ, ТЕОРИИ, ПРАКТИКИ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ / QUESTIONS OF PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, THEORY, PRACTICE OF SPORT AND PHYSICAL CULTURE

Адыкулов А.А., Боронбаев К.К., Кенжебаев А.А. ЖАКЫНКЫ АРАЛЫКТАГЫ МУШТАШУУНУ ҮЙРӨТҮҮНҮН АВТОРДУК МЕТОДИКАСЫ / АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЛИЖНЕМУ БОЮ В БОКСЕ / THE CONTROL SCHEDULE OF THE PROGRAM OF TRAININGS FOR INFIGHTING IN ISOLATION WARD.ORIGINAL TECHNIQUE.....

Акматов Н., Келдибеков Э. АСКЕРДИК ДАЯРДЫКТАГЫ ОЛИМПИАДАЛЫК ОЮНДАРДЫН ОК АТУУ ОЮНУНУН МААНИСИ / ЗНАЧЕНИЕ ОЛИМПИЙСКОЙ ИГРЫ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ В ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКЕ / THE IMPORTANCE OF THE OLYMPIC GAMES OF BOOLED SHOOTING IN MILITARY TRAINING.....

Бектурсунов И., Балтабаев О.С. КРОССФИТ СИСТЕМАСЫ АРКЫЛУУ АСКЕРГЕ ЧЕЙИНКИ ДАЯРДООДОГУ БАЛДАРДЫН ИШКЕ БОЛГОН ЖӨНДӨМДҮҮЛҮГҮН ЖОГОРУЛАТУУ / ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНИКОВ С ПОМОЩЬЮ СИСТЕМЫ КРОССФИТ / INCREASING THE WORKPLACE OF YOUNG PEOPLE WITH THE HELP OF THE CROSSFIET SYSTEM.....

Жолдубаев К., Добулов А., Азизбаев С. КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН СПОРТЧУЛАРЫНЫН КҮРӨШТҮН ОЛИМПИЯЛЫК ТҮРЛӨРҮ БОЮНЧА АЗИЯ ЧЕМПИОНАТТАРЫНА КАТЫШУУСУ / УЧАСТИЕ СПОРТСМЕНОВ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ ПО ОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ БОРЬБЫ В ГОДЫ СУВЕРЕНИТЕТА НА ЧЕМПИОНАТАХ АЗИИ / PARTICIPATION OF THE SPORTSMEN OF THE KYRGYZ REPUBLIC ON THE OLYMPIC WRESTLING FOR THE YEAR OF SOVEREIGNTY AT THE CHAMPIONSHIPS OF ASIA.....

Иманалиев Т.Т., Казакбаева А.К. ЖАЛПЫ ОРТО БИЛИМ БЕРҮҮ МЕКЕМЕЛЕРИНИН ДЕНЕ – ТАРБИЯ БОЮНЧА ПЕДАГОГИКАЛЫК АДИСТЕР МЕНЕН КАМСЫЗ БОЛУУ АБАЛЫ / СОСТОЯНИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ / POSITION OF PROVIDING BY PEDAGOGICAL SPECIALISTS ON PHYSICAL CULTURE IN GENERAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....

Капсаламова Э.Д. БАСКЕТБОЛ ЖААТЫНДАГЫ СТУДЕНТТЕРДИН ӨЗ АРА МАМИЛЕСИНИН ПОЗИТИВДҮҮ ТААСИРИ / ПОЗИТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ В БАСКЕТБОЛЕ / THE POZITIVE INFLUENCE OF INTERPERSONAL RELATIONS OF STUDENTS OF SPORTSMEN IN BASKETBALL.....

Масамиров Б.С., Жаманбаева С.Т., Бектурганова Н.И. МЕКТЕП ОКУУЧУЛАРДЫН ДЕНЕ ТАРБИЯ САБАГЫНА КЫЗЫГУУСУН ӨРЧҮТҮҮ (6-КЛАСС) / ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССОВ / FORMATION OF INTEREST TO LESSONS OF PHYSICAL CULTURE IN STUDENTS OF 6 CLASSES.....

Мысыкбаев Ж.Е., Мусралиев К.И. ФУТБОЛ ОЮНЧУЛАРЫНЫН ЫЛДАМДЫГЫН ЖОГОРУЛАТУУ ТЕХНОЛОГИЯСЫН ИШТЕП ЧЫГУУ ЖАНА ИЛИМИЙ-МЕТОДИКАЛЫК КОЛДООДОГУ КОМПЛЕКСТҮҮ ИЛИМИЙ ТОПТУН ОРДУ / КОМПЛЕКСНАЯ НАУЧНАЯ ГРУППА В НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ И РАЗРАБОТКЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ / INTEGRATED SCIENTIFIC GROUP IN SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT AND DEVELOPMENT OF TECHNOLOGIES OF INCREASING THE SPEED QUALITY OF FOOTBALL PLAYERS.....

Сактаганова М.Х., Мукашев К. М. ДЕНЕ ТАРБИЯ КАРАЖАТТАРЫ АРКЫЛУУ СТУДЕНТТЕРДИ ЭСТЕТИКАЛЫК ТАРБИЯЛОО / ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ / AESTHETIC EDUCATION OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE.....

Саралаев М.К., Айбалаев А.Ж., Байбосунова Г.Ж. СПОРТЧУЛАРДЫН ЭРКИН ДАЯРДОО НЕГИЗДЕРИ / ОСНОВЫ ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ / BASIS OF STRONG-WILLED TRAINING OF ATHLETES.....

Сейтказиев М.Т., Алжанов Э.З. УЛАН КЫЗДАРДЫН ФИЗИКАЛЫК ИШ ЖӨНДӨМДҮҮЛҮГҮН ИЗИЛДӨӨ / ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК / THE STUDY OF PHYSICAL PERFORMANCE OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS.....

Таалайбеков А. Т., Ишмухамедов А.А. ЖАШ ДЗЮДОЧУЛАРДЫ ТЕЗДИК КҮЧТҮК ДАЯРДОО / СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ / SPEECH-POWER TRAINING OF YOUNG JUDOYS.....

Хромченко М.В., Саликова О.А. 11-13 ЖАШТАГЫ АКРОБАТТАРДЫН МАШЫГУУСУНУН КАРАЖАТТАРЫ / СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ АКРОБАТОВ 11-13 ЛЕТ / MEANS OF SPORTS TRAINING ACROBATS 11-13 YEARS.....

Шергалиев И.А., Каримбаев Т.Т., Таштаналиев Р. СТУДЕНТТЕРДИ ЖАНА СПОРТЧУЛАРДЫ КОМПЬЮТЕРДИК ТЕСТИРЛӨӨ БОЮНЧА ПРОГРАММАНЫ ИШТЕП ЧЫГУУ / РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ДЛЯ КОМПЬЮТЕРНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ / DEVELOPMENT OF THE PROGRAM FOR COMPUTER TESTING OF STUDENTS AND ATHLETES.....

Эрмешов Н.Д. ДЕНЕ ТАРБИЯ БОЮНЧА БАКАЛАВРЛАРЫНЫН КЕСИПТИК КОМПЕТЕНТТҮҮЛҮГҮНҮН ТҮЗҮЛҮШҮ – САПАТТУУ ЖАНА ЭФФЕКТИВДҮҮ КЕСИПТИК ДАЯРДООНУН КҮРӨӨСҮ / ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – ЗАЛОГ КАЧЕСТВЕННОЙ И ЭФФЕКТИВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ / FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF BACHELORS OF PHYSICAL CULTURE IS THE GUARANTEE OF HIGH-QUALITY AND EFFECTIVE PROFESSIONAL TRAINING.....

II. УЛУТТУК ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН МАСЕЛЕЛЕРИ / ВОПРОСЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА / QUESTIONS OF NATIONAL PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Абдуллаев М., Назиров А. ТАЖИКИСТАНДЫК КЫРГЫЗДАРДЫН ЭТНИКАЛЫК ОЮНДАРЫ / ЭТНИЧЕСКИЕ ИГРЫ ТАДЖИКИСТАНСКИХ КЫРГЫЗОВ / ETHNIC GAMES OF THE TAJIKISTAN KYRGYZS.....

Мусаева В.И. ОКУТУУ ПРОЦЕССИНДЕ УЛУТТУК ОЮНГА НЕГИЗДЕЛГЕН МАШЫГУУ ЖУМУШТАРЫНЫН РОЛУ / РОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ РАБОТ, ОСНОВАННЫХ НА НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГРАХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ / THE ROLE OF TRAINING WORKS BASED ON NATIONAL GAMES IN THE PROCESS OF TRAINING.....

Саралаев М.К., Жомарт уулу К. АДАБИЯТТАРДЫ ТАЛДООНУ КОЛДОНУП КЫРГЫЗ КҮРӨШҮНҮН ТАРЫХЫН ИЗИЛДӨӨ / ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАТЕРИАЛОВ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПРИ ИСЛЕДОВАНИИ ИСТОРИИ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ "КУРЕШ" / USE OF MATERIALS OF LITERARY SOURCES IN THE STUDY OF THE HISTORY OF THE NATIONAL FIGHT KURESH.....

Усенканова А., Турапбаев Н.К., Азизбаев С.С. КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНДАГЫ КҮРӨШТҮН ОЛИМПИЯЛЫК ТҮРЛӨРҮНҮН ЭГЕМЕНДҮҮЛҮК МЕЗГИЛДЕГИ ӨНҮГҮҮ ТАРЫХЫ / ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ БОРЬБЫ В КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ В ГОДЫ СУВЕРЕНИТЕТА / THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF THE OLYMPIC WRESTLING IN THE KYRGYZ REPUBLIC IN THE YEARS OF SUVERINITY.....

III. ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН МЕДИЦИНАЛЫК ЖАНА БИОЛОГИЯЛЫК АСПЕКТИЛЕРИ / МЕДИЦИНСКИЕ И БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА / MEDICAL AND BIOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING AND SPORT

Акбар уулу Д., Мукамбетов А.А., Балтабаев О.С. ПАУЭРЛИФТИНГ МЕНЕН МАШЫГУУ МЕЗГИЛИНДЕ СПОРТЧУЛАРДЫН ТАМАКТАНУУ ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ / ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПАУЭРЛИФТЕРОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПЕРИОДЕ / PECULARITIES OF POWERING SPORTSMEN DURING THE TRAINING PROCESS.....

Кадырова Э., Абдырахманова Д.О., Абдырахманов Б.А., Болжирова Э.Ш. 18-20 ЖАШТАГЫ ВОЛЕЙБОЛЧУ КЫЗДАРДЫН ДЕНЕ ТҮЗҮЛҮШҮНҮН ӨНҮГҮҮСҮНҮН ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ / ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВУШЕК ВОЛЕЙБОЛИСТОК 18-20 ЛЕТ / PECULIARITIES OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF GIRLS VOLLEYBALL GIRLS OF 18-20 YEARS OLD .....

Мамбеталиев К.У. ОРТО ТОО БИЙИКТИКТЕ ЖАШАГАН МЕКТЕП ОКУУЧУЛАРЫНЫН ДЕНЕ КЫЙМЫЛ САПАТТАРЫНЫН ӨНҮГҮҮСҮНҮН СЕНСИТИВДИК МЕЗГИЛДЕРИ / СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ / SENSITIVE PERIODS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN LIVING IN MID-MOUNTAIN CONDITIONS.....

«Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын жарчысы» илимий- практикалык журналга макалаларын берген авторлор үчүн эрежелер .....

Правила для авторов, представляющих статьи в научно-практический журнал "Вестник Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта" .....

Governed for authors, presentingthe articles in a researchand practice magazine «Announcer Kyrgyz to the stateacademy of physical culture and sport»…….....

УДК 796/799+3713

АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЛИЖНЕМУ БОЮ В БОКСЕ

Адыкулов А.А.[1] доцент, Боронбаев К.К.[1], Кенжебаев А.А.[2]
Кыргызский национальный университет им. Ж.Баласагына[1],
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта[2], г. Бишкек

Аннотация. *В статье дана оригинальная методика тренировок по основам техники и тактики ближнего боя в боксе, которая апробирована на практике и обеспечила положительный рост результатов. Дается контрольный график программы обучения ближнему бою, составленный с учетом уровня подготовленности боксеров.*

Ключевые слова: *ближний бой; программа тренировок; методика тренировок; график обучения.*

ЖАКЫНКЫ АРАЛЫКТАГЫ МУШТАШУУНУ ҮЙРӨТҮҮНҮН АВТОРДУК МЕТОДИКАСЫ

Адыкулов А.А.[1] доцент, Боронбаев К.К.[1], Кенжебаев А.А.[2]
Ж.Баласагын ат. Кыргыз улуттук университети[1],
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы[2], Бишкек ш.

Аннотация. *Макалада жакын аралыкта мушташуунун ыкмаларын жана айла-амалдарын сапаттуу үйрөтүүнүн ыңгайлуу усулу берилген. Ал тажырыйбада колдонулуп мушкерлердин чеберчилигинин өсүшү тастыкталды. Жакын аралыкта мушташуунун программасынын көзөмөлдөө графики берилди, ал мушкерлердин даярдыгынын деңгээлине жараша түзүлгөн.*

Негизги сөздөр: *жакын аралыктагы мушташ, машыгуунун программасы, машыгуунун усулу, үйрөтүүнүн графиги.*

THE CONTROL SCHEDULE OF THE PROGRAM OF TRAININGS FOR INFIGHTING IN ISOLATION WARD.ORIGINAL TECHNIQUE

Adykulov A.A.[1], Boronbaev K.K.[1], Kenzhebaev A.A.[2]
Kyrgyz national university named Zh. Balasagyn[1],
Kyrgyz state academy of physical culture and sports[2], Bishkek c.

Abstract. *In article original development of a technique of trainings on fundamentals of technique and tactics of infighting in isolation ward is given. The control schedule of the program of training in infighting made according to readiness of boxers is given. Material of article is based on long-term experience of trainers and athletes of the abroad and Kyrgyzstan.*

Keywords: *Infighting, program of trainings; technique of trainings; schedule of tutoring.*

Актуальность. Ближний бой в боксе составляет значительную часть средств в спортивном мастерстве боксеров. Часто от умения правильно действовать в бою на ближней дистанции зависит успех боксеров в состязании. Чтобы боксер овладел техникой и тактикой ближнего боя, недостаточно общего знакомства с тем, как надо действовать в бою на ближней дистанции: боксера нужно специально обучать ближнему бою и уделять много внимания времени и совершенствованию в нем. Для этого и

тренер, и боксер должны располагать достаточно широким кругом средств техники и тактики.

К сожалению, в существующих методических пособиях ближнему бою в боксе отводится незаслуженно мало времени, тем самым теряется зрелищность и плотность действий боксеров в боях. Готовясь к занятиям, тренер и боксер легко могут воспользоваться изложенным в пособие материалом. Изложенный материал предназначен для занятий со взрослыми спортсменами, но ею можно пользоваться и при обучении боксу юношей.

Цель исследования: разработать эффективную методику обучения боксеров ближнему бою.

Задачи исследования:

1. Обучение технике и тактике ближнего боя боксеров.
2. Обучение к технике вхождения в ближний бой и выход из него.
3. Составить рабочий график ближнему бою.

Результаты исследования. Как показывает практика и наши наблюдения, обучать юношей, ближнему бою в боксе следует не раньше, чем через пять-шесть месяцев после начала занятий, когда юные боксеры пройдут достаточно разностороннюю физическую подготовку и обладают основами боя на дальней дистанции. Объем учебного материала и нагрузки в тренировках с юношами необходимо уменьшить по сравнению с тем, что дается для взрослых боксеров. Так упражнения в ближнем бою должны занимать не более 15-20% времени в основной части тренировки. Например, из трех занятий следует посвящать ближнему бою один, сохраняя в процессе тренировки и обучения дистанционному бою [1,2,3,4].

Следует обратить внимание на две особенности: во-первых, начинать обучение ударом нужно с ударов снизу, а не с боковых, как широко практикуется в настоящее время. во-вторых, сначала следует учить ударом, выполняемым правой рукой, а потом – левой, в этом отличие от последовательности обучения бою на дальней дистанции. Такой порядок необходим потому, что сложную координацию движений, применяемых в ближнем бою, боксер усваивает быстрее и легче, разучивая приемы для правой руки. Когда они будут усвоены, боксеру не составит особого труда выполнять их и левой рукой [13].

Основа техники и тактики ближнего боя.

Исходные позиции для обучения боксеров «ближнему бою»

Ближний бой в боксе наиболее активная форма боя, состоящая из комплекса применяемых на ближней дистанции технико-тактических приемов. Эти приемы образуют систему средств боя, выражающуюся в ударах согнутыми в локтях руками, целесообразных защитах от них и способах завязки ближнего боя и выход из него.

В зависимости от степени развития функциональной асимметрии и физических данных боксера, различают 3 разновидности боевых стоек: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. Боевая позиция – исходное положение боксера, удобное для наступательных и оборонительных действий. В ближнем бою боксеры все время меняют позиции в зависимости от личных намерений и действий противника.

Существуют три основные позиции: активно-защитная, наступательная и защитная.

Активно-защитная позиция. Туловище согнуто в пояснице и наклонено вперед. Таз несколько подан назад. Ноги слегка согнуты и находятся на ширине плеч. Ступни параллельны. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Боксеры в позиции слегка касаются друг друга головами (у левого плеча). Руки в локтевых сгибах согнуты под острым углом и плечевой частью прижаты к туловищу. Мышцы тела не напряжены. Ноги касаются пола всей ступней, колени слегка согнуты.

Эту позицию применяют в различных целях. Она позволяет боксеру отдохнуть от активных наступательных действий, дает возможность защититься от активных действий противника, в особенности от его ударов правой в голову. Используя такую позицию, боксер может выбрать подходящий момент для того, чтобы возобновить атаку.

Наступательная позиция. Туловище слегка согнуто в пояснице. Таз несколько подан вперед. Ноги согнуты в коленях, находятся на ширине плеч и касаются пола всей ступней. Ступни параллельны. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Руки, согнутые в локтевых суставах под острым углом, опущены вниз и слегка касаются туловища. Боксеры в позиции не касаются друг друга головами. Благодаря тому, что боксеры непосредственно не соприкасаются и не сковывают движений друг друга, эта позиция позволяет спортсменам более широко использовать средства ближнего боя. Тактически эту позицию применяют для активных действий в ближнем бою: руки боксера остаются свободными, и он может наносить удары и выполнять активные приемы защиты.

Защитные позиции. Туловище выпрямлено, несколько наклонено вперёд и слегка прижато к туловищу противника. Ступни ног параллельны и находятся на ширине плеч. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Накладывая предплечья на предплечья противника или на сгибы его локтевых суставов, боксер не дает ему возможности наносить боковые удары в голову. Туловище наклонено вперёд и грудью прижато к туловищу противника. Прямые руки введены снизу подружи и разведены вперед и в стороны. Ноги в коленях не согнуты, ступни параллельны и находятся на ширине плеч. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Боксер не держит, но и не дает возможности наносить себе удара.
Ближний бой в боксе – наиболее активная форма боя, состоящая из комплекса применяемых на ближней дистанции технико-тактических приемов. Эти приемы образуют систему средств боя, выражающуюся в ударах согнутыми в локтях руками, целесообразных защитах от них и способах завязки ближнего боя и выхода из него.

Технические и тактические приемы ближнего боя находятся в неразрывной связи между собой. Каждый технический и тактический прием характеризуется определенным содержанием и конкретной формой [4,5]. Для того, чтобы успешно завершить схватку или этап в ближнем бою, очень важно захватить в бою инициативу.

Из опыта лучших мастеров ближнего боя и из личного опыта мы сделали вывод что каждый боксер, вошедший на дистанцию ближнего боя, должен стремиться захватить инициативу, подчинить противника своим действиям, заставить его перейти от атаки к защите.

Систематически тренируясь и совершенствуя свое спортивное мастерство, боксер должен довести технику серий ударов до автоматизма и. неожиданная автоматизированная серия ударов часто может решить исход боя [14].

Многолетний анализ техники и тактики «ближнего боя» боксеров, основанный на наблюдениях нами показывает, что в зависимости от выбранной позиции, которые отмечены выше, необходимо конкретизировать, тем, что следует принять во внимание следующие условия вхождения в ближний бой, которые:

- Входить в ближний бой с дальней дистанции можно в зависимости от следующих обстоятельств:

- стремления захватить инициативу в ближнем бою неожиданными сериями ударов в туловище и голову противника или вести комбинационный бой;

- стремления ухудшить дыхание противника ударами снизу в туловище и обеспечить этим успех в бою на любой дистанции.

Боксеры пользуются многими способами вхождения в ближний бой. Любой из способов в отдельности можно применять в зависимости от сложившейся обстановки боя, то есть от действий противника и собственного исходного положения, удобного для вхождения в ближний бой.

Входить в ближний бой можно с различными ударами, встречными и ответными, во время личной атаки и контрударами в момент атаки противника.

- Вхождение в ближний бой во время собственной атаки прямыми, боковыми и ударами снизу боксеры могут осуществлять:

- в момент, когда голова или туловище противника оказываются открытыми и боксер имеет возможность нанести

различные удары – прямые, боковые или снизу;

-прочно прикрыв голову и туловище, двойной локтевой защитой или прикрыв голову с обеих сторон руками. Неожиданно сближается на дистанцию ближнего боя.

-применив прием «солнышко». Перед боковым ударом боксеры делают вращательные круговые движения туловищем – финты, а затем атакуют с дальней дистанции, делая резкий толчок ногой (как бы бросок) с боковым ударом в голову, перенося вес тела на другую ногу, и развивают атаку в ближнем бою.

- Входить в ближний бой в момент атаки противника.

Отдельные боксеры входят в ближний бой в момент атаки противника прямым или боковым ударом правой в голову следующими способами:

- встречным прямым ударом правой в голову с уклоном влево;
- встречным боковым ударом правой в голову с уклоном влево;
- встречным боковым ударом правой в туловище с уклоном вправо;
- перекрестным ударом левой в момент атаки противника прямым правой.

Боксерам следует, входя в ближний бой с контрударом, тщательно страховать свою голову и туловище свободной от удара рукой, чтобы избежать атакующего удара.

- Выход из ближнего боя, когда невыгодно вести ближний бой. В таких случаях или по другим причинам боксеру следует выйти из ближнего боя следующими способами:

1-й способ. Наложив кисти рук на плечевую часть руки противника, неожиданно применяет отход – шаг назад правой ногой, а для боксера-левши – левой ногой.

2-й способ. С помощью защиты нырком от бокового удара правой в голову и шага влево левой ногой, а правой ногой – шага назад. При этом боксер вытягивает правую руку в сторону противника, а затем – левую, чтобы остановить его, если он будет снова стремиться к ближнему бою.

3-й способ. С помощью защиты нырком от бокового удара левой в голову и шага вправо правой ногой. При этом боксер вытягивает левую руку в сторону противника, чтобы остановить его продвижение.

4-й способ. С помощью короткого прямого удара левой в голову и шагом назад правой ногой.

5-й способ. С помощью короткого прямого удара правой в голову и шагом назад правой ногой. После этого боксер подтягивает назад (в позицию) левую ногу и оказывается на дальней дистанции [5,6,7,8].

Практическое внедрение в тренировочный процесс всех вышеуказанных условий обеспечило рост эффективности результатов действий спортсменов-боксеров на 8-9% на соревнованиях. Это дает нам возможность рекомендовать следующую программу обучения боксеров к «ближнему бою» (табл.1).

Таблица 1

Программа обучения ближнему бою боксеров в зависимости от подготовленности (график – программа обучения ближнему бою)

Элементы техники ближнего боя
1. Наступательная позиция
2. Активно-защитная позиция
3. Защитные позиции
4. Удары правой и левой снизу в туловище 8 вариантов (одновременно изучаются защиты от них)
5. Защита от ударов правой и левой снизу в туловище:
Подставка левого (правого) локтя
Остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки
Остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки
Остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки
6. Удары правой и левой снизу в голову 8 вариантов (одновременно изучаются защиты от них)

7. Защита от ударов правой и левой снизу в голову
Отклон туловища назад
Подставка правой ладони
Подставка левой ладони
Остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки
8. Боковые удары правой и левой в голову 8 вариантов (одновременно изучаются защиты от них)
9. Защита от боковых ударов правой и левой в голову:
Нырок
Комбинированная защита
Приседание
Остановка
Отклон назад
10. Короткий прямой удар правой в голову – 6 вариантов (одновременно изучаются защиты от них)
11. Защита от короткого прямого удара правой и левой в голову:
Комбинированная защита
Приседание
Отклон назад
Комбинация из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, в туловище и голову (одновременно изучаются защиты от них):
Левой-правой снизу в туловище
Правой-левой снизу в туловище
Левой-правой боковые в голову
Правой-левой боковые в голову
Левой снизу (боковой) в туловище – короткий прямой правой (боковой) в голову
Короткий прямой (боковой) правой в голову – левой снизу (боковой) в туловище или голову
Правой снизу (боковой) в туловище – боковой левой (короткий прямой) в голову
Боковой левой (короткий прямой) в голову – правой снизу (боковой) в туловище
Левой снизу в голову – короткий прямой (боковой) правой в голову
Короткий прямой (боковой) правой в голову – левой снизу в голову

Правой снизу в голову – боковой левой (короткий правой) в голову
Боковой (короткий прямой) левой в голову – правой снизу в голову
12. Захват руками внутреннего положения (4 способа)
13. Активная защита от ударов правой и левой снизу в туловище (по 2 защиты)
14. Активная защита от бокового удара правой и левой в голову (по 5 защит)
15. Активная защита от короткого прямого удара правой и левой в голову (по 3 защиты)
16. Выход из ближнего боя:
Наложением кистей на двуглавые мышцы противника с шагом назад правой ногой
Защитой нырком и шагом влево от бокового удара левой в голову
Защитой нырком и шагом влево от бокового удара правой в голову
С прямым ударом левой в голову и шагом назад правой ногой
Вхождение в ближайший бой во время собственной атаки:
Прямым левой в голову и развитие атаки
Боковым левой в голову и развитие атаки
Прямым левой в туловище и развитие атаки
Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки противника прямым (боковым) ударом левой в голову:
Прямой левой – встречный в голову – правой снизу в туловище и развитие атаки
Боковой левой в голову – короткий прямой правой в голову и развитие атаки
Снизу левой в туловище – боковой правой в голову и развитие атаки
Прямой левой в туловище - боковой правой, левой (прямой) в голову и развитие атаки
Боковой левой в туловище - боковой правой, левой (прямой) в голову и развитие атаки
Прямой правой в туловище - боковой левой в голову и развитие атаки
Прямой правой в голову – левой снизу (боковой) в туловище и развитие атаки

«кросс» правой в голову – снизу левой в туловище и развитие атаки
Уклон вправо и развитие атаки
Уклон влево и развитие атаки
Повторные удары одной рукой в туловище и голову (одновременно изучаются защиты от них):
Два-три удара левой снизу в туловище
Два-три удара правой снизу в туловище
Два-три удара левой снизу в голову
Два-три удара правой снизу в голову
Два-три удара боковым левой в голову
Два-три удара боковым правой в голову
Левой снизу в туловище – левой снизу в голову
Правой снизу в туловище – правой снизу в голову
Боковые удары левой в туловище и голову
Боковые удары правой в туловище и голову
Боковой удар левой в голову - левой снизу в туловище
Боковой удар правой в голову - правой снизу в туловище
Серии из трех ударов (одновременно изучаются защиты от них):
Левой-правой снизу в туловище – боковой (короткий прямой) левой в голову
Правой-левой снизу в туловище - боковой (короткий прямой) левой в голову
Левой-правой боковые в голову – левой снизу в туловище
Правой-левой боковые в голову – правой снизу в туловище
Два повторных боковых левой в голову - боковой правой в голову
Два повторных боковых правой в голову - боковой левой в голову
Левой снизу в туловище – левой снизу в голову – боковой правой в голову
Правой снизу в туловище – правой снизу в голову – боковой левой в голову
Левой снизу в туловище боковой левой в голову – боковой правой в голову
Правой снизу в туловище боковой правой в голову – боковой левой в голову

Серии из четырех ударов (одновременно изучаются защиты от них):
Левой-правой-левой снизу в туловище боковой правой (короткий прямой) в голову
Правой-левой-правой снизу в туловище боковой левой (короткий прямой) в голову
Левой снизу в туловище – боковые правой, левой в голову – правой снизу в туловище
Боковой левой в голову – правой, левой снизу в туловище – боковой правой в голову
Правой снизу в туловище – боковые левой, правой в голову – левой снизу в туловище
Боковой правой в голову – левой , правой снизу в туловище – боковой левой в голову
Боковые левой-правой-левой в голову – правой снизу в туловище
Боковые правой-левой-правой в голову – левой снизу в туловище
Боковой левой в туловище - боковой левой в голову – правой (боковой) в голову левой снизу в туловище
Боковой правой в туловище - боковой правой в голову –боковой левой в голову правой снизу в туловище
Уклон влево
Уклон вправо
Двойная локтевая или глухая защита
С помощью активной защиты от боковых ударов и ударов снизу
С помощью уклонов вправо или влево от боковых (прямых) ударов правой или левой в голову с вытягиванием вперед руки (левой или правой), шагом (левой или правой) вперед и нанесение ответных ударов

Заключение. Боксер и тренер, совместно преодолевая все трудности в освоении техники-тактики обучении ближнему бою, школы бокса, постоянно повышая общей специальной выносливости, могут достигнуть высоких спортивных результатов. Материал основан на многолетнем опыте боксеров и тренеров республики и зарубежья [9,10,11,12].

В приведенном графике программы последовательно названы основные приемы ближнего боя, программа рассчитана на разные сроки обучения. График можно использовать и для контроля выполнения программы. Для этого в тех же графах нужно отметить в числителе дату планирования, а в знаменателе – фактическую дату изучения, или повторения приема.

Литература

1. Ашляев К.С., Бараев Х.А., Куттыбаев К.А. Особенности ближнего боя. Алма-Ата, 2015. - С. 204.
2. Дегтярева И. П. Бокс. Учебник для ИФК под общей редакцией. –М.: ФиС, 1979. – С.144.
3. Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1961. - С.176.
4. Зыбалов Г.З. Мастерство боксеров. Теория и практика физической культуры, 1965, XI.
5. Любимов А.Д. Два компонента мастерства в боксе. Теория и практика физической культуры, 1967, №8.
6. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. Госиздат. - М.: ФиС, 1969. -С. 42.
7. Огуренков Е.И. Иностранные специалисты о ближнем бое в боксе. Теория и практика физической культуры, 1956, №10.
8. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. –М.: ФиС, 1979. -С. 79.
9. Степанов В. Ближний бой. –М.: ФиС, 1959. -С.182.
10. Лесенко В.Л., Матвеев М.Н. Бокс ближний бой. Библиотека боксера, книга 4, 1999. -С. 67.
11. Адыкулов А.А., Боронбаев К.К. Планирование подготовки боксера. Вестник КНУ им.Ж.Баласагына. –Б.: 2014.-С. 6-7.
12. Боронбаев К.К., Адыкулов А.А. Особенности тактико-психологической подготовки кответственным соревнованиям. Вестник. КНУ им. Ж.Баласагына. -Б.: 2014. -С.85.
13. Адыкулов А.А. Психолого-тактическая подготовка боксеров на предсоревновательном этапеподготовки КНУ им. Ж.Баласагына. – Б.: 2014.- С.85.
14. Адыкулов А.А. Подготовка высших разрядов к ответственным соревнованиям. Наука. Новые технологии и инновациям Кыргызстана. - Б.: 2016.- С.17.
15. Самудинов К.С., Адыкулов А.А. Зависимость уровня развития силы отдельных мышечных групп от квалификации волейболистов. Проблемы современной науки и образования. –М.: 2016. -С 48.

УДК 799:032

АСКЕРДИК ДАЯРДЫКТАГЫ ОЛИМПИАДАЛЫК ОЮНДАРДЫН ОК АТУУ ОЮНУНУН МААНИСИ

Акматов Н., Келдибеков Э.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.
akmatov-71@mail.ru

Аннотация. *Макалада олимпиадалык «ок атуу» спорттук оюну менен машыккандарга аскер кызматын өтөп жаткан убагында болгон таасири жана мааниси көрсөтүлгөн.*

Негизги сөздөр: *аскердик оюндар, ок атуу, олимпиада, аскер кызматы, аскерге чейинки даярдык.*

ЗНАЧЕНИЕ ОЛИМПИЙСКОЙ ИГРЫ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ В ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКЕ

Акматов Н., Келдибеков Э.,
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек
akmatov-71@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматриваются значение и влияние олимпийской спортивной игры пулевой стрельбы на занимающихся во время военной службы.*

Ключевые слова: *военные игры, стрельба, олимпиада, военная служба, военная подготовка.*

THE IMPORTANCE OF THE OLYMPIC GAMES OF BOOLED SHOOTING IN MILITARY TRAINING

Akmatov N., Keldibekov E.
Kyrgyz state academy of physical culture and sport, Bishkek c.

Absract. *The article considers the significance and influence of the Olympic sports game of shooting shooting on those engaged in military service.*

Keywords: *military games, shooting, olympiad, military service, military training.*

Киришүү. Кыргыз элинде, жаа (ок) атуу спортунун түп тамыры – байыркы замандардан бери өнүккөн. Анын башаты жаа менен жамбы атуу мелдештери эсептелет. Жоокердик (аскер) оюндар, аскер иши боюнча маалыматтар элдик чыгармаларда тарыхый жазма булактарда кездешет [1].

Дүйнө жүзүндө ок атуу өнүккөн, бирок кыргыз элинде бир канча жылдарга артта калган. Швейцарияда 1452-жылдарда эле мерген ок атуу майрамдык мелдештер өтүп турган болсо, Германияда 1432-жылы турнирлер болуп турганы катталган, ал эми Францияда 1449-жылдарда катталган, Олимпиядалык оюндарга ок атуу 1896-1897-жж. Франциянын тапанча атуу боюнча 7 жолку чемпиону Пьер де Кубертендин салымы менен киргизилген [2].

Изилдөөнүн максаты. Кыргыз Республикасында ок атуу спортунун аскерге чейинки жаштардын арасында өнүгүүсү жана жарандардын аскер кызматын өтөп жаткан убагында анын тийгизген таасирин далилдөө.

Изилдөөнүн ыкмалары: адабияттарды талдоо, жыйынтыктоо, анкета толтуруу, индукция жана дедукция.

Изилдөөнүн тапшырмалары. Мектепте өткөн ок атуу сабагынын – аскер кызматы убагында жоокерлерге тийген таасири.

Кыргыз элинин арасында ок атуу спорту XIX кылымдын башында өнүккөн десек болот. Анткени: 1918-жылы “ Калкты дене – тарбия менен бирге аскердик үйрөнүү жана ок атуу даярдыгын өнүктүрүү ” декретине кол коюлуп, 1932-ж. “ Ворошилов аткычы” төш белгиси чыккан. 1935-1941-жылдарды 6 миллионго жакын аткычтары даярдалган.

Улуу Ата мекендик согушта көптөгөн спортчулар, “Ворошилов аткычтары “ мерген жана пулеметчу болушкан, Ата Мекенди

коргоодо Советтер Союзунун баатыры наамын алгандар аз эмес [2].

Ок атуу убагында аябай сүйүктүү жана массалык оюндардай болгон. Ошол кездеги жаштардын таамай ок атуу жөндөмүн үйрөнүү элдерди патриоттуулукка жана өз мамлекетин коргоого даярдаган [3].

СССРдин курамы тарагандан кийин, Кыргыз Республикасында (КР) саясий жана экономикалык кыйынчылыктарды өткөрүп, көптөгөн тирлер (ок аткыч жайлар) жабылган (эл арасында популярдуулугун да жогото баштаган).

2005-2010-жж. революция убактарында мектептердеги, окуу жайлардагы мылтыктарды чогултуп кетишкен. Аскерге чейинки даярдоо (АЧД) сабагында практика түрүндө өтүлүүчү пневматикалык жана майда калибрлүү мылтыктан ок атуу жокко чыккан. Мугалимдердин маянасынын аздыгы, спорт мелдештерин өткөрүүдө ок-дарынын сатылышы жаштарга терс таасирин тийгизген. Азыркы убакта КР ок атуу спорту өтө эле жай өнүгүүдө. Ал эми курал катышкан биатлон, офиңердик үч атлон (троеборье) жок деп айтсак жаңылбайбыз.

Ок атуу көп тармактуулугу менен мүнөздөлөт:

- Статистикалыгы жана узактыгы (5 саатка чейин) же ылдамдыгы (4-10 секундада 5 жолу атуу);
- Куралдын туруктуулугун сактоого мээлегенде дем алууну кармоо;
- Мелдештин тартиби боюнча регламенти жана атайын кийими менен аткаруу;
- Салмагы 8 кг куралды, аба ырайына карабастан, 75-100 жолу атуу үчүн атууда белгилүү күчтүн чыналуусу жана чыдамкайлыгы;
- Аутагендик жана идеомотордук машыгуулар, жаштарды психикалык жактан өзүн-өзү тарбиялоодо, ишенүүдө кошкон салымы чоң.

Жогоруда көрсөтүлгөндүн баардыгы, аскер кызматын өтөп жатканда, жоокерлерди чыдамкайлыкка, тартиптүүлүккө, психикалык туруктуулукка чакырат.

Биздин жердешибиз, Москвадагы XX Олимпиялык чемпиону А. Мелентьев жеңиштен кийин “Мен, сыртымдан чыңалуу жана ой басууну көрсөткүм келген жок” – деп, ошол ийгиликке жетишкендиктин канчалык эмгек, үйрөнүү, окуу, өзүн-өзү тарбия тураарын көрсөттү [4].

КР куралдуу күчтөрүндө ок атуу аскердик даярдыктын негизги түрү. Аскер кызматынын кайсы түрү болбосун, баардыгы спорттун түрлөрү менен тыгыз машыгат. Аба десант аскери парашюттук спорт, жеңил атлетика, артиллерия – оор атлетика, тоо аткычтар аскер бөлүктөрү – альпинизм ж.б. бирок баардык аскер бөлүктүн түрлөрү – ок атуунун ыкмаларын жана эрежелерин билүүсү зарыл [5].

Кыргыз Республикасында аскерге чейинки даярдоо мыйзам менен бекитилген «КР жалпы жарандардын аскердик милдеттери» мыйзамы (2-глава, 6-берене).

Жарандарды аскер кызматына даярдоо:

- аскердик кызмат негиздерин үйрөнүү максатында аскерге чакырууга чейинки жана өтөө куралтагы жарандар менен өткөрүлүүчү милдеттүү иш чаралардын жыйындысы;
- уюмдардын жетекчилери - менчигине карабастан аскердик кызматка даярдоону аскерге чакырууга чейинки жана өтөө куралтагы жарандар менен окутууга милдетүү [6].

«Жаштарды аскерге чейинки даярдоо» жобосунда (15-берене) жаштарды аскерге чейинки даярдоо өзүнө төмөнкү бөлүмдөрдү камтыйт:

- аскер ишинин милдеттери;
- аскер кызматынын негиздери;
- ок атуу даярдыгы ж.б. [7].

Изилдөөнүн жыйынтыгы.

Ок атуу – олимпиялык оюну, аскерге чейин спорт оюну менен машыккандарга, аскер милдетин аткарууда таасири канча деген маселени тастыктадык.

Суралган 60 жарандын: 25 жоокери №701 аскер бөлүктүн жоокерлери; 35 Кыргыз мамлекеттик дене-тарбия жана спорт академиясынын 3-курсунун студенттери болду.

Суроолор: АЧД сабагында ок атуу даярдыгы кандай? Аскерге чейин (студент болгонго чейин) колуна курал кармап көрдүң беле? Ок атууга АЧД мугалиминин (машыктыруучунун) кошкон салымы канча?

Суралгандардын жообу боюнча АЧД сабагында ок атуу сабагы теория менен өтүлөт. 60% колуна курал кармап көргөн

эмес, кармаса да, атып көргөн жок. Мектептерде АЧД сабагында ок атуу тирлери жок. Мылтыктар аскер комиссариатында эле кармалат. Алыскы райондордо АЧД сабагынын мугалимдери жетишсиз.

Сурakта жарандарды эки тайпага бөлдүк:

1. Ок атууну үйрөткөн, машыктыруучусу (мугалими) бар.
2. Эч ким үйрөткөн эмес, өзү курал кармап көргөн.

Биринчи тайпага болгону 20 % болсо, экинчиге 80 % - аскерге келгенде гана колуна курал кармап көргөн. Суракка катышкандардын бири дагы ок атуу боюнча мелдештерге катышып көргөн эмес. Биринчи тайпадан тыгыз талкууда: «Майда калибрлүү мылтык аткан жаштар, аскер кызматына келгенде Калашниковдун автоматын өткөндө көптөгөн даярдоо техникасы (коопсуздук чаралар, ок атууга даярдануунун эрежелери, машааны басуу) жана атуу тартиби (дем алуу, мээлөө ж.б.) окшош боюнча кала бермекчи». «Аскер кызматына келгенде ок атуу бул автомат, тапанча эле эмес, гранатомёт, жана бөлөк курал атканга да чоң мааниге ээ экен».

Экинчи тайпа менен тыгыз талкууда: «Мурда мылтык кармабагандыктан, автомат кармоо сыймык болду. Автомат атканда, коркуу сезими пайда болду, көпчүлүк учурда көздү жумуп атып жаттым ж.б. «Курал боюнча көп маалыматты командирлерден угуп, жаттап, ката кетирбеин деп жатам».

АЧД мугалимдери теория аркылуу болсо да, жаштарга курал боюнча башталгыч маалыматты, спортту жана куралды сүйүп, колдоно билүүнү жеткирип турганы, ок атуу боюнча олимпиада чемпиондорун айтып, спорт түрү менен аскер кызматына даярдоо түздөн-түз милдети.

Аскерде кызмат кылып жүргөндө, аскер-прикладдык оюндар боюнча мелдештердин өтүп туруусу - бул жаштарды ок атууну сүйүүгө чакыруусу. Бир нече жылдан бери, Аскердик – Шериктеш мамлекеттердин достук армиясынын спорт оюндарында: “Кыргызстан – 2017” табелдик жана штаттык куралдын ок атуу оюну да киргизилген [8].

Ок атуу олимпиадалык жана аскер-прикладдык спорттун түрү болуп, жарандын жеке сапаттарын өсүүсүнө, эмгектенүүгө, патриотизмге, коллективизмге, чыгармачылыкка, тырышчаактыкка, өзүн-өзү башкарып гармонияда өсүүгө оң таасирин тийгизет.

Корутунду. Азыркы убакта террордуулук менен күрөшүү дүйнө жүзүндөгү эң курч маселелердин бири. Ошондуктан, жоокерлердин, ички иштер кызматкерлеринин кесиптик даярдыгы анын ичинен ок атууну колдоно билүүсү биздин мамлекеттин туруктуулугун жана элдин бейпилдигин сактоодо.

Аскерге чейинки даярдоодо, ок атуу негизги багыт экенин мугалимдер ар дайым эсине алыш керек. Кыргыз мамлекетинин баардык аймагында ок атуу сабагын, спорт оюнун калыбына келтирип, жаштарды туруктуулукка, аскерге жана чемпион болууга даярдоо керектиги азыркы заманбаптын талабы.

Адабияттар

1. Казакбаев А., Акматов Н. Байыркы жана орто кылымдагы кыргыздардын жоокердик оюндары. Дене тарбия жана спорт жарчысы. - Б.: 2017, №4, 69-б.
2. Кинль В. А. Пулевая Стрельба. -М.: Просвещение. 1989. -С. 5.
3. Жуковский, В. Психология стрельбы / В. Жуковский, С. Ковалев, И. Петров. -М.: Гелос, 2003. -159 с.
4. Итнис М. А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. -М.: ДОСААФ. 1982.- С.43.
5. Акматов Н., Ниясалиев А. Дене тарбия даярдыгы жана анын согуш тапшырмаларын аткарууда жоокерге тийгизген психикалык таасири. Дене тарбия жана спорт жарчысы. - Б.: 2017, №3, 13-б.
6. КР мыйзамы «КР жалпы жарандардын аскердик милдеттери, аскердик жана альтернативдик кызмат жонундо» 09. 02. 2009. № 43.
7. КР Өкмөтүнүн токтому. «Жаштарды аскерге чейинки даярдоо» жобосу, 11. 02. 2014. № 87.
8. Журнал ВС КР: Мекен аскери. «II военно-спортивные игры дружественных армий СНГ «Кыргызстан 2017». 2017, №4. 44, 46-бб.

УДК 796.015.14:355.2

ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНИКОВ С ПОМОЩЬЮ СИСТЕМЫ КРОССФИТ

Бектурсунов И.Б. магистрант, Балтабаев О.С.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек.

Аннотация. *В статье рассматривается развитие силовых качеств у юношей допризывной подготовки по системе кроссфит.*

Ключевые слова: *силовые качества, работоспособность, движение, тренировка.*

КРОССФИТ СИСТЕМАСЫ АРКЫЛУУ АСКЕРГЕ ЧЕЙИНКИ ДАЯРДООДОГУ БАЛДАРДЫН ИШКЕ БОЛГОН ЖӨНДӨМДҮҮЛҮГҮН ЖОГОРУЛАТУУ

Бектурсунов И. магистрант, Балтабаев О.С.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Кроссфит системасы боюнча аскерге чейинки жаш жигиттердин күч сапаттарынын өсүүсү каралат.*

Негизги сөздөр: *күч сапаттары, күч жөндөмдүүлүгү, кыймыл, машыгуу.*

INCREASING THE WORKPLACE OF YOUNG PEOPLE WITH THE HELP OF THE CROSSFIET SYSTEM

Bektursunov I. master student, Baltabayev O.S.
Kyrgyz state academy of physical culture and sport, Bishkek c.

Abstract. *The article deals with the development of power qualities in young men of pre-conscription training in the system of cross-media.*

Key words: *power qualities, working capacity, movement, training.*

Введение. Тренировочная система кроссфит способствует более эффективному развитию силовых качеств у студентов [1]. Кроссфит – постоянно варьируемые, высокоинтенсивные, универсальные, функциональные движения. Функциональные движения - эти движения естественны и эффективны для перемещения тела и внешних объектов. Однако, самым важным аспектом функциональных движений является их способность перемещать большие отягощения на длительные дистанции, и делать это быстро. В совокупности эти три атрибута (вес, дистанция и скорость) определяют способность функциональных движений вырабатывать высокую мощность. Интенсивность определяется именно как мощность, и интенсивность является независимой переменной и чаще всего связывается с максимизацией адаптаций к нагрузкам [2,4].

Цель исследования - изучение влияния тренировочной системы кроссфит на развитие силовых качеств у юношей допризывного возраста.

Задачи исследования:

- анализ литературных источников по проблеме исследования;
- выявление эффективности методов развития силовых качеств у студентов, с использованием системы кроссфит;
- разработка методики развития силовых качеств у юношей с использованием системы кроссфит.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс по физической культуре в вузе.

Предмет исследования - развитие силовых качеств у студентов с использованием системы кроссфит.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы - изучение и осмысление теоретической и научно-практической литературы, обобщение и анализ литературных источников, позволяющих

глубже понять проблему развития силовых качеств у юношей с использованием системы кроссфит.

2. *Педагогическое наблюдение* – познание учебно-тренировочного процесса в системе кроссфит.

3. *Педагогический эксперимент* – специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения данной тренировочной системы кроссфит.

4. *Контрольное тестирование* – позволяет оценить уровень развития силовых качеств, динамику развития гибкости, динамику показателей силовой выносливости.

5. *Математико-статистические методы* – вычисление средних величин показателей педагогических контрольных тестов в исследуемых группах.

Результаты исследования. Проведя педагогическое исследование, выявили эффективность разработанной нами методики развития силовых качеств у юношей по системе кроссфит, что отражается в данных педагогических тестах, с положительной динамикой: по тесту подтягивание прирост в экспериментальной группе - 63,4%, контрольной - 30%; по тесту сгибание рук в упоре лежа на полу прирост в экспериментальной группе - 37,4%, контрольной - 28,6%; по тесту поднимание туловища за 30 сек. прирост в экспериментальной группе - 19,2 %, контрольной - 3,7 %; по тесту прыжки со скакалкой прирост составил в экспериментальной группе 13,7%, контрольной 5,1% [3,5].

По тестам контролирующим уровень гибкости занимающихся выявлены следующие результаты: по тесту сцепление рук за спиной показатели улучшились в экспериментальной группе на 23,1%, контрольной на 2,7%; по тесту наклон вперед стоя в экспериментальной группе на 21,4%, в контрольной - на 6,7%; по тесту проба Штанге в экспериментальной - на 21,1%, контрольной - на 5,3%; по тесту проба Генчи в экспериментальной - на 35,4%, в контрольной на 6,9%; по тесту проба Руфье в экспериментальной - на 25,7%, в контрольной - на 3,2% [6,7].

Широта и глубина тренировочного стимула программы определяют широту и глубину достигаемой адаптации, поэтому система тренировки использования функциональности и интенсивности постоянно варьируется. Кроссфит - не специализированная программа физподготовки, но попытка оптимизировать физическую компетентность в каждом из десяти общепризнанных физических показателей. Это работоспособность, выносливость, сила, гибкость, мощность, скорость, координация, ловкость, равновесие и точность [4,8].

Программа кроссфит была разработана для повышения компетентности людей в выполнении любых физических задач. Занимающиеся должны быть натренированы для выполнения многократных, разнообразных и случайных физических испытаний. Такая подготовленность пользуется спросом со стороны персонала вооруженных сил и полиции, пожарных и спортсменов, которым необходима полная физическая компетентность [9,1,11,13].

У атлетов вырабатывается иммунитет к болезням и замедляются процессы старения в степени, недостижимой для «не-атлетов». Например, 80-летние атлеты более сильны, чем «не-атлеты» в возрасте 25 лет. У атлетов более плотные кости, более сильная иммунная система, снижен риск ишемической болезни сердца и онкологических заболеваний, и более устойчивая нервная система, чем у «не-атлетов» [10,12]. Для определения уровня развития гибкости применялись контрольные тесты: наклон вперед, стоя на площадке; сидя наклон вперед; сцепление пальцев рук за спиной).

Наклоны вперед, стоя на площадке. Данный тест определяет подвижность позвоночного столба. Оценка производилась по общепринятой методике - измерялось расстояние у пальцев рук относительно изолинии, проходящей через площадку, установленную выше пола. За положительный результат (знак "+") было принято расстояние ниже изолинии, за

отрицательный - расстояние выше изолинии (знак "-").

Сидя, наклон вперед. Данный тест определяет подвижность позвоночного столба и гибкость задней поверхности бедра. Тест выполнялся из исходного положения - сидя ноги врозь на ширине 25 сантиметров. На уровне пяток отмечалась нулевая линия. Положив одну руку на другую, выполнялся медленный наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах. Испытуемый выполнял две попытки. Фиксировался лучший результат от линии ступней.

Сцепление пальцев рук за спиной. Данный тест определял подвижность в плечевых суставах. Исходное положение стойка ноги врозь, правая и левая рука вверх. Рука сгибается в локте, ладонь опускается между лопатками. Ладонь другой руки «движется» навстречу ладони первой руки. Попытаться коснуться пальцами одной руки, пальцев другой руки. Зафиксировать данное положение 3 секунды [13]. Оценивается расстояние между пальцами (табл. 1)

Таблица 1

Оценка уровня развития гибкости

Тест	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Неудовл.
Наклон вперед, стоя на площадке, см	+15	+ 5	0	- 5
Сидя, наклон вперед, см	>20	5-20	<5	-

В экспериментальной группе была использована разработанная нами методика развития силовых качеств с использованием системы кроссфит, контрольная группа занималась по традиционной методике развития силовых качеств. В конце основной части занятия в экспериментальной группе включался силовой блок по системе кроссфит. Силовой блок каждый месяц корректировался, т.е. содержание упражнений и их дозировка. Это обязательная вариативность (чтобы не дать привыкнуть к нагрузке), идея развития одновременно силовых, скоростных показателей, а также гибкости и выносливости [14].

По окончанию педагогический эксперимента провели выходной контроль с целью определения конечного уровня развития силовых способностей.

Силовой блок распределенный на 3 месяца, включал в себя 5-6 комплексов упражнений в раунде (круге), надо было выполнить 5 раундов (кругов).

Итоговое оформление таблицы с учетом полученных расчетов и с приведением соответствующих параметров выглядит следующим образом (табл.2).

Таблица 2

Итоговое оформление данных

Показ.	Исходные данные		t	Итоговые данные		t
	Контр. группа	Экспер. группа		Контр. группа	Экспер. группа	
N	10	10		10	10	
X	224	225		228	247	
δ m	905,5	905,8	0,3	1002	906	2,3
	233,8	233,9	2	259	234	2

Заключение.

- Изучив и проведя анализ литературных источников и интернет- ресурсов по проблеме исследования, можно отметить большой интерес юношей к системе кроссфит, а также можно отметить, что данная система выступает мотивирующим фактором к занятиям физической культурой и спортом.
- Анализ теоретических основ и программ тренировочной системы кроссфит допускает указывает на то, что занятия по данной системе можно проводить с людьми разных возрастных групп и уровнем физической подготовки, изменяя лишь объем и интенсивность методики нагрузки, но не саму систему тренировок.
- Особенность разработанной нами методики состоит в том, что в заключении основной части занятия были включены упражнения силовой направленности по системе кроссфит. Силовой блок включал комплекс упражнений, который корректировался ежемесячно. Эффективность разработанной нами методики доказана с помощью контрольных тестов, отражающих положительную динамику.
- Математико–статистический анализ показал, что различия между полученными в эксперименте выходными значениями в экспериментальной группе считаются достоверными. А значит, есть основания говорить о том, что данная методика развития силовых качеств у студентов с использованием системы кроссфит оказалась эффективной и может быть рекомендована специалистам фитнеса в практической деятельности [10].

Литература

1. Богачев Е.В., Карягин И.А. Кроссфит. Руководство по тренировкам/ Е.В. Богачев, И.А. Карягин. - М.: 2013. -142 с.
2. Бутченко Л.А. Спортивное сердце/ Л.А. Бутченко. СПб. 1993. -48 с.
3. Варзиев С. Х. Атлетический тюнинг. Новый взгляд на культуру физического совершенства/ С.Х. Варзиев. 2009. -257 с.
4. Джеймисон Д. Абсолютная подготовка для ММА/ Д. Джеймисон. 2003. -67 с.
5. Додсон Т. Вся правда о кроссфите/ Т. Додсон, 2010. -10 с.

i. Журавин М.Л. Гимнастика /М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. М.: «Академия», 2001. -448 с.

6. Земцовский Э.В. Спортивная кардиология/ Э.В. Земцовский. СПб. Гиппократ, 1995. -448 с.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник/Ю.Ф. Курамшин. - 2-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2004. -464 с.
8. Лебедихина Т.М. Терминология гимнастики и аэробики: учеб. пособие/Т.М. Лебедихина, Л.А. Коваль. Екатеринбург: Изд-во Урал.ун- та, 2012. – 92 с.
9. Лебедихина Т.М. Оздоровительная аэробика: учеб. пособие /Т.М. Лебедихина, Л.А. Коваль. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. -96 с.
10. Лебедихина Т.М. Станкевич В.А. Тренировочная система кроссфит / Т.М. Лебедихина, В.А. Станкевич. Екатеринбург: УрФУ, 2013. 64-66 с.
11. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие /Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. М.: ФАР, 2003. -89 с.
12. http://ru.wikipedia.org/wiki/КроссФит
13. http://vk.com/serkovcrossfit

.http://www.wolfreactor.ru/?p=2116

УДК 7.092:796.08:032.2

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН СПОРТЧУЛАРЫНЫН КҮРӨШТҮН ОЛИМПИЯЛЫК ТҮРЛӨРҮ БОЮНЧА АЗИЯ ЧЕМПИОНАТТАРЫНА КАТЫШУУСУ

Жолдубаев К., Добулов А., Азизбаев С. т.и.к. avaz-azizbaev @ rambler.ru
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Макалада күрөштүн Олимпиялык түрлөрүнүн Кыргызстандын эгемендүү мезгилдердеги Азия чемпионаттарындагы ийгиликтери баяндалган.*

Негизги сөздөр: *күрөштүн Олимпиялык түрлөрү, Азия чемпионаттары, эл аралык мелдештер.*

УЧАСТИЕ СПОРТСМЕНОВ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ ПО ОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ БОРЬБЫ НА ЧЕМПИОНАТАХ АЗИИ

Жолдубаев К., Добулов А., Азизбаев С. к.и.н.,
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек

Аннотация. *В статье отражаются успехи спортсменов Кыргызстана по Олимпийским видам борьбы в период суверенитета на чемпионатах Азии.*

Ключевые слова: *Олимпийские виды борьбы, чемпионаты Азии, международные соревнования.*

PARTICIPATION OF THE SPORTSMEN OF THE KYRGYZ REPUBLIC ON THE OLYMPIC WRESTLING AT THE CHAMPIONSHIPS OF ASIA

Joldubaev A., Dobulov A., Azizbaev S. candidate of history science,
Kyrgyz state academy of physical culture and sport, Bishkek c.

Absract. *The article reflects the successes of Kyrgyz athletes in the Olympic sports in the period of sovereignty in the Asian championships.*

Keywords: *Olympic wrestling, Asian championships and international competitions.*

Киришүү. Акыркы 26 жылда республика ичинде колдоого алынган спорттун көп түрлөрүнөн Кыргызстандын спорт федерациялары Дүйнөлүк, Эл аралык спорттук федерацияларына мүчөсү болушкан. Спорттун өнүгүүсүнө, Кыргыз Республикасындагы эл аралык спорттук кыймыл тармагынан адис даярдоодо жана анын квалификациясын жогорулатууда эл аралык федерациялардын орду баалангыс. Эгемендүүлүк мезгилде ар бир мамлекет эл аралык мелдештерге катышуу үчүн федерация түзүү менен бирге бүткүл Дүйнөлүк асоциацияларга да мүчө болушу милдеттүү эле. Ошол себептен Кыргызстанда да күрөш боюнча федерациясы түзүлүп, бүгүнкү күндө эң алдыңкы коомдук уюм катары өлкөбүздөгү спортту өнүктүрүүгө өзүнүн чоң салымын кошуп келүүдө [2].

Изилдөөнүн жыйынтыгы. Кыргызстандагы күрөштүн өнүгүүсү биринчи кезекте элибиздин салты, үрп-адаты, маданияты менен тыгыз байланышта экенин далилдеп айтып кетишибиз керек.

Экинчиден, коомчулук, мамлекет тарабынан – күрөштүн түрлөрүн өнүктүрүүгө көңүл бурганы. Жогорку спорттук жетишкендиктерди стимулдаштыруу максатында Кыргыз Республикасынын Президенти “2008-жылдын 18-январынан Олимпиялык оюндардын чемпиондоруна – 20 миң сом, күмүш медалисттерге – 17 миң сом, коло медалисттерге 15 миң сом өлчөмүндөгү стипендия өмүр бою ай сайын берүү жана Пекиндеги Олимпиялык оюндарда 1-орунга ээ болгон жеңүүчүлөргө – 150 миң, 2- орунга – 100 миң, 3-орунга – 75 миң доллар, машыктыруучуларына спортчуларга

белгиленген сыйлыктарды 50% берүү жөнүндө" деген жарлыгына кол койгон [4].

Үчүнчүдөн, федерация тарабынан түзүлгөн шарттар – Кыргыз Республикасынын Улуттук Олимпиялык Комитетинин жана Кыргыз Республикасынын күрөштүн бириккен түрлөрү федерациясынын президенти Ш.Абдыкеримов 2014-жылы Кореянын Инчхон шаарында өткөн Азия оюндарында байгелүү орундарды ээлеген А.Тыныбековага (коло медаль), Ж.Кенжеевке (коло медаль), Догдурбек уулу Эламанга (коло медаль), М. Мусаевке (күмүш медаль) Бишкек шаарынан батирлерди жетишкендиктери үчүн сыйлык катары ыйгарган.

2017-жылдын башында өткөн жылдын жыйынтыгы боюнча конференция уюштуруп Кыргыз Республикасынын күрөш федерациясынын президенти Ш.Абдыкеримов күрөшчүлөрдүн эл аралык деңгээлде ийгилик жараткан балбан-спортчуларга, машыктыруучуларга, калыстарга жана күрөш ардагерлерине акчалай сыйлыктарын. Ошону менен бирге спорттук меценат, федерациянын президенти жаңы жылда балбандарга ийгиликтерди каалоо менен алдыдагы старттарда ийгилик жаратуусун стимулдаштыруу менен чоң салымын кошту.

Төртүнчүдөн, күрөш боюнча адистердин талыкпас эмгеги – В.Баканач, Ж.Дөнбаев, М.Ахметов, Р. Мамбетов, Э. Алыкулов, А.Усенканов, Т. Базакечев, Н.Изабеков, Ф. Ушуров, Шаарбек жана Айбек Бекбалиев, А. Мусабаев, А.Салаев жана башкалар.

Эгемендүүлүк мезгилде эл аралык спорттук байланыштар, мелдештерге катышуу, регионалдык жарыштар жылдан жылга көбөйө баштап жана ага биздин өлкөнүн спортчулары активдүү катыша башташты.

Кыргыз балбандары биринчи жолу 1993-жылы Монголиянын Улан-Батор шаарында Азия чемпионатына катышып, ошол мезгилден бери 105 медаль ээлешкен, алардын ичинен18-и алтын медаль [3].

Азия чемпионаттарында эң ири ийгиликтерди жараткан балбандардын арасынан өтө бийик жыйынтыктарды көрсөткөн балбандарды анализдеп аныктаганга аракет кылдык: Р. Санатбаев (2 алтын, 2 күмүш, 1 коло); А.Тыныбекова (2 алтын, 2 күмүш, 1 коло); Ж.Кенжеев (2 алтын, 1 күмүш, 3 коло); Д.Көбөнов (2 алтын, 2 күмүш).

Төмөнкү Кыргызстандык балбандар күрөш боюнча чоңдор арасында Азия чемпиондук наамын ээлешкен: 1999-ж. Р.Санатбаев, Өзбекстан, Ташкент (греко-рим күрөшү), 2000-ж. Р.Санатбаев, Түштүк Корея, Сеул (греко-рим күрөшү), 2004-ж. Г.Чхаидзе, Казахстан, Алматы (греко-рим күрөшү), 2005-ж. Д. Көбөнов, Кытай Эл Республикасы, Ухань (греко-рим күрөшү). 2007-ж. Кыргызстанда Бишкекте чоңдор арасында Азия чемпионаты өтүп биздин балбандар 4 алтын медаль ээлеген: Б. Базаргуруев (эркин күрөш), А. Крупняков (эркин күрөш) жана Д. Көбөнов (грек-рим күрөшү), К. Бегалиев (грек-рим күрөшү). 2008- жыл Р. Түмөнбаев, Түштүк Корея, Жежу (грек-рим күрөшү), 2011 -жыл А. Эралиев, Өзбекстан, Ташкент (грек-рим күрөшү), 2012- жыл М.Мусаев (эркин күрөшү), 2014- жыл Р. Царев (грек-рим күрөшү), Ж. Кенжеев (грек-рим күрөшү), 2015 -жыл А. Лазарев (эркин күрөш), 2016 - жыл К. Жолчубеков (грек-рим күрөшү), Ж. Кенжеев (грек-рим күрөшү), А. Тыныбекова (аялдар күрөшү) [1].

Жаштар арасындагы Азия чемпионаттарында грек-рим күрөшү боюнча 9 балбан чемпиондук наамды алышкан: 1999-жылы Ирандын Тегеран шаарында У.Калилов, У.Асылбеков; 2008-ж. Катардын Доха шаарында К.Жолчубеков, А.Ялома; 2010-ж. Кытайдын Хуаншань шаарында М.Рамонов, Э.Эралиев; 2011-ж. Индонезиянын Джакарта шаарында Б.Жамбаев, Жузупбеков Үзүр 2016 жылы Тайпей, 2017-ж. Тайпейдин Тайчунг шаары А.Махмудов.

Кадеттер арасындагы Азия чемпионаттарында 25 балбан чемпион болушкан: 2000-жыл Ирандын Хамадан шаарында К.Бегалиев, Ж.Кенжеев, Т.Жайлообаев, Ч.Коңурбаев; 2001-ж. Ирандын Тегеран шаарында Ж.Кенжеев; 2004-ж. Кыргызстандын Бишкек шаарында Р.Түмөнбаев, М.Мутаев, К.Ордобаев, А.Дүйшөбаев, Асанбек у.Э., А.Кебишпаев; 2005-ж. Японияда А.Ялома; 2006-ж. Таиланддын Бангкок шаарында А.Эралиев,

Салавват у.Т.; 2007-ж. Тайваньда А.Алтымышбаев, Э.Бегалиев, М.Рамонов, 2008-ж. Өзбекстандын Ташкент шаарында Э.Бегалиев; 2010-ж. Таиланддын Бангкок шаарында С.Эркинбеков, Аманбек у А.; 2011-ж. Таиланддын Бангкок шаарында Р.Теишов, Р.Абыканов, Т.Надиров; 2012-ж. Кыргызстандын Бишкек шаарында С.Конушбаев, А.Азизбеков; 2015-ж. Индияда А.Махмудов, Ж.Шаршенбеков, 2016-ж. Тайваньдын Тайчунг шаарында А.Махмудов.

Эркин күрөш боюнча чоңдор арасында 3 балбан алтын медальды ээлешкен: 2007-ж. Кыргызстандын Бишкек шаарында А.Крупняков (тренер А.Усенканов, Ленин рай. СМ), Б.Базаргуруев (тренер А.Усенканов, Ленин рай. СМ); 2012-ж.Кореянын Гуми шаарында М.Мусаев (тренер Ш.Касенов, СК Дордой), Айаал Лазарев.

Жаштар арасындагы Азия чемпионаттарында 4 балбан чемпион болушкан: 2000-ж.Индиянын Нью-Дели шаарында Табалды у.С.; 2004-ж. Казахстандын Алматы шаарында Будунов М.; 2006-ж. Бириккен Араб Эмираттарынын Абу-Даби шаарында Турарбек у.Н. (тренер А.Мусабаев, РУОР), Белеков К. (тренер А.Усенканов, Ленин рай. СМ) [6].

Кадеттер арасындагы Азия чемпионаттарында 7 кыргыз балбаны чемпиондук наамга жетишкен: 2003-ж. Тайваньдын Тайпей шаарында Турарбек у. Н. (тренер А.Мусабаев, РУОР), Толубаев С.; 2004-ж. Кыргызстандын Бишкек шаарында Абитов И., Алымбаев А.; 2012-ж. Кыргызстандын Бишкек шаарында У.Жолдошбеков (тренер К.Акматов, РУОР), С.Кубандыков, М. Сагынтаев (тренер А.Усенканов, Ленин район. СМ).

Кыздар арасындагы Азия чемпионаттарында (чоңдор) төмөнкү балбан кыздар чемпион болушкан: Айсулуу Тыныбекова 2016-жылы Таиланддын Бангкок шаарында, 2017-жылы Индиянын Нью-Дели шаарында. Кыздар арасындагы Азия чемпионаттарында төмөнкү балбандарыбыз чемпион болушкан (жаштар): 2017-ж. Кытайдын Тайчжунь шаарында М.Жуманазарова. Кыздар арасындагы Азия чемпиондору (кадеттер): 2004-жылы Кыргызстандын Бишкек шаарында Ж.Эшимова; 2012-жылы Кыргызстан Бишкек шаарында А.Акпарова, 2016- жылы Тайпейдин Тайчунг шаарында Медет кызы Айпери.

А. Тыныбекованын 2012 жана 2016-ж. Олимпиялык оюндарга катышуусу, эл аралык мелдештердеги жеңиштери бүгүнкү күндө миңдеген жаш кыргыз кыздары күрөш менен машыгууларга катышуусуна себеп болду [2].

Олимпиялык күрөштүн түрлөрүнүн жана Кыргызстандагы спорттун түрлөрүнүн арасындагы эң эле өнүккөнү грек-рим күрөшү боюнча балбандары экендигин жогоруда көрсөтүлгөн фактылар менен далилдесе болот. Эркин күрөштүн өнүгүүсүнүн деңгээлинин акыркы жылдары өтө төмөндөп кеткендиги көрүнүп турат жана кыздар күрөшү боюнча балбандар бүгүнкү күндө эң ири ийгиликтерди багынтуу менен өнүгүү жолунда экенин көрсөтүшүүдө.

Жыйынтыктоо. Чоңдор арасындагы чемпионаттарда грек-рим күрөшү боюнча 14 балбан алтын медаль ээлесе, алардын бирөө гана легионер экен (Г. Чхаидзе), эркин күрөш боюнча 4 медаль тең легионерлердики, аялдар күрөшү боюнча 2 медальды акыркы 2 жылдын аралыгында А. Тыныбекова ээлеген жана бүгүнкү күндөгү кыргыз балбан кыздарынын кадеттер, жаштар Азия жана Дүйнө чемпионатында алтын медальдарды алып келгени келечекте күрөштүн башка түрлөрүнөн өнүгүү деңгээли боюнча алдыга чыгат деген ойдобуз.

Мамлекеттин экономикалык абалына байланыштуу өлкөбүздүн мыкты балбандарына спорттук меңенат, кыргыздын чыгаан инсаны, Ш. Абдыкеримов чоң колдоо көрсөтүп келүүдө.

Кыргызстандагы спорттун түрлөрүнүн арасынан бүгүнкү күндө күрөштүн Олимпиялык спорттун түрлөрү эң эле өнүккөндүгүн, чоң жетишкендиктерди багынткандыгы (Олимпиялык оюндардан балбандар 3 медаль утушкан) менен далилдеп жана бул ийгиликтерге жетүүдө элибиздин күрөштү атамзамандан бери өнүктүртүп келгени, мамлекеттин жана федерациянын колдоосу, машыктыруучу адистердин талыкпас эмгеги аркылуу жаралганын аныктадык.

Адабияттар

1. Саралаев М.К, Азизбаев С.С. История развития физической культуры и спорта в Кыргызской Республике. 2001. –Б.:- С.256.
2.www. http. United World Wrestling. Бүткүл дүйнөлүк бириккен күрөш уюму.
3. Аки пресс спорт. 2018.19.01.
4. Слово Кыргызстана. Бишкек, 2008, 22 июль. - С.3.
5. Аки пресс. Новости спорта. 2018.26.01.
6. Олимпиялык спорттун түрлөрү дирекциясынын архиви. 2018.20.12. отчету.

УДК 37.08:796

ЖАЛПЫ ОРТО БИЛИМ БЕРҮҮ МЕКЕМЕЛЕРИНИН ДЕНЕ ТАРБИЯ БОЮНЧА ПЕДАГОГИКАЛЫК АДИСТЕР МЕНЕН КАМСЫЗ БОЛУУ АБАЛЫ

Иманалиев Т.Т.[1] п.и.к., доцент, Казакбаева А.К.[2]
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы[1],
Кыргыз-Түрк "Манас" университети[2], Бишкек ш.

Аннотация. *Макалада Кыргыз Республикасында жалпы орто билим берүү мекемелерине дене тарбия боюнча педагогикалык адистерди даярдоо, аларды жолдомо менен штөөгө бөлүштүрүү жана өлкөдөгү жалпы билим берүү мекемелерин дене тарбия мугалимдери менен камсыз болуу абалы каралган.*

Негизги сөздөр: *дене тарбия, педагогикалык адистер, мамлекеттик бөлүштүрүү, жолдомо, аймактар, камсыздоо.*

СОСТОЯНИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Иманалиев Т.Т.[1] к.п.н., доцент, Казакбаева А.К.[2]
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта[1],
Кыргызско-турецкий университет "Манас"[2] г. Бишкек

Аннотация. *В статье рассматривается состояние подготовки педагогических кадров по физической культуре для средних общеобразовательных учреждений Кыргызской Республики, распределение их по направлению и обеспеченность общеобразовательных учреждений учителями физической культуры.*

Ключевые слова: *физическая культура, педагогические кадры, государственное распределение, направление, регионы, обеспеченность.*

POSITION OF PROVIDING BY PEDAGOGICAL SPECIALISTS ON PHYSICAL CULTURE IN GENERAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Imanaliev T.T. Ph.D., Kazakbaeva A.K.
Kyrgyz state academy of physical culture and sports[1],
Kyrgyz-Turkish University "Manas"[2] Bishkek c.

Abstract. *This article is considered the state of preparation of pedagogical physical culture staffs for secondary general educational institutions of the Kyrgyz Republic, distribution them in the direction and provision of general institutions with physical education teachers.*

Keywords: *physical culture, pedagogical, state distribution, regions, provisions.*

Киришүү. Азыркы коомдо болуп жаткан өзгөрүүлөр педагогикалык адистерди даярдоо процессин түп тамырынан өркүндөштүүрүнү талап кылат. Глобалдаштыруу, маалыматташтыруу, өзгөрүүлөр менен жаңыланууларды тез болуусу жана адистерге ар кандай булактар менен иштөөнү билүү, өзүнүн билим берүү боюнча жамааттык аракеттерге катышуу, жаңы иштөө шартына тез ыңгайлашуу сыяктуу жаңы багыттарды белгилеп, аларды ишке ашыруу талабын максат кылат. Экономикалык, идеологиялык жаңыланууулар коомдун социалдык түзүлүшүн чоң өзгөрүүлөргө алып келүүдө. Кыргызстандын экономикасы жаңы рыноктук мамилелердин шартында Ата мекендик билим берүү системасындагы бир көйгөйдү: кээ бир адистик боюнча адистердин ашыкча даярдалганын, же болбосо, тескерисинче кээ бир адистиктер боюнча адистердин жетишсиздигин көрсөттү.

Өлкөдөгү эмгек рыногун мамлекеттик жөндөө, жогорку окуу жайлардын бүтүрүүчүлөрүн бөлүштүрүү системалаштырылган программа катары өзүнүн максатына толук кандуу жетпей келет. Совет доорундагы орто билим берүү мекемелери ар дайым баардык окуу предметтери боюнча мугалимдер менен дээрлик камсыз болуп келген. Педагогикалык адистердин жетишсиздиги, иш жүзүндө болгон эмес. Албетте, ошол мезгилдеги мектептерде баары абдан эле жакшы болчу деген ойдон алыспыз, бирок педагогикалык адистердин жетишсиздиги, биздеги акыркы 10 – 15 жылдагыдай массалык мүнөзгө ээ болгон эместиги талашсыз. Жалпыбызга белгилүү болгондой, Кыргызстанда дене тарбия жана спорт тармагына жогорку билимдүү адистерди 1955-жылдан баштап бир гана Кыргыз мамлекеттик дене тарбия институту (2005-жылдан бери Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы) даярдап келген. Азыркы учурда, бул тармактагы адистер бир нече жогорку окуу жайларында Кыргыз-Түрк “Манас” университетинде, И.Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университетинде, Ысык-Көл, Баткен, Нарын, Ош мамлекеттик университеттеринде, Ош педагогикалык институтунда даярдалууда [1,2,3].

Изилдөөнүн жыйынтыгы. Совет доорына салыштырмалуу 10 эсе көп окуу жайлары дене тарбия адистерин даярдоодо. Бирок, бул жагдайга карабастан ушул мезгилге чейин Кыргызстанда жалпы орто билим берүү мекемелерин тийиштүү адистер менен камсыздоо көйгөйү толук чечилбей келет.

Башка окуу жайлардын бүтүрүүчүлөрү (бюджет) кайда, кантип ишке орношооруна көңүл бурбастан, Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын акыркы 5 жылдагы бүтүрүүчүлөрүнүн санына, ишке орношуусуна талдоо салсак, төмөнкү жагдайды көрүүгө болот (1-торчо).

1-торчо

2013 – 2017 -жылдардагы бүтүрүүчүлөр тууралуу маалыматтар

Бүтүрүү жылы	ФАКУЛЬТЕТТЕР				Баары
	спорттун улуттук түрлөрү, педагог.	машыктыруу-чулар	аскерге чейинки даярдоо, дене тарбия	магистра-тура	
2013	41	36	15	9	101
2014	33	34	22	10	99
2015	39	21	11	4	75
2016	96	56	33	3	188
2017	57	26	34	-	117
Баары	266	173	115	26	580

Баардыгы болуп 5 жыл ичинде 580 бүтүрүүчү академияны аяктап чыгышты, бүтүрүүчүлөрдүн басымдуу бөлүгү (46%га жакыны) спорттун улуттук түрлөрү, педагогика факультетине тийиштүү, демек, бул бүтүрүүчүлөр түздөн түз жалпы орто билим берүү мекемелерине баруучулар, калган бөлүгүн машыктыруучулар, аскерге чейинки даярдоо, дене тарбия факультеттери жана магистратура түздү. Белгилеп коюуучу жагдай, машыктыруучулар факультетинин бүтүрүүчүлөрү да билим жана илим берүү министрлигинин карамагындагы орто билим берүү мекемелерине бөлүнүп жиберилет. Булардан тышкары, бөлөк окуу жайлардын бизге тийиштүү бөлүмдөрүн бүтүргөн адистерин, академияны контрактык негизде, сырттан окуп бүткөндөрдү эске алсак өлкөбүздүн баардык мектептерин жогорку билимдүү адистер менен камсыз кылууга толук мүмкүнчүлүктөр бар экенин айтууга болот.

Тилекке каршы, жогорку окуу жайын аяктап барган жаш адистер (өзгөчө региондорго баргандар) жер – жерлерде толук кандуу иштеп кетүүгө түзүлгөн шарттардын (үй – бүлөлүк, материалдык ж.б.) жетишсиздигине байланыштуу көпкө кармалбай жаткандыгы билим берүү системасындагы даагы бир көйгөй болуп калууда. Совет доорундагы мугалимдер үчүн түзүлгөн соңиалдык кепилдиктердин жоктугу, жетишсиздиги даана байкалат. Адилеттик үчүн баса белгилей кетүүчү жагдай, акыркы жылдары билим берүү системасындагы жүргүзүлгөн алгылыктуу иштердин натыйжасында, жалпысынан, педагогикалык адистердин тартыштыгын бир топ азайтууга жетишилди.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын акыркы 5 жылдагы бүтүрүүчүлөрүнүн (бюджет) мамлекеттик жолдомо менен барып ишке орношуусун карап көрсөк, анда төмөнкүдөй жагдай орун алган (2-торчо).

2-торчо

2013 – 2017- жылдардагы бүтүрүүчүлөрдүн бөлүнгөн жерлерге (жолдомо менен) келүү тууралуу маалыматтар

Бүтүрүү жылы	Бөлүнгөндөр (саны)	Кызматка келгендер		Келгенин тастыктаган жок		Кызыл диплом, чет өлкөгө аскерге кеткендер	
		саны	%	саны	%	саны	%
2013	96	60	63	20	21	16	16
2014	102	62	61	25	25	15	14
2015	81	50	62	27	33	4	5
2016	190	148	78	26	14	16	8
2017	132	111	84	10	8	11	8
Баары	601	431	72	108	18	62	10

2-торчодон, жолдомо менен кызмат оорундарына келген бүтүрүүчүлөрдүн саны жылдан жылга көбөйө баштаганын байкоого болот, алсак 2017- жылы бул көрсөткүч 84% жеткен, тескерисинче жолдомо менен кызмат оорундарына келбегендер 21%дан (2013-жылы) 8%га (2017-жылы) азайган. Бул факт, биз жогоруда белгилегендей, педагогикалык адистердин тартыштыгы, анын ичинде дене тарбия адистиги боюнча тартыштык да азайып баратат дегенди билдирет.

Бирок, бул жерде оорундуу бир маселени белгилеп кетүү керек. Канчалык деңгелде жолдомо менен барган бүтүрүүчүлөр кызмат оорундарында отурукташып калды? Тилекке каршы, бул өңүттө жүргүзүлгөн иштер бизге белгилүү болгон маалымат булактарынан табылган жок.

Кыргыз Республикасындагы жалпы орто билим берүү мекемелеринин дене тарбия адистери менен камсыз болуусун, ал адистердин алган билимдери канчалык деңгээлде адистике туура келерин изилдегенибизде төмөнкүдөй жыйынтыктар алынды. Бул изилдөөлөр өлкөбүздүн эки

районунан (Ош облусунун Өзгөн жана Чүй облусунун Сокулук райондору) бөлөк дээрлик баардык орто билим берүү мектептерин камтыды. Изилдөөлөрдүн жыйынтыгы 3-торчодо көрсөтүлгөн.

3-торчо

Кыргыз Республикасында орто билим берүү мекемелеринде иштеген дене тарбия адистери туралуу маалыматтар

Региондор (райондор, шаарлар, областар)	Адистердин жалпы саны	Жогорку дене тарбия билими барлар	Жогорку эмес дене тарбия билими барлар	Орто атайын дене тарбия билими барлар	Орто эле билими барлар	Башка билими болуп дене тарбия боюнча иштегендер
Бишкек ш. (4 район)	330	223	30	10	-	67
%		67,5	9.0	3,0	-	20,5
Чүй обл. (8 район)	353	174	15	27	26	111
%		49,2	4,2	7,6	7,4	31,4
Ысык – Көл обл. (7 район)	353	149	11	58	14	121
%		42,2	3,1	16,4	3,9	34,3
Нарын обл. (5 район)	266	151	15	84	1	15
%		56,8	5,6	31,5	0,4	5,6
Талас обл. (5 район)	160	72	14	23	10	41
%		45	8,7	14,4	6,2	25,6
Баткен обл. (4 район)	358	221	27	28	-	82
%		61,7	7,5	7,8	-	22,9
Жалал – Абад обл. (12 район)	710	335	58	186	27	104
%		47,2	8,2	26,2	3,8	14,6
Ош обл. (7 район)	731	442	73	129	32	55
%		60,4	10,0	17,6	4,4	7,5
Жалпы республика боюнча	3261	1767	243	545	110	596
%		54,2	7,4	16,7	3,4	18,3

3-торчодо көрсөтүлгөндөй, жогорку атайын билими бар адистер менен негизинен Бишкек шаары (67%), Баткен (61,7%) жана Ош (60,4%) областары көбүүрөк камсыз болгонун байкоого болот. Атайын жогорку билимдүү адистер менен эң аз камсыз болгон областар болуп Ысык – Көл (42,2%), Талас (45%), Жалал – Абад (47,2%), жана Чүй (49,2), областары экенин көрүүгө болот, бул областарда атайын жогорку билимдүү адистердин саны 50%га да жетпегени тынчсыздандырбай койбойт.

Ошол эле мезгилде, орто эле билими менен дене тарбия адистигинде иштегендердин бар экени таң калтырат. Мындай мугалимдер Чүй областында 7,4%ды, Ысык – Көл обласында 3,9%ды, Талас обласында 6,2%ды (эң эле көбү), Жалал – Абад обласында 3,8%ды, Ош обласында 4,4%ды түзөөрү көрүнүп турат. Албетте, мындай фактынын педагогикалык процессте орун алышы ойлондуруучу көрүнүш.

Корутунду. Изилдөөлөрдүн жыйынтыгы дене тарбия, сабагындагы дагы бир көйгөйдү ачыкка чыгарды - башка адистикке билим алгандар дене тарбия сабагы боюнча мугалим болуп иштеп жатканы. Мындай көрүнүш Ысык – Көл (34,3%), Чүй (31,4%), Талас (25,6%), Баткен (22,9%), областарында жана Бишкек шаарында (20,5%) кеңири орун алганы көрүнүп турат. Жалпы республиканын деңгээлинде бул көрсөткүч 18,3%ды түздү.

- Дене тарбия сабагында атайын көнүгүүлөр аркылуу мектеп окуучуларына ар кандай (анын ичинде жогорку) өлчөмдөгү жүктөмдөр менен таасир берүү процесстери орун алгандыктан, атайын билими жокторго бул адистик боюнча мугалим болуп иштеши абдан эле кооптуу болоорун баса белгилеп коюш керек, бирок, алардын арасында көп жылдык тажрыйбасы бар, белгилүү мугалимдер болушу мүмкүн экендигин да эсибизден чыгарбообуз зарыл.
- Жалпы билим берүү мекемелери мугалимдердин алдына: билим деңгээлин, окуунун сапатын көрсөтүү, инновациялык усулдарды көбүрөөк колдонуу, жана башка ушулар сыяктуу максаттарды жана милдеттерди коюп жатат. Жогорку мектеп ушул максат менен милдеттерди татыктуу аткарууну билген, кесибине берилген жаш адистерди даярдоого бардык аракеттерди жумшоосу керек экени азыркы мезгилдин талабы болуп эсептелет.

Адабияттар

1. Арзыкулова А.Т., Абдусаматова Ж.К., Ашырбекова А.С. Высшее образование Кыргызской республики, 3/17, 2012.- С.41-44.
2. Добаев К.Д. Высшее образование Кыргызской Республики, 4/6, 2009.- С.19.
3. Иманалиев Т.Т. Кыргыз Республикасында дене тарбия жана спорт боюнча адистерди даярдоодогу кээ бир көйгөйлөр. Кыргыз билим берүү академиясынын кабарлары №2 (30). -Б.: 2014, 87-91-бб.

УДК 796.056.82:323.2

ПОЗИТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ В БАСКЕТБОЛЕ

Капсаламова Э.Д.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек, kelyam@mail.ru

Аннотация. *В статье определяется влияние межличностных отношений студентов спортсменов.*

Ключевые слова: *межличностные отношения, психологический климат, спортивный коллектив, мотивация.*

БАСКЕТБОЛ ЖААТЫНДАГЫ СТУДЕНТТЕРДИН ӨЗ АРА МАМИЛЕСИНИН ПОЗИТИВДҮҮ ТААСИРИ

Капсаламова Э. Д.
Кыргыз мамлекеттик дене-тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Бул макала спортчулардын ич-ара мамилесин, ийгиликтерин даана так аныктайт.*

Негизги сөздөр: *ич-ара мамиле, акыл-эс чөйрөсү, спорт жамаасты, шыктандыруу.*

THE POZITIVE INFLUENCE OF INTERPERSONAL RELATIONS OF STUDENTS OF SPORTSMEN IN BASKETBALL

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

Abstract. *The article determines the influence of interpersonal relations among students of athletes.*

Keywords: *interpersonal relations, psychological climate, sports team, motivation.*

Введение. Изучению межличностных отношений в коллективе студентов необходимо уделять должное внимание. При обучении в группе важными критериями являются качество совместной работы и результат, но ведь именно на эти факторы и влияют межличностные отношения. Когда между членами коллектива они натянутые, царит непонимание, разные ценности, система установок, то это сразу сказывается на производительности труда и на социально - психологическом климате. В самой сущности спортивного коллектива заложено стремление постоянно совершенствовать формы организации и деятельности, непрерывно продвигаться вперед, видеть поступательное развитие спорта, намечать и решать все новые и лучшие задачи. Занятия спортом — не только физическое здоровье и физическое совершенствование человека, но и весь комплекс воспитательного, оздоровительного, профилактического и тренирующее-развивающего воздействий, способствующих индивидуально-личностной ориентации жизнедеятельности человека.

Цель исследования: выявить позитивное влияние межличностных отношений спортсменов в баскетболе.

Задачи:

1. Позитивное влияние межличностных отношений баскетболистов в спорте.
2. Определить влияние межличностных отношений на мотивацию студентов к успеху в баскетболе.

Цели и задачи спортсмена являются определяющими составляющими его мотивационной сферы, а потому влияние межличностных отношений. Можно выделить две роли межличностных отношений:

- Формирующая роль. Отношения внутри команды и с тренером команды должны формировать цели спортсмена и цели команды в целом. Начинающие спортсмены в 17-19 лет находятся в состоянии определения целей. Именно этому и должны способствовать

межличностные отношения в команде. Если юный спортсмен начинает играть в баскетбол в команде, где тесно и открыто коммуницируют, где поддерживается «баскетбольный дух», где тренер в неформальном тоне рассказывает про выдающихся баскетболистов, то в дальнейшем спортсмен надолго сформирует цель «быть успешным баскетболистом, преданным своей команде».

- Коммуникационная роль. Отношения внутри команды должны быть открытыми и прозрачными, чтобы тренеру или лидеру команды было просто ставить общекомандную цель, чтобы все члены команды понимали ее смысл правильно. В юношеской команде это особенно тяжело, так как формулировка цели должна звучать предельно просто и должна достичь слуха каждого спортсмена.

Межличностные отношения очень важны для целей и задач спортсменов, так как только при хороших межличностных отношениях спортсмен сформирует у себя правильную цель на победу и четко поймет общекомандную цель.

Методы изучения: анализ литературных источников, педагогические наблюдения.

Объектом исследования являются студенты баскетболисты.

Предметом исследования выступают межличностные отношения студентов баскетболистов.

Результаты исследования и их обсуждения. В спортивном коллективе господствует дух высокой взаимной требовательности и, в то же время, глубокого уважения к личности каждого члена коллектива [1]. В нормально развивающемся коллективе личные интересы его членов совпадают с общими интересами коллектива. Члены одной команды испытывают чувство гордости за свой коллектив, выражающееся в стремлении быть активным участником его деятельности.

Характерными чертами отличается и общий стиль жизни и деятельности спортивного коллектива. В нем нет места упадочническим настроениям даже в исключительно трудных случаях жизни.

Спортивный коллектив отличает здоровый оптимизм, выражающийся в радостных чувствах и настроениях, связанных с участием в общей деятельности коллектива, творческом подъеме, крепкой дружбе между членами учебно-тренировочной группы.

Взаимодействие членов команды является еще одной характеристикой спортивной группы. Ведь большая цель может быть достигнута, как правило, только при взаимопомощи членов команды. Собственно, условия взаимодействия членов группы часто ставятся той целью, к которой стремятся спортсмены. Нельзя и выиграть состязание, если каждый будет рассчитывать только на себя. Поэтому взаимодействие — необходимая черта эффективных действий малой группы и спортивной команды [2].

Деятельность спортсмена в социальной группе накладывает определенный отпечаток на его особенности, формирует его общественное сознание, жизненные принципы. Общение с другими людьми вызывает у занимающихся спортом не только эффект соперничества (соревновательную реакцию), но и воспитывает у них черты личности, связанные с совместной деятельностью [3].

Студенты, пришедшие заниматься спортом, вступают в социальную структуру, сильно отличающуюся от общества их ровесников, особенно тех, кто выбрали бесцельное сидение на скамейках.

Распределять задания нужно так, чтобы спортсмены сотрудничали во время учебно-тренировочного процесса и делили ответственность между собой. Тогда возможен переход от «я сам» к принципам взаимовыручки и поддержки. В любом спортивном коллективе есть как преуспевающие, так и отстающие учащиеся. Поэтому, нужно организовать спортивную деятельность так, чтобы спортсмены проявляли взаимопомощь, а заодно и лучше узнавали каждого члена коллектива. Студенты дают советы друг другу, и таким образом складывается первоначальное общение. В дальнейшем, заметив дружеские отношения между определенными учащимися, желательно поручать им выполнять совместные задания.

Необходимо отметить, что ситуации, направленные на сплочение коллектива, целесообразно внедрять на каждом учебно-тренировочном занятии. Сплоченность учебно-тренировочной группы создает условия для мотивационного компонента, и соответственно, нацеленности на лучшие спортивные достижения.

Победы наших спортсменов играют важную роль в широкой популяризации спорта. Глядя на юношей и девушек, побеждающих на международных соревнованиях, высоко поднимающих флаг Кыргызстана, мы все испытываем безграничную гордость и радость. Такие победы способствуют преумножению славы нашей Родины на международной арене [8].

В первую очередь, необходимо понять, являются ли межличностные отношения диспозиционным или ситуационным фактором для мотивации. С одной стороны, этот вопрос очень прост, так как межличностные отношения являются внешними по отношению к личности спортсмена, а, следовательно, являются ситуационным фактором мотивации.

Однако, следует отметить, что данный фактор является двойственно направленным, и в этом заключается сложность данного вопроса. Межличностные отношения могут влиять непосредственно на мотивацию спортсмена, например, за счет тесных отношений со своими подопечными тренер имеет возможность во время соревнования мотивировать спортсменов на победу [5].

Также межличностные отношения могут корректировать психологические особенности конкретных спортсменов, тем самым, влияя не на мотивацию непосредственно, а на ее диспозиционные факторы. Например, тренер может часами работать с каким-либо членом команды, разбирая его психологические проблемы, с целью поднять его моральный дух и повысить мотивацию занятия спортом, скорректировать его внутренние факторы мотивации [5].

При изучении влияния межличностных отношений на мотивационную сферу спортсменов необходимо отслеживать, происходит ли это влияние непосредственно на мотивацию или на психологические особенности спортсмена, выступают межличностные отношения в качестве диспозиционных или ситуационных мотивов.

Только в команде с крепкими и дружественными межличностными взаимоотношениями спортсмен может получить в нужный момент психологическую поддержку и подпитку в качестве признания и качественного общения.

Благоприятная психологическая обстановка внутри спортивной команды, особенно студентов, учитывая ее большую тягу к прочным межличностным отношениям, способствует удовлетворению практически всех психологических и социальных потребностей.

Если говорить о влиянии межличностных отношений на интерес спортсмена к какой-либо спортивной деятельности, то здесь также стоит отметить важность данного вопроса. Если спортивная деятельность не будет ребенку интересна, то он ее в скором времени закончит или не будет прикладывать много усилий для достижения результат.

В данном случае, межличностные отношения не являются фактором, который формирует интерес. Интерес к спортивной деятельности будет формироваться в зависимости от других факторов: личных успехов и достижений, соответствия складу характера и так далее. Межличностные отношения здесь играют роль благоприятного или не благоприятного «фона». Если отношения внутри команды напряженные, то у членов команды появляется мнение, что эта напряженность связана именно со спортом, это может повлиять на его решение отказаться от этого рода деятельности. Если же психологическая обстановка благоприятная, то спортсмен может сконцентрироваться на спорте и получать от него и от общения с другими членами команды удовольствие.

Следует отметить, что влияние хороших межличностных отношений в спортивной команде, скорее всего, можно отнести к неосознанным факторам, влияющим на мотивационную сферу спортсменов [7]. Спортсмены пока не осознают значение хороших отношений внутри команды, это осознание приходит с возрастом. Таким

образом, данное влияние становится гораздо сильнее. С одной стороны, это хорошо, так как благоприятные моменты дольше запоминаются и сильнее мотивируют спортсмена на занятие спортом. Однако, с другой стороны, здесь также увеличивается степень последствий, так как на долго могут запомниться и негативные впечатления от межличностных отношений в команде.

Рассмотрев общее влияние межличностных отношений на мотивационную сферу спортсменов, на отдельные ее аспекты, необходимо рассмотреть положительные и отрицательные стороны данного влияния.

Существует много споров по поводу положительного или отрицательного влияния прочных межличностных отношений внутри спортивной команды на мотивационную сферу спортсменов и на эффективность деятельности команды в целом.

На психологию спортсмена команда влияет через систему складывающихся в ней отношений, в частности, через отношения данного человека с остальными членами команды. Мы уже знаем о том, что при разных отношениях индивиды проявляют себя с различной, положительной или отрицательной стороны, поэтому для обеспечения преимущественно положительного влияния группы на личность важно добиться того, чтобы межличностные отношения в ней были благоприятными [6].

Положительной стороной влияния межличностных отношений внутри команды является также тот факт, что мотивация отдельно взятого спортсмена находится под постоянным контролем и всегда может быть скорректирована. Это хорошо и для достижения общекомандных целей, и для отдельно взятого спортсмена, так как заставляет его развиваться.

Также следует отметить, что важным фактором индивидуального психологического развития человека являются его знания о самом себе. Иначе, как от других людей, в процессе непосредственного общения с ними, он эти знания получить не может. Команда и составляющие ее люди являются для спортсмена своеобразным зеркалом (вернее — разными зеркалами, каждое из которых по-своему отражает его), в котором выражается человеческое «Я». Точность и глубина отражения личности в команде прямо зависят от открытости, интенсивности и разносторонности общения данной личности с остальными членами команды.

Для развития у себя тех или иных достоинств спортсмену необходимы соответствующие стимулы, положительные подкрепления. Их основным источником также являются люди, окружающие его в команде.

Заключение.

Положительное влияние команды на межличностные отношения и развитие личности, на его мотивационную сферу, состоит в следующем:

- в команде спортсмен окружен людьми, которые являются для него основным источником мотивации на достижение целей (тренер, лидер команды и другие);
- команда является таким местом, где спортсмен отрабатывает свои профессиональные и коммуникативные умения и навыки;
- отношения между людьми, складывающиеся в спортивных командах, несут в себе позитивные социальные нормы и ценностные ориентации, которые усваиваются личностью, включенной в систему групповых взаимоотношений.

Литература

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.-87 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – Лань. 2005. -23 с.
3. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб., 1999.- 54 с.
4. Морозов А.С. Исследование межличностных отношений в командах и некоторые вопросы спортивной гигиены // Проблемы психологии спорта. Вып.1. - М.: 1971. -49 с.
5. Морозов А.С., Фролова М.И. Изучение межличностного восприятия в спортивных командах в связи с некоторыми показателями их эффективности // Вопросы

спортивной психогигиены. Вып.5. - М.: 1977.-65 с.
6. Попов А.Л. Психология спорта. – М.:1998.-79 с.
7. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта. – ФиС. 2005.- 34 с.
8.Таймазов В.А., Голуб Я.В. Психофизиологическое состояние спортсмена. – СПб.: изд-во Олимп. 2004. -43 с.
9.http://www.mfa.uz/ru/press/news/2015/01/3808/

УДК 373.05:796

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССОВ

Масамиров Б.С., Жаманбаева С.Т., Бектурганова Н.И.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек

Аннотация. *В статье рассматриваются проблемы разработок методик и технологий формирования мотивирующей среды к занятиям физической культурой и спортом, что приводит к понижению интереса к занятиям физической культурой у учащихся общеобразовательных школ.*

Ключевые слова: *методы, мотивирующая среда, интерес, урок, физическая культура, школа, ученики.*

МЕКТЕП ОКУУЧУЛАРДЫН ДЕНЕ ТАРБИЯ САБАГЫНА КЫЗЫГУУСУН ӨРЧҮТҮҮ (6-КЛАСС)

Масамиров Б.С., Жаманбаева С.Т., Бектурганова Н.И.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Жетишсиз иштелип чыккан ыкмалары жана дене тарбия, спорт боюнча иш аракет кылууга сырткы чойрону тузуго багытталган технологияларды, ошондой эле уюштуруучулук ыкмалары жана мектеп дене тарбия аркылуу ар турдуу иштер жоктугунан жалпы билим берүү мектептеринин окуучуларынын дене тарбияга кызыгуусунун азайышына алып келет.*

Негизги сөздөр: *усулдар, түзүү, кызыгуу, сабак, дене тарбия, технология, мектеп окуучулар.*

FORMATION OF INTEREST TO LESSONS OF PHYSICAL CULTURE IN STUDENTS OF 6 CLASSES

Masamirov B.S., Zhamanbaeva S.T.
Kyrgyz state academy of physical culture and sports, Bishkek c.

Abstract. *Insufficient developed techniques and technologies aimed formation of a motivating environment for physical culture and sports, as well as the lack of use in the practice of variety of organizational forms, methods and means of school physical education leads to a decrease of interest in physical training of pupils at secondary schools.*

Key words: *formation, interest, class, physical education, technologies, school, pupils.*

Введение. Во многих школах, где проводятся уроки физической культуры наблюдается низкая посещаемость из-за отсутствия интереса к занятиям. Так как эмоциональный настрой, выполнение упражнений, малая или повышенная нагрузка отрицательно влияют на организм школьника.

В последние годы наблюдается падение интереса к урокам физкультуры и вследствие этого, низкая посещаемость. Главными причинами этого явления являются: отсутствие эмоциональности на уроке, неинтересность выполняемых упражнений, малая или чрезмерная нагрузка и плохая организация урока.

Кроме того, в связи с изменениями в стране, произошло отлучение детей от массового спорта (связь учителей физкультуры и тренеров спортивных школ была нарушена, тренера не заинтересованы в массовом спорте, а ищут «высшее мастерство» независимо от возраста). Дети и подростки переориентированы на новые формы развлекательных занятий, в которые не входит физическое совершенство.

В настоящее время формирование интереса к физической культуре подрастающего поколения стало одним из важнейших направлений, что связано со снижением уровня здоровья, психофизического состояния и слабой физической подготовленностью. Важно заложить в детском возрасте фундамент здоровья, сформировать устойчивый интерес и привычку заниматься физической культурой и спортом, которые позволят сохранить здоровье на долгие годы.

Проблеме формирования интереса к физической культуре посвящен ряд исследований [2,4,5]. Однако, в них недостаточно разработана тема формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом у учащихся или она сугубо узко раскрыта в разрезе национальных школ, пола, определенного региона, конкретно спортивных занятий. Поэтому тема по формированию интереса к физической культуре и спорту остается актуальной.

Наряду с вопросами формирования у учащихся мотивации к учению, также необходимо решать вопросы формирования потребности к самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой на базе создания представлений о здоровом образе жизни. Приобретение данных знаний способствует изменению отношения учащихся к физической культуре, побуждая стать сильными, хорошо физически развитыми.

Несмотря на многочисленность опубликованных работ по физическому воспитанию школьников остается практически не освещенным важный компонент – формирование у школьников 6 классов интереса к занятиям физической культурой.

Цель исследования - научно обосновать и определить эффективные средства формирования интереса к занятиям физической культурой у детей и его влияния на уровень их физической подготовленности.

Задачи исследования:

1. Теоретический анализ проблемы формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом.
2. Определить мотивы, определяющие интерес к занятиям физической культурой у учащихся 6 классов.
3. Экспериментально обосновать эффективность форм и средств, способствующих формированию устойчивого интереса к занятию физической культуры у учеников 6 классов.

Объект исследования - процесс формирования интереса к занятиям физической культурой подростков.

Методы исследования:

- Анкетирование;
- Педагогическое наблюдение;
- Контрольные испытания;
- Педагогический эксперимент;
- Методы статистики.

Результаты исследования и их обсуждения.

Содержание экспериментальной программы для 6 классов:

В программу по физической культуре экспериментальной группы нами были включены интегрированные уроки физической культуры и теоретические занятия, включающие основы знаний о формировании здорового образа жизни,

гигиены, режиме дня, а также знания о правильной осанке.

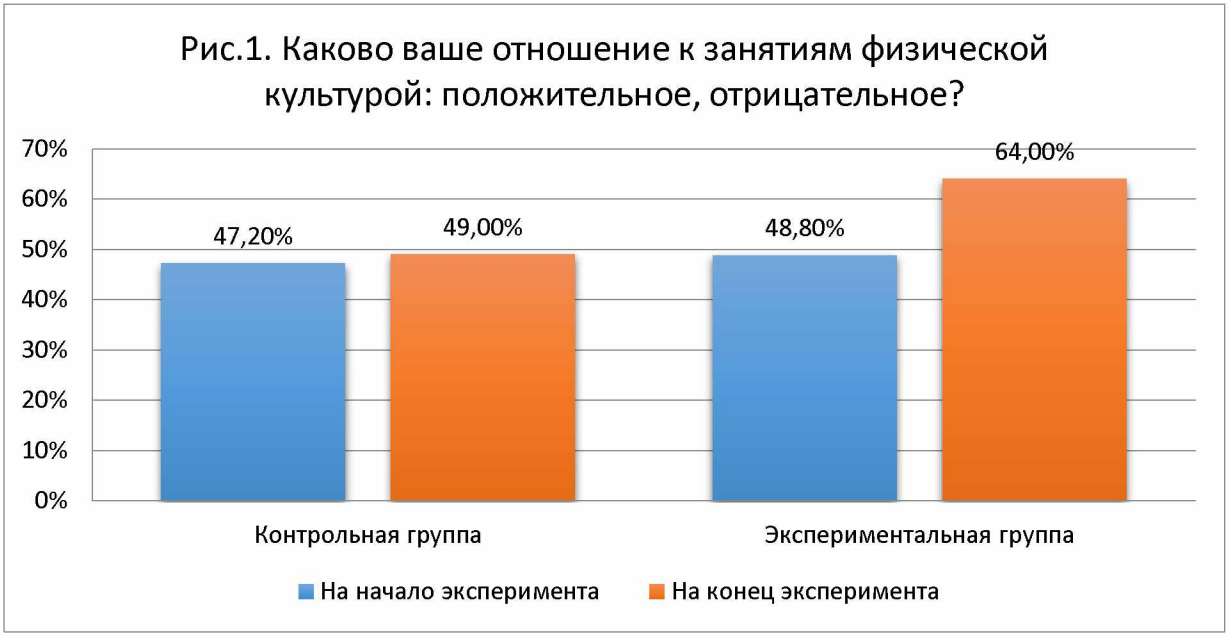
Для формирования положительного интереса у учащихся к занятиям физической культурой нами проводились: гимнастика до занятий, подвижные игры, эстафеты соревновательного характера во время уроков и секционных занятий по общефизической подготовке; на экспериментальном этапе исследования, совместно с учителями предметниками, для формирования положительных мотивов нами были разработаны интегрированные уроки «физическая культура и Родиноведение», «физическая культура + математика», «физическая культура + внеклассное чтение». Использование музыкального сопровождения при проведении вводно-подготовительной и заключительной части урока, использование игровой и соревновательной деятельности на уроках.

Педагогический эксперимент проводился поэтапно.

На первом этапе (февраль 2017- май 2017 г.) исследования изучались и анализировались литературные источники по проблеме формирования интереса учащихся к занятиям физической культурой. Изучалось состояние физической подготовленности учащихся школы, их отношение к занятиям физической культурой; уточнялись методологическая и теоретическая основа исследования, формулировались противоречия; формировался понятийный аппарат исследования, проводилась разработка модели учебно-тренировочного процесса.

На втором этапе (сентябрь 2017 г. – декабрь 2018 г.) проведен педагогический эксперимент. В учебно-воспитательный процесс школы была внедрена модель учебно-воспитательного процесса по физической культуре, направленная на повышение уровня физической подготовленности и повышения интереса к занятиям физической культурой у учащихся 6 классов. Проведено входное и контрольное тестирование в экспериментальной и контрольной группах.

На третьем этапе (январь 2018 г.) подведены итоги педагогического эксперимента и оформлены результаты исследования, состоялся отчет перед руководителем выпускной квалификационной работы. Результаты анкетного опроса школьников контрольной и экспериментальной группы в течение педагогического эксперимента показаны в рис.1,2,3.



Результаты интервьюирования показали, что в течение эксперимента у учащихся экспериментальной группы изменились предпочтения в занятиях физкультурной деятельностью. Учащиеся, в качестве приоритетных на уроках физической культуры, назвали спортивные игры. Также нами анализировалось степень формирования навыков ведения здорового образа жизни у школьников по данным анкетирования и посещения дополнительных внеклассных занятий учащимися 6-х классов контрольной и экспериментальной групп (табл.1).

В течение эксперимента нами изучалась успеваемость уроков по физической культуре, посещение дополнительных внеклассных занятий, а также пропущенные уроки без уважительных причин учащимися 6-х классов контрольной и экспериментальной групп (табл.1).

Таблица 1

Оценка успеваемости, посещения внеклассных занятий и пропусков уроков ФК учащихся в начале эксперимента (% от числа учащихся в классе)

Показатели	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	Контр. группа	Эксперимент. Группа	Контр. группа	Эксперимент. группа
Успеваемость на уроках ФК	94%	96,8%	95%	100%
Посещение дополнительных занятий по ФК	45%	42%	54%	75%
Пропуск уроков ФК без уважительной причины	23%	25%	26%	6%

Анализ успеваемости учащихся 6-х классов, свидетельствует о том, что получили положительные оценки, все учащиеся класса, тогда как в контрольной группе успеваемость составила 94%. Также, уменьшилось количество уроков на, пропущенных без уважительных причин 19% учащимися, а посещение внеклассных мероприятий в экспериментальной группе увеличилось на 39%. Полученные результаты свидетельствуют о том, что модель учебно-воспитательного процесса с использованием музыкального сопровождения, игровой направленности уроков способствовало повышению интереса к занятиям физической культурой и формированию навыков ведения здорового образа жизни.

Реализуемая в течение одной четверти модель учебно-воспитательного процесса положительно повлияла на уровень физической подготовленности учащихся 6-х классов.

Заключение. В программу по физической культуре экспериментальной

группы нами были включены интегрированные уроки физической культуры и теоретические занятия, включающие основы знаний о формировании здорового образа жизни, гигиены, режиме дня, а также знания о правильной осанке. Для формирования положительного интереса у учащихся к занятиям физической культурой нами проводились гимнастика до занятий, подвижные игры, эстафеты соревновательного характера во время уроков и секционных занятий по общефизической подготовке. На занятиях широко использовались подвижные игры, и соревновательный характер предлагаемых заданий, повышающих интерес урокам.

Литература

1. Бервинова Н.И., Шарабакин Н.И. Основы школьной физической культуры .-Б.: 2003.-200 с.
2. Бальсевич В.К. Физкультура в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека // Теория и практика физической культуры. - М.: НИЦ, 1990. №1. -С. 22-24.
3. Беляничева В. В. «Формирование мотивации занятий физической культурой». / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики – Саратов, 2013.-С.65.
4. Дрогов И.А., Смирнов Д.В. Проблемы организации оздоровления детей и подростков средствами активного отдыха и туризма // Теория и практика физической культуры. 2002. №11. - С.23.
5. Дука А.Я. Воспитание интереса к занятиям физической культурой у подростков // Тез. докл. IV Всесоюзн. конф. «Физическое воспитание и школьная гигиена». М.: 1991. -С.141.
6. Касмалиева А.С. Комплексы гимнастики до занятий для учащихся общеобразовательных школ . – Б.: 2014.-16 с.
7. Таранов В.А. Формирование интереса к занятиям физической культурой [Электронный ресурс]: URL: 26320-016georg.edusite.ru / DswMedia.
8. Ю.В., Сайкин Е.Г.,Кадыров Р.М.М Музыкальное сопровождение на уроках физической культуры в школе: Учеб.метод.пособ.сб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011.-Ч.1.- 92с.
9. Масамиров Б.С. Вестник КГАФКиС. - Б.: 2016 (3).- С.37.
10. https://festival.1september.ru/articles/310471/
11. http: pedrazvitie.ru/raboty_nachalnoe_new/index&n=45472

УДК 796.332

КОМПЛЕКСНАЯ НАУЧНАЯ ГРУППА В НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ И РАЗРАБОТКЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ

Мысыкбаев Ж.Е., Мусралиев К.И.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек

Аннотация. *В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты разработки и внедрения технологий повышения скоростных качеств футболистов путем создания комплексной научной группы и его деятельности по изучению опыта ведущих футбольных клубов Кыргызстана.*

Ключевые слова: *комплексная научная группа, научно-методическое обеспечение, технология, скоростные качества.*

ФУТБОЛ ОЮНЧУЛАРЫНЫН ЫЛДАМДЫГЫН ЖОГОРУЛАТУУ ТЕХНОЛОГИЯСЫН ИШТЕП ЧЫГУУ ЖАНА ИЛИМИЙ-МЕТОДИКАЛЫК КОЛДООДОГУ КОМПЛЕКСТҮҮ ИЛИМИЙ ТОПТУН ОРДУ

Мысыкбаев Ж.Е., Мусралиев К.И.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Макалада Кыргызстанда алдынкы клубтардын тажрыйбасын изилдөө боюнча комплекстүү илимий тобунун жана анын иш-чараларын жүргүзүү менен, футбол оюнчуларынын ылдамдыгын жогорулатуу технологиясын иштеп чыгуу жана жайылтуу боюнча теоретикалык жана практикалык аспектилери талкууланат.*

Негизги сөздөр: *комплекстүү илимий топ, илимий-усулдук колдоо, технология, ылдамдык.*

INTEGRATED SCIENTIFIC GROUP IN SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT AND DEVELOPMENT OF TECHNOLOGIES OF INCREASING THE SPEED QUALITY OF FOOTBALL PLAYERS

Mysykbaev J.E., Musraliev K.I.
Kyrgyz state academy of physical culture and sports, Bishkek c.

Abstract. *The article deals with theoretical and practical aspects of development and implementation of technologies for increasing the high-speed qualities of football players by creating a complex scientific group and its activities to study the experience of the leading football clubs in Kyrgyzstan.*

Key words: *complex scientific group, scientific and methodical support, technology, high-speed qualities.*

Введение. Общеизвестно, что история спортивных достижений СССР на мировой арене, в том числе по футболу, во многом были обусловлены эффективным научно-методическим сопровождением подготовки спортсменов[1]. А именно, широким применением разработок и методик комплексных научных групп при футбольных клубах союзных республик.

Экскурс в историю национального клуба «Алга» также отражает ряд ее достижений в различных лигах советского периода, которым способствовали деятельность комплексной научной группы под руководством исследователя К.И.Мусралиева, созданной в конце 80-х XX века при кафедре футбола Кыргызского государственного института физической культуры и спорта [2].

Текущий обзор ситуации в нашей стране и ближнем зарубежье характеризуется недостаточно широким использованием комплексных научных групп в целевых программах подготовки футболистов и в целом, спортсменов. Хотя, большинство авторитетных исследователей футбола склоняются к единому мнению о необходимости внедрения в практику деятельность комплексных научных групп при подготовке футбольных команд [3]. В то же время, разработка технологий оптимальных и адаптированных методик проблематична в виду слабого финансирования научно-методического сопровождения массового футбола в Кыргызстане. Исследования в этой сфере затрагивают текущие тенденции в развитии кыргызского футбола, которая характеризуется и обусловлена тенденциями его высокой коммерциализации [4]. Об этом свидетельствует также анализ состояния футбола в странах ближнего зарубежья [5].

В этой связи, значимым событием в спортивной жизни страны стало принятие в сентябре 2017 года Постановления Правительства КР об утверждении программы «Спортивный Кыргызстан» на 2018-2022 годы». Являясь составной частью Программы Правительства КР «Жаны доорго – кырк кадам» [6], она представляет собой политику государства, нацеленную на повышение массовости занятий физической культурой и спортом. Среди ряда ее важных положений, наибольший интерес представляет Стратегическая повестка. В частности, задачи по научно-методическому обеспечению группы «Токио 2020» на основе формирования комплексной научной группы [7].

В свете изложенного, практическим аспектом этой задачи является созданная в ноябре 2017 года Комплексная научная группа (КНГ) при Кыргызской Государственной академии физической культуры и спорта. Деятельность КНГ КГАФКиС является проектом по проведению экспериментальных исследований в области изменения скоростных навыков футболистов на различных стадиях подготовки. Реализация проекта направлена на изучение процессов подготовки и совершенствования игроков ведущих клубов страны с целью разработки и апробации научно-методических и тренировочных подходов повышения скоростных качеств игроков.

Цель - изучение опыта ведущих кыргызских клубов, целенаправленно занимающихся внедрением методик повышения скорости двигательных действий футболистов. Будет изучен опыт работы отечественных клубов для определения ведущих факторов подготовки скоростных футболистов.

Наряду с этим большое внимание в работе КНГ будет уделено метрологическим требованиям измерения скоростных качеств. Таким образом деятельность комплексной научной группы будет направлена на изучении практического опыта работы ведущих клубов Кыргызстана, выявлении ведущих методик контроля скоростных действий и разработке программ подготовки скоростных футболистов.

Задачи исследования:

- Теоретико-методическая и практическая организация работы научной комплексной группы при КГАФКиС по изучению тренировочных программ и методик повышения скоростных качеств игроков в ведущих футбольных клубах Кыргызстана.
- Структурирование и систематизация общетеоретических знаний и практического опыта путем изучения различных аспектов теории и практики спорта и спортивной тренировки.
- Осуществление научно-методического сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов.

На текущей стадии, КНГ занимается теоретическими разработками с использованием последних достижений отечественной и международной спортивной науки, и смежных областей знания, имеющих влияние на повышение скоростных качеств футболистов. В частности, исследователей, как периода СССР, так и новейшей истории кыргызского футбола.

Объект и методы исследования.

КНГ запланировало проведение физиологических тестирований и медицинских обследований игроков с целью своевременной корректировки и

совершенствования тренировочной программы по повышению скоростно-силовых качеств игроков. Разрабатывается методика специальной подготовки и рекомендации по эффективному рациону питания и улучшения физической формы спортсменов, проведение семинаров по проблемам тренировки, психологии и предупреждения травм.

Будет изучен опыт отечественных клубов в этой сфере для сравнения, обобщения и интерпретации с целью их совместного использования в тренировочной практике. Наряду с этим, важной частью исследования КНГ станет, в том числе, мониторинг и тестирование функциональных показателей, прогнозирование развития и становления спортивной формы. Важным моментом станет индивидуализация тренировочного процесса по принципу концентризма, и его оценка на эффективность. Наряду с этим, вся исследовательская работа связана с фиксированием тех или иных показателей и в этой связи, целевым программам КНГ будет придаваться особое значение вопросам метрологии показателей скорости.

Будут разработаны коротко-, средне- и долгосрочные программы в области подготовки футболистов с высокими скоростными качествами; современные научно-обоснованные программы подготовки футболистов, внедрение научно-разработанных программ анализа и учёта технико-тактических действий, физической активности и подготовленности футболистов и команд в целом. Обеспечение научно обоснованного консультирования тренеров и осуществление контроля тренировочных занятий в рамках тесного взаимодействия тренеров и специалистов КНГ.

Заключение. Конечным итогом деятельности станет подготовка и выпуск учебно-методических пособий по организации тренировочных занятий, направленных на повышение скоростных способностей. А также, имплементация разработанных технологий повышения скоростных качеств игроков со всеми клубами, сотрудничающими с КНГ.

Литература

1. Байдыченко Т.В., Калинкин Л.А., Моченов В.П. и др. Современные подходы к организации научно-методического и медицинского обеспечения подготовки спортсменов высокого класса. -М.: 1999.- С.87.
2. Веб-сайт КГАФКиС /ksapcs.kg/?page_id=142
3. Лев Савари. "Гаджиев: нам нельзя топтаться на месте". веб-сайт www.championat.com
4. Кристиана Айзенберг. «Футбол как глобальный феномен». Aus Politik und Zeitgeschichte. «Das Parlament» B 26 / 2004.- С.23.
5. Передельский А. «Двуликий Янус. Спорт как социальный феномен. Сущность и онтологические основания». Изд-во «Спорт», 2016.- С.89.
6. Лидов.П.И., Курашвили В., Полеев Б.А. и др. Основы организации комплексных научных групп в системе научно-методического и медико-биологического обеспечения подготовки спортивного резерва в субъектах российской федерации. Журнал Вестник спортивных инноваций. 2017. № 55. -С. 13-31.
7. http://www.gov.kg
8. http://www.gov.kg/?p=105715&lang=ru

УДК 37.04+053+796.011.7

ДЕНЕ ТАРБИЯ КАРАЖАТТАРЫ АРКЫЛУУ СТУДЕНТТЕРДИ ЭСТЕТИКАЛЫК ТАРБИЯЛОО

Сактаганова М.Х.[1] магистрант, Мукашев К. М.[2]
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.
Элдик чарба университети[2], Казахстан

Аннотация. *Кыймыл-аракет ден-соолуктун негизги булагы болгондуктан, дары-дармек каражаттарынын бардык түрлөрү аркылуу жана кыймыл аракетсиздик ден-соолукту алмаштырууга болот.*

Негизги сөздөр: *компетенция, кыймыл-аракет, дары, эстетикалык тарбиялоо.*

ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сактаганова М.Х.[1] магистрант, Мукашев К. М.[2]
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта[1], г. Бишкек
Университет Народного хозяйства[2], Казахстан

Аннотация. *Движения составляют главный источник здоровья, бездействие губит здоровье, движения могут заменить лекарства, между тем, как всевозможные лекарства вместе взятые, никогда не могут заменить движений.*

Ключевые слова: *компетенции, движения, лекарства, эстетическое воспитание.*

AESTHETIC EDUCATION OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Saktaganova M.H. master student[1], Mukashev K.M.[2]
Kyrgyz state academy of physical culture and sports[1], Bishkek c.
University of National economy[2], Kazakhstan

Abstract. *Movements are the main source of health, inaction destroys health, movements can replace drugs, meanwhile, as all sorts of drugs combined, can never replace movements.*

Key words: *competences, movements, medicines, aesthetic education.*

Актуальность темы заключается в научной разработке теоретических и методических аспектов проблемы формирования эстетических ориентации и компетенций у будущих педагогов. Любое искусство во все времена, во всех культурах является ценностью, поскольку отличается качеством эстетического. Другое дело - формы проявления этого качества. Они бесконечно многообразны, как, естественно, и критерии их оценки в каждом конкретном случае. Наши наблюдения, исследования показывают, что в последние годы в вузах наблюдается ослабление внимания к вопросам формирования социальной активности личности, все в большей мере предпочтение отдается обучению профессионально-предметным знаниям без должного внимания к проблеме активизации личностных качеств студента. В современных условиях целесообразно рассматривать формирование профессионально активной личности на основе занятий искусством, обеспечивающих творческое созидание и опыт взаимодействия с внешним миром, с окружающими людьми, самим собой.

Одним из эффективных средств формирования активности личности студентов выступает эстетическая деятельность, в которой активизируется социальная позиция и социально одобряемое поведение личности, так как наиболее успешно развитие социальной, образовательной и профессиональной активности будущих специалистов происходит в социально значимых мероприятиях, действиях, пробуждающих чувство

прекрасного, умение оценить окружающую действительность по законам красоты. В связи с этим возникает необходимость осуществления эстетического воспитания студентов вузов.

Цель исследования: создать организационно-педагогические условия, которые позволяют средствами физической культуры эффективно воспитать у студентов экономических
вузов эстетические представления, чувства, культуру отношений и профессиональной деятельности.

Задачи исследования:

- художественно-эстетическое воспитание студентов;
- обобщение изучаемого студентами материала в целостную систему знаний и умений в многолетней подготовке спортсменов.

Результаты исследования. Значение физической культуры в студенческой жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Анализ данных научно-методической литературы определил, что занятия физической культурой призваны удовлетворить потребность студентов в физической активности и способствовать их оздоровлению, повышению интереса к ним, приобщению к здоровому образу жизни.

Всё это приводит к раскрытию тех возможностей, которые заложены в нашем теле. Полноценное развитие без физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

Вместе с тем, учёные и в области физической культуры, и психологи, психотерапевты, единогласно признают неразрывное единство организма, тела, и психики человека.

Указанное актуализирует поиск новых технологий, которые могли бы комплексно решать задачи физического и психологического оздоровления занимающихся на основе междисциплинарного подхода, использование которого представляется весьма перспективным, ибо общеизвестно, что наиболее значимые для развития цивилизации достижения находятся «на стыке» наук, то есть носят именно междисциплинарный характер [1,2].

Исходя из изложенного, представляется перспективным разработка нового направления занятий, в котором были бы соединены средства физической культуры, искусства (музыки и танца) и психотерапевтические методики. Общепризнано, что только спортсмены, обладающие высокой культурой движения, способны выполнить технически сложные упражнения легко и непринужденно, где мы можем оценить амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения.

Задача этой работы – обобщение изучаемого студентами материала в целостную систему знаний и умений в многолетней подготовке спортсменов. Систематизируя изучаемый материал, студенты имеют возможность наглядно воспринимать и читать описание элементов хореографии с помощью доступной гимнастической терминологии.

Для достижения высоких показателей в соревнованиях немаловажное значение имеет уровень двигательной подготовки спортсменов, которого можно достичь, используя все средства физической культуры (воспроизводящий, интерпретирующий и творческий).

Оздоровительные задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, правильное и своевременное развитие всех систем организма и их функций, укрепление нервной системы, активизация обменных процессов.
2. Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств. В студентческом возрасте необходимо обращать внимание на всестороннее развитие физических качеств, однако акценты делаются на воспитание координационных способностей, а также быстроты движений.

3. Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. При любой возможности физкультурные занятия, в том числе и занятия физкультуры, целесообразно проводить на свежем воздухе, а не в зале.

На нравственной основе осуществляется воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни, к физической культуре, развитие спортивного трудолюбия, приобретение способности к преодолению проблемных ситуаций, сильной воли и других значимых личностных свойств. Занятия по физической культуре создают благоприятные педагогические условия также и для эстетического воспитания студентов. В процессе физических занятий формируется прекрасная осанка, осуществляется слаженное развитие тела, воспитывается осознанное восприятие красоты и изящества движений. Это все помогает воспитанию у студентов эстетических вкусов, представлений, способствует проявлению позитивных эмоций, оптимизма, чувства жизнерадостности. Эстетическое воспитание, как отмечают ученные, развивает человека морально, духовно, позволяет также правильно осознавать и оценивать интересное, увлекательное, прекрасное, стремиться к позитиву [3,4].

Люди с развитыми нравственно-эстетическими вкусами, как правило, стремятся создавать нравственно-эстетические ценности, осуществляя нравственные поступки действия и, которые в различных формах обширно представлены в спорте. Связь эстетического воспитания и физической культуры основана на единстве их цели – формировании человека, а физическое совершенство составляет часть эстетического идеала. Одним из важнейших критериев воспитанности личности, по мнению большинства ученых является отношение к трудовой деятельности [5]. Это отношение у студентов характеризуется устойчивостью и стабильностью выполнения производственных заданий, требований дисциплины, проявления инициативы в трудовой деятельности, личным вкладом в достижениях коллективного труда. Если говорить о влиянии физической культуры на трудовое воспитание, то следует отметить, что систематические занятия физическими упражнениями способствуют формированию организованности, настойчивости, способности преодолевать трудности, преодолению собственного нежелания или неумения заниматься физическим развитием, и, в конечном итоге, воспитывают ценностное отношению к трудолюбию у студентов. Кроме того, выполнение студентами различных поручений педагога по ремонту спортивного инвентаря, самообслуживанию, оборудованию временных спортивных площадок и другое, содействует формированию устойчивых трудовых навыков. Можно также утверждать, что результаты трудового воспитания по формированию определенных личностных качеств оказывают непосредственное положительное влияние и на эффективность процесса физического развития.

Деятельность преподавателя должна быть направлена на то, чтобы студенты осваивали систему ценностей, их содержание (мировоззренчески-смысловое). Содержание ценностей, «схваченное» сознанием, детерминировано общим социокультурным контекстом, в котором ценности рождаются и «работают». Сознание всегда содержит элемент знаний лишь постольку, поскольку знание есть содержание оценки. Знание, берущееся в отношении к объекту (ученику), становится основой (объективной) оценочной деятельности, критерием которой являются ценности как значения. При определении сущности ценностного подхода мы опирались на труды исследователей и их идеи, которые заключаются в направленности на понимание смыслов значений, на развитие способности студентов к осмыслению как наделению смыслом, позволяют утверждать, что понимание как познавательная процедура свойственна гуманистическому мышлению [6,7].

Исследования утверждают, что система ценностей, освоенная будущими учителями, определяет приоритеты и критерии оценки, становится основой при определении целей деятельности, раскрывает позицию студентов. Позиция как совокупность основных отношений студентов к миру, людям и себе задается системой ценностей, которые в свою очередь

есть отношения к миру, людям и себе. Реализация ценностей есть реализация позиции, которая становится особенно прочной, когда они осмыслены (отрефлексированы). Ценностный подход к формированию эстетических ориентации должен быть нацелен на раскрытие смысла объекта, понятий и т.д. в аспекте их соотнесения с явлениями социально-нравственной жизни общества. Раскрытие смысла значений (то есть ценностей) реализует такую функцию этого подхода, как предвосхищение будущих состояний социального и индивидуального нравственного развития [8,9].

Целым рядом научных работ доказывается, что труд создал человека. Понятие "труд" включает различные его виды. Между тем существуют два основных вида трудовой деятельности человека - физический и умственный труд и их промежуточные сочетания.

Физический труд - вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов. Выполнение физической работы всегда связано с определенной тяжестью труда, которая определяется степенью вовлечения в работу скелетных мышц и отражающая физиологическую стоимость преимущественно физической нагрузки. По степени тяжести различают физически легкий труд, средней тяжести, тяжелый и очень тяжелый. Критериями оценки тяжести труда служат эргометрические показатели (величины внешней работы, перемещенных грузов и др.) и физиологические (уровни энергозатрат, частота сердечных сокращений, иные функциональные изменения).

Умственный труд - деятельность человека по преобразованию сформированной в его сознании концептуальной модели действительности путем создания новых понятий, суждений, умозаключений, а на их основе - гипотез и теории. Результат умственного труда - научные и духовные ценности или решения, которые посредством управляющих воздействий на орудия труда используются для удовлетворения общественных или личных потребностей. Умственный труд выступает в различных формах, зависящих от вида концептуальной модели и целей, которые стоят перед человеком (эти условия определяют специфику умственного труда).

К неспецифическим особенностям умственного труда относятся прием и переработка информации, сравнение полученной информации с хранящейся в памяти человека, ее преобразование, определение проблемной ситуации, путей разрешения проблемы и формирование цели умственного труда. В зависимости от вида и способов преобразования информации и выработки решения различают репродуктивные и продуктивные (творческие) виды умственного труда. В репродуктивных видах труда используются заранее известные преобразования с фиксированными алгоритмами действий (например, счетные операции), в творческом труде алгоритмы либо вообще неизвестны, либо даны в неясном виде.

Оценка человеком себя как субъекта умственного труда, мотивов деятельности, значимости цели и самого процесса труда составляет эмоциональную составляющую умственного труда. Эффективность его определяется уровнем знаний и возможностью их осуществить, способностями человека и его волевыми характеристиками. При высокой напряженности умственного труда, особенно если она связана с дефицитом времени, могут возникать явления умственной блокады (временное торможение процесса умственного труда), которые предохраняют функциональные системы центральной нервной системы от разобщения.

Одна из важнейших характеристик личности - интеллект. Условием интеллектуальной деятельности и ее характеристикой служат умственные способности, которые формируются и развиваются в течение всей жизни. Интеллект проявляется в познавательной и творческой деятельности, включает процесс приобретения знаний, опыт и способность использовать их на практике.

Другой, не менее важной стороной личности является эмоционально-волевая сфера, темперамент и характер. Возможность регулировать формирование личности достигается тренировкой, упражнением и воспитанием. А систематические занятия физическими упражнениями и тем более учебно-тренировочные занятия в спорте оказывают положительное воздействие на психические функции, с детского возраста формируют умственную и эмоциональную устойчивость к напряженной деятельности. Многочисленные исследования по изучению параметров мышления, памяти, устойчивости внимания, динамики умственной работоспособности в процессе производственной деятельности у адаптированных (тренированных) к систематическим физическим нагрузкам лиц и у неадаптированных (нетренированных) свидетельствуют, что параметры умственной работоспособности прямо зависят от уровня общей и специальной физической подготовленности. Умственная деятельность будет в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если целенаправленно применять средства и методы физической культуры (например, физкультурные паузы, активный отдых и т.п.).

Учебный день у большинства людей насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Вынужденная рабочая поза, когда мышцы, удерживающие туловище в определенном состоянии, долгое время напряжены, частые нарушения режима труда и отдыха, неадекватные физические нагрузки - все это может служить причиной утомления, которое накапливается и переходит в переутомление. Чтобы этого не случилось, необходимо один вид деятельности сменять другим. Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде - активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

В теории и методике физического воспитания разрабатываются методы направленного воздействия на отдельные мышечные группы и на целые системы организма. Проблему представляют средства физической культуры, которые непосредственно влияли бы на сохранение активной деятельности головного мозга человека при напряженной умственной работе.

Занятия физическими упражнениями заметно влияют на изменение умственной работоспособности и сенсомоторики у студентов первого курса, в меньшей степени у студентов второго и третьего курсов. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе. Занятия физической культурой больше повышают умственную работоспособность студентов тех факультетов, где преобладают теоретические занятия, и меньше - тех, в учебном плане которых практические и теоретические занятия чередуются [6,9].

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен, а это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов. Важен активный отдых на каникулах: студенты после отдыха в спортивно-оздоровительном лагере начинают учебный год, имея более высокую работоспособность.

Заключение. Физические упражнения, двигательная активность являются основным средством формирования и развития познавательных потребностей, интересов и возможностей студентов. Поэтому, по нашему мнению, система высшего профессионального образования не может существовать без четко организованной, стройно структурированной системы физического образования; физические упражнения должны быть в полном соотношении с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым воспитанием. При этом термин «образование» должно использоваться шире, чем оно представлено сегодня. Образование – обучение, воспитание, формирование личности, а физическое образование, целенаправленное

формирование организма и личности под воздействием как естественных, так и специально подобранных движений, физических упражнений, которые с возрастом постоянно усложняются, становятся напряженнее, требуют большой самостоятельности и волевых проявлений человека.

Эффективность процесса эстетического воспитания студентов экономических вузов при реализации указанных условий обеспечивается использованием средств физической культуры - функциональные, коммуникативные, потребности в знаниях о сущности и общественном значении физкультуры и спорта, физические способности и стремления к занятиям различными видами физкультуры и спорта, мотивационно-ценностные ориентации личности на активно-положительное отношение к физической культуре, духовные средства.

Литература

1. Аракчеев В.Н., Коркин В.П. Акробатика. М.: Физкультура и спорт, 2013. – 144 с.
2. Базарова Н.П. Классический танец. – Ё: «Искусство», 2011. 184с.
3. Бирюкова Ё. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК, 2010. – 18 с.
4. Абзалов Р.А. Физическое образование как социальный институт подготовки человека к жизни средствами физической культуры / Р.А. Абзалов, Р.Х. Ярулин // Теория и практика физической культуры. 1993. - №7. -С.14-15.
5. Андрюшенко Л.Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» .-М.: 1999.-147 с.
6. Гильман Р.А. Творческое развитие личности в художественно-педагогической деятельности: монография / Р.А. Гильман. Магнитогорск: МаГУ, 2000. - 221 с.
7. Гликман, И.З. Воспитание или формирование? / И.З. Гликман // Педагогика. 2000. - №5. - С. 20-23.
8. Годик М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния / М.А. Годик и др. // Теория и практика физической культуры. 1994. - № 5-6. - С. 24 - 32.
9. Дуранов, М.Е. Педагогика управления физическим образованием молодежи: учеб. пособие / М.Е. Дуранов и др. Челябинск; Магнитогорск: ЧГАКИ-МГТУ, 2003. -288 с.

УДК 796.015:136

ОСНОВЫ ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Саралаев М.К к.п.н., доцент, Айбалаев А.Ж. к.п.н., Байбосунова Г.Ж.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек

Аннотация. *В статье на основе изучения литературных источников и бесед со специалистами исследуются вопросы волевой подготовки спортсменов. Особо подчеркиваются материалы исследований кыргызстанских ученых.*

Ключевые слова: *волевая подготовка, самостоятельность, решительность, самообладание, упорство, целеустремленность.*

СПОРТЧУЛАРДЫН ЭРКИН ДАЯРДОО НЕГИЗДЕРИ

Саралаев М.К. п.и.к., доцент, Айбалаев А.Ж. п.и.к., Байбосунова Г.Ж.
Кыргыз мамлекеттик дене маданияты жана спорт академисы, Бишкек ш.

Аннотация. *Макалада адабияттардын жана адистер менен аңгемелешүүнүн негизинде спортчулардын эркин өнүктүрүү маселелери изилденди.*

Негизги сөздөр: *эркти даярдоо, өз алдынчалык, чечкиндүүлүк, өзүн өзү токтото билүү, туруктуулук, максатка жетүү.*

BASIS OF STRONG-WILLED TRAINING OF ATHLETES

Saralaev M.K., Aibalaev A.J., Baibosunova G.J.
Kyrgyz state academy of physical culture and sports, Bishkek c.

Abstract. *In the article, based on the study of literary sources and conversations with specialists, the questions of strong-willed training of athletes are investigated. Particularly stressed are the materials of the research of Kyrgyz scientists.*

Keywords: *strong-willed preparation, independence, determination, self-control, persistence, commitment.*

Введение. Проявление воли в различных видах спорта специфично, так как каждый из них предъявляет свои требования к волевым качествам, определяемые особенностями условий и форм деятельности, характером трудностей, возникающих в процессе ее осуществления.

Цель - исследовать вопросы волевой подготовки спортсменов.

Задачи исследования:

1. Изучить вопросы волевой подготовки спортсменов по литературным источникам;
2. Показать особенности волевой подготовки спортсменов на основе собственных изысканий;
3. Дать рекомендации по волевой подготовке спортсменов исходя из материалов исследования.

Методы исследования:

- Изучение литературных источников по вопросам волевой подготовки спортсменов;
- Использование материалов кыргызских ученых, исследовавших вопросы волевой подготовки спортсменов;

Результаты исследования.

Воля - способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутреннее препятствие (то есть свои непосредственные желание и стремления).

Основные признаки волевого акта:

- приложение усилий для выполнения волевого акта;
- наличие продуманного плана осуществления поведенческого акта;

- усиленное внимание к тому поведенческому акту и отсутствие непосредственного удовольствия, получаемого в процессе и результате его использования;
- нередко усилия воли направлены не только на победу над обстоятельствами, сколько на преодоление самого себя [4, с.25].

Под волевым усилием понимается особое состояние внутреннего напряжения, или активности, которое вызывает мобилизацию внутренних ресурсов человека, необходимую для выполнения задуманного действия. Поэтому волевые усилия всегда связаны со значительной тратой энергии.

Волевая регуляция поведения характеризуется состоянием оптимальной мобилизованности личности, потребного режима активности, концентрацией этой активности в необходимом направлении.

Среди качеств, присущих волевой личности, выделяют такие важнейшие из них как: самостоятельность, решительность, настойчивость, упорство, выдержка и самообладание.

Самостоятельность – волевое качество, которое проявляется в способности человека, по своей инициативе ставить цели и осуществлять их, преодолевая препятствия. Самостоятельный человек уверен в правильности поставленной цели и будет бороться за ее достижение всеми силами. В то же время самостоятельность не исключает использование советов и предложений других людей, направленных на оценку возможности добиться поставленной цели.

Решительность – одно из важных волевых свойств личности, проявляющееся на начальном этапе волевого поведения, когда личность должна сделать усилие при выборе цели действия.

Нерешительность – отрицательное волевое качество, которое мешает человеку быстро принять правильное решение и осуществить волевое действие.

Настойчивость – самое важное волевое качество, проявляющееся в способности человека терпеливо преодолевать все трудности, возникающие на пути к осуществлению цели. Это качество присуще людям, которые могут проявлять волевые усилия в течение длительного времени для того, чтоб как можно лучше решить поставленную задачу и добиться наиболее высоких результатов.

Упорство – волевое качество, помогающее человеку добиться, во что бы то ни стало, осуществления поставленной цели, не взирая на все преграды и противодействия. Упорный человек убежден в правильности выбранного пути, понимает целесообразность своих действий и необходимость получения нужных результатов [4, с.27].

Все волевые качества: ясная целеустремленность, упорство и настойчивость, самостоятельность и дисциплинированность, выдержка, решительность и самообладание, умение сдерживать свои чувства и владеть собой – приобретаются в процессе труда и закрепляются путем самовоспитания и вырабатываются в течение жизни.

У представителей стайерских видов спорта, например, в качестве центрального звена в структуре волевых качеств выделяются настойчивость и упорство, у специализирующихся в видах спорта с повышенной степенью риска (например, прыжки на лыжах с трамплина) – смелость и решительность, у гимнастов – выдержка и самообладание [5, с.5].

Преломляя сказанное к задачам волевой подготовки спортсмена, несложно заключить, во-первых, что они органически сливаются с задачами полноценной мотивации поведения спортсмена, формирований нравственных и интеллектуальных основ спортивной деятельности, взятыми в их практическом аспекте.

Волевые качества, развитые в соответствии с особенностями спортивной деятельности и ставшие чертами личности спортсмена, определяют в комплексе важнейшее свойство «спортивного характера» - волю к победе, соединяющую в себе высокую дерзновенность, способность к предельной мобилизации и сосредоточению, уверенность, эмоциональную и общую психическую устойчивость. В единстве с этим свойством воспитываются и такие черты характера спортсмена, как

дисциплинированность, обязательность, спортивное трудолюбие. Практические задачи волевой подготовки спортсмена решаются на основе реализации задач его физической, технической и тактической подготовки. Эти стороны подготовки не просто взаимосвязаны, а во многом совпадают друг с другом. Значение воли в жизни и деятельности человека заключается в том, что она позволяет человеку управлять собой. Особенно отчетливо это обнаруживается тогда, когда перед человеком возникает необходимость преодоления препятствий различной степени трудности.

Проявления воли всегда связаны с определенными мотивами, т.е. с теми внутренними побуждениями, из которых исходит человек в своих действиях и поступках. Особую силу мотивы приобретают тогда, когда они становятся и личностно значимыми для спортсмена.

Волевые действия – особый вид произвольных, т.е. сознательно регулируемых действий человека. Основной признак волевых действий заключается в том, что они связаны с преодолением препятствий различной степени трудности [5, с.7].

Для спортсмена препятствиями являются объективные условия внешней среды и деятельности в каждом виде спорта, мешающие достижению цели. Ими могут стать: техника упражнений, особенности спортивного зала, снарядов, тактика спортивной борьбы и др.

Спортивная деятельность в любом виде спорта для каждого спортсмена насыщена препятствиями различной степени трудности. Встреча с ними и преодоление их являются совершенно необходимым, обязательным условием проявления и развития воли, особенно тогда, когда процесс этот протекает не стихийно, а регулируется и тренером (учителем), и самим спортсменом (учеником).

Вопросы волевой подготовки исследовали ученые Кыргызстана в разные годы. При исследовании волевой подготовки борцов, ниже приводятся результаты. Были предприняты попытки проследить эти связи развития целеустремленности, настойчивости, выдержки и самообладания с технической, тактической и физической подготовленностью борцов. Основными методами решения этой задачи являлись: наблюдение, естественный эксперимент и статистический метод. Основная задача эксперимента – активное содействие развитию целеустремленности, выдержки и самообладания в процессе спортивной тренировки борца. Решение этой задачи обеспечивалось путем создания в ходе занятий условий, требующих непосредственного появления изучаем волевых качеств. Такие условия создавались в процессе тренировки посредством применения разнообразных методов: убеждения, упражнений, стимулирования волевых усилий, варьирования условий, схватки, моделирования соревновательных схваток, акцентирования внимания, постановки специальных заданий, включения экстренных препятствий и др. Применение в процессе спортивной тренировки предложенных средств и методов способствовало устранению целого ряда пробелов в развитии целеустремленности, настойчивости, выдержки и самообладания борцов. Индивидуально у каждого борца было устранено от 4 до 12 пробелов. Между технической (по признаку эффективности проведения приемов борьбы), тактической (по признаку знания способов тактической подготовки проведения приемов) и физической (по показателям силы, быстроты, выносливости и др.) подготовленностью и развитием волевых качеств существует положительная, достаточно высокая и достоверная связь. В заключение можем утверждать, что проявление волевых качеств имеет прямую связь с уровнем технической, тактической и физической подготовленности борцов [2, с.31].

Вопросы волевой подготовки серьезно исследовались и в конном спорте. Здесь приводятся некоторые результаты экспериментального исследования волевой подготовки со стороны опытного тренера-исследователья Мурсалимова А.Б. В частичности он отмечает, что в конном спорте одной из малоизученных проблем является проблема волевой подготовки спортсмена – конника. Как показывают международные и всесоюзные соревнования по конному спорту, темп роста результатов в

нашей республике еще не отвечает современным требованиям. Одной из причин отставания результатов является недостаточная волевая подготовка спортсмена в преодолении препятствий, что отмечалось на Всесоюзных конференциях тренеров в марте 1971 года. Обязательным условием для проявления и развития воли спортсмена является практика преодоления трудностей, т.е. через трудности воспитывается воля.

Материалы исследования, связанные с изучением трудностей и их преодолением конниками в троеборье и конкурах, а также личные наблюдения автора за волевыми проявлениями спортсменов в процессе соревнований, позволили установить и некоторые признаки, выражающие пробелы у конников в развитии волевых качеств: смелости, решительности, выдержки и самообладания. Краткая характеристика пробелов в развитии волевых качеств конников [2, с.55-56].

Волевые качества	**Пробелы в развитии волевых качеств**
Выдержка и самообладание	Нет ясных и определенных целей.
	Неумение сосредоточиться к предстоящему соревнованию.
	Растерянность, иногда паническое состояние в связи с неожиданностями на конкуре.
Смелость и решительность	Неуверенность в своих силах при встрече с препятствиями и преодолении их.
	Неумение контролировать свое поведение во время преодоления препятствий.
	Неспособность преодолеть чувство неуверенности, сомнения, страха.

Представленные некоторые признаки недостаточности развития волевых качеств основания для более конкретного построения методики развития волевых качеств конника в процессе тренировки. В практике конного спорта могут быть следующие субъективные трудности: это всевозможные опасения, страхи, боязнь, возникающие в соревнованиях по преодолению препятствий. Трудности преодоления препятствий на конкуре, как основного упражнения конника, трудности, связанные с особенностями и условиями проведения соревнований (перед прыжками, в период преодоления препятствий); трудности во время тренировочных занятий и трудности соблюдения спортивного режима. К трудностям, связанным с преодолением препятствий (тренировочным и соревновательным) относятся: непривычные по высоте и ширине препятствия; неудобный подход к отдельным препятствиям; расстояние в системе не в темп; сложный по расстановке конкурс; необходимость четкого выполнения посыла; необходимость выполнения быстрых переключений от препятствия к препятствию; необходимость быстрой ориентировки на конкуре.

В зависимости от степени трудностей, преодолеваемых конником, волевые усилия можно разбить группы, связанные с:

- исправлением ошибок;
- преодолением усталости;

- напряжением внимания;
- подавлением страха.

В решении частных задач использовались следующие средства:

- разобрать с конниками все их положительные и отрицательные стороны по всем разделам подготовки;
- давать оценку выступлениям;
- отмечать грубейшие ошибки;
- разъяснять правильное преодоление препятствий.

Эти средства были рассчитаны на ликвидацию контрольных пробелов в развитии смелости, решительности, выдержки, самообладания конника. Все эти мероприятия применялись в процессе тренировочных занятий, главным содержанием которых являлась физическая, техническая и тактическая подготовка. Предусматривалось и развитие волевых качеств, для чего использовались разнообразные методы и приемы убеждения, а также упражнения, стимулирующие волевые усилия: варьирование условий и эпизодов преодоления препятствий, моделирование соревновательных условий, акцентирование внимания, постановка специальных задач, включение экстренных трудностей. Приводятся лишь наиболее часто применяемые методы: метод словесного воздействия (убеждение, разъяснение, одобрение, похвала, требование, приказ, пример из жизни тренера и других людей и т.д.). Так, в процессе тренировки и подготовки к соревнованиям, тренер разъясняет конникам важность волевых черт характера, упражнений, способствующих развитию разных качеств воли, убеждает в необходимости заниматься самовоспитанием воли, соблюдать спокойствие на конкуре при преодолении препятствий, возбуждает у конников перед соревнованиями чувство собственного достоинства и чести.

Заключение. Обобщая опыт тренеров по конному спорту, можно сказать что воспитание волевых усилий надо начинать с незначительных трудностей, постепенно повышая их интенсивность (количество препятствий, сложность конкурсов, нагрузку и т.д.). Добиться у конников стремления выполнить поставленную задачу, используя соревновательный принцип, создавать у конника уверенность в том, что предлагаемое ему трудное задание выполнимо (преодолевать сначала невысокие препятствия, а затем постепенно повышать их, проходить сложный конкур по частям и т.д.). Требовать, чтобы конник выполнял задание с сосредоточенным вниманием, не отвлекаясь, важно, чтобы при прохождении маршрута он находился в состоянии мобилизационной готовности, когда вся его воля должна быть направлена на преодоление препятствия. Важно научить спортсмена к продолжительным волевым усилиям, уменьшать перерыв между гитами, увеличить количество прыжков, стараться не снижать их темпа и интенсивности [2, с.58-59].

Литература

1. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 39 с.
2. Мальцев Ю.П. О взаимосвязи показателей развития волевых качеств и других сторон подготовленности борца. В книге: Труды КГИФК (Вып.VII). – Фрунзе: Мектеп.1968, С.28-31.
3. Мурсалимов А.Б. Волевая подготовка конников. В «книге тренера», под.ред. Саралаев М.К. – Фрунзе. 1991.- С.53-65.
4. А.А.Радугин, Е.А.Кротков. Психология и педагогика: Учебное пособие для вузов. – М.: Центр, 2002.- С. 95-97.
5. Пуни А.Ц. Некоторые вопросы терии воли и волевая подготовка в спорте. В сб.: Психология и современный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1973.-С.45.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – С.620-646.

УДК 796.325+015

УЛАН КЫЗДАРДЫН ФИЗИКАЛЫК ИШ ЖӨНДӨМДҮҮЛҮГҮН ИЗИЛДӨӨ

Сейтказиев М.Т. п.и.к., marat.seitkaziyev@manas.edu.kg
Алжанов Э.З. магистрант, erkins1993@mail.ru
Кыргыз – Түрк "Манас" Университети, Бишкек ш.

Аннотация. *Бул макалада улан кыздардын физикалык иш жөндөмдүүлүгүн изилдөөдө системалуу волейбол менен машыккандарды анализдөө. Туруктуу физикалык кыймыл өзгөчө балалык чактарда жана өспүрүм куракта организмдин өнүгүүсүнө оң таасир берет.*

Негизги сөздөр: *иш жөндөмдүүлүк, физикалык сапаттар, тарбиялоо, изилдөө, волейбол, машыгуу процесси.*

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Сейтказиев М.Т. к.п.н., Алжанов Э.З. магистрант
Кыргызско – Турецкий Университет "Манас" г. Бишкек

Аннотация. *В этой статье анализируется исследование физической работоспособности девушек, которые систематично тренируются волейболом. Стабильные физические движения положительно влияют на развитие в подростковом и юном возрасте.*

Ключевые слова: *работоспособность, физические качества, воспитание, исследование, волейбол, тренировочный процесс.*

THE STUDY OF PHYSICAL PERFORMANCE OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Seytkaziev M.T., Alzhanov E.Z.
Kyrgyz Turkish Manas University, Bishkek c.

Abstract. *This article analyzes the research of physical working capacity of girls who are systematically trained by volleyball. Stable physical movements have a positive effect on development in adolescence and adolescence.*

Key words: *working capacity, physical qualities, education, research, volleyball, training process.*

Изилдөөнүн актуалдуулугу. Азыркы методикалык-биологиялык жана соңиологиялык изилдөөлөр көрсөткөндөй, спорт менен системдүү, көп жыл машыгуу балдардын жана өспүрүмдөрдүн ден соолугун чыңдоодо өзгөчө роль ойнойт. Энергетикалык жана көп жактуу кыймылдуу аракеттер жасалбаса, ымыркайдын жакшы чоңоюшун элестетүү мүмкүн эмес. Туруктуу дене кыймыл өзгөчө балалык чактарда жана өспүрүм куракта организмдин өнүгүүсүнө оң таасир берет.

Спорттук оюндар ар түрдүү болот жана алардын организмге тийгизген таасири да бирдей эмес, өзгөчө волейбол кыймыл-аракеттердин көп болушу менен айырмаланат.

Волейбол ойноо булчуңдардын иштөөсүн активдештирет, зат алмашууну жогорулатат, дем алуу жана кан айлануу системасын стимулдаштырат. Оюндарда чымырканууучуру эс алууга алмашат жана бул жакшы учурду тартуулайт. Булчуңдар кезеги менен иштейт жана ошол учурда эс алып жаткандары башка булчуңдардын катуу иштөөсү менен калыбына келтирилет.

Оюн учурунда пайда болгон стандарттык эмес тапшырмалар чыгармачылык менен аларды чечүүгө мажбурлайт, натыйжада жашоодо жаатташуу, тил табышуу, өз ара жардамдашуу сыяктуу пайдалуу көндүм-адаттар калыптанат.

Волейбол ойноо тапкычтыкты тарбиялоо менен тез өзгөрүлмөлүү шарттарга тез багыт алууну, кайраттуу, чечкиндүү болууну үйрөтөт, ошондой эле ар тараптуу физикалык даярдыкты камсыздайт. Көрүп

талдоо өнүгөт, мейкиндикти көрө билүү, ички тец салмактуулук жакшырат, шамдагайлык өсөт, кыймыл-аракетти ыкчамдаткан кыймылдатуучу эс-тутум калыптанат, чыдамкайлык өздөштүрүлөт.

Волейбол менен машыккан спортчулардын физикалык даярдыгы алардын ар тараптуу өнүгүүсүн, органдарды жана организмдин системасын чыцдоону, физикалык сапаттарды өнүктүрүүнү жана иштөө жөндөмдүүлүгүн арттырууну талап кылат.

Спорттун ар башка түрү боюнча сабактарда спортчуларды физикалык жактан өрчүтүүнүн жана ишке болгон жөндөмдүүлүгүнүн гармониялуулук децгээлин үйрөнүү саламаттыкты чыцдоочу эффектин жогорулатууга жетүүгө, илимий жактан негизделген так маалыматтардын негизинде функционалдык өзгөрүүлөрүн баалоого мүмкүндүк берет. Азыркы учурда машыктыруучулар спорттун ациклдүү түрлөрүндө, мисалы: волейбол сыяктуу, тийиштүү илимий маалыматтар жокко эсе жана ошондой эле спортчулардын функционалдык абалын жана ишке болгон жөндөмдүүлүгүн, физикалык жактан өөрчүшүн комплекстүү иликтөөгө ала турган баалоочу таблицалар жок.

Спортчулардын ден соолугунун саламаттыгы, физикалык жактан өөрчүүсү, жалпы дене тарбиялык даярдыгы жана ишке болгон жөндөмдүүлүгү тууралуу илимий жактан негизделген концепция ар башка спорт менен машыккан спортчулар тууралуу зарыл болгон объективдүү маалыматтарды талап кылат.

Изилдөөнүн объектиси: Кыргыз-Түрк "Манас" университетинин волейбол боюнча кыздар курама командасы.

Изилдөөнүн максаты - волейбол менен машыккан спортчулардын иш жөндөмдүүлүк көрсөткүчтөрүн аныктоо.

Изилдөөнүн ыкмалары:

- антропометрикалык;
- индекстер ыкмасы;
- Гарвард степ-тести.

Изилдөөнүн жыйынтыктары. Балдардын физикалык жактан өөрчүшүн изилдөө теориялык дагы, прикладдык дагы мааниге ээ. Адамдын өсүү жана калыптануу процессин жана анын өзгөчөлүктөрүн таанып-билүү, алардын экзогендик жана эндогендик факторлордон көз карандылыгы теориялык морфологиянын негизги милдеттеринин бирин түзүп турат. Мындай маселелер атап айтсак, адамдын калыптануусундагы биологиялык жана социалдык катыштарына карата айрым организмдердин жана бүтүндөй популяциялардын калыптануусунда тукум куучулуктун жана чөйрөнүн ролу, организмдин социалдык чөйрөдөгү шарттарга карата болгон реакциялары боюнча иликтөөлөргө адамдын организминин өсүү жана өөрчүүсүнүн негизги мыйзам ченемдүүлүктөрү боюнча терец билимдин аркасында гана жетүүгө болот. Анткени ал кайсы бир курактык мезгилде бойдун өсүү процесси жүрүп турса, ал эми башка учурда – өнүгүү жана дифференцировка процесси жүрүп турат.

Изилдөөнүн негизинде алынган спортчулардын иш жөндөмдүүлүгүнүн көрсөткүчтөрү, машыктыруучуларга жана мугалимдерге физикалык өнүгүүшүнүн жана ишмердүүлүгүн көзөмөлдөөгө норматив катары колдонулат.

Спортчунун физикалык жактан ишке болгон жөндөмдүүлүгү адамдын жашоо ишмердүүлүгүн билдирилиши болуп саналат, ал өзүнүн негизине кыймылдуулукту камтып турат, анын универсалдуулугун И.М.Сеченов эц мыкты децгээлде сыпаттап берген. Ал булчуцдук ишмердүүлүктүн ар түрдүү формаларында чагылып көрүнөт жана адамдын кара жумушка болгон жөндөмдүүлүгүнөн жана даярдыгынан көз каранды болот.

"Физикалык ишке болгон жөндөмдүүлүк" термини абдан кецири колдонулган түшүнүк, бирок ага бирдиктүү, теориялык жана практика жүзүндө негизделген чыныгы аныктама бериле элек. Ишке болгон жөндөмдүүлүктүн сунушталган аныктамасы, бир катар адистердин пикирлери боюнча, бир тараптуу мүнөздү алып жүрбөйт жана дайыма эле организмдин функционалдык абалы жана эмгектик натыйжалуулугу эске алына бербейт.

Спортчулардын ишке болгон жөндөмдүүлүгү адамдын өз ичине кыймылды камтып турган жашоо ишмердүүлүгүнүн

чагылдырылышы болуп саналат. Анын көрүнүшү булчуцдук ишмердүүлүктүн ар түрдүү формаларында байкалат жана адамдын жумушту аткара алуу жөндөмдүүлүгүнө жана даярдыгынан көз каранды болуп турат.

Ошол эле мезгилде дагы бир жолу белгилеп кетчү нерсе, ишке болгон жөндөмдүүлүк бир гана спорттук ишмердүүлүктөгү жетишкендиктер үчүн маанилүү эмес. Бул сапат өндүрүштүк ишмердүүлүктүн көп түрлөрүндө аныкталат, ал күнүмдүк жашоого керектүү, машыгууга жаткан жана адамдын физикалык жактан өнүгүшү жана саламаттыгынын абалын кыйыр түрдө чагылдырып турат [2].

Кыргыз-Турк "Манас" университетинин волейбол менен машыккан кыздар курама командасынын тулку боюнун жана ишмердүүлүгүнүн өнүгүшүн аныктоо үчүн изилдөө иштери жүргүзүлдү. Изилдөөгө 16 кыз спортчу катышты (ноябрь-декабрь).

Жыйынтыктарды талкулоо. Улан кыздардын физикалык жактан өнүгүсү өсүү процесси менен тыгыз байланышта болот. "Өсүү" жана "өнүгүү" терминдери адабий нормада дээрлик синонимдик мааниде колдонулат, кээде аларды биринин ордуна дагы колдонуп кете беришет [3].

Биздин антропометрикалык көрсөткүчтөрдү 1997-2000-жылдары менен салыштырсак боюнун узундугу биз изилдеген спортсмендердин көрсөткүчтөрү бир кыйла жогору, ал эми салмагында аз гана айрымачылыктар бар, ал эми көкүрөк клеткасынын көрсөткүчтөрү боюнча 18-19 жашта бир аз айрымачылык бар, ал эми 20 жашта айрымачылык жогору [5].

18-20 жаштагы волейбол менен машыккан спортчулардын ишмердүүлүгүнө анализ жүргүзсөк, анда 18 жаштагы спортчулардын ишмердүүлүгү 66,5±2,2 км/мин га, 19 жаштагы спортчулардыкы 69,6±1,8 км/мин барабар. Спорттун циклдүү түрлөрүнүн окүлдөрүнүн бааланышы боюнча, 18-19 жаштагы спортчулардын ишмердүүлүгү орто критериясы менен бааланат, ал эми 20 жаштагы спортчулардын ишмердүүлүгү 74,4±4,3 км/мин барабар болду. Бул жаштагы спортчулардын ишмердүүлүгү ортодон жогору критерияга бааланат.

18-20 жаштагы волейбол менен машыккан спортчулардын ишмердүүлүгү 20 жашта спорттун циклдүү түрлөрүнүн өкүлдөрүнүн бааланышы боюнча ортодон жогору деген баа менен бааланат, башка жаштагы спортчулардын ишмердүүлүгү бир аз төмөнүрөөк. Биздин оюбуз боюнча 20 жаштагы спортчулардын спортук машыгуу стажы жана машыгуу денгээли жыл өткөн сайын жогорулайт, ошондуктан алардын ишмердүүлүгү жогору.

Ишмердүүлүк түшүнүгүн кишинин убакыттын параметрлеринин чегинде берилген конкреттүү бир иш-аракетти аткаруу жөндөмдүүлүгү жана эмгектин эффективдүүлүгү катары аныктоо сунушталууда .Авторлор ишмердүүлүктү профессионалдуу иш-аракеттердин критерийлери боюнча жана организмдин функцияларынын абалы боюнча сунушташат, анын түз жана кыйыр көрсөткүчтөрүнүн жардамы менен баалоо туура көрүнөт [4].

Жетилген спортчуларда бул көрсөткүч 300 кгм, мин чейин жетиши мүмкүн. Ар кайсы адистиктеги спортчулардын физикалык ишмердүүлүгү бири-биринен айырмаланат.

Корутунду.

- 18-20 жаштагы спортчулардын тулку боюнун өркүндөшү өсүп-өнүгүүнүн мыйзамченемдүүлүктөрүнө баш ийет. Индекс Кетле боюнча бой салмактын байланышы жана бойдун-көкүрөк клеткасынын көрсөткучтөрү боюнча нормадан төмөнүрөөк болгону далилденди.
- 18-20 жаштагы волейбол менен машыккан спортчулардын арасынан 20 жаштагы волейболчулардын ишмердүүлүгүнүн децгээли ортодон жогору экени далилденди. Башка жаштагы спортчулардын ишмердүүлүгү орто децгээлде экендиги бааланды.

Адабияттар

1 Абдырахманова Дж.О., Джанузаков К.Ч., Болжирова Э.Ш. Спорт морфологиясы / Окуу куралы.-Б.: 2014.- 256 б.

2 Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. - М. : Медицина,1989. - 192 с.

3 Бахрах И.И. Физическое развитие детей школьного возраста // Медицина подросток и спорт: Сб науч. тр. - Смоленск: СГИФК, - 1975.-С.5 - 38.

4 Егоров Б.Б., Грицюк Р.И., Чернов К.Л., Русинов Ю.П. Повышение работоспособности путем применения витаминно-аминокислотного комплекса / // Научные основы физкультуры и спорта. - Саратов, - 1970.-С. 35.

5 Турусбеков Б.Т., Акбанова Г.А. Возрастная физиология. Учебник для педагогических и медицинских институтов. Бишкек, 2008.- 286 с.

УДК 796.015.52+53:136:011.3

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Таалайбеков А. Т. магистрант, Ишмухамедов А.А. к.п.н., доцент
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек
Akynbek_kg@mail.ru

Аннотация. *Исследование возможностей совершенствования техники с помощью увеличения скоростно-силовой сложности технических действий.*

Ключевые слова: *дзюдо, юноши, скоростно-силовая подготовка, физические качества.*

ЖАШ ДЗЮДОЧУЛАРДЫ ТЕЗДИК КҮЧТҮК ДАЯРДОО

Таалайбеков А. Т. магистрант, Ишмухамедов А.А. к.п.н., доцент
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Ыкмалык кыймыл аракеттердин тездик күчтүк татаалдыктарын көбөйтүү менен ыкманы жакшыртуу мүмкүнчүлүктөрүн изилдөө.*

Негизги сөздөр: *дзюдо, жаштар, тездик күчтүк даярдык, дене тарбия сапаттары.*

SPEECH-POWER TRAINING OF YOUNG JUDOYS

Taalaybekov A. T. master student, Ishmukhamedov A.A. c.p.s.
Kyrgyz state academy of physical culture and sports, Bishkek c.

Absract. *The study of the possibilities of improving technology by increasing the speed-strength complexity of technical actions.*

Key words: *judo, young men, speed-strength training, physical qualitie*

Введение. Исследование возможностей совершенствования техники с помощью увеличения вариативности и сложности технических действий, а также развития физических качеств весьма многообразны. Развитие скоростно-силовых способностей во всем диапазоне внешних сопротивлений, присущих деятельности борца, увеличивается при одновременном повышении максимальных величин

быстроты и силы, что характерно для начинающих спортсменов. Сочетание силовых и скоростных компонентов при преимущественном росте показателей максимальных усилий более типично для высококвалифицированных спортсменов.

Цель исследования– совершенствование методики скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов 13 – 14 лет.

Задачи исследования:

1. Определить эффективные методы и средства скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов;

2. Определить место скоростно-силовой подготовки в годичном цикле подготовки дзюдоистов 13-14 лет.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- комплекс средств и методов тренировки.

Ведущими являются упражнения, направленные на развитие «взрывных» усилий, ориентированных на улучшение техники спортивного движения.

Результаты исследования. С повышением уровня мастерства обнаруживается тенденция к использованию более интенсивных и специализированных воздействий. Самое лучшее средство специальной скоростно-силовой подготовки само соревновательное упражнение [11]. Но в практике частое его использование связано с большими затратами нервной и физической энергии. В связи с этим в тренировках применяются упражнения, воздействующие с различной степенью на отдельные параметры соревновательного движения. Поэтому необходимо тщательно подбирать средства, учитывающие специфичность и локальность воздействий.

В тренировочной деятельности используются средства с проявлением максимальных усилий, для образования координационных связей, позволяющих прогрессировать в данном упражнении.

В настоящее время существует три пути развития скоростно-силовых способностей:

- Совершенствование межмышечной координации.
- Совершенствование внутримышечной координации.
- Совершенствование собственной реактивности мышц.

Для первого пути используются упражнения -сходные с соревновательными.

Для второго – необходимо задействовать три показателя: оптимальное количество двигательных единиц, высокая частота импульсации мионов мотонейронов, оптимальное синхронизирование всех мотонейронов. То есть необходимо использование упражнений с большими отягощениями.

Для третьего способа характерно применение отягощений 7 – 13 ПМ (повторного максимума), применяемых в тренировочной деятельности культуристов.

Исследование силовых способностей в спортивной борьбе, в частности, в дзюдо, показало, что «взрывные» усилия в значительной мере и степени характеризуют спортивное мастерство борца.

Теоретические и экспериментальные исследования свидетельствуют о важности повышения уровня развития специальной физической подготовленности и, в частности, роли специальных скоростно-силовых качеств в становлении и дальнейшем повышении эффективности технического мастерства спортсменов [1, 2, 6]. Неудивительно, что многие авторы считают: больше внимания следует уделять их развитию ее на этапе начальной спортивной специализации [2, 3, 4].

Важная роль скоростно-силовых качеств в спортивных единоборствах подчеркивается в научных трудах многих исследователей. Современное фехтование характеризуется большой динамичностью и именно высокая скорость выполнения боевых действий, умение управлять скоростью и способность сохранять ее на всем протяжении соревнований – залог успеха [2, 5, 8]. При анализе специфики скоростно-силовой подготовки борцов в связи с особенностями технико-тактического мастерства специально подчеркивают большую значимость высокого уровня проявления скоростно-силовых качеств [5]. Важным является совершенствование и

проявление у борцов как общих силовых, так и взрывных способностей [7,8].

В спортивной борьбе, в том числе в дзюдо, к двигательному аппарату спортсменов предъявляются высокие требования. Это определяет необходимость развития физических качеств у спортсменов высших разрядов и, в частности, их способности к проявлению больших мышечных усилий в кратчайшее время. Исследуя структуру физической подготовленности борцов, выделялись четыре фактора, причем ведущим здесь является специальная подготовленность на базе высокого уровня развития скоростно-силовых качеств [9,10].

Практика свидетельствует: для разных физических упражнений характерна специфическая направленность воздействия на организм спортсмена. Понятно, что и эффект развития скоростно-силовых качеств тесно связан с соотношением применяемых методов, структурой всего комплекса используемых физических упражнений.

Скоростно-силовая подготовка включает все разнообразие имеющихся средств и методов, направленных на развитие способностей атлетов преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях.

Для процесса специальной скоростно-силовой подготовки характерно синтетическое, аналитическое и вариативное воздействие на рост силового и скоростного компонентов рассматриваемых физических качеств. При этом основным считается метод кратковременных усилий и повторений, применяемых в различных сочетаниях: сопряженный, кратковременных усилий, повторный; вариативный, кратковременных усилий, повторный [1, 14].

Необходимо учитывать, что в зависимости от специфики двигательной деятельности удельный вес каждого из них неодинаков. В этой связи не вызывает удивления тот факт, что в практике их применения в целях развития и совершенствования специальных скоростно-силовых качеств существуют определенные разногласия [12,13,15].

При специальной скоростно-силовой подготовке целесообразно использовать комплексную систему средств [14]. Применение того или иного упражнения с различными отягощениями зависит от задачи развития силового или скоростного компонентов взрывной силы. В тех случаях, когда развитие одного из компонентов отстает, следует делать акцент именно на него.

На развитие скоростно-силовых качеств могут воздействовать самые различные упражнения регионального и глобального воздействия. Однако, когда идет о развитии качеств специфических для того или иного вида спорта, то наиболее эффективными является специально подобранные упражнения, которые близки по характеру нервно-мышечных усилий и структуре к движениям в избранном виде спорта. При этом можно направленно воздействовать на развитие специфических качеств и на совершенствование техники избранного вида спорта.

Заключение. Направленность методики совершенствования скоростно-силовой подготовленности юных дзюдоистов должна соответствовать особенностям соревновательной деятельности. Рекомендуется выделить наиболее перспективные атакующие технические действия для дзюдоистов в каждой весовой категории и определить соответственно эффективные для них программы скоростно-силовой подготовки. При разработке эффективной методики подбора направленности средств скоростно-силовой подготовки необходимо учитывать индивидуальный арсенал атакующих и защитных действий того или иного дзюдоиста, с помощью которого он добился определенного уровня спортивных результатов.

Наиболее целесообразно планировать средства скоростно-силовой подготовки два раза в год в 1-ом и 2-ом подготовительном периодах, а также в начале соревновательного периода. Это обеспечивает более эффективное развитие скоростно-силовых качеств и их реализацию в соревновательной деятельности.

Такое построение учебно-тренировочного процесса предусматривает использование в каждом из них весьма

значительного объема скоростно-силовой работы, который приводит к снижению большинства показателей физической подготовленности ниже исходного уровня. На этапе реализации отставленного тренировочного эффекта выполняется основной объем тактико-технической подготовки, что создает благоприятные условия для целенаправленного повышения всех показателей технического мастерства.

Литература

1. Васильев В.Н. Динамика подготовленности юных дзюдоисток: Автореф. дисс. … канд. пед. наук. – М.: 1995. – 20 с.
2. Герасимов К.А. Специальная физическая подготовка (самбо). – Саратов, 1999.- С-65.
3. Дахновский В.С., Герасимов Ю.П., Пашенцев В.Г. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки // Теория и практика физической культуры. – 1991, №10. –С.40 – 43.
4. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: Автореф. дисс. … канд. пед. наук. – Челябинск, 1999. – 41с.
5. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В.Карасева. – М.: Лептос, 1994. - С.45-75.
6. Карелин А.А., Иванюженников Б.В., Нелюбин В.В. Модель высококвалифицированного борца. Монография. – Новосибирск, 2005. – С. 272.
7. Коптев О.В. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов: Автореф. дисс. … канд. Пед. Наук. – М.: 1991.- С.63-72.
8.Ларионов Г.Е. Методы повышения скоростно-силовой подготовленности борцов подростков 14 – 16 лет. – Омск, 1996. - С.25-33.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999. -С.40.
10. Олзоев К.С. Тренировка в спортивной борьбе. - Улан-Уде, 1999. -103 с.
11. Палецкий Д.П., Михеев П.П. Основы развития физических качеств в спортивной борьбе. – Брянск, 1995. – С.23-27.
12. Ратов И.П. Двигательные возможности человека. – Минск, 1994. – С. 155.
13. Талыкин Г.П. Физическая и волевая подготовка студентов, занимающихся спортивной борьбой. – Воронеж, 2002. – С.130.
14. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4^{x} кн. Кн.IV. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000. 84 с.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М.: 2000. – С.480.

НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА
eLIBRARY.RU

Журнал индексируется РИНЦ с 2017 года

УДК 796.015.572+417.2

СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ АКРОБАТОВ 11-13 ЛЕТ

Хромченко М.В., Саликова О.А.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек.

Аннотация. *Статья посвящена проблеме не достаточного использования средств спортивной тренировки акробатов в учебно-тренировочном процессе.*

Ключевые слова: *акробатика, физические качества, упражнения, средства.*

11-13 ЖАШТАГЫ АКРОБАТТАРДЫН МАШЫГУУСУНУН КАРАЖАТТАРЫ

Хромченко М.В., Саликова О.А.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Макала акробаттардын спорттук машыгууда каражаттардын жеткиликтүү колдонулбагандыгындагы көйгөйлөрү каралган.*

Негизги сөздөр: *акробат, дене кыймыл сапаттары, көнүгүү, каражат.*

MEANS OF SPORTS TRAINING ACROBATS 11-13 YEARS

Khromchenko, M. V., Salikova O. A.
Kyrgyz state of physical culture and sports academy, Bishkek c.

Abstract. *The article is devoted to the problem of insufficient use of the means of sports training of acrobats in the training process.*

Keywords: *acrobatics, physical quality, exercise, means.*

Актуальность. Проблемы поиска и использования наиболее эффективных средств подготовки спортсменов занимали одно из центральных мест в теории и методики спортивной тренировки. В подготовке акробатов различного возраста используются множество различных упражнений: от простых до самых сложных. Воздействие каждого из этих упражнений неодинаково и получаемые эффекты различаются по многим параметрам (по величине, направленности и т.д.)

Таким образом, актуальность данной работы обусловлена, с одной стороны, наличием достаточно различных средств для развития координационных способностей, с другой стороны, проблемы, связанные с определением наиболее эффективных и в то же время доступных для детей средств.

Цель работы-исследование средств, используемых в подготовке детей акробатов.

Объект исследования: тренировочный процесс акробатов 11-13 лет.

Задачи исследования:

- Анализ литературы и обобщение работы ведущих тренеров в области теории и практики спорта и в частности использование средств подготовки в спортивной акробатике.
- Разработать комплекс упражнений для развития координационных способностей, гибкости и силы акробатов 11-13 лет, экспериментально проверить их эффективность.

Методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы.
- Тестирование.
- Педагогический эксперимент.
- Метод математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждения.

Процесс подготовки акробатов высокой квалификации предполагает их многолетний путь от новичка до мастера спорта международного класса.

Важным фактором спортивного совершенствования является возраст начала занятий избранным видом спорта. Для овладения акробатическими упражнениями

необходим достаточный уровень физического развития. Чем сложнее упражнения, тем этот уровень должен быть выше. Поэтому, осваивая спортивную технику, акробат одновременно постоянно улучшает свою физическую подготовку и развивает функциональные возможности организма [5]. Изучение литературных данных, опыта практики тренеров показали, что для развития гибкости, силы и координационных способностей используются разнообразные физические упражнения.

Проведенный анализ выявил, что в учебно-тренировочном процессе подготовки акробатов 11-13 лет, тренерами в качестве средств использовались, в основном, подводящие упражнения, которые направлены на освоение формы и техники движений-это группировка сидя, группировка лежа, группировка в присяде, из положения лежа на спине, кувырки вперед, назад, и развивающие упражнения, направленные на развитие функциональных возможностей и для развития физических качеств-складка ноги врозь, равновесие, переворот боком[6].

С целью оценки эффективности используемых средств и определения динамики изменения гибкости, силы и координационных способностей, нами было проведено тестирование. Тестирования были проведены по общепринятой методике, используемые тренерами в практической работе. В качестве контрольных упражнений нами были использованы следующие упражнения.

Упражнение для оценки гибкости.

1. Лежа на спине, поднять согнутые ноги до касания ногами пола.

-колени не касаются пола-0 баллов; -одно колено касается пола-1 балл; -колени касаются пола-2 балла.

2. Из положения сидя на полу ноги врозь, наклон вперед до касания подбородком и грудью пола.

-не смогли коснутся пола-0 баллов; -коснулись подбородком пола-1 балл; -коснулись подбородком и грудью пола-2 балла.

3. Из положения стоя (основная стойка) выполнить наклон вперед и коснуться ладонями пола.

-не смогли коснуться пола-0 баллов; -коснулись двумя руками (пальцами)-1 балл; -коснулись ладонями двух рук-2 балла.

4. «Мост». от 100 см. до 90 см. -0 баллов; от 89 см. до 78 см. -1 балл; от 77 см. до 65 см. -2 балла; от 64 см. до 50 см. -3 балла; от 49 см. и менее-4 балла (табл. 1).

Таблица 1

Показатели, характеризующие гибкость акробатов, мальчиков 11-13 лет в начале эксперимента

№	Ф.И.О.	1упр. баллы	2упр. баллы	3упр. баллы	4упр.		Всего	Оценка
					См.	баллы		
1.	Ратинов С.	1	0	1	80 см	1	3	2
2.	Шевцов А.	2	0	1	40 см	4	7	3
3.	Коваленко К.	2	0	1	65 см	2	5	2
4.	Булатов Н.	2	0	1	35 см	4	7	3
5.	Сатаев М.	1	0	1	68 см	2	4	2
6.	Фатьянов Д.	2	0	1	48 см	4	7	3
7.	Сухинин Н.	2	0	1	54 см	3	6	3
8.	Чертаковский Д.	1	0	1	70 см	2	4	2
9.	Симачев А.	1	0	1	42 см	4	6	3
10	Мацюшевский М.	1	1	1	73 см	2	5	2
	Средняя величина	1,5	0,1	1		2,8		2,5

Примечание: -10 баллов и более – 4; -от 6 до 9 баллов – 3; -от 0 до 5 баллов – 2.

Упражнения для оценки координационных способностей.

1. Из положения основная стойка выполнить один поворот на 360° с закрытыми глазами, затем пройтись по прямой линии с закрытыми глазами.

-от 0 до 2 м.-1 балл; -от 2 до 5 м.-2 балла; -от 5 до 8 м.-3 балла; -от 8 до 10 м.-4 балла.

2. Из положения основная стойка выполнить 3 кувырка вперед, затем пройти по прямой линии:

-от 0 до 1м.-1 балл; -от 1 до 2 м.-2 балла; -от 2 до 3 м.-3 балла; -от 3 до 4 м.-4 балла.

3. Из основной стойки выполнить поворот на 360° в прыжке.

-от 0 до 90°-0 баллов; -от 90° до 180°-1 балл; -от 180° до 270°-2 балла; -от 270° до 360°-3 балла; -от 360° и более-4 балла.

4. В прыжке выполнить поворот на 360° и затем пройти по линии.

-от 0 до 2 м.-1 балл; -от 2 до 5 м.-2 балла; -от 5 до 8 м.-3 балла; -от 8 до 10 м.-4 балла (табл. 2)

Таблица 2

Показатели, характеризующие координацию акробатов, мальчиков 11-13 лет в начале эксперимента

№	Ф.И.О.	1 упр. баллы	2упр. баллы	3упр.		4упр. баллы	всего	оценка
				градусы	баллы			
1.	Ратинов С.	1	2	450°	4	3	10	4
2.	Шевцов А.	1	2	360°	4	2	9	3
3.	Коваленко К.	1	3	470°	4	2	10	4
4.	Булатов Н.	1	4	520°	4	3	12	4
5.	Сатаев М.	1	4	430°	4	3	12	4
6.	Фатьянов Д.	1	4	450°	4	2	11	4
7.	Сухинин Н.	2	4	450°	4	3	13	4
8.	Чертаковский Д.	1	2	360°	4	1	8	3
9.	Симачев А.	1	3	450°	4	2	10	4
10	Мацюшевский М.	1	2	405°	4	2	9	3
	Средняя величина	1,1	3		4	2,3		3,7

Примечание: -10 баллов и более – 4; -от 6 до 9 баллов – 3; -от 0 до 5 баллов – 2.

Упражнение для оценки силы.

1. Из положения упор лежа, сгибание и разгибание рук в локтевом суставе («отжимания») количество раз.

-от 0 до 10-0 баллов; -от 11 до 17-1 балл; -от 18 до 25-2 балла; -от 26 до 34-3 балла; -от 35 и более-4 балла.

2. Из положения вис, выполнить сгибание и разгибание рук в локтевом суставе («подтягивания») количество раз.

-от 0 до 5-0 баллов; -от 6 до 10-1 балл; -от 11 до 16-2 балла; -от 17 и более-3 балла.

3. Пресс количество раз.

-от 0 до 15-0 баллов; -от 16 до 30-1 балл; -от 31 до 45-2 балла; -от 46 до 60-3 балла; -от 61 и более-4 балла.

4. Приседания количество раз.

-от 0 до 12-0 баллов; -от 13 до 25-1 балл; -от 26 до 40-2 балла; -от 41 до 55-3 балла; -от 56 и более-4 балла (табл. 3).

Таблица 3.

Показатели, характеризующие силу акробатов, мальчиков 11-13 лет в начале эксперимента

№	Ф.И.О	1упр раз	баллы	2упр раз	баллы	3упр раз	баллы	4упрраз	баллы	Всего	оценка
1	Ратинов С.	40	4	7	1	50	3	40	2	10	4
2	Шевцов А.	30	3	5	0	70	4	30	2	9	3
3	Коваленко А.	40	4	4	0	44	2	42	3	9	3
4	Булатов Н.	33	3	9	1	49	3	42	3	10	4
5	Сатаев М.	35	4	6	1	40	2	35	2	9	3
6	Фатьянов Д.	25	2	8	1	35	2	29	2	7	3
7	Сухинин Н.	43	4	7	1	180	4	32	2	11	4
8	Чертаковский Д.	33	3	6	1	110	4	30	2	10	4
9	Симачев А.	35	4	7	1	80	4	100	4	13	4
10	Мацюшевский М.	29	3	1	0	54	3	33	3	9	3
	Средняя величина		3,6		0,7		3,1		2,5		3,5

Примечание: -10 баллов и более – 4; -от 6 до 9 баллов – 3; -от 0 до 5 баллов – 2.

Результаты, полученные перед экспериментом, свидетельствуют о том, что в начале опытной работы гибкость, координационные способности и сила у занимающихся контрольной группы составляет: гибкость 2,5 балла, координационные способности 3,7 балла, сила 3,4 балла.

Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса нами была предпринята попытка разработать комплекс упражнений куда мы включили все специфические и не специфические средства, а именно акцент сделан на общеподготовительные упражнения, которые способствуют разностороннему развитию всех физических качеств.

Комплекс. Упражнения на гибкость:

1-Из положения сидя на полу, выпрямить левую ногу вперед, правая согнута и прижата стопой к внутренней поверхности бедра левой ноги. Руки вперед. выполнять наклон вперед (темп медленный) стараться дотянуться пальцами рук до носка. Затем поменять ноги. Это упражнение выполнять в подготовительной части учебно-тренировочных занятий. По 5 раз.

2- «Мост» из положения лежа на спине. 5 раз.

3-Из положения сидя на полу ноги врозь наклон вперед до касания подбородком и грудью пола. 5 раз по 15 секунд.

4-Из положения сидя на полу, ступни ног прижать друг к другу. Ладони находятся на носках. Спину держать ровно на протяжении всего упражнения. Выполнять наклон вперед упираясь локтями в колени. 5 раз.

5-Из положения лежа на животе, ладони поставить возле плеч и упираться ими в пол. Выпрямляя руки, прогнуться назад. 5 раз-по 5 секунд

Упражнения на координацию.

1-Кувырки вперед-выполнить на акробатической дорожке 2 серии, каждую из серий выполнять без остановки.

2-Кувырки назад то же.

3-Прыжки: Исходное положение-основная стойка. 1-прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2-прыжок ноги вместе, руки к плечам; 3-прыжок ноги врозь, руки вперед;4-исходное положение. Выполнить 10-12 раз подряд.

4-Из основной стойки выполнять прыжок с поворотом на 180°-360°. По 5 раз в каждую сторону.

5-Стоя на скамейке выполнить равновесие на одной ноге «Ласточка». Руки в сторону. 5 раз по 20 секунд на каждую ногу.

6- Мельница. Из основной стойки поднять одну руку вверх. Выполнить круги руками сначала вперед, затем назад с постепенным ускорением (руки прямые).

Упражнения на силу.

1-Из исходного положения упор сидя, ноги вместе. Выполнить поднимание двух ног на 45° и отпустить ноги в И.п. Выполнить 30 секунд.

2-Принять упор лежа на локтях- выполнить удержание-30 секунд.

3-Из положения лежа на спине, руки за головой. Согнуть ноги в коленях и поднять их под углом 90°. Выполнять поднимание туловища к коленям-30 секунд.

4-Из положения основная стойка выполнять приседания руки вперед -30 секунд.

5-Из положения упор лежа, выполнять сгибание разгибание рук в локтевом суставе-30 секунд.

6-Из положения стоя лицом к коню, руки поставить на снаряд. Выполнять запрыгивание, касаясь коленями коня- 30 секунд.

7-Прыжки на правой ноге на месте-30 сек.

8- Прыжки на левой ноге на месте-30 сек

Выполнять комплекс упражнений на силу с интервалом отдыха 10 секунд. Выполнить комплекс 2 раза-отдых между комплексами 1 минута 30 секунд.

Совершенно другие показатели мы получили после применения разработанного нами комплекса (табл. 4, 5, 6).

Таблица 4

Показатели, характеризующие гибкость акробатов, мальчиков 11-13 лет после эксперимента

№	Ф.И.О.	1упр. баллы	2упр. баллы	3упр. баллы	4упр.		всего	оценка
					См.	баллы		
1.	Ратинов С.	2	0	1	78 см.	1	4	2
2.	Шевцов А.	2	0	1	40 см.	4	7	3
3.	Коваленко К.	2	0	1	60 см.	3	6	3
4.	Булатов Н.	2	0	1	28 см.	4	7	3
5.	Сатаев М.	1	0	2	63 см.	3	6	3
6.	Фатьянов Д.	2	0	1	45 см.	4	7	3
7.	Сухинин Н.	2	1	1	50 см.	4	8	3
8.	Чертаковский Д.	1	0	1	68 см.	2	4	2
9.	Симачев А.	1	1	2	40 см.	4	8	3
10	Мацюшевский М.	2	1	1	68 см.	2	6	3
	Средняя величина	1,7	0,3	1,2		3,1		2,8

Примечание: -10 баллов и более – 4; -от 6 до 9 баллов – 3; -от 0 до 5 баллов – 2.

Таблица 5

Показатели, характеризующие координацию акробатов, мальчиков 11-13 лет после эксперимента

№	Ф.И.О.	1упр. баллы	2упр. баллы	3упр.		4упр. баллы	всего	оценка
				градусы	баллы			
1.	Ратинов С.	2	3	540°	4	4	13	4
2.	Шевцов А.	1	2	380°	4	2	9	3
3.	Коваленко К.	1	4	520°	4	3	12	4
4.	Булатов Н.	3	4	520°	4	4	15	4
5.	Сатаев М.	1	4	450°	4	3	12	4
6.	Фатьянов Д.	2	4	540°	4	2	12	4

7.	Сухинин Н.	3	4	570°	4	4	15	4
8.	Чертаковский Д.	2	3	430°	4	1	10	4
9.	Симачев А.	3	4	450°	4	3	14	4
10	Мацюшевский М.	2	3	450°	4	2	12	4
	Средняя величина	2	3,5		4	2,8		3,9

Примечание: -10 баллов и более – 4; -от 6 до 9 баллов – 3; -от 0 до 5 баллов – 2.

Таблица 6

Показатели, характеризующие силу акробатов, мальчиков 11-13 лет в начале эксперимента

№	Ф.И.О	1упр раз	баллы	2упр раз	баллы	3упр раз	баллы	4упр раз	баллы	всего	оценка
1	Ратинов С.	53	4	10	1	60	4	43	2	12	3
2	Шевцов А.	30	3	7	1	90	4	50	3	12	3
3	Коваленко А.	42	4	5	0	90	4	63	4	13	3
4	Булатов Н.	56	4	10	1	59	3	47	3	13	3
5	Сатаев М.	38	4	6	1	43	2	39	2	11	2
6	Фатьянов Д.	35	4	12	2	50	3	50	3	14	3
7	Сухинин Н.	46	4	10	1	186	4	38	2	13	3
8	Чертаковский Д.	40	4	7	1	135	4	35	2	13	3
9	Симачев А.	37	4	7	1	83	4	101	4	14	3
10	Мацюшевский М.	32	3	1	0	80	4	35	2	9	1
	Средняя величина		3,8		0,9		3,6		2,7		2,7

Примечание: -10 баллов и более – 4; -от 6 до 9 баллов – 3; -от 0 до 5 баллов – 2.

Результаты, полученные после использования комплекса упражнений на гибкость, координационные способности и силу, свидетельствуют о том, что благодаря целенаправленному подбору упражнений на развитие физических качеств, необходимых акробатам мальчикам 11-13 лет, имеются определенные сдвиги в лучшую сторону. Так гибкость в начале эксперимента составляет 2,5 балла, а после эксперимента 2,8 балла, координационные способности в начале эксперимента 1,7 балла, а после 2,4 балла, сила в начале эксперимента составляет 2 балла, а после эксперимента 2,7 балла. Таким образом гибкость увеличилась на 0,3 балла, координационные способности на 0,7 балла, сила на 0,7 балла.

За время проведения эксперимента показатели гибкости увеличились на 0,6 балла. Прирост показателей в исследовании координационных способностей за период проведения тестирования увеличился на 1,1 балла. Разработанный нами комплекс упражнений позволила повысить уровень физической подготовки акробатов-мальчиков 11-13 лет. Показатели силы, за время проведения тестирования увеличились на 1,6 балла. Данная методика тренировки положительно сказалась на подготовки акробатов-мальчиков 11-13 лет, и повысила развитие физических качеств.

Выводы.

- Для развития координации, силы и гибкости предлагаются различные виды физических упражнений, но изучение учебно-тренировочного процесса подготовки акробатов выявил, что в практической работе тренерами используется ограниченный набор

средств, что не позволяет повысить эффективность учебно-тренировочного процесса и соответственно, исследуемые нами качества не получают достаточного развития.

- Разработанный комплекс, который включает в себя подводящие упражнения с других видов спорта (легкая атлетика и плавание), показал свою достаточную эффективность, так уровень развития координации повысился с 1,7 балла до 2,4 балла, гибкости с 2,5 балла до 2,8 балла, силы с 2 баллов до 2,7 балла. Исходя из этого, разработанный комплекс можно рекомендовать тренерам для широкого применения в учебно-тренировочном процессе.

Литература

1. Богданов В. М, Богданова Л.П, «Гибкость и ее развитие.» -Самара 2004.-С 3,12.
2. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки.» -М.: Физкультура и спорт,1977.-С 271.
3. Коркин В.П, «Спортивная акробатика.»: учебник для институтов физической культуры. / Под редакцией В.П. Коркина. -М.: Физкультура и спорт, 1981.-С 96-106.
4. https://studopedia.ru/4_120847_sredstva-i-metodi-sportivnoy-trenirovki.html
5. https://bibliofond.ru/view.aspx?id=586846
6. https://infourok.ru/posobie-po-akrobatike-akrobaticheskie-uprazhneniya-562554.html

УДК 004.855:054

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ДЛЯ КОМПЬЮТЕРНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ

Шергалиев И.А. к.т.н., Каримбаев Т.Т. к.т.н., Таштаналиев Р.Т.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек

Аннотация. *В статье предлагается разработанный програмный продукт для компьютерного тестирования знаний студентов в учебно-тренировочном процессе.*

Ключевые слова: *модульное программирование, тестовая оболочка, тестовое пространство, полный тест, эффективный тест.*

СТУДЕНТТЕРДИ ЖАНА СПОРТЧУЛАРДЫ КОМПЬЮТЕРДИК ТЕСТИРЛӨӨ БОЮНЧА ПРОГРАММАНЫ ИШТЕП ЧЫГУУ

Шергалиев И.А. т.и.к., Каримбаев Т.Т. т.и.к., Таштаналиев Р.Т.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Студенттердин билимин компьютер менен сыноо үчүн программалык продуктту иштеп чыгуу сунуш кылынат.*

Негизги сөздөр: *модулдук программалоо, сырткы тест, мейкиндикти текшерүү, толук түрдө тест, натыйжалуу тест.*

DEVELOPMENT OF THE PROGRAM FOR COMPUTER TESTING OF STUDENTS AND ATHLETES

Shergaliev I.A. Phd.t., Karimbayev T.T. Phd.t., Tashtanaliev R.T.
Kyrgyz state academy of physical culture and sports, Bishkek c.

Abstracts. *The article proposes a developed software product for computer testing of students' knowledge in the learning process.*

Key words: *modular programming, test shell, test space, complete test, effective test.*

Введение. В образовательной и других сферах прочно сформировалось отдельное направление - компьютерное тестирование (КТ). Во многих странах тестирование потеснило традиционные формы контроля - устные и письменные экзамены и собеседования. В этом процессе предъявление тестового материала, оценка уровня знаний, умений и навыков (ЗУН) студентов и другого рода испытуемых и выдача им соответствующих результатов оперируется с помощью персонального компьютера (ПК). В настоящее время все большее распространение получают инструментальные авторские системы по созданию психолого-педагогических средств: компьютерных тестов, обучающих программ, электронных учебников. Весомое значение для преподавателей и тренеров в учебно-педагогической и тренировочной практике приобретают программы для создания компьютерных специализированных тестов - тестовые оболочки. В настоящее время компьютерное тестирование может проводиться в различных формах, различающихся по технологии объединения заданий в тесты [2,3].

Множество тестовых заданий (тестовое пространство), в принципе может быть бесконечным. Однако, в каждом реальном случае существует конечное подмножество тестовых заданий, использование которых позволяет с большой вероятностной точностью оценить соответствие знаний ученика заданным критериям по экспертной модели знаний (полный тест). Из полного теста можно выделить эффективный тест (оптимальный по объему набор тестовых заданий, гарантирующий оценку личностной модели ученика заданным критериям). Выбор эффективного теста зависит от удачного разбиения тестового пространства на классы эквивалентности, пограничные условия, создания тестов на покрытие путей и логических связей между понятиями и модулями [1,4,5].

КТ используется в текущем контроле, при самоконтроле и самоподготовке студентов; благодаря ПК можно незамедлительно выдать тестовый балл и принять неотложные меры по коррекции усвоения нового материала на основе анализа протоколов по результатам выполнения корректирующих и диагностических тестов. Удобно также то, что вместо заполнения специальных форм для ответов можно просто выбрать ответ мышью. Если тестирование проходит в адаптивном режиме, то сокращаются время проведения экзамена и длина теста. К негативным реакциям опрашиваемых можно отнести фиксацию порядка предъявления заданий, либо ограничение максимально возможного времени выполнения каждого задания, после истечения которого независимо от желания испытуемого появляется следующее задание теста, а также отсутствие возможности пропустить очередное задание, просмотреть весь тест до начала работы над ним и изменить ответы на предыдущие задания [6,7,2].

Таким образом, учитывая все вышесказанное, можно констатировать, что КТ позволяет путём объективного и непрерывного диагностирования ЗУН тестируемых осуществлять своевременную корректировку и устранение пробелов в процессе обучения и по сравнению с традиционными формами контроля оно обладает спектром преимуществ: быстрым получением результатов испытания, освобождением преподавателя от трудоемкой работы по обработке результатов тестирования, однозначностью фиксирования ответов, конфиденциальностью тестирования.

Цель исследования - создание программного продукта для проведения компьютерного тестирования в образовательном процессе в Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта (КГАФКиС).

Задачи исследования:

- выбор оптимального языка программирования для составления программы;
- разработка модульных блоков программы и их прошивка.

Объект исследования - компьютерная программа для тестирования знаний студентов в учебном процессе.

Методы и результаты исследования: анализ инструментальных средств, используемых при создании аналогичных современных программных продуктов,

определил в качестве языка программирования – C#, а среду разработки – Microsoft Visual Studio. Учитывая незначительное количество одновременных обращений к базе данных в рассматриваемых условиях, а также оперативность экспортирования, использована СУБД MS Access. Представлено вводное окно для входа в тело программы преподавателем (рис.1).

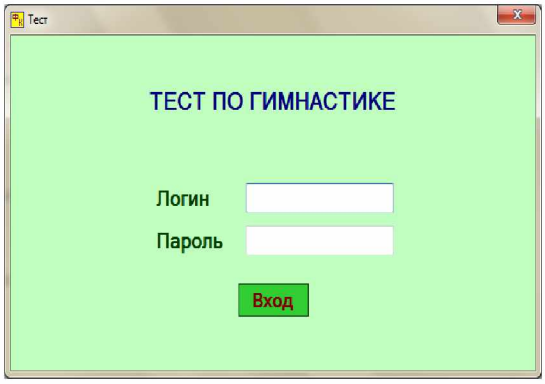


Рис.1 Окно входа в программу

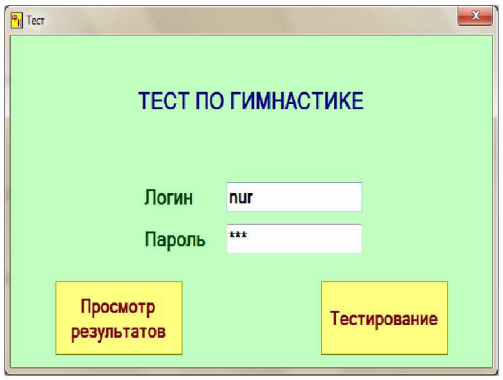
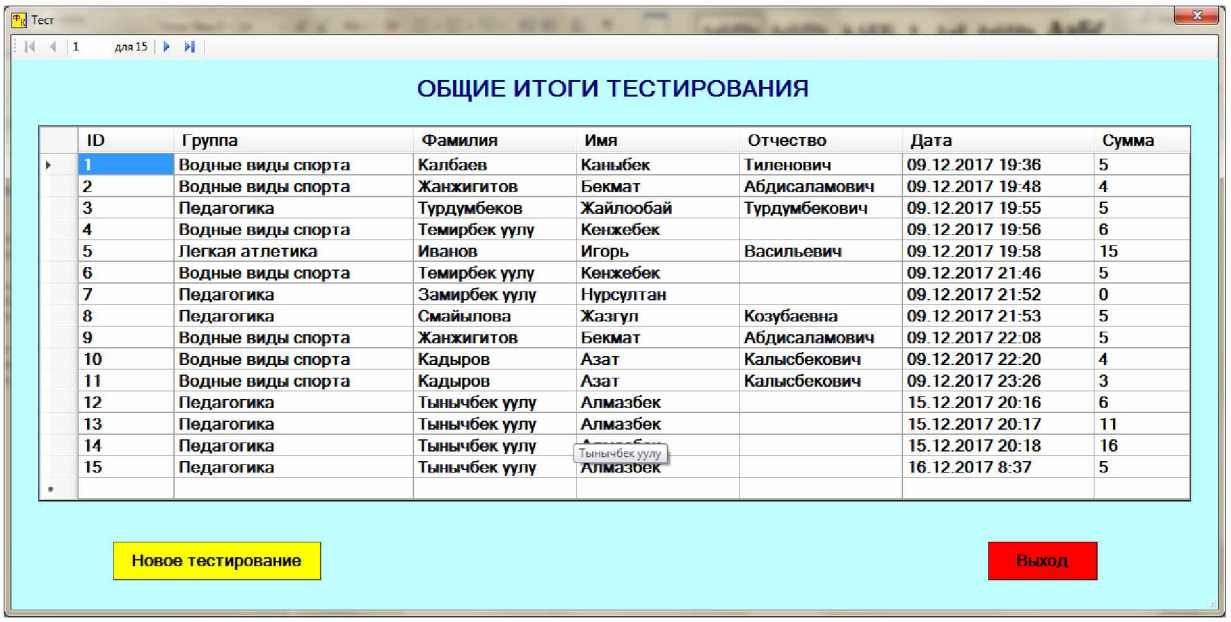


Рис.2 Окно регистрации

Вводится логин и пароль преподавателя и можно начать новое тестирование для студента (рис.2) или просмотреть результаты (рис.3) студентов, уже прошедших тестирование.



ID	Группа	Фамилия	Имя	Отчество	Дата	Сумма
1	Водные виды спорта	Калбаев	Каныбек	Тиленович	09.12.2017 19:36	5
2	Водные виды спорта	Жанжигитов	Бекмат	Абдисаламович	09.12.2017 19:48	4
3	Педагогика	Турдумбеков	Жайлообай	Турдумбекович	09.12.2017 19:55	5
4	Водные виды спорта	Темирбек уулу	Кенжебек		09.12.2017 19:56	6
5	Легкая атлетика	Иванов	Игорь	Васильевич	09.12.2017 19:58	15
6	Водные виды спорта	Темирбек уулу	Кенжебек		09.12.2017 21:46	5
7	Педагогика	Замирбек уулу	Нурсултан		09.12.2017 21:52	0
8	Педагогика	Смайылова	Жазгул	Козубаевна	09.12.2017 21:53	5
9	Водные виды спорта	Жанжигитов	Бекмат	Абдисаламович	09.12.2017 22:08	5
10	Водные виды спорта	Кадыров	Азат	Калысбекович	09.12.2017 22:20	4
11	Водные виды спорта	Кадыров	Азат	Калысбекович	09.12.2017 23:26	3
12	Педагогика	Тынычбек уулу	Алмазбек		15.12.2017 20:16	6
13	Педагогика	Тынычбек уулу	Алмазбек		15.12.2017 20:17	11
14	Педагогика	Тынычбек уулу			15.12.2017 20:18	16
15	Педагогика	Тынычбек уулу	Алмазбек		16.12.2017 8:37	5

Рис. 3 Окно общих итогов тестирования студентов

После чего появляется первоначальное окно (рис.4), на котором испытуемый получает информацию о общей длительности прохождения теста, например, 15 минут.

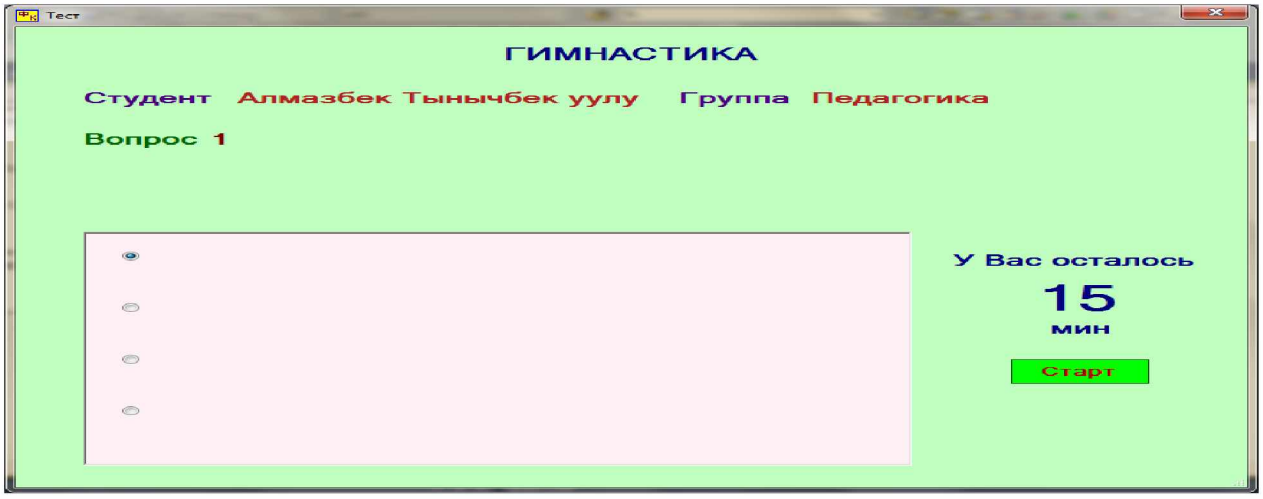


Рис.4 Стартовое окно

И сами варианты ответов на первый и последующие вопросы (рис.5), то есть начинается само тестирование для студента.

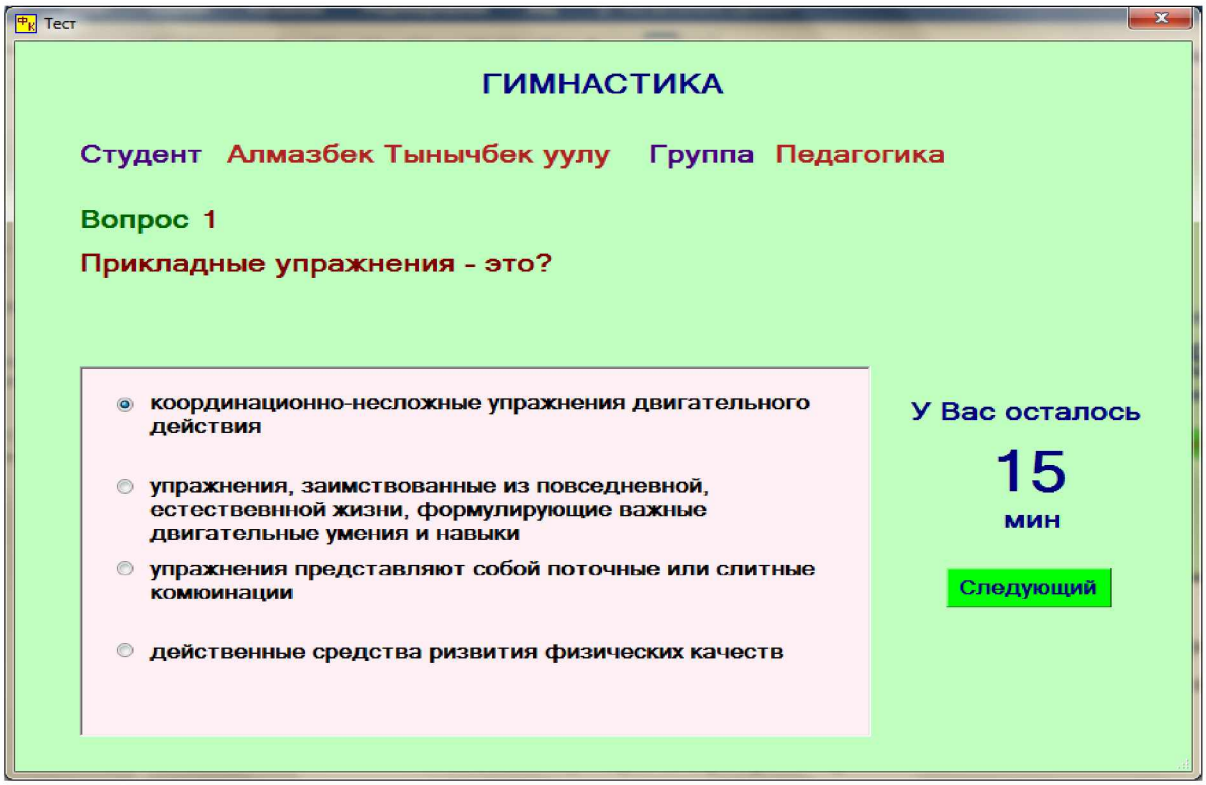


Рис.5 Окно вопросов тестового задания

После прохождения очередным студентом процедуры тестирования на экране появляется окно (рис.6), представляющее конкретный результат, полученный и набранный им в баллах.

Рис.6 Окно представления прохождения результата тестирования

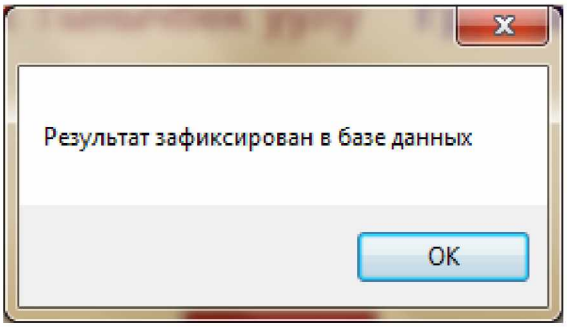


Рис.7 Окно подтверждения тестирования

И, в заключении, появляется окно сообщения-подтверждения (рис.7) о том, что этот результат автоматически включен в общую единую базу данных проводимого тестирования.

И далее, возвращаясь к общему списку, можно выбрать очередного студента, желающего пройти контрольный опрос по сформированному заданию.

По результатам проведенной работы был разработан программный продукт для компьютерного тестирования знаний студентов в учебно-тренировочном процессе на примере одной из учебных дисциплин на языке высокого уровня C# с использованием метода выборочных письменных ответов и конечного интегрирования совокупного результата посредством визуального опроса опрашиваемых испытуемых.

Литература

1. Андреев А.Б. Компьютерное тестирование: системный подход к оценке качества знаний студентов - М.: 2001.- С. 25-29.
2. Зырянова Н.М. "О плюсах и минусах компьютерного тестирования" // Кадровый менеджмент. № 1(5), февраль 2013 г. www.begin.ru.
3. Алешин Л.И. Компьютерное тестирование студентов библиотечного факультета МГУК // http://laleshin.narod.ru/ktsbf.htm.
4. Аванесов В.С. Методологические и теоретические основы тестового педагоги-ческого контроля: Автореф. д.п.н. Санкт-Петербургский гос. ун-т. – СПб., 2001. – С.12-14.
5. Майоров А.Н. Теория и практика создания тестов для системы образования. (Как выбирать, создавать и использовать тесты для целей образования). – М.: 2005.- С.34-47.
6. Ефремова Н.Ф. Современные тестовые технологии в образовании. -М.: 2012.- С.27-29.
7. Мамедова Р.Г., Звонников В.И. Компьютерное тестирование и его формы в ВУЗе. Современные средства оценивания результатов обучения. -М.: 2007.-С.42-49.

УДК 377.6:796+378.172

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – ЗАЛОГ КАЧЕСТВЕННОЙ И ЭФФЕКТИВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Эрмешов Н.Д.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек

Аннотация. *Рассматривается формирование профессиональной компетентности бакалавров физической культуры в процессе обучения в вузе, а также качество процесса подготовки бакалавров.*

Ключевые слова: *формирование, профессиональная компетентность, бакалавр, физическая культура, эффективность, качество, образование.*

ДЕНЕ ТАРБИЯ БАКАЛАВРЛАРЫНЫН КЕСИПТИК КОМПЕТЕНТТҮҮЛҮГҮНҮН ТҮЗҮЛҮШҮ – САПАТТУУ ЖАНА ЭФФЕКТИВДҮҮ КЕСИПТИК ДАЯРДООНУН КҮРООСУ

Эрмешов Н.Д.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Жогорку окуу жайда окутуу процессинде дене тарбия бакалаврлардын кесиптик компетенттүүлүгүнүн түзүлүшү, ошондой эле бакалаврларды даярдоо процессинин сапаты каралат.*

Негизги сөздөр: *түзүү, кесиптик компетенттүүлүк, бакалавр, дене тарбия, эффективдүүлүк, сапат, билим берүү.*

FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF BACHELORS OF PHYSICAL CULTURE IS THE GUARANTEE OF HIGH-QUALITY AND EFFECTIVE PROFESSIONAL TRAINING

Ermeshov N.D.

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

Abstract. *The formation of the professional competence of bachelors of physical culture in the process of training in the university, as well as the quality of the process of training bachelors is considered.*

Keywords: *formation, professional competence, bachelor, physical culture, efficiency, quality, education.*

Актуальность. В современных условиях возросло требование к качеству образования, так как сегодня современным школам необходим учитель, который обладает высоким потенциалом социальной отдачи, профессиональной надежности и дееспособности. В решении проблемы повышения качества образования большое значение придается системе подготовки бакалавров. Бакалавров физической культуры в Кыргызской Республике готовят в нескольких вузах. Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта – является единственным специализированным высшим учебным заведением в области физической культуры и спорта, где осуществляется подготовка бакалавров по направлению «Физическая культура». Одним из приоритетных направлений академии является формирование и воспитание профессиональной компетентности будущих бакалавров физической культуры. Компетентность представляет собой способность грамотно решать человеком задачи, возникающие в его жизнедеятельности, в том числе и производственной деятельности. В Педагогическом словаре под профессиональной компетентностью учителя

понимается «владение учителем необходимой суммой знаний, умений и навыков, определяющих сформированность его педагогической деятельности, педагогического общения и личности учителя как носителя определённых ценностей, идеалов и педагогического сознания». Формирование профессиональной компетентности бакалавров физической культуры является обязательным условием качественного и эффективного образования.

Цель исследования – изучить процесс обучения бакалавров физической культуры в вузе, где формируется профессиональная компетентность.

Объект исследования – процесс подготовки бакалавров физической культуры.

Методы исследования: анализ литературных источников, использование информационных материалов, математическая обработка информации.

Результаты исследования и их обсуждения. Сейчас высшее профессиональное образование подготовки бакалавров в Кыргызской Республике обеспечивает возможность овладения личностью системой научных знаний о человеке, обществе, его истории и культуре, получить языковую, фундаментальную и общепрофессиональную подготовку, а также основы профессиональных знаний. Компетентность выпускника – является целью и результатом воздействия системы образования на личность.

На современном этапе развития общества выпускники вуза, обладающие компетентностью, профессиональной мобильностью, умением адаптироваться к быстро меняющимся условиям, с развитыми ключевыми и базовыми профессиональными компетенциями могут быть успешными в профессиональном плане. Р.А. Рогожникова под профессиональной компетентностью учителя понимает профессиональные знания, педагогические умения, профессиональные позиции, психологические особенности личности учителя [1].

Областью профессиональной деятельности бакалавров физической культуры является образование в сфере физической культуры и спорта, также включает в себя двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-изыскательные работы, исполнительское мастерство и самое главное, работу в образовательных учреждениях. Бакалавр физической культуры должен обладать знаниями, умениями и навыками: планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации; использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам; определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования; использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий; организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности. Все эти знания и умения в совокупности являются профессиональной компетентностью [1-5].

А.К. Маркова выделила 4 вида профессиональной компетентности: специальная компетентность - владение собственно профессиональной деятельностью на достаточно высоком уровне, способность проектировать свое дальнейшее профессиональное развитие;

социальная компетентность - владение умением вести совместную профессиональную деятельность, сотрудничать, а также нести социальную ответственность за результаты своего труда; личностная компетентность - владение способами личностного самовыражения и саморазвития, средствами противостояния профессиональным деформациям личности; индивидуальная компетентность - владение способами самореализации и развития индивидуальности в рамках профессии, готовность к профессионально-личностному росту, самоорганизации и самореабилитации [3]. Так, профессиональная компетенция бакалавра физической культуры уникальна в ряду других педагогических профессий в объективной части (в части профессиональных умений) и в субъективной части (в части индивидуальных стилей тех видов деятельности, которые студенты спортивно-педагогических факультетов осуществляют в рамках высшего профильного образования).

Профессиональная компетентность – совокупность творческих и профессиональных способностей, приобретенные в процессе обучения в вузе. Процесс формирования профессиональной компетентности бакалавров физической культуры связан не только с формированием определенного объема знаний и умений в учебном процессе, но и личностных качеств и личностного отношения к выполняемой деятельности, которые вырабатываются с опытом. Также формирование профессиональной компетентности будущего бакалавра предполагает, с одной стороны, перестройку образовательного процесса, разработку содержания образования в соответствии с запросами развивающейся личности и рынка труда, а также привлечение всех компонентов, участвующих в образовательном процессе (работодателей, представителей науки, культуры), к созданию условий для обеспечения и оценки качества подготовки бакалавров. С другой стороны, оно предполагает включение студентов и преподавателей в различные виды деятельности: творческую, общественную, исследовательскую.

Профессиональная компетентность бакалавров физической культуры формируется в процессе обучения, и не только в учебном вузе, но и под воздействием семьи, друзей, работы, политики, религии, культуры и др. В связи с этим реализация компетентностного подхода зависит от всей в целом образовательно-культурной ситуации, в которой живет и развивается студент.

Процесс профессионального обучения должен быть направлен не только на становление базовых компетентностей будущего бакалавра физической культуры для исполнения нормативной деятельности в рамках его компетенции, но и на формирование творческого потенциала развития и совершенствования компетентностей в будущем, уже в процессе осуществления профессиональной деятельности. Следовательно, компетентностный подход в обучении представляется результативно-целевым основанием организации учебного процесса.

Существуют следующие группы компетенций при подготовке бакалавров физической культуры: политические и социальные; межкультурные; персональная; коммуникативная; социально-информационная. В этом наборе компетенций главными являются профессиональные компетенции, в которые входят:

1. Овладение знаниями, умениями и способностями, необходимыми для работы по специальности при одновременной автономности и гибкости в части решения профессиональных проблем; развитое сотрудничество с коллегами и профессиональной межличностной средой.

2. Конструкторы проектирования стандартов, представляющие собой «элементы компетенции», в которые входят: критерии деятельности (мера качества); область применения; требуемые знания.

3. Эффективное использование способностей, позволяющее плодотворно осуществлять профессиональную деятельность согласно требованиям рабочего места.

4. Интегрированное сочетание знаний, способностей и установок, позволяющее

человеку выполнять трудовую деятельность в современной трудовой среде.

Содержание понятия профессиональной компетентности состоит из следующих блоков:

1. Профессионально-личностный, который связан с освоением и развитием профессиональных знаний и умений, интеллектуального потенциала и эмоционально-волевой сферы.

2. Профессионально-деятельностный, который связан с развитием личности и созданием условий для ее саморазвития.

3. Профессионально-творческий, связанный с готовностью бакалавра к восприятию и реализации инновационных идей, новой информации, умением владеть новой техникой и технологией.

Формирование и развитие профессиональной компетентности бакалавра физической культуры заключается: в помощи бакалавру в формировании и развитии его профессионально – ценностных ориентаций; в создании условий для его профессионального развития в стенах вуза и в контексте непрерывного образования.

Заключение. Формирование профессиональной компетентности бакалавров физической культуры обусловлено тем, что их практическая реализация способствует раскрытию творческого потенциала личности студента, учету его интересов, способностей к эффективному выполнению профессиональной деятельности, определяемой требованиями должности, базирующейся на фундаментальном научном образовании и эмоционально-ценностном отношении к педагогической деятельности, возможностей, развитию субъектной позиции. Все это – залог качественной и эффективной профессиональной подготовки бакалавров в образовательном процессе вуза, а также возможность для овладения различными способами получения новых знаний и профессионально значимыми установками, и личностными качествами, теоретическими знаниями, профессиональными умениями и навыками.

Литература

1. Рогожникова Р.А. Профессиональная компетентность учителя по формированию дисциплинированности школьника. – Пермь: ПГПУ, 1996. - 165 с.
2. Лернер И.Я. Дидактические основы методов обучения. – М.: Педагогика, 1981. - 186 с.
3. Маркова А.К. Психология труда учителя: книга для учителя. – М.: Просвещение, 1993. -192с.
4. Никитин Э.М. Федеральная система повышения квалификации: проблемы и перспективы развития. Народное образование. - 1999. - № 7-8. 5-14с.
5. Сластенин В.А. Общая педагогика: учеб. пособие для студ. ВУЗов, в 2 ч. – М.: ВЛАДОС, 2003. - Ч.2. - 288 с.

УДК 796. 078 (1-4):394.3

ТАЖИКИСТАНДЫК КЫРГЫЗДАРДЫН ЭТНИКАЛЫК ОЮНДАРЫ

Абдуллаев М.[1], Назиров А.[2]
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы[1], Бишкек ш.
Ош мамлекеттик университети[2], Ош ш.

Аннотация. *Макалада Тажик Республикасындагы кыргыздардын этникалык оюндары ачыкталган.*

Негизги сөздөр: *Памир, Каратегин, уюм тууду, катар, бейлен – бейлен, дели таш, чатыра таш, дүм калтек, томук жутуу.*

ЭТНИЧЕСКИЕ ИГРЫ ТАДЖИКИСТАНСКИХ КЫРГЫЗОВ

Абдуллаев М.[1], Назиров А[2].
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта[1], г.Бишкек
Ошский государственный университет[2], г.Ош

Аннотация. *В статье раскрыты этнические игры Таджикистанских кыргызов.*

Ключевые слова: *Памир, Каратегин, уюм тууду, катар, бейлен – бейлен, дели таш, чатыра таш, катар, дүм калтек, томук жутуу.*

ETHNIC GAMES OF THE TAJIKISTAN KYRGYZS

Abdullaev M.[1], Nazirov A[2].
Kyrgyz state academy of physical culture[1], Bishkek c.
Osh state university[2], Osh c.

Abstract. *The article reveals the ethnic games of Tajiks Kyrgyz.*

Keywords: *Pamir, Karategin, uyum tuudu, catar, beilen - beilen, deli tash, chatyr tash, catar, dhm kaltek, tok zhutuu.*

Киришүү. Тажик Республикасынын Памир – Каратегиндеги этникалык кыргыздарда сакталып калган элдик оюндардын Кыргызстандагы кыргыздардагы окшоштугу жана эрежелердин бирдей болуусуна көңүл буруу. Бул оюндарды билүү менен элдик оюндарды окутууну изилдөө, дене тарбия адистерин даярдоодо практикалык мааниси чоң экени түшүнүктүү. Ошондуктан жеке изилдөөлөрдүн негизинде жана топтолгон изилдөөнүн фактыларына таянуу менен байкоолор көрсөткөндөй элдик оюндарды окутууну алып чыгуу учурдун талабы.

Теманын маанилүүлүгү: дене тарбия адистерин даярдоодо жана аларга элдик оюндарды окутууда эрежелерин, тарыхый маңызын, географиялык өзгөчөлүктөрүн тактоо зарылчылыгы келип чыгат. Изилдөөнүн илимий болжолу болуп, Памир – Каратегин кыргыыздарынында сакталып калган оюндардын ойнолушу, эрежелери, тарыхий келип чыгуулары. Изилдөөнүүчү обьект болуп, дүйнө кыргыздарынын дене маданияты. Памир – Каратегин

кыргыздарында сакталып калган оюндар [1, 2].

Изилдөөнүн максаты. Памир – Каратегин кыргыздарындагы элдик оюндар. Этникалык кыргыздарда сакталып калган элдик оюндарды адабияттык жактан изилдөө жана сурамжылоо. Памирдик кыргыздарда сакталып, ойнолуп келген ар түрдүү оюндар жөнүндө изилденбей келгени, илимий пикирлер айтылбаганы маалым. 1966 жылы «Памирдик-Каратегиндик кыргыздарда» - деген эмгекте жалпы жөнүнөн айтылган. Ойноо жолдору бирдей болуп, айрым оюндардын ойноо эрежелери ар кандай берилип кеткен. Кээ бир оюндардын аталышы Кыргызстандагы кыргыздардын оюндарына окшош келип, бирок ал оюндар Кыргызстандагы кыргыздардын башка оюнунун мазмунун берип калган, мисалы, Памирдик Кыргыздарда «Уюм тууду» оюнунда алты үйчө болот ар бир үйдө 5 тен коргоол салынып, жалпы коргоолдор 30+30=60 коргоол болуп эки адам ойноорун айтып кеткен. Бул Кыргызстанда «Алты коргоол» - деп аталат. Ошондой болсо да биз Памир-Каратегин кыргыздарынын оюндарын кандай ойношсо ошондой абалда берүүнү аракет кылдык жана ал оюндар жөнүндө пикирлерди илимий жыйындарда адистердин талкуусуна койдук [3, 4].

Изилдөөнүн жыйынтыгы.

«Чатыра таш» эки киши ойногон. Ар биринде 15 тен кичинекей таш болгон. Тажикстандык этникалык кыргыздарда оюнду мындай сүрөттөп жазат: «…1-кишиде 15 таш, 2- кишиде 15 таш болгон. Ортосундагы 3 жол калат 1 адам көчөт, камалып калган таштарды аркасына жүрүүгө уруксат жок. Аттап жейт. Ташы калбаганы жеңилет»-деп жазат. Бул жерде оюндун эрежеси толук берилбей, таштардын жайгашуусун жазбай кеткен. Бул оюн кыргызстандык кыргыздарда 5 түрдүүчө ойнолот. Оюндун эрежеси шашки оюнуна окшош болгон.

«Уюм тууду» - Тажикстандагы Памир-Каратегин кыргыздарындагы бул оюнду 2 адам ойнойт. Эмгекте мындай деп жазат: «…Оюндун башталышында 6 чуңкүр казылат, ар бир чуңкурда 5 тен коргоол болот, бир жагында 30 коргоол, экинчи жагында 30 коргоол жайгашат. 1-жүргөн адам чуңкурдан 5 коргоолду алат да 2- чуңкурдан баштап сала баштайт, корогоолу кайсы чуңкурда бүтсө ошол чуңкурдан кийинки чуңкурдагы коргоолду алып тегерете баштайт. 1-ойногон чуңкурга коргоол түшөт. 2 тегереткенде ал жерде эки коргоол болот. Коргоолду таштап жаткан адам алат. Ошентип отуруп ким коргоолдун баарын утуп алса, ошол жеңишке ээ болот» - деп жазат. Бул оюн негизинен «алты коргоол» деп аталат. Уюм тууду оюну башкача ойнолот. Уюм тууду жана алты коргоол оюндары С.Токторбаевдин «Өспүрүмдөр оюну» - деген китебинде жакшы берилген.

«Дели таш» - 3-м аралыкта 2 чуңкурча казылат. 1-чуңкурчада бир адам, 2-чуңкурчада экинчи адам ойношот. Алар ар-бири өз чуңкурчаларына карама-карщы абалда 1-адам 2 чуңкурга, 2-адам 1-чуңкурга таш ыргытып түшүрүүнү аракет кылган. Кимиси чуңкурга мурун таш түшүрсө жеңишке жеткен. Бул жерде «Дели» - деген сөз Тажик элинин жинди же айнып калган деген маанини түшүндүрөт. Памир-Каратегин кыргыздары Тажик элине жакын болгондуктан ушундай аталып калса керек. Бул оюнду Кыргызстандыктар «Чакан-таш» - деп аташат.

«Бейлен-Бейлен» - көп балдар ойнолуучу оюндардын бири. Бардык балдар кол-кармашып турушат. Катардын башындагы бала менен экинчи баланын ортосунан катардын эң акырындагы бала өтүп жатканда бардык оюнга катышуучулар «Бейлен-бейлен» - деп кыйкырып турушат. өткөн баланын колу алмашып байланып калат. Ошондо оюн башкарган башындагы баладан «Ким үчүн байланыптыр?» - деп сурайт. Ал бала «Калың төшөк үчүн кара-каш кыз үчүн байланыптыр» - деп жооп берет. Эгер кыз болсо «Калың төшөк үчүн кара-каш жигит үчүн» - деп жооп берет. Ушундай болуп баары байланып бүткөндөн кийин аларга ар кандай оюн жазалары берилет. Бул оюн Кыргызстанда «Байлан-байлан» деп аталат. Оюндун мааниси так сакталган.

«Катар» - бул оюнду эки киши ойнойт. Катар оюнунда 9 дан 18 таш колдонулат. Аларды 3 төн 6 ачык жолго карай жүрүшөт. Эгер кимде-ким мурун таштарды камап алса, утуш ошонуку болот. Бул жерде оюндун эрежеси толук жазылбай калгандыктан көп

түшүнбөстүктөр бар. Жолдордун чийилүү шарты аныкталбаган. Кыргызстанда бул оюнду «бөрү таш» - деп аталып, оюнчулар карышкыр жана койчу болуп бөлүнүп ойношот. Оюндун аталышы башка болгону менен маниси окшош. Кыргыздарда катар оюнун С.Токторбаевдин «өспүрүмдөр оюну» - деген китепте жакшы берилген.Оюн акыл өстүрүүчү оюндардын бири.

«Томук жутуу» - томук жутууда ар кандай томукту жута бербестен, коендун томугун жутат. Томук жуткан киши:

Көрөгөң болсом көзүмдөн.
Укпаган болсом кулагымдан.
Чечен болсом таңдайымдан.
Баатыр болсом маңдайымдан.
Чебер болсом бармагымдан.
Басаган болсом таманымдан.
Акылдуу болсом алкымымдан.
Карывулув (карулуу) болсом кардыман чык – деп жутат.

Эгер жогорудагы айтылгандардын бири болсо жуткан томук ошол жерден чыгат. Томук жутуу негизинен өзүн-өзү сыноо, өзүнө баа берүү максатында ырым-жырым катары пайдаланылган. Бул кыргыз элинде байыртан бери келе жаткан үрп адаттын бир түрү.

«Дүм калтек» - Памирдик кыргыздардын дүм калтек оюну Каратегин кыргыздарынын оюнунан башкачараак келет. Адамдар ондон болуп экиге бөлүнөт. Бир киши тетири карап бир колунун алаканын жазып, бир колунун алаканын жумуп көтөрүп турат. Эки жаат бири алакнын көтөргөн жакта, бир жаат муштумун көтөргөн жакта турушат. Эки жааттын башчылары жашыруун сүйлөшүп алышат да «колуңду түшүр» деп буйрат. Кол которгон киши муштумун түшүрсө ошол жактагылар баштарын бир-бирине тийгизип көмкөрөсүнөн жатып калышат. Ошол кишилердин санына жараша жоолуктан эшилген «дүм калтекти» ар бир кишинин үстүнө таштап коет. Оюнчулардын бири 5 кулач арканды белине байлап, бир учун жаткандардын бирине карматып коюшат же ортого казык кагып ага байлап коет. Жаткандарды айланып коруй баштайт. Тик турган оюнчулар ар кандпай амал айла жасап, жаткандардын үстүндөгү дүм калтекти алып жаткандарды сабашка аракет кылат. Корукчу басып жүргөндөрдүн бирин тээп алса жааттар орун алмашышат. Оюнду чапчаңдыкты тарбиялоо максатында ойнотот. Кыргызстандагы кыргыздарда бул оюн «жылкычы» - деп аталат.

«Шамжат» - балдар эки тарапка бөлүнөт. Бир оюнчу колун шам жана муштум кылып көтөрүп турат. Эки башчы сүйлөшүп алып колун көтөрүп турганга «колуңду түшүр» - деп буйрук берет. Колунун шам жагын таштаса ошол жактагылар төрт аяктап турушат. Тик тургандары колунда тумактарын кармап турушат. Төрт аяктап тургандары өздөрүн коргоого аракет жасайт. Тик тургандар тумак менен уруп качууга аракет кылышат. Төрт аяктап жүргөндөр колун жерден үзүүгө болбойт. Басып жүргөндөрдү тебүүгө аракет кылат. Ким тээп калса жааттар орундарын алмашышат. Тебе албаса төрт буттап жүрө беришет. Бул оюн Кыргызстандагы кыргыздардын «Оромпой тебүү» оюнуна окшоп кетет [3,4].

«Ооган тебиш» - эки адам чалкасынан жанаша жатып, бир-биринин согончогун тийгизишип турат. Калыстын белгиси берилээр менен буттарын шилтешет, кимиси аңтара тепсе ошол жеңишке жетет. Бул оюн кыргызстанда коен тебиш деп аталат.

«Кал мазак» - көбүнчө аш тойлордо уюштурулат. Атайын байге сайылат.Тойдун жасоолу: «Ким кал-таз болсо башын элге көрсөтсүн, байгесин алсын!»-деп жар салат.Таздыгын, калдигин баш кийимин алып элге көрсөтүп байгесин алат. Бул оюн Кыргызстанда «таз оюн» - деп аталат.

«Баба чардак» - чогуу ойноло турган оюн. Курсагы чоң бир адам соодегер адамдын кейпин кийип, мурут коюп жасап, бир адамга аялдын кийимин кийгизип, аял кылып алат. Ошол жерде тургандар: «Нимаңиз бар?» - деп сурайт.

Соодегер: «Бир эшекте аялдарга осмо, бир эшекте эркектерге бой тасмам бар» - деп мурутун толгоп коюп турат.

Тургандар: «Нима өнөрүңүз бар?» -деп сурайт.

Соодегер: «Орок ором» -деп капарсыз жооп берип жатканда, аялын көп киши ала качат.Аялынын артынан кууп, бак даректардын арасынан тапканча, эшеги жоголот. Акырында аялын таап сабап, эшегин издеп жөнөйт. Ушунтип Баба чардак

соодегерди кишилер, чоң курсак соодегерди шылдыңдап келекелешет. Бул оюндун мазмуну Кыргызстандыктар ойногон «Аксак кемпир бапалак» оюнуна окшоп кетет.

«Жалган оюн» - Боз үйдүн эки жагына кыздар, балдар бөлүнүшүп турат. Төрдө казы отурат. Кыз тараптан бирөө жигиттердин бирине жоолук берет. Жоолукту алган жигит ырдайт. Ырдап бүткөндөн кийин кыз-жигит казынын алдына келет. Казы кызга дара буйруйт. Жигит эшилген жоолук менен кызды чаап калат да жоолукту кызга берет. Эгер жигит начар ырдаган болсо кыз жигитти уруп алат. Бул оюн кыргыздардын «сармерден» оюнуна окшошуп кетет.

«**Кара коюм дүмпүлдөк» -** Адамдар экиге бөлүнөт. Бир бөлүгү тегерек болуп аркалашып отурат да арасынан бир чапсаң адамды чыгарышат. Ал төрт метр айлана сызат. Тандалган адамга ошол айланадан чыгып кетпес үчүн белинен аркан менен байлайт. Экинчи жаат отургандарды чаап кетүүгө аракет жасайт. Коргогон киши эч кимди чаптыра койбой кармап калууга аракет жасайт. Эгер чийинден сырткары жерде кармалса эсеп болбойт. Кайсы жаат көп таяк жесе ошолор жеңилди болуп эсептелет. Оюн жүрүп жатканда экинчи жактагылар: «Ала алсаң алып кал, кал баш. Ала албасаң ач бөрүдөй абалап кал, как баш» - деп шылдыңдап турушат. Бул оюндун аталышы да мазмуну да Кыргызстандыктарга тийиштүү кара коюм дүмпүлдөккө окшошуп кетет.

«Котур тайлак» - Накчегерди (токумду) төөнүн мойну кылып, тонду тескери кийип, төөнүн кейпин кийип ойнойт. Бул оюн бий оюнуна окшоп кетет.

«Кулакка таш салмай» - Бул оюнду билбеген бир киши менен чогуу келип мелдешет. Оюнчу адам: «Менин колумду артыма байлап койсоң, кулагыма таш салып келем» - дейт.

Билбеген киши: «Кантип эле ошондой болсун» -деп ишенбейт. Аны ишендирүү үчүн колун артына байлатып, карабай турушун сурайт да барып кулагына таш салып келет. «Кулагына таш салмайды» -деп билбеген адам чын эле таң калат. Чындыгында бул оюн эң жөнөкөй аткарылат. Колун артына байлаган адам, акырын бутуна чейин колун түшүрүп, буттарын чыгарып алат. Кийин кулагына таш салып, кайра колун артына келтирип, мурунку абалына келет. Эки кулагындагы ташты көрсөтөт. Мелдешкен адам утулат.

«Томук берүү» - Памир Кыргыздарында томук берүү оюнуна байланыштуу «томук доолагандай доолайсың», «томугуң өттү беле», «сага томук харз белем», «жазыкдар», «утулап калуу» -деген сөздөр кездешет. Оюндун шарты томук берет. Кийин каалган убакта: «Томукту бер» - деп доолайт. Ошол замат томукту кармата салса утат. Эгер томукту таппай калса утулат. Бул оюн Кыргызстанда да ушундай ойнолот.

«Жардывенек» - эки киши бир өрүктүн сөөгүнүн ичиндеги данекти мелдешип жейт. Оюндун башында сөөк чагып жаткан адам, «эсимде» же «колго бермей» деп шартташып алышат. Эгерде шартташканда колго бермей десе колго берет. Мында ойногон адамдар бир бирин алаксытып туруп: «ассаллоому алейкум жардывенек жешкен адам» -деп кош данектин бирин колуна кармата коет. Эгер ал киши унутпаган болсо эсимде деп коет. Унутуп калса утулуп калат. Бул оюн кыргызстанда «кош данек» деп аталат.

«**Чар терек**» - бир топ балдар жана кыздар эки тарапка бөлүнүшүп кол кармашып турушат. 1-жаат: «чар терек, чар терек,

Чар теректи үзүүгө,

Бизден сизге ким керек»

2-жаат: «Чар терек, чар терек,

Чар теректи үзүүгө

Силерден бизге Абдувахап керек» - деп жооп берет [5,6,7].

Аты чыккан бала жүгүрүп келип, чынчыр болуп турган балдардын колун үзүп кетүүгө аракет кылат. Колун үзүп кетсе ошол баланы өз жагына алып кетет. Ушинтип оюн улана берет. Кайсы жаат көп баланы алып келсе ошол жаат утат. Бул оюн кыргызстанда «Ак терек, Көк терек» - деп аталат. Оюндун шарты бирдей эле.

«Уруп алды» - ашык оюндарынын бири. Ал оюнду 2 же андан көп балдар ойношот. Эки адам ойногондо «сака» алышып өкчөшөт. Кимисинин саксы консо ошол оюнду баштап сакасын 2 метрдей жерге таштап коет. Экинчи оюнчу тигинин сакасын урат. Тийсе сакасын алат же сакасынын

ордуна башка ашык алат. Оюн ушунтип улана берет ким көп ашык утса ал жеңишке жетет. Бул оюнду эки жаатка бөлүнүп ойносо да болот. Бул оюн Кыргызстандагы кыргыздардын «Чүкө атуу оюнуна окшоп кетет».

«Дүм» - «Уруп алды» оюнуна окшош, мында ашык утпастан көчүккө тээп ойнойт. Аны да 2 же андан ашык балдар ойношот. Сакаларды «өп-өп» деп өкчөшөт. Бул оюнда ашыктардын абалына көңүл бурушат. Атканда «чигини» «пөчөк», «бөгөнү» «таа», «тааны» «алчы» атат. Алчы баардыгынан улук болуп, «чигини», «бөгөнү», «тааны» ата берет. Кыргызстанда чүкөлөрдүн абалы чик, пөк, та ажана айкүр деп аталат. Бул оюнда саканы 2-3 таман кетирмей деп шарт коюшат. Аткан бала саканы 2-3 таман кетирсе бир «дүм» алат. Оюндун акырында бардык дүмүн жыйынтыктап. Куйругунан тээп алат. Бул оюн Кыргызстандагы кыргыздарда «Үч тапан» -деп аталган оюнга окшоп кетет.

«Илик» - «дүм» оюндан айрымасы сака утмай болот. Эки же андан көп балдар ойношот. Саканы утса канча чүкө берилерин шартташып алышат. Бир сакага 2 ден 8 чейин чүкө беришет.Акырында ким сакасын утса ошол жеңишке жетет.

«Хулиста» - балдар экиге бөлүнүп, дубалдын түбүнө чүкө тигип, уруп ойноочу оюндун бири. Бул оюнду 5-10 бала ойношот. Он бала болсо 10 чүкө тизишет. Атуу кезегин чүкө өкчөп аныктап алат. Тизилген чүкөнүн башындагысын «Хулиста» деп аташат. Ким ага саканы тийгизсе чүкөлөрдүн баарын алат. Эгер башка чүкөгө тийсе ошол эле чүкөнү алат. Бул оюн Кыргызстандагы кыргыздардын «жети тапан» оюнуна окшоп кетет.

Тажик Республикасынын этникалык кыргыздарында чүкө оюндар көп экени белгилүү. Андан тышкары «Хан вазир», «Ордо», «Ган», «Жедирмек», ж.б. оюндар кездешет. Кыз-келиндер арасында көбүнчө «топ таш», «беш таш», «мончокторго» байланышкан оюндар кездешет. Унаалар үстүндө ойнолуучу оюндардан «Улак тартыш», «Ат чабыш», «Тай чабыш», «Кунан чабыш», «Аламан байге», «Тыйын эңмей», «Кыз куумай» оюндары кездешет. Изилденген материалдарды карап чыгып төмөнкүдөй жыйынтык чыгарууга болот.

Тыянак.

1. Тажик Республикасындагы этникалык кыргыздардын оюндарынын көпчүлүгү Кыргызстандагы кыргыздардын оюндары менен мазмуну жагынан окшош экени байкалат. Айрыкча чүкө жана кыймыл оюндарынын аталыштары башка болгону менен мазмуну бирдей.
2. Кыргыздын «Ордо», «Үч тапан», «Жети тапан» сыяктуу чүкө оюндарына бирдиктүү эреже иштеп чыгып, Түрк элдеринин эл аралык оюндарынын программасына кийирүү зарылчылыгы бар.
3. Гендердик саясаттын негизинде кыз-келиндер арасында «Беш таш» оюнунун бардык түрүн бириктирип, эл аралык мелдеш өтсө болот.

Адабияттар

1. Абдуллаев М.Т. Иманалиев Т.Т. Ордо оюну. Теориясы жана усулу.- Б.: 2015.145 б.
2. Абдуллаев М.Т., Кийзбаев М.С., Акматов Ч. “Улуттук оюндар”: окуу куралы-Б.:.”Махсприм” 2012.-361 б.
3. Абдуллаев М.Т. Ордо: метод.колдонмо.-Ош: МП “Шамдагай”, 1992.- 102 б.
4. Анаркулов Х.Ф. Кыргыз эл оюндары: методикалык китеп- Б.:1992.-190 б.
5. Ким В.Л., Мамбеталиев К.У. Учебник . Наңиональная физическая культура и спорта теоретические методические аспекти.-Б.: 2008. -662 с.
6. Арстанбек Касен. Кыргызские игры и развлечение.- Б.: 2008. -250 с.
7. Абдуллаев М. Т., Саралаев. М. К. Улуттук дене тарбия: методикалык китеп. -Бишкек: 2007. -59 б.

УДК 371.3:494.3:894.341+796.015:394

ОКУТУУ ПРОЦЕССИНДЕ УЛУТТУК ОЮНГА НЕГИЗДЕЛГЕН МАШЫГУУ ЖУМУШТАРЫНЫН РОЛУ

Мусаева В.И. п.и.д. профессор
И.Арабаев ат. Кыргыз мамлекеттик университети, Бишкек ш.
E-mail: musaieva58@mail.ru

Аннотация. *Макалада окутуу процессинде улуттук оюндарга негизделген машыгуу иштеринин ролу, орду тууралуу түшүндүрмөлөр берилип, улуттук оюндардын типтери, түрлөрү, классификациялары келтирилди. Кыргыз эли байыртадан эле оюндун сак саламатчылыкты сактоодогу касиеттерине баа бергендиги жөнүндө маселелер каралды.*

Негизги сөздөр: *окутуу процесси, улуттук оюндардын түрлөрү, типтери, акыл-эс маданиятына жана дене тарбиясына үйрөтүүчү оюндар.*

РОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ РАБОТ, ОСНОВАННЫХ НА НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГРАХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Мусаева В.И. д.п.н., профессор
Кыргызский государственный университет им. И.Арабаева, г.Бишкек

Аннотация. *В статье отмечены обучающие и воспитательные роли и функции национальных кыргызских игр. Предлагается классификация национальных кыргызских игр для развития речи детей, грамматические игры, игры для размышления, риторические игры при преподовании. Рассмотрен вопрос о том, что кыргызский народ еще издавна позаботился об умственном и физически здоровом поколении.*

Ключевые слова: *учебный процесс, виды и типы национальных игр, умственные и физические игры.*

THE ROLE OF TRAINING WORKS BASED ON NATIONAL GAMES IN THE PROCESS OF TRAINING

Musaeva V.I. d.p.s., professor
Kyrgys state university named after I. Arabaev

Abstract. *In this article, educational and educational roles and functions of national Kyrgyz games are noted. The classification of national Kyrgyz games for the development of children's speech, grammatical games, games for thought, and rhetorical games in teaching is suggested. The question is considered that the Kyrgyz people have long taken care of the mental and physically healthy generation.*

Keywords: *educational process, types and types of national games, mental and physical games.*

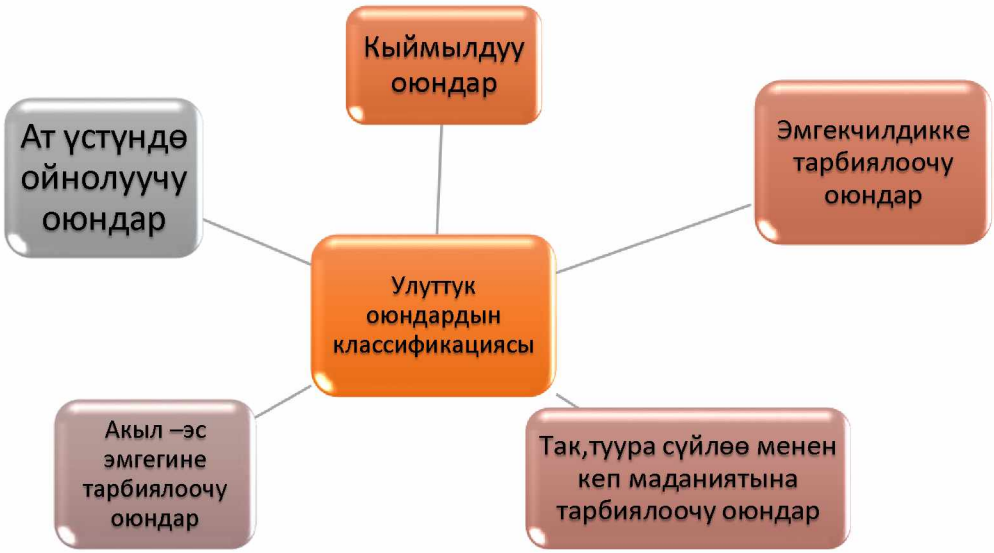
Киришүү. Улуттун тили, туусу, герби, аймагы, чек арасы, тарыхы, маданияты сыяктуу эле бир катарда улуттун спорту анын ичинде улуттук оюндар да маанилүү орунда турат. Мамлекетибиздин ар бир жаранынын дене бою жана акыл-эси жагынан сак-саламатчылыгын камсыздай турган, эң башкысы, келечекте дени сак муундарды окутуп-тарбиялай турган улуттук спорт, улуттук оюндар болуп саналат.

Кыргыз эли кеменгер калк катары илгертен эле аш-тойлордо улуттук оюндун түрлөрү боюнча мелдештерди калыстык менен өткөрүп, тогуздап байге коюп, ат жалында улактай ойноп, жаа тартып, бүркүт салып, башка элдерге үлгү катары уул-

кыздарынын акыл-эс, дене-боюнун туура өсүшүнө кам көрүп, таалим-тарбия берип келгендиги тарых баракчаларында жазылып калган. Мына ушунун бирден бир далили катары көчмөндөр цивилизациясындагы Бүткүл дүйнөлүк көчмөндөр оюндарынын кыргыз жергесинде кыргыз бермети Ысык-Көлдүн Чолпон-Ата шаарында өткөрүү салтка айлангандыгы болуп саналат. Биз улуттук оюндардын төмөнкү классификациясын окуу процессине киргизүүнү сунуш кылаар элек (1-6 табл.).

1-таблица

Улуттук оюндардын классификациясы



2-таблица

Ат үстүндө ойнолуучу улуттук оюндар

3-таблица

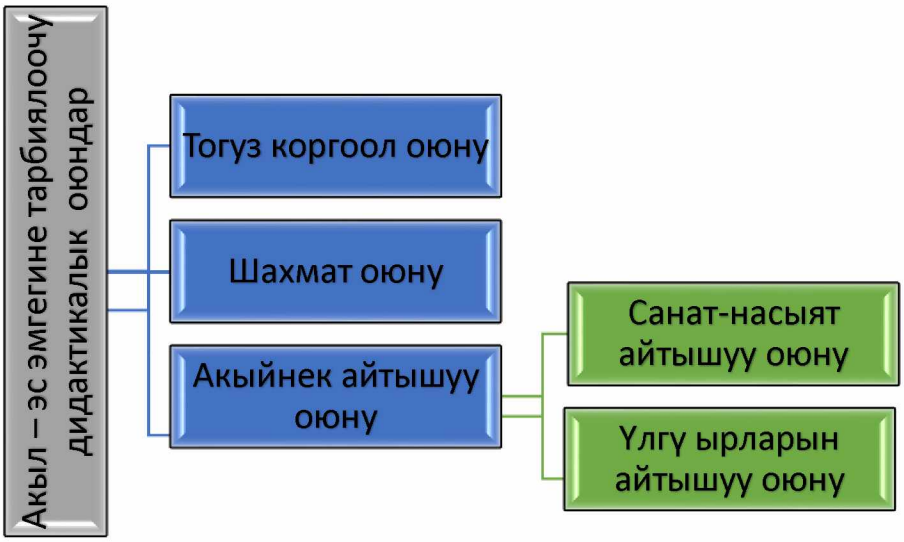
Кыймылдуу оюндар

4-таблица

Эмгекчилдикке жана акыл-эс эмгегине тарбиялоочу улуттук оюндар

5-таблица

Эмгекчилдикке жана акыл-эс эмгегине тарбиялоочу улуттук оюндар



6-таблица

Айтышуу оюнунда жана жаңылмач айта билүү оюнунда окуучуларды жуп менен эки-экиден айттыруу ылайык биринчи окуучу экинчиси аны кайталайт. Мисалы: 1-окуучу: Бир ак чымчык, эки ак чымчык, үч ак чымчык, төрт ак чымчык. 2-окуучу кайталап айтат [14]. Жаңылмач айттыруу оюнун кыргыз эли эзелтеден бери эле улуттук оюн катары кеңири колдонуп келишкен. "Жаңылмач" деген сөздүн мааниси – жаңылбай так айтуу дегенди туюндурат. Ата-бабабыз илгерки заманда эле так, туура сүйлөгөнгө өзгөчө маани берип, уул-кыздарына тили чыккандан баштап, жаңылмач айттырып, аны бара-бара оюнга айландырып, туура эмес тантык сүйлөгөндөрдү шылдыңдап, намыстандырып, ал эми, туура, так сүйлөгөндөрдү мактоого алып, жаш муундарды окутуп-тарбиялап келишкен. Жаңылмач белгиленген убакытка чейин айтылып, жаңылмачты жаңылбай так, туура кайталаган окуучу оюндун жеңүүчүсү аталат. Оюн учурунда тартип сакталып, тоскоолдук кылууга, жардамдашууга, суроо берип алаксытууга болбойт. Бул оюндан балдар көңүл буруу, эстеп калуу, ойлонуу, уга билүү, туура жооп кайтаруу маданиятына үйрөнүшөт. Окутуу процессинде пайдалануу үчүн улуттук оюндардын айрымдарынан сунуш кылабыз

Айтыш оюнунан: Талым кыз менен Көбөктүн айтышынан

Талым кыз:
Адамзат пендеси сүйгөн нуру не болот?
Асман менен закымдап, жүргөн нуру не болот?
Аркасында тунарык, кирген нуру не болот?
Асман, жерди жаркыткан, ачык нуру не болот?
Асман, жерди бүркөгөн, сасык нуру не болот?
Көбөк:
Адамзат пендеси сүйгөн нуру таң болот
Асман менен закымдап, жүргөн нуру ай болот
Аркасында тунарык, кирген нуру түн болот
Асман, жерди жаркыткан, ачык нуру күн болот
Асман, жерди бүркөгөн, сасык нуру туман дейт
Талым кыз:
Жер сиңип кеткен жети атаң, ал эмне Көбөк чоң?
Жерди жемире баскан чал буура, ал эмне Көбөк чоң?
Желини сүттүү куу инген, ал эмне Көбөк чоң?
Жез буйлалуу нар тайлак, ал эмне Көбөк чоң?
Оргочордон от күйөт, ал эмне Көбөк чоң?
Көбөк:
Жер сиңип кеткен жети атаң, жети атабыз эмеспи
Жерди жемире баскан чал буура, түп атабыз эмеспи
Желини сүттүү куу инген, өз энебиз эмеспи
Жез буйлалуу нар тайлак, карындашым эмеспи
Оргочордон от күйсө эки көзүң жайнаган...

Жаңылмач айтышуу оюну

Сыбызгычылар сыбызгысын
сызгырылтат.
Сыбызгычылар сыбызгысын
сызгырылтса,
Биз сыбызгыбызды сызгырылтпай Ким
сыбызгысын сызгырылтат?

2. Бир түп тыт,
Бир түп турп,
Түрп тытты түртөт,
Тыт түрпту түртөт

Табышмак айта билүү оюну. Суроо: Каза берсе түбү жок, кайда жүрсө жүгү жок. Жооп: ой [14].

Макал-лакап айтуу оюну. Жакшы кыз жакадагы кундуз, Кыздуу үйдө кыл жатпайт, Эр жигит эл четинде жоо бетинде, Эл ичи – өнөр кенчи ж.б.

Санат-насыят айтуу оюну. Элдик санат-насыят ырларынын үлгүсүндө өткөрүү, мисалы: Эс токтотуп бир ишти андагыла балдар ай

Бирөөнүн болсо буюму албагыла балдар ай,

Жаманатты наалатка калбагыла балдар ай... Барпынын "Балдарга насыят" [13].

Үлгү ырларды айтуу оюну –Айтыш айта билүү оюну, акыя айтыш оюну – Тоголок Молдонун "Талым кыз менен Көбөктүн айтышы" [13] чыгармасын үлгү катары алса болот.

Жомок айтыш оюну ж.б.у.с. Бул багытта дагы алдыда ой-пикирлер, сунуштар айтылып, жазылмакчы.

Табышмак айтышуу оюну:

- Эки таяктын бири алдыга кетсе бири артта калат.
- Бир дөбөдө жети ийин.
- Эки бир тууган бирин бири көрбөйт.
- Белбоодо беш ат, бешөө тец кашка ат.
- Кудам кудукка түшүп, курсагы борсоюп, бети кызара түштү.
- Карагайсыз, тактайсыз көпүрө салдым балтасыз.
- Ичи ичинде ичегиси тышында.
- Атасы баласын көтөрсө баласы калпагын көтөрөт.
- Кара тоо башын кар чалды.

Адабияттар

1. Мусаева В.И.ж.б. Адеп / Окуу китеби. 4-класс. – Б.: Учкун, 2005, – 172 б.
2. Мусаева В.И. ж.б. «Адеп» / Окуу китеби. 4-класс. – Б.: Учкун, 2007, – 167 б.
3. Анаркулов Х. Кыргыз эл оюндары. – Б.: Кыргызстан, 1991, –191 б.
4. Балдар фольклору. «Эл адабияты» сериясынын 20-тому. –Б. «Шам» басмасы, 1998, – 479 б.
5. Мусаева В.И. ж.б. Адеп / Окуу китеби: 2-класс. -Б: Принт-Экспресс, 2013. – 135 б.
6. Мусаева В.И. ж.б. Адеп / Окуу китеби: 3-класс.- Б.: Учкун, 2007. – 147 б.
7. Мусаева В.И. ж.б. Адеп / Методикалык колдонмо. 2-класс. – Б.: Учкун, 2005. – 166 б.
8. Мусаева В.И. ж.б. Адеп / Методикалык колдонмо 3-класс. – Б.: Учкун, 2005. – 175 б.
9. Мусаева В.И. ж.б. Адеп / Методикалык колдонмо 4-класс. – Б.: Учкун, 2005. – 222 б.
10. Мусаева В.И. ж.б. Адеп / Окуу китеби: 2-класс. – Б.: Принт-Эксп. 2013. – 135 б.
11. Мусаева В.И. ж.б. Адеп / Окуу китеби: 3-класс. – Б.: Учкун, 2007. – 147 б.
12. Мусаева В.И. Кыргыздын чечендери – мектепте / Окуу хрестоматиясы. – Б.: Гүлчынар, 2010. – 583 б.
13. Мусаева В.И. Кыргыз адабиятынын антологиясы.Акындар поэзиясы. 3-том. Б.: Кырг энцик, 2012. – 527 б.
14.Балдар фольклору. "Эл адабияты" сериясынын 20-тому. -Б.: Шам, 1998. – 479 б.
15. Макешов К. Кыргызстан: дене тарбия жана спорт энциклопедиясы. – Б.: Турар, 2011. 3-б.

УДК 796.817:82.93+95

АДАБИЯТТАРДЫ ТАЛДООНУ КОЛДОНУП КЫРГЫЗ КҮРӨШҮНҮН ТАРЫХЫН ИЗИЛДӨӨ

Саралаев М.К. п.и.к. доцент, Жомарт уулу К. магистрант
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Макалада адабияттарды аналитикалык талдоонун негизинде кыргыздын улуттук күрөшүнүн тарыхы кандайча изилденгени баяндалган - күрөштүн ар кандай маселелерин кандайча көрсөтүлгөнү, эмгектердин авторлорунун аракеттери; күрөштүн тарыхы жана өнүгүүсү көрсөтүлдү.*

Негизги сөздөр: *кыргыздын улуттук күрөшү, балбандар, күрөштүн тарыхы, күрөштүн ыкмалары, күрөштүн айла-амалдары, машыгуу, милдеттүү эрежеси.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАТЕРИАЛОВ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПРИ ИСЛЕДОВАНИИ ИСТОРИИ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ "КУРЕШ"

Саралаев М.К. к.п.н.,доцент, Жомарт уулу К. магистрант
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек

Аннотация. *В статье дается анализ литературных источников, показана история борьбы "куреш". Отражаются исследователи различных проблем борьбы "куреш". Показывается поэтапное развитие исследовательских усилий за многие годы развития кыргызской борьбы.*

Ключевые слова: *кыргызкая национальная борьба "куреш", борцы-курешисты, история борьбы "куреш", приемы борьбы, тактические действия, тренировка, правила соревнований.*

USE OF MATERIALS OF LITERARY SOURCES IN THE STUDY OF THE HISTORY OF THE NATIONAL FIGHT KURESH

Saralaev M.K. Ph.D., associate professor, Jomart uulu K. master student
Kyrgyz state academy of physical culture and sports, Bishkek c.

Abstract. *The article gives an analysis of literary sources, shows the history of the struggle "kuresh" by the years of publication of materials; the authors - researchers of the ragged problems of the "kuresh" struggle are reflected, the step-by-step development of investigative efforts for many years of the struggle development is shown.*

Key words: *Kyrgyz national wrestling "kuresh", wrestlers-kureshists, history of struggle "kuresh", methods of struggle, tactical actions, training, rules of competitions.*

Киришүү. Кыргыз элинин салттуу оюндарын, милдеттерин жана улуттук спорттун анын ичинен улуттук күрөштү баяндаган адабияттар көп эле кездешет [2,3].

Изилдөөнүн максаты жана маселелери:

- адабияттарды изилдеп аларда баяндалган кыргыз күрөшүнүн тарыхын, өзгөчөлүгүн азыркы абалын аныктоо жана келечектеги өнүгүү жолун көрсөтүү.
- кайсы мезгилдерде кандай адистердин эмгектеринде кыргыз күрөшүн баяндалганын аныктоо;
- күрөштүн тарыхы, өзгөчөлүктөрү, өнүгүүсү, келечеги кандай баядалганын талдоо;
- адабияттарда кыргыз күрөшүнүн кандайча көйгөйлүү маселелери бар экенин көрсөтүү.

Изилдөөнүн илимий ыкмасы: кыргыз жана орус тилдеринде басылып чыккан адабияттарды аналитикалык талдоо

аркылуу кыргыз күрөшүнүн тарыхын изилдөө.

Изилдөөнүн жыйынтыгы. Күрөш эзелтеден эле кыргыз элинин сүйүктүү мелдештеринин бир түрү болгон. Эч бир аш-той күрөшсүз өткөн эмес. «Манас» эпосунда да «Көкөйдүн ашында» күрөш эң кызык көрсөтүлгөн. Эреже боюнча күрөштө ар тараптан, элден, уруудан каалагандар чыга алчу. Кээ бир учурда намыс үчүн кайсы бир балбанды кыйнап түшүрүшкөн. Күрөштүн узактыгы убакыт менен чектелген эмес. Айтылган ашта женүүчүнүн сыйлыгы алты жүз жылкы жана жүз төө болгон деп эпосто айтылат. Күрөштү балбандардын негизги максаты байгени гана жеңип алуу болгон эмес, өз элинин наамысын коргоо болуп эсептелген. Көкөйдүн ашында калмактардан Жолой балбан күрөшкө чыгат.

Кыргыздан Жолойго каршы эч ким чыкпай койгондуктан Кошой карыя өзү чыгып, күрөшүүнү чечет. Кошойго ылайыктуу жаргак шым табылбай, эң акырында Каныкей атайы Манаска тигип берген шымды кийип күрөшкө Кошой чыгат.

Эпостогу маалыматтарга караганда - балбандар атайы тоо текенин терисинен тигилген «кандагай» деп аталган тери шым кийишкен, күрөшкөндө ар кандай ыкмаларды колдонушкан. Күрөштө салмак түркүмү болбогон. Күрөшкө даярданган балбан атайын жаш козунун этин жеп, саамал кымыз ичип салмагын өстүрүүнүн аракетин кылган. Күрөшкө денени атайы даярдашкан. Эпосто Кошой күрөштүн алдында далысын жаштарга тебелетип денесин жибиткен. Кошой менен Жолой алты күн бою күрөшөт, бирок эч кимиси жеңе албайт. Күрөш жетинчи күнү да улантылат. Күрөштүн жыйынтыгы эпосто мындай деп айтылган.

«Абакебиз эр Кошой,
Артылып колун салыптыр,
Арт жагынан шымынын,
Кашаттан кармап алыптыр,
Көтөрмөккө дөө Жолой
Көңүлүнө алыптыр
Жалпы журт карап туруптур
Тоодой Жолой балбанды
Томкоруп жерге уруптур
Көпчүлүк карап туруптур
Эр Кошойдон жыгылып
Жолойду кудай уруптур»

Андан кийин күрөшкө калмактын балбаны Түктү балбан Түкүбай менен кыргыздардын балбаны Чыканактай Эр Агыш чыгып күрөшүшөт. Ошондо Эр Агыш женгени айтылат.

«Манас» үчилтигинде балбан күрөш беш эпузотунда көрсөтүлгөнү белгилүү:

- Жакыпхан Манастын туулганына арнап той кылганда (эки жолу күрөш мелдеши болгон);
- Көкөтөйдүн ашында (эки жолу балбан күрөшү болгон)
- Тейитхандын мааракесинде болгон күрөш мелдештери баяндалган (мында да эки жуп күрөшкөн).

Кыргыздын балбан күрөшүндө ар кандай ыкмалары эпосто көрсөтүлгөн. Мында ар жагынан ычкыр кашаттан кармоо, билектен алуу (билектешуу), багалектен алуу, күрөөдөн кармоого тыюу салынган, алдынан, артынан чалуу, белге салуу, көтөрүп ыргытуу сыяктуу түрлөрү сүрөттөлгөн [2].

Абу Али Ибн Синонун дене-тарбия көнүгүүлөрү жөнүндө толук маалымат берген. Анда «Дене көнүгүүлөрү менен дайыма жана мелүүн (жайбаракат) машыккан адам эч бир дарылануруга мажбур болбойт, ал оорубайт» деп жазган. Көнүгүүлөрдүн 31 түрү китебинде көрсөтүлгөн жана аларды кандай ыкмалары менен колдонуу керек экени айтылган. Мындан миң жыл мурун дене тарбиянын мааниси, аны кандайча пайдалануу жолу, бар экенин көрсөтүп жазган. Ибн Сина күрөштүн эки түрүн көрсөтүп жазган. Бирөөндө чалбай күрөшкөн түрү баяндалган, экинчиси чалып, буттан алып эркин күрөштүн түрү көрсөтүлгөн [1].

1963-жылы “Кыргызстан” басмаканасында А. Келдибековдун «Күрөш» деген китеби басылып чыккан. Анда тарыхый маалыматтары, күрөштүн ыкмалары жана амалдары, үйрөтүү жолдору көрсөтүлгөн. Автордун озү белгилүү балбан болгондуктан, чемпиондук жана чебердик даражаларына жеткен адис болгондуктан илимге, окутууга, машыгууга жана мелдештерди өткөрүүгө ылайыкталып даярдалган. Тилекке каршы бул китепти адистер жана илимпоздор такыр эле пайдаланбай, колдонбой жүрүшөт [7].

Андан кийинки убактарда илимий эмгектери да жакталып, улуттук дене тарбиянын ар кандай көйгөйлүү маселелери

изилдеген окумуштуулар да чыга келишти. 1972-жылы Ф.Е. Байман улуттук спорттун түрлөрүнүн биринчи илимий эмгектеринен болгон диссертациясында күрөштүн тарыхын, анын дене тарбиянын эң бир пайдалуу каражаты экенин, күрөштүн адамды өстүрө турган жагдайларын жана башка маселерин көрсөткөн [4].

1967-жылы Д. Айтмамбетовтун «Культура киргизского народа во второй половине XIX и в начале XX века» деген монографиясында кыргыз элинин салттуу оюндары жана мелдештери маданияттын бир бөлүгү катарында каралган. Кыргыз элинин маданий мурасына кирген баатырдык мелдештери («Эр сайыш», «Жамбы атмай», «Оодарыш», «Күрөш»), кыймылдуу оюндары («Жоолук таштамай», «Жашынмак», «Кара коюум дүмпүлдөк»), ат оюндары («Ат чабыш», «Оодарыш», «Көк бөрү»), акыл оюну «Тогуз коргоол» толук баяндалган. Оюндардын жана мелдештердин мазмуну, эрежеси, өзгөчөлөрү билгичтик менен баяндалган. Ошондой эле ар кандай окуялары көрсөтүлүп, далилденип, талданып, булактардын жана даректердин негизинде такталып сүрөттөлгөн [11].

Ленинграддык окумуштуу, этнограф Симаков Г.Н. монографиясында тарыхый-этнографиялык маалыматтарын көрсөтүп жазган. Мында кыргыздын оюндарынын, мелдештеринин коомдук маанисин; балдарды тарбиялоодогу жагдайын; элдерге кызыктуу тамаша экенин көрсөтө алган. Бул аталган монографияда атам заманда өткөн кылымдарда оюн-зооктордун, мелдештердин кандай өнүккөнүн, алардын өзгөчөлүктөрүн, тарбиялоо касиеттерин көрсөткөн [9].

Улуттук супорттун түрлөрү жана элдин оюндары Т.Н. Симоновтун эмгеги аркылуу бир нече денгээлге көтөрүлүп, толукталып, этнографиялык көп эле маалыматтары менен жаңыртылып берилген.

1993-жылы «Манас» эпосунун 1000 жылдык маракесине арналган конференциянын жыйынтыгында тарых илимдеринин доктору, профессор И.Молдобаевдин «Манас эпосундагы улуттук оюндары» деген макаласында кыргыз элинин тарыхында, этнографиясында, адабиятында баатырдык мелдештери эң орчунду орунду ээлегени жана салттуу оюндары баяндалган [12].

Осмоналиев К., Раимбеков С. «Улуттук спорттун түрлөрүнүн азыркы абалы жана мындан ары өнүгүүсүнүн жолдору» деген докладында ошол кездеги улуттук спорттун абалы көрсөтүлүп, дагы кандай иш аркеттерин жумшоо керек экени долбоорлонгон [10].

Саралаев М.К. кыргыз элинин спортунун түрлөрүн, мелдештерди өткөрүүдөгү эрежелерин жана жол жоболору, спорттук разряддык даражаларын берүү тартиби, чебердик наамдарын берүү сыяктуу малыматтарды китебинде берген. Практикада колдонууга ылайыкталгандыктан китеп мелдешти өткөрүүдө сабактарды уюштурууда кеңири колдонулуп келген, мелдешти уюштуруунун жол-жобосу көрсөтүлүп жазылган. Ошондой эле «Күрөштөгү» салмак түркүмдөрү, калыстардын саны-сапаты, аларга коюлган талаптары, кармашуунун убактысы, жеңүүчүнү аныктоо, упайларды аныктоо, мелдеш өткөрүлүүчү жайларды жасалгалоосу көрсөтүлүп, түшүндүрүлүп берилген [8].

Түркиянын Кахраманмараш шаарында (2011) доңент Саралаев К.М. «Манас»-үчилтиги-улуттук дене тарбиянын маалыматтарынын негизги булагы» деген илимий докладын жасаган. Бул докладда көчмөн кыргыз элинин эң кеминде 31 мелдеши жана кыймылдуу оюндары дана сүрөттөлгөнү жөнүндө айтылган. «Манастагы» баатырдык мелдештер жана кыймылдуу оюндар жаштарды тарбиялоодо жана аларды эмгекке, аскерчиликке, элин, жерин коргоодо чоң ролду аткарганы көрсөтүлүп, күрөштүн беш эпизоду сүрөттөлгөн [5]. Ошол эле жыйынтыкта Т.Т.Иманалиевдин кыргыз күрөшү жөнүндөгү макаласында “күрөштүн” тарыхын толуктап баяндаган. Окмуштуулардын пикирлери келтирилген жана кыргыз күрөшүнүн жаштарды тарбиялоодогу, аларды эмгекке жана коргоого даярдоодогу маанисин жакшы деңгеелде түшүндүрүлүп берилген. Өзгөчө азыркы мезгилде абалы, күрөш боюнча адистерди даярдоонун маселелери аныкталып көрсөтүлгөн [5].

Ким В. Л., Мамбеталиев К.У. окуу китебинде улуттук дене тарбияга мүнөздөмө берип, алардын өнүгүүсүнүн башкаруу системасын көрсөтүшкөн. Ошондой эле улуттук дене тарбия, элдик оюндарын кандай түшүнүү керек деген суроолорго жооп берилип, аталмалары такталып, аларга түшүндүрмө берилген. Китептин бул бөлүгүндө улуттук дана эл аралык (интернационалдуу) жактарынын бири-бирине байланыштуулугу жана айырмалуулугу талданып берилген. Авторлор улуттук спорттун түрлөрүнүн келечекте өнүгүүсүндөгү жолу жөнүндө өз пикирлерин билдиришкен. Кыргыздын улуттук күрөшүнүн спорттук таймашынын салттары катары баяндаган. Эң алды менен кыргыз күрөшүнүн тарыхы күрөштүн терминологиясы; күрөштөгү балбандардын дене тарбиялык даярдыгы; балбандардын шамдагайлыгын өнүктүрүү; спортчулардын техникалык даярдыгы; балбандардын айла-амалдык даярдыгы; күрөш боюнча мелдештин уюштурулушу жана өткөрүлүшү; ошол мезгилдеги күрөштүн эрежеси толуп баяндалып берилген. Авторлордун сунуштары ар бир окуу китебиндей эле мында да кеңири жана терең баяндаган окутуу-тарбиялоо иштеринде колдонгудай кылып берилген малыматтары менен айырмаланат. Бул китептин күрөштү баяндаган бөлүгү бир нече адистердин аракети менен даярдалган: Абдырахманов Б. А., Анаркулова А., Тукеев Э., Саралаев М. К. [6].

Жаманкулов К., Тукеев Э. макаласында КМДТжСАнын окутуучулары кийинки мезгилдерде кездешкен көйгөйлүү маселелерин талдап, кыргыз күрөшү боюнча эрежелерине кандайча жаңылыктарын киргизүү керек экендигин баса көрсөтүп жазышкан [4].

Жаңы берилген сунуштары салмак түркүмүн өзгөртүү керек экенине, тең утулуунун мааниси көрсөтүлгөн, ийинден ашырып ыргытууну киргизүүнүн керектигин сунушталып спорттук кийимдерине жаңылыктар көрсөтүлдү. Ошондой эле мурунку эрежедеги 16-17 жаштардын ортосунда 17-18 жаштагы спортчулардын “Универсиадага” катышуусу жөнүндө эреже киргизүү сунушталды.

Орто Азиянын жана дагы башка түрк тилдүү элдеринин күрөштөрүн изилдеген эмгектер да пайда боло баштады. Мында А. Бабаевдин (Кыргызстан) “Түрк тилдүү элдердин улуттук күрөштөрүнүн түрү” деген макаласы “II- эл аралык салттуу жака олимпиялык күрөштөрүнүн маселелери” деген симпозиумда (Кахраман мараш) 2012-жылы басылып чыккан макаласын караганда, Кытайда жашаган салар элинин чалиш деген күрөшү, шор күрөшү, ногойлордун кульресы, тубалыктардын хурсши, түркмөндөрдүн гушаклашмасы, карачай-балкарлардын тутушу, хакас күреси, чуваштардын чавае кереши, өзбектердин курашы, алтайлыктардын курлу курежери, казахша курес, уйгурлардын челиши якуттардын курдаңа тустуусу, татар карэши, югунун карасы, крым татарлары куреши каралган.

Бул макалада түрк тилдүү элдеринин күрөштөрү өтө окшош болгондугу көрсөтүлгөн. Ошондуктан эл аралык белбоо күрөшүнүн федерациясы түзүлүп жаңы дүйнөлүк чемпионаты өткөрүлө баштады, Казан шаарында 2013-жылы болуп өткөн дүйнөлүк Универсиаданын программасына киргизилди деп баяндалган.

Жыйынтыктоо.

1. Кыргыз жана орус тилдеринде кыргыз күрөшү баяндалган, анын эрежесинин өнүгүүсү, күрөштүн өзүнүн спорттук улуттук түрү катарында өнүгүүсү көрсөтүлгөн маалыматтары көп кездешет.
2. Кыргыз күрөшүнүн тарыхы, ар кандай өзгөчөлүктөрү, өнүгүүсүндөгү өзгөрүүлөрү толук баяндалган.
3. Адабияттарда көрсөткөндөй орчундуу жана көйгөйлүү маселелери кыргыз күрөшүн эл аралык деңгээлге чыгаруу, анын эрежесин тактап республикабыздагы жана дүйнөлүк көчмөн оюндарынын программасына киргизүү болуп саналат. Бирок, тилекке каршы күрөштүн жер-жерлерде, областарда жана райондордо өнүгүүсү каралбаган.

Адабияттар

1. Абу Али ибн сино. Канон врачебной науки. Ташкент. ИздАН Узб.ССР. 1951.Т.1.-С. 313-320.
2. Анаркулов Х.Ф. Ала-Тоонун балбандары. Мектеп окуучулары үчүн.- Ф.: Мектеп. 1986. 43-б.
3. Байман Ф.Е. Киргизская спортивная борьба “куреш” - как одно из средств физического воспитания молодежи. - Дисс. канд. пед.наук. Фрунзе, 1972.- 171 с.
4. Жаманкулов К., Тукеев Э. Улуттук күрөштүн мелдеш эрежелерине толуктоолорду киргизүү жөнүндө. “Илимий-практикалык конференциясына таянуу менен”, -Б.: 2005.110-115 бб.
5. Иманалиев Т.Т. История, современное состояние и перспективы развития борьбы куреш. Эл аралык каракучан жака шалбар күрөштөрү боюнча симпозиумунун жыйнагында. Кахраман мараш. -Түркия. 2011. 86-93-бб.
6. Ким В.А., Мамбеталиев К.У. Кыргызская национальное борьба “Куреш” и её теоретические и методичекие аспекты. - В кн.: ”Кыргызская национальная физическая культура”.- Б.: 2008. -С. 647-662.
7. Келдибеков А. Күрөш.- Фрунзе: 1962.- 64 б.
8. Саралаев М.К. Күрөш. “Кыргыз улуттук спорттун түрлөрү боюнча бирдиктүү республикалык калссификациясы жана эрежелери”. Ош.”Шамдагай”, 1993. 24-36 бб.
9. Симаков Г.Н. Общественные функции киргизских народных развлечений в конце XIX и начале XX вв. -Л.: Наука, 1984. – С. 87.
10. Осмоналиев К., Раимбеков С. «Манас» эпосунун 1000 жылдык маракесине арналган 1-эл аралык илимий-практикалык конференциясынын жыйнагы. -Б.: 1993. 3-6-бб.
11. Айтмамбетов Д. Культура киргизского народа во второй половине XIX и начале XX вв. -Б.: 1967. 155-189-бб.
12. Молдобаев И. «Манас» эпосунун 1000 жылдык маракесине арналган 1-эл аралык илимий-практикалык конференциясынын жыйнагы. -Б.: 1993. 140-б.

УДК 93:796.032:8

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНДАГЫ КҮРӨШТҮН ОЛИМПИЯЛЫК ТҮРЛӨРҮНҮН ЭГЕМЕНДҮҮЛҮК МЕЗГИЛДЕГИ ӨНҮГҮҮ ТАРЫХЫ

Усенканова А. Ж.,[1] Турапбаев Н.К. магистрант[2], Азизбаев С.С. т.и.к[2].
Баласагын ат. Кыргыз улуттук университети[1]
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы,[2] Бишкек ш.
avaz-azizbaev @ rambler.ru

Аннотация. *Макалада күрөштүн Олимпиялык түрлөрүнүн Кыргызстандын эгемендүү мезгилдериндеги Олимпиялык жана Азия оюндарындагы, Дүйнө чемпионаттарындагы ийгиликтери баяндалган.*

Негизги сөздөр: *күрөштүн Олимпиялык түрлөрү, Азия оюндары, Дүйнө чемпионаттары.*

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ БОРЬБЫ В КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ В ГОДЫ СУВЕРЕНИТЕТА

Усенканова А.[1], Турапбаев Н. Магистрант[2], Азизбаев С. к.и.н.[2]
Кыргызский национальный университет им. Ж. Баласагына[1]
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта[2], г.Бишкек

Аннотация. *В статье отражаются успехи спортсменов Кыргызстана по Олимпийским видам борьбы в период суверенитета на Олимпийских и Азиатских играх, чемпионатах Мира.*

Ключевые слова: *Олимпийские виды борьбы, Азиатские игры, чемпионаты Мира.*

THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF THE OLYMPIC WRESTLING IN THE KYRGYZ REPUBLIC IN THE YEARS OF SUVERINITY

Usenkanova A.[1], Turapbaev N.,[2] magistrate, Azizbaev S., c.h.s.[2]
Kyrgyz National University[1]
Kyrgyz state academy of physical culture and sport[2], Bishkek c.

Abstract. *The article reflects the successes of Kyrgyzstan's athletes in the Olympic sports in the period of the Sovereignty at the Olympic and Asian Games, World Championships.*

Keywords: *Olympic wrestling, Asian Games, World Championships.*

Киришүү. Кыргыз Республикасынын Конституциясына ылайык, өлкөбүздөгү дене тарбия жана спорттун өнүгүүсү мамлекеттик жана коомдук уюмдар аркылуу өз алдынча ишке ашырылышы керек. Дүйнөнүн бардык элдериндей эле кыргыз элинин да өзүнүн дене тарбиясы, оюн-зооктору жана түрлүү мелдештери болуп келген. Биздин өлкөбүздөгү дене тарбия жана спортту өнүктүрүү, анын азыркы абалын тастыктап жана мурдагы тажрыйбасын илимий аныктоосу, ар тараптуу жана терең изилдөөсүз мүмкүн эмес [1].

Дене тарбиянын өнүгүшү жана спорттун калыптанышы совет доорунун мезгилинде Коммунисттик партиянын кол астында болуп, анын ичинде күрөштүн өнүгүүсүнө жакшы шарттар түзүлүп, талаптарга жетиштүү каражаттар бөлүнүп, кыргыз балбандарынын эл аралык аренага чыгуусу үчүн пайдубал түзүлүп, Кыргызстандагы дене тарбия жана спорт кыймылы бир топ жогорку өнүгүү деңгээлине жеткен.

Заманбап мезгилинде, эгемендүүлүк учурунда (1991-жылдан баштап) Олимпиялык спорттун түрлөрү жаңыдан өз алдынча, көз карандысыз, жаңы жол менен эл аралык спорттук аренада катнаштарын баштаган. Күрөштүн Олимпиялык түрлөрү Кыргызстандагы спорттун приоритеттүү

түрлөрүнө кирип, аны өнүктүрүүгө көбүрөөк көңүл бөлүнүп келген. Совет доорунда биздин балбандар Олимпиялык оюндарга катышкан эмес болсо, 1996-жылдан бери 6 жолу катышып 1 күмүш жана 2 коло медалды ээлегенге жетишишти. Азыркы мезгилде спорт тармагында эл аралык байланыштар жылдан жылга өрчүп, кеңейип өнүгүп келе жатат.

Кыргыз Республикасында күрөштүн өнүгүү тарыхы атамзамандан башталып калыптанып азыркы мезгилде өлкөбүздөгү эң жакшы өнүккөн спорттордун түрлөрү катары эсептелгени анын тарыхын изилдөө темасы эң актуалдуу деген ойдобуз.

Изилденүүчү маселелер Кыргызстандык окумуштуулар тарабынан илимий, илимий-педагогикалык, тарыхый жана популярдуу мүнөздөгү изилдөөлөрдө каралган [2].

Изилдөөнүн максаты. Далилдерди жалпылоонун негизинде кыргыз коомунун тарыхындагы күрөштүн Олимпиялык түрлөрүнүн эгемендүүлүк мезгилинде өнүгүүсүн, эл аралык мелдештерге катышуусун изилдеп, анын соңиалдык мыйзам ченемдүүлүктөрүн аныктоо.

Изилдөөнүн маселелери:

- күрөштүн Олимпиялык түрлөрүнүн коомдогу соңиалдык мүнөзүн ачык-айкын көрсөтүү;
- Кыргыз Республикасынын эгемендүү болгондугунун дене тарбия жана спорттун өнүгүүсүнө, анын ичинде күрөштүн түрлөрүнүн өнүгүшүнө тийгизген таасирин көрсөтүү.

  Изилдөөнүн негизги жоболору:
  - күрөштүн Олимпиялык түрлөрүнүн өнүгүүсү боюнча тарыхый маалыматтар менен толуктоо;
  - кыргыз тилинде биринчи жолу күрөштүн Олимпиялык түрлөрүнүн өнүгүү тарыхын чагылдыруу;
  - кыргыз спортчуларынын эл аралык мелдештерге, Азия оюндарында жана Дүйнө чемпионаттарына, Олимпиялык оюндардагы жетишкендиктерин чагылдыруу.

Изилдөөнүн жыйынтыгы. Эркин күрөш боюнча дене тарбия жана спорт тарыхындагы эң ири ийгиликтери болуп бул стилдеги балбандардын Дүйнө чемпионаттарына (чоңдор арасында) катышуудагы төмөнкү көрсөткүчтөрү эсептелет: 1994-ж. Турциянын Стамбул шаарында 3-орунду К.Өмүралиев (тренери Ж.Дөнбаев, РУОР), 2005-ж. Венгриянын Будапешт шаарында 3-орунду А.Крупняков, 2007-ж. Азербайжандын Баку шаарында 3-орунду Б.Базаргуруев (тренери Анарбек Усенканов, Ленин райондук спорт мектеби), 2016-ж. Венгриянын Будапешт шаарында 3-орунду Догдурбек уулу Эламан ээлеген.

Азия оюндарында болсо 1994-ж. Япониянын Хиросима шаарында 2-орунга М.Бобурбеков (тренери Ж.Дөнбаев, РУОР), 3-орунга Н.Донбаев (тренери Ж.Дөнбаев, РУОР), 2002-жылы Кореянын Пусан шаарында 2-орунга Крупняков А., 3-орунга Надырбек у.Улан, 2006-ж. Катардын Доха шаарында 3-орунга А.Крупняков, 2014-ж. Түштүк Кореянын Инчхон шаарында 2-орунга М.Мусаев, 3-орунга Догдурбек у. Эламан ээ болушкан.

Дүйнө чемпионаттарындагы (жаштар арасында) мыкты көрсөткүчтөргө 1988-ж. Ч.Изабековдун күмүш медалы (тренери Ж.Дөнбаев, РУОР), 1990-ж. Турциянын Стамбул шаарында ээлеген Ш.Аргымбаевдин алтын медалы (тренерлери Ж.Токтоболотов, Р. Жанаев, Токмок), 1994-жылы Венгриянын Будапешт шаарында А.Төрөгелдиевдин чемпиондук наамы (тренери Ж.Дөнбаев, РУОР), 1996-жылы Россиянын Москва шаарындагы А. Тойчиевдин коло медалы, 2001-жылы Өзбекстандын Ташкент шаарында Надырбек у.Уландын чемпиондук наамы, 2005-жылы Вильнюстагы Өзүмбеков Ильястын алтын медалы (тренери Ж.Токтоболотов, Токмок) кирет.

Аялдар күрөшүнүн эң мыкты көрсөткүчтөрүнө 2012-жылдагы Англиянын Лондон шаарындагы А.Тыныбекованын ээлеген 5-оруну жана 2017-жылы Дүйнө чемпионатындагы (2017-жыл, Франция, Париж) 3-оруну, Азия оюндарындагы (2006-жыл, Катар, Доха) Яна Пановanын 3-оруну, 2017-жылы Азербайжандын Баку шаарында Ислам оюндары өтүп, балбан кыздарыбыз А.Тыныбекова алтын жана Медет к. Айпери коло медалга ээ болушкан, ошол эле жылы жаштар арасындагы Дүйнө чемпионатында

Финляндиянын Тампере шаарында Медет к. Айпери алтын медалды жана Жуманазарова Мээрим коло медалды утушкан [3].

Грек-рим күрөшү боюнча Кыргызстандын балбандары бүгүнкү күндө №1 спорт эсептелип көрсөткүчтөрү өтө бийик экенин төмөнкү жыйынтыктардан байкасак болот. Олимпия оюндарында 1996-жылы (АКШда, Атлантада) 8-орунга Р. Санатбаев ээ болгон, 2000-жылы ушул эле көрсөткүчтү Австралиянын Сиднейинде У. Калилов кайталаган, 1999-жылы Грециянын Афины шаарында Р.Санатбаев чоңдор арасындагы Дүйнө чемпионатында коло медаль ээлеген, 2008-жылы Кытай Эл Республикасынын Пекин шаарында Олимпиялык оюндарда К.Бегалиев күмүш медаль ээлесе, Р.Түмөнбаев коло медалды ээлеген. 2006-жылы Кытайдын Гуанчжоу шаарында Дүйнөлүк чоңдор арасындагы чемпионатта К.Бегалиев 2-орунду багынткан, 2010-жылы Россиянын Москва шаарында Д.Көбөнов коло медалды ээлеген. 2017-жылы 23 жашка чейинки балбандар арасында Дүйнө чемпионаты биринчи жолу Польшанын Быдгощ шаарында өтүп ага катышкан Асан Эсенов коло медалды ээледи [4].

Азия оюндарында грек-рим күрөшүнүн өкүлдөрү ийгиликтүү жолун XII Азия оюндарынан баштаган (Япония, Хиросима, 1994-жыл) 2-орунду Р.Санатбаев жана 3-орунду Р.Гебеков ээлеген. XIII Азия оюндарында (Таиланд, Бангкок) 1998-жылы Р.Санатбаев экинчи ирет күмүш медалды алган. XIV Азия оюндары Түштүк Кореянын Бусан шаарында 2002-жылы өтүп балбандарыбыз Д.Көбөнов күмүш медаль жана У.Калилов коло медаль ээлешкен. XV Борбордук Азия оюндарына Катардын Доха шаарында 2006-жылы эң ийгиликтүү катышкан балбандарыбыз Р.Түмөнбаев, Д.Көбөнов, Ж.Кенжеев, Н.Ибрагимов коло медалдарды ээлешкен. XVI Азия оюндары Кытайдын Гуанчжоу шаарында 2010-жылы өтүп 1-орунду Д.Көбөнов, 2-орунду К.Жолчубеков, 3-орунду Ж.Кенжеев ээлеген. XVII Азия оюндары Кореянын Инчхон шаарында 2014-жылы өтүп 3-орунду Ж.Кенжеев ээлеген.

Жаштар арасындагы Дүйнө чемпионаттарында 1997-жылы Финляндиянын Турку шаарында У.Калилов 2-орунду ээлесе, 1998-жылы Египеттин Каир шаарында У.Калилов чемпион болгон, 2000-жылы Нант шаарында Ш.Капаров коло медалды ээлеген, 2003-жылы Турциянын Стамбул шаарында Ж.Кенжеев коло медалды утса, 2005-жылы Вильнюс шаарында алтын медалга ээ болгон, Р.Усупжанов 3-орунду ээлеген, 2007-жылы Кытайдын Пекин шаарында А.Эралиев жана А.Бейшалиев 3-орунду ээлешкен, 2008-жылы Турциянын Стамбул шаарында К.Жолчубеков чемпиондук наамды жана А.Эралиев 2-орунду ээлешкен, 2009-жылы Турциянын Анкарасында К.Жолчубеков коло медалды уткан, 2014-жылы Хорватиянын Загреб шаарында Р.Теишов күмүш медалды уткан, 2016-жылы Франциянын Макон шаарында К.Сулайманов алтын медаль ээлеген, 2017-жылы Финляндиянын Тампере шаарында А.Махмудов жана Ж.Шаршекеев күмүш медальды ээлешкен.

Кыргыз спортчуларынын Олимпиялык оюндарында эгемендүүлүк мезгилдеги катышуусу, К.Бегалиевдин, Р.Түмөнбаевдин, Б.Базаргуруевдин жана башка жаш таланттуу балбандарыбыздын эл аралык спорттук аренадагы жеңиштери азыркы мезгилде көптөгөн жаш муундарды күрөш менен машыгууга жана спортко тартууда өзүнүн чоң ролун ойноодо. Олимпиялык оюндарда, Азия оюндарында жана Дүйнө чемпионаттарындагы кыргыз балбандарынын жеңиштери биздин мамлекеттин авторитетин эл аралык аренада бийик көтөрүп, кыргыз элинин маданий, руханий байлыгын дүйнө коомчулугуна дацазалайт.

Изилдөөнү Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын, Олимпиялык резерв окуу жайынын 1-курсунун, дене тарбия жана спорт факультеттеринин күрөштүн Олимпиялык түрлөрү боюнча практикалык жана окуу сабактар процессинде (лекцияларда, семинарларда, консультацияларда) колдонсо болот.

Жыйынтыктоо. Кыргыздын оюндары, анын ичинде күрөш илгерки замандарда эле пайда болушуп, өздөрүнүн социалдык ролун ойноп, коомдук функцияларын аткарып, жаштарды эмгекке жана өз элин-жерин коргоого даярдап келген.

Кыргыз элинин салтына, мал чарбасына, турмуш-тиричилигине, согуш ишине байланыштуу пайда болуп жана өнүгүп келген.

Бүгүнкү күндө дене тарбия жана спортту өнүктүрүүдө, анын массалуулугун көтөрүүдө чоң ролду ойногон, өлкөбүздөгү спорттордун арасынан популярдуулугу жана жетишкендиктери боюнча эң жогору спорттордун алдыңкы катарында турган күрөштүн Олимпиялык түрлөрүн изилдеп, чогултулган маалыматтарды кеңири коомчулукка, адистерге, спортчуларга жана окуу процесси үчүн колдонууга сунуштоо изилдөөнүн практикалык маанисин жогорулатат.

Адабияттар

1.Азизбаев С.С. История развития физической культуры и спорта в Кыргызской Республике и международные спортивные связи. -Б.: 2009. -157 с.

2.Азизбаев С.С. Участие спортсменов Кыргызстана в Олимпийских играх. Материалы научной конференции молодых ученых, посвященной 50-летию образования КГАФКиС. – Б: 2005. - С.76-80.

3. www. http. United World Wrestling. Бүткүл Дүйнөлүк бириккен күрөш уюму.

4. Акипресс спорт. 19.01.2018. kg. aki.press. sport

УДК 613.2.038:796.08+015

ПАУЭРЛИФТИНГ МЕНЕН МАШЫГУУ МЕЗГИЛИНДЕ СПОРТЧУЛАРДЫН ТАМАКТАНУУ ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ

Акбар уулу Д. магистрант, Мукамбетов А.А. п.и.к., доцент, Балтабаев О.С.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Бул макалада пауэрлифтинг менен машыккан спортчулардын тамактануу өзгөчөлүктөрү тамак аштын түрлөрү, алардын баалуулугу каралган.*

Негизги сөздөр: *спортчулар, пауэрлифтинг, тамактын курамы, белок, май, углевод, аминокислоталар.*

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПАУЭРЛИФТЕРОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПЕРИОДЕ

Акбар уулу Д. магистрант, к.п.н., доц. Мукамбетов А.А., Балтабаев О.С.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек

Аннотация. *В данной статье рассматриваются особенности питания спортсменов пауэрлифтеров в тренировочном периоде.*

Ключевые слова: *спортсмен, пауэрлифтинг, состав продуктов питания, белок, жир, углевод, аминокислоты.*

PECULARITIES OF POWERING SPORTSMEN DURING THE TRAINING PROCESS

Akbar uulu Dastan master, c.p.s. Mukambetov A.A., Baltabaev O.S.
Kyrgyz state academy of physical culture and sports, Bishkek c.

Abstract. *This article describes the power peculiarities of athletes of power lifters in the training process.*

Keywords: *sportsmen, powerlifting, food composition, protein, fat, carbohydrate, amino acids.*

Киришүү. Күчтүү, ден соолугу чың, сергек, шамдагай жана келбеттүү, сүйкүмдүү көрүнүү ар бир адамдын көйгөйлүү маселеси. Ошондуктан, дайыма дене кыймыл иш аракетте жүрүү ар бир адамга пайдалуу ашыкча салмактан организмде иштеп чыккан уулуу заттардан арылуу жана кан айлануу-дем алуу тутумдарынын жөндөмдүүлүгүн жогорулатуу абдан маанилүү. Демек, дене кыймыл аракетинин негизинде дене-бой түзүлүшүн жакшы калыпта кармап жүрүү жана ой жүгүртүү иш жөндөмдүүлүгүн арттыруу ар кимдин жеке милдети.

Илимий макаланын максаты: пауэрлифтинг менен машыккан спортчулардын тамак аш курамын жана усулдук көрсөтмөлөрүн талдоо.

Милдеттери:

- Пауэрлифтинг менен машыккан спортчулардын тамак ашка болгон усулдук көрсөтмөлөрүн иштеп чыгуу.
- Машыгуу жүрүшүндө спортчуларга тамак аштын тийгизген таасирин талдоо.
- Машыгуу учурундагы тамактануу ыкмаларынын көрсөтмөлөрүн иштеп чыгуу.

Изилдөөнүн обьектиси: пауэрлифтинг менен машыккан спортчулар.

Изилдөөнүн ыкмалары: адабий булактарды окуу, изилдөө, талдоо жана жыйынтыктоо; сурамжылоо; маектешип пикир алмашуу; педагогикалык байкоо жүргүзүү; негизги алынган маалыматтарга математикалык талдоо жүргүзүү.

Пауэрлифтинг менен машыккан спортчулар оор салмакты көтөрүүдө биринчи кезекте дене бой түзүлүшүн өстүрүп калыптандырууда майдын катмарын эмес, булчуң түзүлүштөрүн өстүрүүгө басым жасоо керек. Булчуңдарды өстүрүүдө эн керектуу азык белок болуп эсептелет (1кг салмакка 220гр) божомол менен алганда кубаттуулугун 990ккалга барабар болуш керек.

Дене бойдун салмагын өстүрүүдө атлетке, негизинен Булчуңдун көлөмүн туура калыптануусуна байланыштуу белоктун өлчөмүн жогорлатыш керек. Жеген майлар дээрлик балыктын жана өсүмдүк майларынан туруш керек [1,2,3].

Тамактануу тартибин түзүү. Тамактын түрү, өлчөмү спортчулардын күнүмдүк тамактануусунда организмге керектүү кубаттуулукту камсыз кылышы керек. Оор жүктү көтөрүүчү спортчуларга тамактын кубаттуулугун жана табитине, машыгуунун өзгөчөлүктөрүнө жараша, тамактын түрүн көбөйтүү керек.

Спортчуларга сунушталуучу тамактардын курамын өзүнүн баалулугу боюнча 6 тайпага бөлүнөт (1,2-торчодо):

1- тайпа: сүт, сыр, кычкыл сүт азыгы, бышtак, айран ж.б.;

2- тайпа: эт, тоок эти, балык, жумуртка;

3 -тайпа: ун, нан, крупалар, шекер, картошка, кондитердик тамак аштар;

4- тайпа: майлар;

5 -тайпа: жашылчалар;

6 -тайпа: мөмө жемиштер [4,6].

Белокторго бай атлет үчүн эң керектүү азыктар болуп 1-2 тайпадагы тамактар кирет. Белоктун курамында аминокислота топтолот дененин түзүлүшүнө курамына керектелет. 100 гр сүт азыгынын курамында 3гр белок 3гр май бар. Андан тышкары сүттүн курамында A,B,B_2 витаминдер бар. Айран, бышtак адамга керектүү заттарды кармап турат жана боорду май басышынан сактайт. Сүт азыгынын курамында алмашкыс аминокислота-метионго бай [5].

1-торчо

Биринчи күн:	
Углеводду орточо керектөө: 3гр 1кг дененин салмагына	207
1. Белокту орточо керектөө: 2гр 1кг дененин салмагына	138
2. Майларды томөн керектөө: 0,5гр 1кг дененин салмагына	34,5
3. Экинчи күн:	
4. Углеводду төмөн (аз) керектөө: 1гр 1кг дененин салмагына	69
5. Белокту жогорку деңгээлде керектөө: 3гр 1кг	207
6. Үчүнчү күн:	
7. Майларды төмөн (аз) керектөө: 0,5гр 1кг	34,5
8. Углеводду жогорку деңгээлде керектөө 4гр 1кг дененин салмагына	276
9. Белокту орточо керектөө: 2гр 1кг дененин салмагына	138
10. Майларды төмөн (аз) керектөө 0,5гр 1кг	34,5

Тамак-аш азыктары

№	100гр	Б	Ж	У	Ккал	Күн	Б	Ж	У	Ккал
1	Торпок эти	19,7	1,2	0	90	100	19,7	1,2	0	90
2	Жөжө	19,7	5,2	0,5	127	100	19,7	5,2	0,5	127
3	Судак	19	0,8	0	83	150	28,5	1,2	0	124,5
4	Грейпфрут	0,9	0	7,3	35	370	3,33	0	27,01	129,5
5	Кефир	3,0	00,5	3,8	84	100	3,0	00,5	3,8	84
6	Тоок жумурткасы	11,0	6,0	0	157	4шт	44,0	24,0	0	626
7	Күрүч	7,0	0,6	77,3	323	120	8,4	0,72	92,76	387,6
8	Макарон	10,4	0,9	75,2	332	110	11,44	0,99	82,72	365,2
Жыйынтык:							138,07	33,36	206,8	1933,8

Балыктын биологиялык балуулугу эттен төмөн эмес аминокислота курамы эт менен барабар. Балыктын көптөгөн түрлөрүндө май аз өлчөмүндө: судак-1%; треска-0,5%; сазан-3,5%.

Ошондой эле балыктын майы А витаминине бай. Белоктун топтолушунун булактарынын бири бул эт азыгы.100 гр эт менен тоок этинин курамында 14-24% чейин белок,14-24% чейин май бар. Эттин минералдык курамы темир менен А, B_2, B_6, B_{12} витаминдерине бай, өзгөчө боордо.

Жыйынтыктоо.

- Спортчуларга тийгизген таасири боюнча тамак-аш курамы аныкталды.
- Пауэрлифтинг спортчуларынын дене-бой булчуңдарынын туура калыптандыруусуна өбөлгө түзүүчү тамак аштын курамы тастыкталды.
- Жогорку даражадагы спортчулар үчүн 4-5 маал тамактануу чоң мааниге ээ.

Адабияттар

1. Петровский К.С. Гигиена питания. – М.: 2005 . - С. 94-95.
2. Припутина Л.С. Пищевые продукты и питания человека. 2008. - Киев. -С.6-11.
3. Рогозкин В.А., Пшендин А.И., Шишкина Н.Н. Питания спортсменов. - М.: Физкультура и спорт. 2007. –С. 138-142.
4. Скурихина И.М. Химический состав пищевых продуктов. -М.: Легкая и пищевая промышленность. 1984. –С.8.
5. Калинский М.И., Пшендин А.И. Рациональная питание спортсменов: Здоровья, 2011. -146 с.
6. Кларк М.Ф. Регулирование веса пауэрлифтера. Атлетическая гимнастика: Физкультура и спорт, 2013. -С.124-127.

УДК 612.6+796.325

18-20 ЖАШТАГЫ ВОЛЕЙБОЛЧУ КЫЗДАРДЫН ДЕНЕ ТҮЗҮЛҮШҮНҮН ӨНҮГҮҮСҮНҮН ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ

Кадырова Э.[1], Абдырахманова Д.О.[1], Абдырахманов Б.А.[2], Болжирова Э.Ш.[2]
Кыргыз-түрк "Манас" университети, Дене тарбия жана спорт жогорку мектеби[1], Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы[2], Бишкек ш.

Аннотация. *Бул макалада 18-20 жаштагы волейболчу кыздардын физикалык өнүгүүсү негизделди, алынган өлчөөлөрдүн жыйынтыгында негизги группанын узундук өлчөөрүндө анык айырмачылыктар табылды. Бул айырмачылыктарды волейбол менен машыккан кыздардын бир нече жылдагы үзгүлтүксүз машыккандыгынын таасири катары каралат.*

Негизги сөздөр: *волейбол, физикалык өнүгүү, узундук өлчөөлөр.*

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВУШЕК ВОЛЕЙБОЛИСТОК 18-20 ЛЕТ

Кадырова Э.[1], Абдырахманова Д.О.[1], Абдырахманов Б.А.[2], Болжирова Э.Ш.[2]
Кыргызско-турецкий университет "Манас", Высшая школа физической культуры и спорта[1], Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта[2], г.Бишкек

Аннотация. *В данной работе рассматриваются вопросы физического развития девушек волейболисток 18-20 лет, в результате работы выявлено, что длинотные показатели основной группы имеют достоверные различия. Данные показатели являются следствием непрерывных тренировочных занятий в течение нескольких лет девушками волейболистками.*

Ключевые слова: *волейбол, физическое развитие, длинотные размеры.*

PECULIARITIES OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF GIRLS VOLLEYBALL GIRLS OF 18-20 YEARS OLD

Kadyrova E.[1], Abdyrakhmanova D.O.[1], Abdyrakhmanov B.A.[2], Bolzhirova E.Sh[2].
Kyrgyz-Turkish "Manas" University, Higher school of physical culture and sports[1], Kyrgyz state academy of physical culture and sports[2], Bishkek c.

Abstract. *This work considers the issues of physical development of volleyball girls of 18-20 years old. As a result of work it was revealed that length indices of the main group have reliable differences. These indicators are the result of continuous training sessions of volleyball girls for several years.*

Key words: *volleyball, physical development, lengthy dimensions.*

Киришүү. Волейбол жаштарды физикалык маданият жана спорт менен системалуу түрдө машыгууга, активдүү эс алууга тартуунун эң жакшы каражаты болуп эсептелген, спорттун эң таралган жана жеткиликтүү түрү. Заманбап волейболдун жогорку деңгээлде өнүгүүсү аны спорттун түрү катары инсандын көп тараптуу калыптануусунда таасирдүү каражаттардын бири болуусуна жардам берет. Заманбап волейбол организмдин физикалык өнүгүүсүнө, функционалдык абалына, адамдын физикалык сапаттарына жогорку талаптарды коёру белгилүү. Кыймыл жөндөмдөрүнүн жана оюн кыймыл-аракеттеринин күчтүн интенсивдүүлүгү боюнча гана эмес, алардын координациялык түзүлүшү боюнча дагы айырмаланган көп түрдүүлүгү бардык физикалык сапаттардын өнүгүшүнө түрткү берет: күчтөрдүн,

чыдамдуулуктун, тездиктин, шамдагайлыктын. Муну менен бирге, волейбол ойноо таяныч-кыймылдаткыч аппаратын өнүктүрөт, дем алуу, жүрөк кан-тамыр, булчуң жана организмдин башка системаларын чыңдайт [1].

Ар дайым негизги адамдардын келбети сымбатуу болуп, органдар менен системалардын түзүлүшү, функциясы жакшырат. Машыгуулардын натыйжасында сөөктөр бышык болуп, булчуңдар чоңоёт, кыймыл аракет мыкты болуп, сергек болот, түрдүү ооруларга туруктуулук бекемделет. Волейбол менен үзгүлтүксүз машыгууда организимде бир катар морфологиялык өзгөрүүлөр жүрөт. Мындай өзгөрүүлөр адамдын морфологиялык мүмкүнчүлүктөрүн жогорулатып, башкаруу механизимдерин жакшыртат. Натыйжада организм чыңдалып, туруктуулугу бекемделет [2].

Волейбол менен машыгуу тез жана так реакция жасоону, шамдагайлыкты, көз менен болжолдоону өөрчүтөт, кыймыл координацияларын жакшыртат. Оюнда дененин жалпы өөрчүшүнө, келбетти жакшыртууга түрткү берүүчү ар кандай кыймылдар (топту ар кандай абалда берүү жана уруу, секирүү, эңкейүү, чалкалоо, денени алдыга, артка буру) көп жасалат. Волейбол оюну колдун күчүн жогорулатып, жана бойдун, колдун, буттун узундугуна таасир берет [3].

Ден соолуктун абалын аныктоодо жана балоодо дене тарбия сабагындагы жана машыгуу убагындагы жүктөмдөрдүн таасиринин астындагы өзгөрүүлөргө байкоо жүргүзүүдө биринчи орунда морфофункционалдык системанын абалын байкоо турат. Спорт менен машыккан жана машыкпаган адамдардын ортосунда физикалык жактан даярдыгынын көрсөткүчтөрүндө, физикалык жактан өнүгүшүндө, функционалдык абалында олоттуу айырмачылыктар байкалат.

Изилдөөнүн максаты: 18-20 жаштагы волейболчу кыздардын физикалык өнүгүүсүн негиздөө.

Изилдөөнүн объектиси, уюштурулушу жана усулдары. Изилдөөгө 58 студент катышты. Дене тарбия сабагына катышкан 1-курстун студенттеринен 35 кыз тандалып алынды. Волейбол менен машыккан командалар боюнча Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университетинин жана Кыргыз-түрк "Манас" университетинин командаларынан 23 спортчу кыздар катышты.

№	Тайпа	Саны	Тайпаларды бөлүштүрүү
1	КТМУ ДТ сабагы	35	Көзөмөл
2	КТМУ" Манас"	15	Негизги
3	КМУ	8	
Жалпы		**58**	

Контролдук тайпа - Кыргыз –Түрк "Манас" университетинин дене тарбия сабагындагы кыздар жана "КМУ" командалары.

Изилдөөдө 18-20 жаштагы кыздардын антропометрикалык өзгөчөлүктөрүнө көзөмөл жүргүзүлдү. Изилдөөнүн биринчи бөлүгүндө, протоколдор даярдалып, изилдөөгө киришүү жазалды. Экинчи бөлүгүндө группалар тандалып алынды. Үчүнчү бөлүгүндө атайы методдордун жардамы менен өлчөө иши жүргүзүлдү.

Изилдөөнүн усулдары: антропометрия (салмак, бой, кол, бут узундуктары), Математикалык-статистикалык методдору, негизги жана контролдук топтун бир тармактагы көрсөткүчтөрүнүн ортосундагы айырмачылыктарынын аныктыгын баалоо Т-Стьюдент критериясы боюнча жүргүзүлдү. Бул үчүн Т-факттык жана эркидиктин даражаларынын саны SPSS программасы менен эсептелди.

Изилдөөнүн жыйынтыктары жана талкуулоосу. Физикалык өнүгүү – бул комплекстүү түшүнүк, жана белгилер, алар аны ар түрдүү мүнөздөп турат. Бирок физикалык өнүгүүнүн негизги белгиси катары дененин узундугу, салмагы, көкүрөк клетканын кучагы, өпкөнүн жашоо сыйымдуулугу, булчуңдук күч кабылданат [4]. Волейболчу кыздардын физикалык өнүгүсүнүн көрсөткүчтөрү 1-торчодо берилди.

1-торчо

Контролдук жана негизги тайпалардын физикалык жактан өнүгүшүнүн көрсөткүчү

Тайпалар	Көрсөткүчтөр	N	Min	Max	Орточо ариф. көрсөткүчтөр	Стандарттык жантаю
Контролдук	Бойдун узундугу	35	1,47	1,69	1,5997	0,05437
	Дененин салмагы	35	37	67	56,16	6,361
	Көкүрөк көлөмү тынч абалда	35	-	-	79,694	4,2181
Негизги	Бойдун узундугу	23	1,52	1,76	1,6396	0,06234
	Дененин салмагы	23	46	81	59,83	7,522
	Көкүрөк көлөмү тынч абалда	23	-	-	84,878	6,2818

Бойдун узундугу боюнча контролдук тайпанын орточо көрсөткүчтөрү 1,59±0,05см, ал эми негизгиде 1,63±0,06см орточо көрсөткүчтөрдүн айырмачылыгы 0,04 смге туура келди жана негизги тайпанын көрсөткүчтөрү бир аз жогору экени байкалды. Дененин салмагы контролдукта орточо көрсөткүчтөрү 56,2±0,6кг ал эми негизгиде 59,8±0,7, негизги тайпанын салмагы 3,6 кг көбүрөөк чыкты. Көкүрөк көлөмү контролдукта орточо көрсөткүчтөрү 79,7±0,4см, негизгиде 84,9±0,6 см болуп айырмачылыгы 5,2 см туура келди.

Негизги жана контролдук тайпалардын антропометрикалык узундук көрсөткүчтөрү өзгөчө колдун узундуктары мааниге ээ (2-торчо).

2-торчо

Негизги жана контролдук тайпалардын кол узундугунун көрсөткүчтөрү

Көрсөткүчтөр	**Тайпалар**	**N**	**Орточо көрсөткүчтөр**	**Стандарттык жантаю (δ)**	**t**	**Df**	**P**
Кол узундугу Оң	Контролдук	35	70,074	3,1929	-2,935	56	0,005
	Негизги	23	72,457	2,7431	-3,029	51,962	0,004
Кол узундугу Сол	Контролдук	35	70,080	3,2036	-2,997	56	0,004
	Негизги	23	72,539	2,8160	-3,079	51,317	0,003

Эскертүү: P-0.05 – 0,003

Оң колдун узундугу контролдук группаныкы 70,1±0,3см ал эми негизгиде 72,5±0,2см орточо көрсөткүчтөрүндө анык айырмачылык табылды (P<0,05).

Сол колдун узундугу контролдукта 70,1±0,3 см ал эми негизгиде 72,5±0,2 см. Орточо көрсөткүчтөрүдө анык айырмачылык табылды (P<0,05) 3-торчодо.

3-торчо

Негизги жана контролдук тайпалардын күн жилик сөөгүнүн узундугунун көрсөткүчтөрү

Көрсөткүчтөр	Тайпалар	N	Орточо көрсөткүчтөр	Стандарттык жантаю	t	Df	P
Күн жилик узундугу (оң)	Контролдук	35	29,440	2,1177	-1,636	56	0,107
	Негизги	23	30,409	2,3345	-1,603	43,917	0,116
Күн жилик узундугу (сол)	Контролдук	35	29,034	2,3694	-2,284	56	0,026
	Негизги	23	30,483	2,3519	-2,287	47,469	0,-027

Оң колдун күн жилик узундугу контролдукта 20,4±0,2 см, ал эми негизгиде 30,4±0,2 см орточо айырмачылыгы 10 смге барабар болду жана узунураак экендиги байкалды.
Сол колдун күн жилик узундугу контролдукта 29,1±0,2 см ал эми негизгиде 30,4±0,2см орточо көрсөткүчтөрүндө анык аыйрмачылык табылды (P<0,05) 4-торчодо.

4-торчо

Негизги жана контролдук тайпалардын чыканак сөөгүнүн узундугунун көрсөткүчтөрү

Көрсөткүчтөр	Тайпалар	N	Орточо көрсөткүчтөр	Стандарттык жантаю	T	Df	P
Чыканак сөөгү (оң)	Контролд.	35	42,243	4,2718	-4,725	56	0,000
	Негизги	23	45,804	4,2156	-4,845	51,032	0,000
Чыканак сөөгү (сол)	Контролд.	35	42,289	4,3841	-5,739	56	0,000
	Негизги	23	45,822	4,2144	-5,892	51,212	0,000

Оң колдун узундугу контролдукта 42,3±0,4 см ал эми негизгиде 45,8±0,4см. Орточо көрсөткүчүндө анык айырмачылык аныкталды (P<0,05).
Сол колдун чыканак сөөгүнүн узундугу контролдукта 42,3±0,4 см ал эми негизгиде 45,8 ±0,4 см. Орточо көрсөткүчүндө анык айырмачылык табылды (P<0,05) 5-торчодо.

5-торчо

Негизги жана контролдук тайпалардын беш манжа узундугунун көрсөткүчтөрү

Көрсөткүчтөр	Тайпалар	N	Орточо көрсөткүчтөр	Стандарттык жантаю	t	Df	P
Беш манжа (оң)	Контр.	35	17,846	1,4670	-5,300	56	0,000
	Негизги	23	19,839	1,2932	-5,442	51,232	0,000
Беш манжа (сол)	Контр.	35	17,523	1,4412	-5,723	56	0,000
	Негизги	23	19,561	1,1268	-6,021	54,197	0,000

Оң беш манжа узундугу контролдукта 17,8±0,1 см ал эми негизгиде 19,8±0,1 см. Орточо көрсөткүчүндө анык айырмачылык табылды (P<0,05).
Сол беш манжа узундугу контролдукта 17,5±0,1 см ал эми негизгиде 19,5±0,1. Орточо көрсөткүчүндө анык айырмачылык табылды (P<0.05) 6-торчодо.

6-торчо

Негизги жана контролдук тайпалардын бут узундугунун көрсөткүчтөрү

Көрсөткүчтөр	Тайпапалар	N	Орточо көрсөткүчтөр	Стандарттык жантаю	T	df	P
Буттун узундугу (оң)	Контролдук	35	84,563	6,3727	-,665	56	0,509
	Негизги	23	85,570	4,2762	-,720	55,956	0,475
Буттун узундугу (сол)	Контролдук	35	85,063	6,0233	-,276	56	0,784
	Негизги	23	85,465	4,3683	-,295	55,379	0,769

Оң буттун узундугу контролдукта 84,6±0,6 см ал эми негизгиде 85,6±0,4 см орточо айырмачылыгы 1 смге негизги группада бир аз узунураак болгондугу байкалды. Сол буттун узундугу контролдукта 85,1±0,6 см ал эми негизгиде 85,5±0,4 см, орточо айырмачылыгы 0,4 смге негизги группада бир аз узунураак экени байкалды (7-торчодо).

7-торчо

Негизги жана контролдук тайпалардын кашка жилик сөөгүнүн узундугунун көрсөткүчтөрү

Көрсөткүчтөр	Тайпалар	N	Орточо көрсөткүчтөр	Стандарттык жантаю	T	df	P
Кашка жилик (оң)	Контролдук	35	39,300	3,2436	1,430	55,998	0,125
	Негизги	23	40,989	5,0079	1,558	56	0,158
Кашка жилик (сол)	Контролдук	35	39,25	3,511	1,186	55,976	0,241
	Негизги	23	40,62	5,273	1,093	56	0,279

Оң кашка жилик узундугу контролдукта 39,3±0,3 см ал эми негизгиде 40,9±0,5 см орточо айырмачылыгы 1,6 смге негизги группада бир аз узунураак экендиги байкалды.
Сол кашка жилик узундугу контролдукта 39,3±0,3 см ал эми негизгиде 40,6±0,5 см орточо айырмачылыгы 1,3 смге негизгиде узунураак чыкты (8-торчо).

8-торчо

Негизги жана контролдук тайпалардын шыйрак сөөгүнүн узундугунун көрсөткүчтөрү

Көрсөткүчтөр	Тайпалар	N	Орточо көрсөткүчтөр	Стандарттык жантаю	T	df	P
Шыйрак (оң)	Контролдук	35	42,243	4,2718	-3,122	56	0,003
	Негизги	23	45,804	4,2156	-3,131	47,665	0,003
Шыйрак (сол)	Контролдук	35	42,289	4,3841	-3,048	56	0,004
	Негизги	23	45,822	4,2144	-3,074	48,534	0,003

Оң шыйрак узундугу боюнча контролдук группада 42,3 ±0,4 см ал эми негизгиде 45,8 ± 0,4 см, орточо көрсөткүчтөрүдө анык айырмачылык табылды (P<0,05).
Сол шыйрак узундугу контролдук группада 42,3±0,4 см негизгиде 45,9±0,4 см орточо көрсөткүчтөрүдө анык айырмачылык табылды (P<0,05) 9-торчодо.

9-торчо

Негизги жана контролдук тайпалардын кетмен сөөгүнүн бийиктигинин көрсөткүчтөрү

Көрсөткүчтөр	Тайпалар	N	Орточо көрсөткүч	Стандарттык жантаю	T	df	P
Кетмен сөөгүнүн бийиктиги(оң)	Контролдук	35	4,911	,9342	-5,632	56	0,000
	Негизги	23	6,100	,4739	-6,381	53,225	0,000
Кетмен сөөгүнүн бийиктиги(сол)	Контролдук	35	4,843	,7961	-6,389	56	0,000
	Негизги	23	6,048	,5265	-6,939	55,989	0,000

Оң кетмен сөөгүнүн бийиктиги контролдук группада 4,9±0,9 см ал эми негизгиде 6,1±0,4 см, орточо көрсөткүчтөрүдө анык айырмачылык табылды (P<0.05).
Сол кетмен сөөгүнүн бийиктиги боюнча контролдукта 4,8±0,7см болду. Негизгиде 6,1±0,5 см. Орточо көрсөткүчтөрүдө анык айырмачылык табылды (P<0,05 10-торчодо).

Негизги жана контролдук тайпалардын кетмен сөөгүнүн узундугунун көрсөткүчтөрү

Көрсөткүчтөр	Тайпалар	N	Орточо көрсөткүчтөр	Стандарттык жантаю	T	df	P
Кетмен сөөгүнүн узундугу (оң)	Контролдук	35	22,563	1,2804	-4,322	56	0,000
	Негизги	23	24,143	1,4801	-4,193	42,334	0,000
Кетмен сөөгүнүн узундугу (сол)	Контролдук	35	22,563	1,2804	-3,853	56	0,000
	Негизги	23	24,143	1,4801	-3,546	34,553	0,001

Оң кетмен сөөгүнүн узундугу контролдукта 22,6 ±0,1 см бал эми негизгиде 24,2 ±0,1 см орточо көрсөткүчтөрүдө анык айырмачылык табылды (P<0,05). Сол кетмен сөөгүнүн узундугу контролдук группада 22,6±1,2 см ал эми негизгиде 24,2±1,4 см орточо көрсөткүчтөрүдө анык айырмачылык табылды (P<0,05).

Контролдук жана негизги группалардын ортосунда антропометрикалык көрсөткүчтөрүндө алынган өлчөөлөрдүн жыйынтыгынын негизинде кээ бир көрсөткүчтөрүндө анык айырмачылык табылды. Бул айырмачылыктар жаш өзгөчөлүгүнүн, физикалык даярдыгынын, спорттук даражасынын жогору болгондугу менен байланыштуу.

Группалар ортосунда бойдун узундугу контролдукта минимум 1,47 см ал эми максимум 1,69 см түздү. Минимум 1,52 см болсо максимум 1,76 см болуп негизги группаныкы бой узундук көрсөткүчтөрү жогору экени аныкталды.

Денеңин салмагы контролдук группада минималдуусу 37 кг ал эми максималдуусу 67 кг туура келди, негизги группада минимуму 46 кг болсо максимуму 81 кг болуп маашыккан группада 9-14 кг көбүрөк экендиги байкалды.

Өткөрүлгөн изилдөөнүн негизинде төмөнкү көрсөткүчтөр боюнча анык айырмачылыктар байкалды (P<0,05). Колдун, чыканак, беш манжа узундугунда. Оң кол узундугу контролдукта (P<0,05) дарадажа, ал эми негизгиде (P<0,04) экени аныкталды.

Сол колдун узундугу контролдукта (P<0,04) барабар чыкты ошондой эле негизгиде (P<0,03) табылды. Оң чыканактын узундугу контролдукта (P<0,001) барабар чыкты.

Бул айырмачылыктар волейбол менен машыккан негизги группанын спортчуларында жогору экени аныкталды. Жыл ичинде спорттук ийримдерге катышып физикалык жактан ар дайым өздөрүн өнүктүрүп туруусунун негизинде негизги группада сөөк булчундарынын жакшы өнүккөндүгү байкалды жана анык айырмачылыктар табылды (P<0,03; P<0,04; P<0,05; P<0,001).

Физикалык жүктөрдүн таасиринде адамдын узундук өлчөмдөрү кескин өзгөрүшү мүмкүн. Мисалы, волейбол, баскетбол, бийиктике секирүүдө ж.б. бойдун узундугу ылдамыраак өсөт, ал эми оор атлетика, спорттук гимнастика, акробатика менен машыккандардыкы тескеринен жайлайт [5].

Корутунду. 18-20 жаштагы волейболчу кыздардын морфофункңионалдык өзгөчөлүгүнүн салыштырууда негизги группанын көрсөткүчтөрүнөн: бойдун узундугу, деңеңин салмагы, көкүрөк көлөмдөрүнүн көрсөткүчтөрү контролдук группага караганда бир аз көбүрөк болду. Ал эми кол, оң күн жилик, чыканак сөөгүнүн (оң, сол) беш манжанын (оң, сол), бут, шыйрак (оң, сол) узундуктарында, кетмен сөөгүнүн бийиктигинде (оң, сол) анык айырмачылыктар табылды (P<0,05).

Алынган өлчөөлөрдүн жыйынтыгынын негизинде, негизги группанын узундук өлчөлөрүндө анык айырмачылыктар табылды. Бул айырмачылыктарды волейбол менен

машыккан кыздардын бир нече жылдагы үзгүлтүксүз машыккандыгынын таасири катары алсак болот.

Адабияттар

1. Долинская А.В. Волейбол. Поурочная программа для ДЮСШОР и ДЮСШ олимпийского (группы спортивного совершенствования). –М.: 1985. – 155 с.
2. Сулайманов С.Э. Педагогические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки студентов Вестник ИГУ, №39, 2015. - С.57-62.
3. ”Ден соолук” Медициналык энциклопедия.- Ф.: 1991.- С.14-23.
4. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности Физкультура и спорт, М.: 1991. - 224 с.
5. Камилова Р.Т., Бабаева Г.Б., Мавлянова З.Ф., Башарова Л.М. Влияние систематических занятий спортом на физическое развитие юных спортсменов хорезмской области. Буковинський медичний вісник, Том 20, № 1 (77), 2016. –С.34-36.

УДК 612.66:37

ОРТО ТОО БИЙИКТИКТЕ ЖАШАГАН МЕКТЕП ОКУУЧУЛАРЫНЫН ДЕНЕ КЫЙМЫЛ САПАТТАРЫНЫН ӨНҮГҮҮСҮНҮН СЕНСИТИВДИК МЕЗГИЛДЕРИ

Мамбеталиев К.У.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.,
kanat.zsmvb@bk.ru

Аннотация. *Тоолук кырдалда жашаган мектеп окуучуларынын көп жылдык дене кыймыл сапаттарынын динамикасы изилденип, сенситивдик мезгилдери аныкталды. Мыйзам ченемдүүлүгү катары сунушталып дене тарбия процессинин жакшыртуу факторлору каралат.*

Негизги сөздөр: *дене кыймыл сапаттары; мектеп окуучулары; орто бийиктеги тоо; дене тарбия; жакшыртуу.*

СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

Мамбеталиев К.У.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек
kanat.zsmvb@bk.ru

Аннотация. *На основе исследования возрастной динамики физических качеств школьников, проживающих в условиях горной среды установлены сенситивные периоды развития физических качеств, сенситивные периоды имеют характер закономерностей и рассматриваются как факторы оптимизации физического воспитания школьников.*

Ключевые слова: *физические качества, школьники, среднегорье, физическое воспитание, оптимизация.*

SENSITIVE PERIODS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN LIVING IN MID-MOUNTAIN CONDITIONS

Mambetaliyev K.U.
Kyrgyz state academy of physical culture and sports,
Bishkek c. kanat.zsmvb@bk.ru

Abstract. *Om the basic of the study of age dynamics of physical qualities of schoolchildren living in a mountainous set the sensitive periods of development of physical qualities have been*

established. Sensitive periods have the character patterns and is regarded as the factors of optimization of physical education of schoolchildren.

Key words: *physical qualities; schoolchildren; midlands; physical education; optimization.*

Актуалдуулугу. Адамдын бардык органдарынын жана организминин функционалдык түзүмдөрүнүн өсүшү жана өнүгүүсү бир убакытта жана бирдей болбогондугу бизге маалым. Бул мыйзамдуулук адамдын жеке өнүгүүсүнүн гетерохронностугун чагылдырат [1]. Биологиялык көз караш боюнча гетерохрония организмдин өнүгүүсү үчүн максатка ылайык көрүнүш. Курактык өнүгүүнүн этаптуулугун Ч. Дарвин негиздеп, аларды тукумдук детерминанттарды курактык "аракетке келтирүү" деп атаган.

Бул көйгөйдү көп жылдан берки изилдөөлөрдүн жыйынтыгында балдардын организиминин өнүгүүсүнүн өзүнчө сезимтал мезгилдери белгиленгени, анын сырткы чөйрөнүн жагымсыз факторлоруна болгон сезгичтиги, ар кандай жаратылыштык-географиялык шарттарда өзүнчө системалардын иштөөсүндөгү ритмикалык курактык өзгөчөлүктөрү өнүгүүнүн кризистик жана сенситивдик мезгили деп аталышкан [2, 3]. Л. С. Выготский [4] байкагандай окутуунун натыйжалуулугу балдардын курактык мезгилине жараша ар кандай болушу мүмкүн.

Спорт жана дене тарбия чөйрөсүндө бул багытта күч, ылдамдык, чыдамкайлык адамдык сапаттарды качан өнүктүрүү керек маселелерин изилдөөлөрүнө, спорттук багыт менен байланыштуу адамдын шыктарынын генетикалык детерминациялыгын жана мектеп курагындагы балдардын дене кыймыл сапаттарынын өнүгүүсүнүн сенситивдик мезгилин аныктаган иштерине көцүл буруу керек [1,3,5]. Дене кыймыл сапаттарынын өнүгүү этаптуу улугунун теоретикалык жоболорунун негизинде А. А. Гужаловский [2] Белоруссиянын мектеп окуучуларынын дене кыймыл даярдыгынын методикасын негиздеп чыккан.

Ушуну менен бирге бир топ теоретикалык жана методикалык маселелер өзүнүн чечилишин күтүүдө. Анын ичине А. Шаназаровдун [6] аныктамасы боюнча ыцгайсыз шарттарда жашаган мектеп окуучуларынын дене тарбиясын жакшыртуу кирет. Бардык негиздөөлөр боюнча бул шарттарга орто тоолуу жана бийик тоолуу шарттарды киргизсе болот. Бул региондордун мектеп окуучуларына дене кыймыл өнүгүүсүнүн минимизациясы жана организмдин функционалдык системасынын иш аракетинин экономизациясы сыяктуу курактык өнүгүүнүн мыйзамдары мүнөздүү. Бул мыйзамдуулуктарды адамдын эволюциясынын жүрүшүндө иштелип чыккан организмдин пайдалуу жана максатка ылайыктуу реакциясы катары кабыл алыныш керек [7].

Төмөнкү изилдөөлөрдүн жыйынтыктары менен бирге мезгилдеги дене тарбия маданиятынын теориясынын адамдын дене кыймыл сапаттарынын бөлүгүнүн жетишкендерин эсепке алсак, анда тоолуу шарттарда жашаган мектеп окуучуларга дене кыймыл сапаттардын курактык өнүгүүсүнүн мыйзамдуулуктарына өзгөчөлүктөр тандык болуш керек [8,9]. Биздин оюбузча бул жоромолдоону гипотеза катары сунуштаганга толук бойдон негиз бар.

Изилдөөнүн максаты тоолуу шарттарда жашаган мектеп окуучулардын дене кыймыл сапаттарынын сенситивдик мезгилин аныктоо болгон.

Изилдөөнүн ыкмалары жана материалдары. Изилдөө жүргүзгөндө теоретикалык жана эмпирикалык илимий-тануу децгээлдеги ыкмалар колдонулган, алардын ичинде: атайын адабиятты тандоо жана жалпылоо жана дене тарбиялык даярдыктын педагогикалык жактан тестирлөөсү.

Тестирлөө спорттук кийим формачан спорттук залда же стадиондо жүргүзүлгөн. Контролдук сынакты камтыган: 30, 60 м чуркоо (5-класстан баштап), 4х9 м каршы-терши чуркоо, ордунан узундукка секирүү, "турникке" асылып тартылуу (эркек балдар), 800 м (1-4-кл.) жана 1500 м (5-кл. – андан

жогору) чуркоо, чалкасынан жатып тулку бойду көтөрүү (кыздар).

Бул тесттердин колдонуусу алардын метрологиялык мүнөздөмөлөрү менен аныкталат. Мисалы, көрсөтүлгөн тесттердин ишенимдүүлүк жана сапаттуулук коэффициентери ар кандай авторлордун маалыматтары боюнча 0,80 - 0,91 чегинде өзгөрүп турат [8].

Изилдөөнүн жыйынтыгы. Мектеп окучулардын дене-кыймыл сапаттарынын курактык динамикасы төмөндөгүлөрдү көрсөттү. Эркек балдардын күчтүк чыдамкайлыктын максималдык темпи (МТ) 7-8, 14-15, 16-17 жашка жана субмаксималдык темпи (СТ) 6-7 жана 8-9 жашка келгени аныкталды (1-табл.). Серпилүүчү күч МТ 9-10 жан 11-13 жашка келет, ал эми СТ 10-11 жашка келээрин такталды. Ылдамдык өнүгүүсүнүн МТ 9-11 жашка келет жана узак аралыкка (60 м) чуркагандардыкы 10-11 жана 16-17 жашта. Балким, мында ылдамдык чыдамкайлыкка өзгөчө орун таандык. Ушул эле курактык мезгилге чыдамкайлыктын МТ келет, 14-16 жаш болсо ылдамдыктын СТ деп мүнөздөлөт. Чыдамкайлыктын МТ 13-14 жана 15-17 жаш мезгилдери менен толукталат. Бир да тест боюнча чыдамкайлыктын СТ байкалбады (1-торчо).

1-торчо

Тоолуу шарттарда жашаган мектеп окуучуларынын дене кыймыл сапаттарынын өнүгүүсүнүн сенситивдик мезгилдери

Окучулардын дене-кыймыл сапаттары							
Курагы	Жыны-сы	Күч		Ылдамдык	Чыдамкай-лык	Шамдагай-лык	Тутумдуу көрүнүшү
		Күч чыдамкай-лыгы	Серпилүү-чү күч				
6-7	Э К	+ ++	— —	— +	— —	— —	_ +
7-8	Э К	++ ++	— ++	_ +	_ -	— --	— +
8-9	Э К	+ ++	— —	— —	— ++	++ +	+ ++
9-10	Э К	— —	++ ++	++ ++	— —	— +	+ ++
10-11	Э К	_ +	+ +	++ ++	++ ++	++ —	++ ++
11-12	Э К	_ ++	++ ++	— —	— —	— —	— —
12-13	Э К	— —	++ +	— —	— —	++ —	+ —
13-14	Э К	— —	+ —	+ ++	++ —	++ —	++ +
14-15	Э К	++ —	— —	— +	— —	— —	+ ++

15-16	Э К	— —	— +	+ —	++ —	++ +	++ —
16-17	Э К	++ ++	— —	++ ++	++ –	— —	++ +

Эскертүү: *++ - дене кыймыл сапаттардын өсүүсүнүн максималдык темпи;*
+ - дене кыймыл сапаттардын өсүүсүнүн субмаксималдык темпи;
- - дене кыймыл сапаттардын орто же төмөн темпи;
Э - балдар жана уландар;
К - кыздар.

Ушундай эле жыйынтыктар ийилчээктик менен координацияга карата алынган. Мында ийилчээктиктин МТ 7-8, 10-11 жана 12-13 жашка туура келет. Окуучулардын координациялык жөндөмдүүлүгү онтогенезде 8-9, 12-14 жана 15-16 жашта үч мезгилге ээ. Дагы бир кызыктуу факт бул дене кыймыл сапаттардын комплекстүү көрүнүшү. Он, он бир курактык мезгили дене кыймыл сапаттарын комплекстүү өнүгүүсү эц пайдалуу болот. Себеби ылдамдыктын, чыдамкайлыктын жана ийилчээктикин МТ бирге болуусу белгиленген. Ошондой эле, күчкө, ийилчээктикке, координациялык жөндөмдөргө карата 12-13 жаш курактык мезгилди баамдаса болот. Эки учурда тец ылдамдык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүүдө СТ байкалаарын белгилеп кетиш керек. Чыдамкайлыктын жана координациянын МТ айкалыштыгы 13-14 жана 15-16 жашта байкалат. Күчтүн, ылдамдыктын, чыдамкайлыктын өсүү жогорку темпи 16-17 жашка келет.

МТ мүнөздөгөн үч дене кыймыл сапаттары боюнча сенситивдик мезгилди комплекстүү көрсөтүү 10-11 жашта, 12-13 жана 16-17 жашта деп белгиленди. Эки сапат боюнча сенситивдик мезгилдердин айкалышы деп түшүнүүгө сунушталган дене кыймыл сапаттарды өнүктүрүүдөгү сенситивдик мезгилдердин комплекстүү

үлүгүнүн орточо децгээли 7-8 жашта, 13-14 жашта жана 15-16 жашта байкалат. Бир багыттагы сапаттардын сенситивдик мезгилдери 6-7, 11-12 жана 14-15 жашка мүнөздүү.

Жыйынтыктоо. Аныкталган дене кыймыл сапаттарынын сенситивдивдик мезгилдери жана алардын өзгөчөлүктөрү мектеп окуучуларынын дене тарбия системасынын оптималдаштыруу негиздерин түзөт. Мектеп окуучуларынын моторикасынын өнүгүүсүнүн ар кандай куралтык мезгилдеринде жараша ар кандай дене тарбиялык каражаттар жана ыкмалар колдону кереги анык. Мисалы, бир багыттагы сенситивдик мезгилдерде аналитикалык (бир сапатка тиешелү) багыттагы каражаттарды жана ыкмаларды колдонуулушу туура. Комплекстүү же көп багытту сенситивдик мезгилдеринде синтетикалык багыттагы дене тарбия сабагынын же спорттук машыгуунун уюштуруусун түзүү туура көрүнөт. Көп жылдык дене тарбия процесстеринин стратегиясын аныктоодо дене кыймыл сапаттардын өнүгүүсүнүн сенситивдик мезгилдеринин баскычтуу жана толкун сымал болгону педагогикалык жагынана абдан маанилүү. Анткени бир курам мезгилдеги МТ дене кыймыл сапаттарын мүмкүнчүлүктөрүн пайдаланбай калган учур болсо, анда экинчи, үчүнчү тепкичтерди колдонсо болот. Белгиленген фактылар тоолуу шарттарда жашаган мектеп окуучуларынын онтогенезиндеги мезгилдерде өзгөчөлүктөрдүн орун алганы жөнүндө көрсөтүлгөн гипотезаны бекемдейт.

Адабияттар

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. - М.: Теория и практика физической культуры. 2000. 274-б.

2. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовленности детей школьного возраста: Автореф. дисс... докт. пед. наук. - М.: 1979. 26-б.
3. Кузнецова З.И. Критические периоды развития быстроты, силы и выносливости детей школьного возраста. – М.: 1972. 144-146-бб.
4. Выготский Л.С. Умственное развитие детей в процессе обучения. М. - Л.: 1935. 280-б.
5. Шварц В.Б. Медико-биологические критерии спортивной ориентации и отбора детей по данным близнецовых и лонгитудиальных исследований. / Автореф. дисс... докт. мед. наук. - Л.:1991. 54-б.
6. Шаназаров А.С., Черноок М. Ю., Глушкова М. Ю. Биоклиматическое районирование горных территорий // Горы Кыргызстана. - Б.: Технология, 2001. 23-37-б.
7. Турусбеков Б.Т. Медико-социальные аспекты здоровья человека в горных условиях. Издательский совет КГМА. - 1998. 126-б.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС. 1990. 200-б.
9. Мамбеталиев. К.У. Функциональная природа физических качеств человека, как основа оптимизации программно-нормативной базы физического воспитания. Медицина Кыргызстана. Ежемесячный научно-практический медицинский журнал. – Б.: 4/2007, 68-72-б.

НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА
eLIBRARY.RU

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта проводит Международную научную конференцию, посвященную III Всемирным играм кочевников
3 мая 2018 года

“Дене тарбия жана спорт 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 оңдоого, 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). Редакция макалаларды плагиатка текшерүүгө укуктуу.

3.Башка басылыштарда жарыяланган же башка басылыштарга жөнөтүлгөн макалаларды редакцияга жиберүүгө болбойт.

4. Автордук 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 түп нускалары;

8. Редакция келген макалаларды редакциялык кецештин 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 алынат. Эгерде макала орус тилинде жазылган болсо, макаланын метамаалыматтары кыргыз жана англис тилине которулуш керек (автордун аты-жөнү, 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. Авторлор жөнүндө маалымат:

Ар бир автордун байланыш үчүн маалыматтары жазылат: аты-жөнү, илимий даражасы, илимий наамы (бар болсо), кызматы, мекеменин аталышы (алдында аббревиатурасы), шаары, өлкөсү жана автордун электрондук дареги.

9.4. Оригиналдуу макалаларды түзүү планы. Оригиналдуу макалалардын түзүлүшү

IMRAD (Introduction, Methods, Results, Discussion) форматына дал келиши керек. Оригиналдуу макалаларды түзүү планы төмөнкүдөй болуш керек: **аннотация** жана **негизги сөздөр**, аталышы, авторлордун аты-жөнү, иштеген жери, жашаган жери орус, англис жана кыргыз тилдеринде. Макаланы жазып жаткан мезгилдеги маселенин абалын чагылдырган **кириш сөз**; бул изилдөөнүн **максаты; материалдары** жана **усулдары**, **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 чоңдуктардын кыскартууларынан башка текстте тез-тез кайталануучу сөз айкалыштардын аббревиатурасына да мүмкүндүк берилет. Автор тарабынан киргизилген тамгалык белгилер жана аббревиатуралар текстте биринчи жолу кездешкенде чечмеленүүгө тийиш. Жөнөкөй сөздөрдү, тез-тез кайталанса деле кыскартууга жол берилбейт.

9.6. Автордук резюме. Резюмеде иштин анык факттары гана жазылышы керек. Резюме титулдук бараkта жазылган маалыматтан башталышы зарыл. Автордук резюменин текстинин көлөмү 50 сөздөн көп болбошу керек. Резюме макаланын негизги тематикасын чагылдырган жана компьютердик издөө системасында иштин классификациясын жецилдеткен бир нече негизги сөздөр менен коштолушу керек (5-12 бирдик).

9.7. Сүрөттөргө болгон талаптар. Кара-ак штрихтик сүрөттөр: файлдын форматы - TIFF (кецейтүү *.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. Сүрөттөрдүн жазуулары чогуу топтолуп өзүнчө бараkта берилет. Ар бир сүрөттүн жалпы аталышы жана бардык кыскартуулардын чечмелениши болуш керек. Графиктердин жазууларында абсцисстин жана ординаттын огу боюнча белгилер жана өлчөө бирдиктери көрсөтүлөт, ар бир ийрилер боюнча түшүндүрүүлөр келтирилет.

9.8. Таблицаларды тариздөө. Үстүнүн оц 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.

10. Библиографиялык тизмелер. Оригиналдуу макалаларда 10дон жогору эмес булактарга цитата келтирилсе жакшы, адабияттын обзорунда – 20дан жогору эмес, лекцияларда жана башка материалдарда – 7ге чейин. Библиография негизги иштерден тышкары акыркы 5 жыл ичиндеги жарыяларды камтыш керек. Адабияттын тизмесинде бардык иштер цитата келтирилген тартипте жазылат. Макаланын текстиндеги библиографиялык шилтемелер төрт бурчтуу кашалардын ичинде сан менен берилет. Китептин библиографиялык сүрөттөлүшү (аталышынан кийин): шаар (кайсы жерде чыгарылган); кош чекиттен кийин – басмакананын аталышы; үтүр чекитттен кийин – чыгарылган жылы. Эгерде шилтеме китептин бөлүмүнө берилсе: (авторлор); бөлүмдүн аталышы; чекиттен кийин "...китебинде" жана автордун (лордун) же редактордун (лордун) аты-жөнү, андан кийин китептин аталышы жана маалыматтары.

Макаланы журналдан библиографиялык сүрөттөө: автор (-лор); макаланын аталышы; жылы; тому, журналдын номери, кош чекиттен кийин баракtардын 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. Редакция журналдын кээ бир номерлерин конференциялардын, симпозиумдардын, ошондой эле, окумуштуулардын жана уюмдун юбилейлерине арналган иш чаралардын материалдарын басып чыгарууга арнайт. Редакция "КМДЖСА жарчысынын" тиркемесине келишим негизинде жарыялоого жарнамалык материалдарды кабыл алат.

12. Материалдардын мазмунуна жана ырастыгына авторлор жооптуу болушат.

Правила для авторов,
представляющих статьи в научно-практический журнал
«Вестник 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) nhttp://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), доступном по ссылке http://prisma-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 сокращений 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. Черно-белые 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. Список 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 "In:" 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 коллективе 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. Материалы, представленные с нарушением требований, редакцией не рассматриваются. После рассмотрения статьи автору будет сообщено о публикации.

12. Редакция может посвящать отдельные номера журнала изданию материалов конференций, симпозиумов, а также материалов, посвященных юбилейным мероприятиям ученых и организаций.

13. Редакция принимает к изданию в приложении «Вестника КГАФКиС» рекламные материалы на договорной основе.

14. Ответственность за содержание и достоверность материалов несут авторы.

Rules for authors,
Representing articles in the scientific and practical journal
"Bulletin of the Kyrgyz state academy physical culture and sports"

Before submitting an article to the editorial staff of the journal, it is necessary to carefully read the following requirements for the design of scientific articles developed because of the recommendations of the Higher Attestation Commission of the KR and Russian Scientific Citation Index.

1. Definition of authorship. The authors of the article may be persons who contributed to the work, its revision or correction, the final approval for publication, as well as those responsible for the integrity of all parts of the manuscript.

2. Plagiarism and secondary publications. It is inadmissible to use textual borrowing and assigning research results that do not belong to the authors of the submitted manuscript. To check the article for originality, you can use the services https://www.antiplaqiat.ru/ (for Russian texts) nhttp: //www.plaqiarism.org/ (for English texts). The editors reserve the right to check the received manuscripts for plagiarism.

3. You cannot send to the editorial work, printed in other publications or sent to other publications.

4. **Copyright**. By submitting an article and accompanying files to the publication in the journal, the author (as well as all the authors of this article, if it is created in co-authorship) agrees that he grants the magazine "Journal KSAPCS" the right to use articles on a gratuitous basis in the territory of Kyrgyzstan and foreign countries.

5. Author's copies are provided; the magazine can be obtained by subscription to a paper or electronic version of the publication.

6. The editors reserve the right to shorten and edit the sent articles. The date of receipt of the article is the time of receipt of the final (revised) version of the article if the authors finalize it after the review.

7. Manuscripts can be submitted to the editor in one of the following ways:

- By e-mail to the address indicated on the website of the journal on the Internet (the text of the article is submitted in Microsoft Word format, and accompanying documents with original signatures are attached to the letter in PDF format);
- Regular mail (2 copies of the manuscript printout with the obligatory electronic version of the application (in Microsoft Word format) on the CD-ROM, as well as the originals of all necessary accompanying documents).

8. The editorial staff reserves the right to review the received articles by members of the editorial board or other specialists.

9. Requirements for registration:

9.1. The volume of the article is from 6 pages (including illustrations, tables, summaries and literature, taking into account the translation of necessary information). The size of the paper is A4 (210x297), all the margins are 2 cm wide. The font is Times New Roman, the font size is 14, the line spacing is 1.5 (1.5), the indention is 1.25, the letter spacing is normal, Interword space - one character, hyphens - automatic (not manually), text alignment - width. Valid selections are italic, bold. The hyphen should be different from the dash. Dashes and quotes should be the same in all text. Are not allowed: spaces between paragraphs; Use of the letter E; Use of tables with landscape orientation. When typing, styles are not allowed, no columns are specified. The entire text of the article should be written in 1 file (title page, UDC, abstract, key words, article text, tables, list of quoted literature, information about authors); File with the text of the article should be named after the first author of the article (Ivanov Text). Figures and scans of documents are recorded in separate files, also containing the name of the first author (Ivanovo Figure).

9.2. The language of the article. Manuscripts are accepted in Russian, Kyrgyz or English. If the article is written in Russian, then the translation of the metadata of the article into Kyrgyz and English is mandatory (full name of the authors, name in English of the authors' institutions, addresses, title of the article, summary of the article, key words). For foreign authors the magazine itself carries out the translation of the metadata into the Kyrgyz language. Articles of foreign authors in English can be published by the decision of the editor-in-chief of the journal without translation into Russian (with the exception of title, summary and key words) or with full or partial translation (names and signatures to figures, tables).

9.3. Information about the author (in Russian, Kyrgyz, and English) should include:

1. The author's surname and initials (in lower case letters, italics);

2. The full official name of the institution in which each author works (in lower case);
3. Residence of the author - city (lowercase);
4. Academic degree, title, position of each author;
5. Email address of each author.

9.4. The structure of the original articles should correspond to the IMRAD format (Introduction, Methods, Results, Discussion). The article should be (in Russian, Kyrgyz, English): **UDC** (in the upper left corner), title of the article (centered in lower case, bold letters); **Annotation** (*font height 12, italics, no more than 5 lines*); **Keywords** (*font height 12, italics, no more than 6 words*); Main text (font height - 14). Introduction (relevance), reflecting the state of the issue at the time of writing the article; **The purpose of this study**; **Materials (objects) and methods**; **Results of the study; discussion; Conclusions on items or conclusion, a list of references** (font height - 12). The research methodology should be described clearly. It is recommended to be guided by the "Consolidated Standards for Reporting Trials", which can be consulted at http://www.consort-statement.org/

9.5. Making reviews. Registration of review articles is carried out in a manner similar to the original articles. It is desirable that the compilation of reviews conforms to international recommendations on systematic methods of searching for literature and standards. A summary of the review articles should contain information on methods for searching literature on databases. Detailed information on the preparation of reviews can be found in the PRISMA manual (Recommended reporting elements for systematic review and meta-analysis), available at http://prisma-statement.org. The writing of the full name, referred to in the text, must correspond to the list of literature. The manuscript can accompany a glossary of terms (vague, that can cause the reader difficulty in reading). In addition to conventional abbreviations of units of measure, physical, chemical and mathematical quantities and terms (for example, DNA), the abbreviations of word combinations that are often repeated in the text are allowed. All letters and abbreviations introduced by the author should be deciphered in the text at their first mention. Do not abbreviate simple words, even if they are often repeated.

9.6. Author is summary. The abstract should only state the essential facts of the work. The resume should begin with the information contained on the title page. The volume of the abstract should not exceed 50 words. The abstract should be accompanied by key words or phrases (5-12 units) reflecting the subject matter of the article and facilitating the classification of work in computer search engines.

9.7. Requirements for drawings. Black and white line drawings: file format - TIFF (extension * .tiff), any program that supports this format (Adobe Photoshop, Adobe Illustra tor, etc.); Mode - bitmap (bitmap); with a resolution of 300 dpi, in real size; It is possible to use LZW compression or another. The text in the illustrations should be clear. Diagrams from the programs MS EXCEL, MS Vizio together with the source material.

9.8. Signatures to pictures and photos. The captions to the pictures and photos are grouped together and given on a separate page. Each figure should have a common title and the decoding of all the abbreviations. In the signatures to the graphs, the notations for the abscissa and ordinate axes and units of measurement are indicated, explanations for each curve are given. In the signatures to the photomicrographs, the method of coloring and magnification is indicated.

9.9. Registration of tables. On the top right, you need to designate the number of the table, through the dash its name is given. Abbreviations of words in tables are not allowed. The figures in the tables should correspond to the figures in the text.

10. Bibliographic lists. The list of literature is placed at the end of the article and is conditioned by the presence of citations or references and is made in accordance with GOST 7.1-2003, GOST R 7.0.9-2009, is numbered manually (not automatically). In original articles, it is desirable to cite no more than 10 sources, in the literature reviews - no more than 20, in lectures and other materials - up to 7. The bibliography should contain, in addition to the basic works, publications for the last 5 years. In the list of literature, all works are listed in the order in which they are cited. Bibliographic references in the text of the article are given in square brackets. The references used to link the text to the bibliographic list are made out with the pages [1, p.15] or without pages [1; 5]. Use of automatic page references is not allowed. Bibliographic description of the book (after its name): city (where it is published); after colon - the name of the publisher; after the semicolon - the year of publication. If the reference is given to the head of the book: (authors); Title of the chapter; after the point is set "In:" or "In:" and the surname (s)

of the author (s) or editor (s), then the title of the book and the output.

Bibliographic description of the article from the journal: author (s); article title; the name of the journal; year; Volume, journal number, after the colon of the first and last page digits. With the authors 'team up to 3 people inclusive, all are mentioned, with the largest authors' groups, the first three authors, "etc.," in foreign "et al."); If the editors are mentioned, after the name of the acting president. After the comma, the abbreviation "ed." Should be inserted. (In foreign ed.).

11. An approximate version of the design of a scientific article.

UDC, line skip, initials and surname of the author (in three languages), organization name and city (in three languages), email address of each author, line skip, centered title of the article in bold capital letters (in three languages), line skip, (In three languages), keywords (in three languages), the text of the article, the list of references.

12. Materials submitted in violation of requirements are not reviewed by the editorial board. After reviewing the article, the author will be informed of the publication.

13. The editorial staff can devote separate issues of the journal to the publication of materials of conferences, symposiums, and materials devoted to the jubilee activities of scientists and organizations.

14. The editorial board accepts advertising materials on a contractual basis in the "KSAPCS" Bulletin application.

15. The authors are responsible for the content and reliability of the materials.

ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ ЖАРЧЫСЫ

илимий-практикалык журналы

ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

научно-практический журнал

Дизайнери Абас кызы С.
Компьютердик калыпка салган Эргешова Р.К.

Басууга _____2018-ж. кол коюлду. Офсет кагазы.
Кагаздын форматы А-4. Көлөмү 8.0 б.т. Нускасы 200 экз.

КББАнын “Окуу китеби” басма борборунда басылды.
Бишкек ш., Эркиндик бул., 25