ISSN 1694-6707

ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ

ЖАРЧЫСЫ

ВЕСТНИК

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

BULLETIN

OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

№3, 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

Материалы
Международной научной конференции
«Актуальные проблемы теории и практики традиционной физической культуры и национальных видов спорта»,
посвященной к III Всемирным играм кочевников

3
2018 (22)

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

№3 (22) 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 КЕҢЕШИ
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., профессор
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. САЛТТУУ ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА ЭТНОСПОРТТУН СОЦИАЛДЫК, КООМДУК, ТАРЫХЫЙ-МАДАНИЙ КӨЙГӨЙЛӨРУ / СОЦИАЛЬНЫЕ, ОБЩЕСТВЕННЫЕ, ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТРАДИЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЭТНОСПОРТА / SOCIALS, PUBLICS, HISTORICAL AND CULTURAL PROBLEMS OF TRADITIONAL PHYSICAL CULTURE AND ETHNOSPORT

Абдуллаев М. Т., Манашева К. П., Малаева Г. Т. КЫРГЫЗ ЦИВИЛИЗАЦИЯСЫНЫН КЫЗ КЕЛИНДЕР ОЮНДАРЫ / ИГРЫ ДЕВУШЕК И НЕВЕСТ В ЦИВИЛИЗАЦИИ КЫРГЫЗОВ / GAMES OF GIRLS AND THE BRIDE IN THE CIVILIZATION OF KYRGYZS.....

Бообек уулу Б., Казакбаев А.Д. КЫРГЫЗДАРДЫН САЛТТУУ АТ ЧАБЫШ ОЮНУНУН “МАНАС” ЭПОСУНДА ЧАГЫЛДЫРЫЛЫШЫ / ОТРАЖЕНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ КОННЫХ ИГР-СКАЧЕК В ЭПОСЕ «МАНАС» / REFLECTION OF TRADITIONAL HORSE RIDING GAMES IN THE EPOS "MANAS".....

Джамангулов К.Д., Джамангулов Д.К. КӨЧМӨН ЭЛДЕРДИН АРАСЫНДА ОЙНОЛУУЧУ ЧУКӨ ОЮНДАРЫНЫН МААНИСИ / ЗНАЧИМОСТЬ ИГР АЛЬЧИКОВ СРЕДИ КОЧЕВЫХ НАРОДОВ / THE IMPORTANCE OF "CHUKO" GAMES PLAYED BY NOMADIC PEOPLE.....

Жоомарт уулу К., Саралаев М.К. АК-ТАЛАА РАЙОНУНДАГЫ КЫРГЫЗ КҮРӨШҮНҮН ӨНУГҮҮСҮНҮН ТАРЫХЫ / ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КЫРГЫЗСКОЙ БОРЬБЫ “КУРЕШ” В АК-ТАЛИНСКОМ РАЙОНЕ / HISTORY OF DEVELOPMENT OF KYRGYZ STRUGGLE "KURESH" IN AK-TALAA DISTRICT.....

Коротенко В.А., ***Фукалов И.А., Казакбаев А.Д.*** ОРТО КЫЛЫМДАГЫ ОРТО АЗИЯДАГЫ КӨЧМӨНДӨРДҮН ТАМАКТАНУУ ЭКОМАДАНИЯТЫНЫН САКРАЛДУУЛУК ФАКТОРУ / ПИЩЕВАЯ ЭКОКУЛЬТУРА КАК ФАКТОР САКРАЛЬНОСТИ У СРЕДНЕВЕКОВЫХ КОЧЕВНИКОВ ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ / FOOD ECOCULTURE AS A SACRALITY FACTOR IN CENTRAL ASIA NOMAD EARLY MEDIEVALS.....

Кылышев Е.А. ОКУУДАГЫ ЖАШТАРДЫН ДЕНИ САК ЖАШООСУНУН СОЦИАЛДЫК-ПЕДАГОГИКАЛЫК НЕГИЗДЕРИ / СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ / SOCIO-PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS.....

Макушева С.В. ЧЕТ ӨЛКӨДӨГҮ РЕКРЕАЦИЯЛЫК ТООЛУК ЖӨӨ ЖҮРҮҮЧҮ ТУРИЗМДИН ӨНҮГҮҮСҮНҮН ТАЖРЫЙБАСЫ / ОПЫТ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИОННОГО ГОРНО-ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ / EXPERIENCE OF RECREATIONAL MOUNTAIN-WALKING TOURISM DEVELOPMENT IN FOREIGN COUNTRIES.....

Мамбеталиев К.У., Акибаев А.А., Асанов Т.О., Билбаева Г.Ж. ДҮЙНӨЛҮК КӨЧМӨНДӨР ОЮНДАРЫ: XXI-КЫЛЫМДЫН СОЦИОМАДАНИЯТ ФЕНОМЕНИ / ВСЕМИРНЫЕ ИГРЫ КОЧЕВНИКОВ: СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН XXI СТОЛЕТИЯ / WORLD NOMAD GAMES: SOCIO-CULTURAL PHENOMENON OF THE XXI CENTURY.....

Тукеев Э. М. КЫРГЫЗ ЭЛИНИН «УЛУУ – АЛП БАЛБАН» КҮРӨШҮ / КЫРГЫЗСКАЯ НАРОДНАЯ БОРЬБА «УЛУУ – АЛП БАЛБАН» / THE KYRGYZ PEOPLE'S FIGHT...

Туркмен М., Азизбаев С., Тагаев М. СПОРТТУН ЗАМАНБАП ТҮРЛӨРҮНҮН САЛТТУУ ТҮРК СПОРТУНА ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ / ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ТРАДИЦИОННЫЙ ТУРЕЦКИЙ СПОРТ / REFLECTIONS OF MODERN SPORTS ON TRADITIONAL TURKISH SPORTS.....

II. КАДРДЫК ДАЯРДООНУН, СПОРТТУК МАШЫГУУНУН ТЕОРИЯСЫНЫН ЖАНА УСУЛУНУН КӨЙГӨЙЛӨРҮ / ПРОБЛЕМЫ КАДРОВОЙ ПОДГОТОВКИ, ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ / ISSUES OF STAFFS TRAINING, THEORIES AND METHODS OF SPORT TRAINING

Акматов Н.А. МЕКТЕПТЕРДЕГИ АСКЕРГЕ ЧЕЙИНКИ ДАЯРДОО МУГАЛИМДЕРИНИН КЕСИПТИК ИШ БИЛГИЛИКТИН АБАЛЫ / СОСТОЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИИ УЧИТЕЛЕЙ ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ШКОЛАХ / STATUS OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS OF DOPRISIVE TRAINING IN SCHOOLS..

Деркембаев У.У. ЮРИДИКАЛЫК ЖОГОРКУ ОКУУ ЖАЙЛАРДАГЫ ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН АЗЫРКЫ ШАРТТАРДАГЫ АБАЛЫ ЖАНА ӨНҮГҮҮСҮ / ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗАХ: СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ / PHYSICAL CULTURE IN LEGAL STUDIES: STATUS AND DEVELOPMENT IN MODERN CONDITIONS.....

Каштабаев А.М. ДЕНЕ ТАРБИЯ ИШКЕРДИККЕ БОЛГОН КЫЗЫКЧЫЛЫКТАРЫНЫН НЕГИЗИНДЕ КЕЛЕЧЕКТЕГИ ЮРИСПРУДЕНЦИЯНЫН КЫЗМАТКЕРЛЕРИНИН ДЕНЕ КЫЙМЫЛ САПАТТАРЫНЫН ӨНҮГҮҮСҮ / РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ЮРИСПРУДЕНЦИИ НА ОСНОВЕ ИНТЕРЕСОВ К ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ / DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY IN THE FUTURE EMPLOYEES OF JURISPRUDENCE ON THE BASIS OF INTERESTS TO PHYSICAL ACTIVITY.....

Момунова М.К., Ишмухамедов А.А. АЯЛДАРДЫН ДЗЮДОСУ БОЮНЧА ТЕХНИКАЛЫК ЖАНА ТАКТИКАЛЫК АРАКЕТТЕРИНИН АЗЫРКЫ ЭРЕЖЕЛЕРИН ЖАНА ДИНАМИКАСЫНЫН ӨНҮГҮҮСҮНДӨГҮ ӨЗГӨРҮҮЛӨР / ИЗМЕНЕНИЕ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ И ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЖЕНСКОМ ДЗЮДО / CHANGE OF COMPETITION RULES AND DYNAMICS OF DEVELOPMENT OF TEHCNICALAND TACTICAL IN WOMEN'S JUDO.....

Ташбеков А.А. ЮРИДИКАЛЫК ЖОГОРКУ ОКУУ ЖАЙДЫН ДЕНЕ ТАРБИЯСЫНЫН ОКУУ ПРОЦЕССИНДЕГИ ИННОВАЦИЯЛЫК ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ КИРГИЗҮҮ ФАКТОРУ КАТАРЫ СТУДЕНТТЕРДИН ДЕНЕ ТАРБИЯСЫН ЖАКШЫРТУУ / ФИЗИЧЕСКОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ВНЕДРЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮРИДИЧЕСКОГО ВУЗА / PHYSICAL SELF-IMPROVEMENT OF STUDENTS AS A FACTOR OF IMPLEMENTATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF LEGAL STUDIES.....

III. ЭТНОПЕДАГОГИКАНЫН, ПСИХОЛОГИЯНЫН, САЛТТУУ ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН УЛУТТУК ТҮРЛӨРҮНҮН МАСЕЛЕЛЕРИ / ВОПРОСЫ ЭТНОПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ, ТРАДИЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА / ISSUES OF ETHNO PEDAGOGY, PSYCHOLOGY, TRADITIONAL PHYSICAL CULTURE AND ETHNO SPORT

Абдыбекова Н. А. ДҮЙНӨЛҮК КӨЧМӨНДӨР ОЮНДАРЫ АРКЫЛУУ СТУДЕНТТЕРДИН КЕП ИШМЕРДҮҮЛҮГҮН КАЛЫПТАНДЫРУУНУН ПЕДАГОГИКАЛЫК ШАРТТАРЫ / ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ РЕЧЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ВСЕМИРНЫХ ИГР КОЧЕВНИКОВ / PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION STUDENTS' SPEECH ACTIVITY SKILLS THROUGH THE WORLD NOMAD GAMES……

Айбалаев А.Ж., Иманалиев У.К. ЧЫГЫШ ТАЙМАШУУЛАРЫ КЫЙМЫЛДЫК МАДАНИЯТЫНЫН БИЛҮҮ КАРАЖАТТАРЫ КАТАРЫ / ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА КАК СРЕДСТВО ПОЗНАНИЯ ВОСТОЧНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КУЛЬТУР / EASTERN MARTIAL ARTS AS A MEANS OF COGNITION OF THE ORIENTAL MOTOR CULTURES.....

Анаркулов Б.Х., Минбаев Д.А. СТУДЕНТТЕР МЕНЕН ИШТӨӨДӨ СПОРТТУК КУРӨШТҮН КЫРГЫЗ УЛУТТУК ТҮРЛӨРҮНҮН АДЕП-АХЛАКТЫК ЖАНА ПАТРИОТТУК ПОТЕНЦИАЛЫ / НРАВСТВЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ КЫРГЫЗСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В РАБОТЕ С УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖЬЮ / THE EDUCATIONAL POTENTIAL OF NATIONAL KINDS OF WRESTLING IN THE WORK WITH STUDENTS.....

Кандиева Дж.М. ОРУС ТИЛИ САБАГЫНДА УЛУТТУК СПОРТТУН ТҮРҮ БОЮНЧА МАТЕРИАЛДАРДЫН НЕГИЗИНДЕ КЕП ИШМЕРДҮҮЛҮГҮН КАЛЫПТАНДЫРУУ КӨЙГӨЙЛӨРҮ / ФОРМИРОВАНИЕ РЕЧЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ РУССКОГО ЯЗЫКА НА МАТЕРИАЛЕ ПО НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА / ABOUT OPPORTUNITIES OF USING THE TRAINING MATERIAL OF NATIONAL KINDS OF SPORTS AT THE RUSSIAN LESSONS.....

Омурова А.М. ДЕНЕ ТАРБИЯ БАГЫТЫНДАГЫ СТУДЕНТТЕРДИН КЕП ИШМЕРДҮҮЛҮГҮН КЫРГЫЗ ЭЛИНИН ЧҮКӨ МЕНЕН ОЙНОЛУЧУ ОЮНДАРЫН ОКУТУУ АРКЫЛУУ ӨСТҮРҮҮ / РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ КЫРГЫЗСКОГО НАРОДА НА ЗАНЯТИЯХ КЫРГЫЗСКОГО ЯЗЫКА / THE DEVELOPMENT OF SPEECH ACTIVITY OF STUDENTS-SPORTSMEN IN TEACHING MOVABLE GAMES OF KYRGYZ PEOPLE .....

Саралаев М.К., Джунушбаева А.О. ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ПЕДАГОГИКАСЫ БОЮНЧА ОКУУ-КОЛДОНМО МААЛЫМАТТАРЫНЫН ТОПТОЛГОНДУГУ ЖӨНҮНДӨГҮ АНАЛИТИКАЛЫК ТАЛДОО / АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР МАТЕРИАЛОВ ОБ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СВЕДЕНИЯХ ПО «ПЕДАГОГИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ» / ANALYTICAL REVIEW OF MATERIALS ON EDUCATIONAL AND METHODOLOGICAL INFORMATION ON THE "PEDAGOGY OF PHYSICAL EDUCATION".....

IV. САЛТТУУ ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН УЛУТТУК ТҮРЛӨРҮНҮН МЕДИЦИНАЛЫК-БИОЛОГИЯЛЫК ЖАНА ТАБИГЫЙ-ИЛИМИЙ ӨҢҮТТӨРҮ / МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ТРАДИЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА / MEDICAL-BIOLOGICAL AND NATURAL SCIENTIFIC ASPECTS OF TRADITIONAL PHYSICAL CULTURE AND NATIONAL SPORTS

Алиев Ш.А., Жумадил уулу А. МАТЕМАТИКА ЖАНА СПОРТ / МАТЕМАТИКА И СПОРТ / MATHEMATICS AND SPORTS.....

Анаркулов Х.Ф., Кылышев Е.А. ЖАШТАРДЫН ДЕНИ САК ЖАШООДОГУ КЫЙМЫЛДЫК АКТИВДҮҮЛҮГҮНҮН МАҢЫЗЫ ЖАНА АНЫКТООСУ / СУЩНОСТЬ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ – СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ / THE ESSENCE AND DEFINITION OF PHYSICAL ACTIVITY – A COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR YOUNG STUDENTS.....

Арыкова Ч.Н., Карасаева А.Х. КЫРГЫЗДЫН ЭТНИКАЛЫК ОЮНДАРЫН КОЛДОНУУ МЕНЕН ДЕМ АЛУУНУ ГАРМОНИЯЛОО ЖАНА АРТИКУЛЯЦИЯЛОО / ГАРМОНИЗАЦИЯ ДЫХАНИЯ И АРТИКУЛЯЦИИ ЭТНИЧЕСКИМИ ИГРАМИ КЫРГЫЗОВ / HARMONIZATION OF BREATHING AND ARTICULATION OF ETHNIC KYRGYZ GAMES.....

Балтабаев О.С., Эгембердиев Э.Б., Даниярова Н.Н. СТУДЕНТТЕРДИН ДЕН СООЛУГУН КЕЗЕКТЕГИ КОНТРОЛДОО / ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ / CURRENT HEALTH INSTITUTIONS OF STUDENTS.....

Дейдиева Ф.Н., Умурбекова Т.А. КЫЙМЫЛДЫК ОЮНДАРДЫ КОЛДОНУУ МЕНЕН МЕКТЕПКЕ ЧЕЙИНКИ ЖАШТАГЫ БАЛДАРДЫН КООРДИНАЦИЯЛЫК ЖӨНДӨМДҮҮЛҮГҮН ӨСТҮРҮҮГӨ БАГЫТТАЛГАН МОДУЛДУК ПРОГРАММАНЫН НАТЫЙЖАСЫН АНЫКТОО / ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МОДУЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ОРИЕНТИРОВАННОЙ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР / DETECTION OF THE EFFICIENCY OF THE MODULAR PROGRAM ORIENTED ON THE DEVELOPMENT OF COORDINATIVE ABILITIES OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE WITH THE USE OF MOBILE GAMES.....

Демирхан Б., Абдырахманова Д.О., Арас Т. КЫЙМЫЛЫ АЗ БОЛГОН АЯЛДАРГА ТҮЗҮЛГӨН 12 ЖУМАЛЫК ПИЛАТЕС МЕНЕН МАШЫГУУЛАРДЫН ФИЗИКАЛЫК НАТЫЙЖАСЫ / ФИЗИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ 12-ти НЕДЕЛЬНОГО ПОСТОЯННОГО ЗАНЯТИЯ ПИЛАТЕСОМ НА ЖЕНЩИН С МАЛОПОДВИЖНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ / PHYSICAL EFFECTS OF 12 WEEKLY CONSTANT LESSONS PILATHES ON WOMEN WITH LITTLE-LIMITED LIFE.....

Чалагызов Ж.К., Исаев Н.Т., Акбар уулу Д. СПОРТЧУЛАРДЫН ДЕН СООЛУГУН КОМПЛЕКСТТИК БААЛОО / КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОК / COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF HEALTH SPORTSMAN.....

Шергалиев И.А., Каримбаев Т.Т., Таштаналиев Р.Т. МУЛЬТИМЕДИА КОМПОНЕНТТЕР МЕНЕН ТЕСТТИК ПРОГРАММАСЫ / ТЕСТ - ПРОГРАММА С МУЛЬТИМЕДИЙНЫМИ КОМПОНЕНТАМИ / TESTING PROGRAM ON MULTIMEDIA COMPONENTS BASE.....

Эгембердиев Э. Б., Бектурсунов И. Б., Бектурганова Н. И. ДЕНЕ ТҮЗҮЛҮШҮНҮН ЖАНА ДЕНЕ ТАРБИЯ ӨНҮГҮҮСҮНҮН КӨРСӨТКҮЧТӨРҮН БААЛОО / ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ / EVALUATION OF

INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND BODY TREATMENT.....

«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»……

I. САЛТТУУ ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА ЭТНОСПОРТТУН СОЦИАЛДЫК, КООМДУК, ТАРЫХЫЙ-МАДАНИЙ КӨЙГӨЙЛӨРҮ / СОЦИАЛЬНЫЕ, ОБЩЕСТВЕННЫЕ, ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТРАДИЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЭТНОСПОРТА / SOCIALS, PUBLICS, HISTORICAL AND CULTURAL PROBLEMS OF TRADITIONAL PHYSICAL CULTURE AND ETHNOSPORT

УДК 796. 078 (1-4)

КЫРГЫЗ ЦИВИЛИЗАЦИЯСЫНЫН КЫЗ КЕЛИНДЕР ОЮНДАРЫ

Абдуллаев М.Т., Манашева К.П., Малаева Г.Т.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Кыргыз эли байыркы элдердин бири экени бүт дүйнөгө белгилүү. Кыргыздардын жашоо цивилизациясында дене маданияты тармагында колдонулуп келген улуттук спорт жана дене көнүгүүлөрү абдан арбын.*

Негизги сөздөр: *шерик сурамай, шакек жашырмай, беш таш, топ таш, эреже, коон үзмөй, коңгуроо кайда.*

ИГРЫ ДЕВУШЕК И НЕВЕСТ В ЦИВИЛИЗАЦИИ КЫРГЫЗОВ

Абдуллаев М. Т., Манашева К. П., Малаева Г. Т.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек

Аннотация. *Известно, что кыргызский народ один из древних народов мира. В жизни цивилизации кыргызов очень много использованы национальные виды спорта и физические упражнения в области физической культуры.*

Ключевые слова: *просить партнера, прятание кольца, пять камешков, группа камешков, правило, собирание дыни, где колокольчик.*

GAMES OF GIRLS AND THE BRIDE IN THE CIVILIZATION OF KYRGYZS

Abdullaev M.T., Manasheva K.P., Malaeva G.T.
Kyrgyz state academy of physical culture and sports, Bishkek c.

Abstract. *It is known that the Kyrgyz people are one of the ancient peoples of the world. In the life of the Kyrgyz civilization, many kinds of sports and physical exercises are used in the field of physical culture.*

Keywords: *ask for a partner, hiding rings, five pebbles, a group of pebbles, a rule, picking melons, where the bell is.*

Киришүү. Кыргыз эли байыркы элдердин бири экени бүт дүйнөгө белгилүү. Кыргыздардын жашоо цивилизациясында дене маданияты тармагында колдонулуп келген улуттук спорт жана дене көнүгүүлөрү абдан арбын. Ушулардын ичинде кыз келиндер ойной турган оюндар жана аял заты эркектер менен аралашып ойной турган оюндары көп. Кыргыздарда оюн философиясы айтылып келбеген болсо да иш жүзүндө оюндар философиясы мыкты өркүндөп келгени белгилүү.

Ат жалында эркектерден кем калышпай ат оюндарына катышып ат ойнотуп келген кыз-келиндерибиз тарыхта кечири баяндалган. Кыз куумай оюнуна катышып, жигиттерге жеткизбей ат чапкан. Жигиттерди кууса тез эле жетип камчы салып, жигиттерди уяткарган кыздарды азыр деле көрүп жүрөбүз [1,2,3,4]. Көчмөндөр цивилизациясында Кыргыздын кыз-келиндери башка улуттун

аял заттарына үлгү боло турганга акысы бар [5,6].

Изилдөөнүн максаты - түрк цивилизациясынын кыз келиндер оюндарын түрк дүйнөсүнө жайылтуу.

Милдеттери:

1. Түрк элдердин арасындагы кыз келиндер оюндары дене тарбия жана спорт оюнунн изилдөөчүлөр арасында терең изилдөөгө түрткү берүү.

2. Түрк элдеринин арасында беш таш, топ таш оюндарына классификация иштеп чыгып дүйнө түрктөрүнүн арасында мелдештер уюштуруу.

Шерик сурамай

Бул оюнду талаада көк майданда кыз уландар ойношот. Күн бүркөктө же жаан учурунда залда ойношу мүмкүн. Оюнду ойноор алдында хан шайланат, ал такка отуруп, өкүм чыгарат. Оюнга катышуучулар бир кыз бир жигиттен болуп биригип олтурушат. Жубу жок жалгыз калган киши жуп болуп отургандардын өзү каалагандардын бирине барат, анын жубун өз жанына келип олтурууга чакырат. Эгер анын жанындагы жубайы өз жолдошун бергиси келбесе ал ханга арызданат. Хан жубайын бербегенди, баш тартканды жанына чакырып: «Жубайыңды бергиниң, өзүңө башка жубай таап ал»-дейт. Эгер ал хандын айтканына макул болбосо, андан хан комуз чертип, ырдап берүүгө, же күлкүлүү сөз айтып куудулданып берүүгө өкүм чыгарат. Ар бир жуп өз жубун башка кишиге бергиси келбейт, ошондуктан, алар хандын өкүмүн аткарууга эркисизден макул болушат. Кээде өз жубу өзүнө жакпаган учурлар да болот. Андай болсо, биринчи эле сураганда, ал жубун сураган кишиге берет, өзүнө башка жуп издөөгө аракет кылат. Оюн өтө кызыктуу жана жандуу өтөт [2, 4].

Шакек жашырмай

Даярдык. Бул оюнду балдар менен кыздар көк шибердүү түз аянтта, айлуу түндө ойношот. Оюнга бир шакек керек.

Мазмуну. Оюнга катышуучулардын баары каз-катар тизилип же тегерете отурушат, алакандарын жогору каратып, колдорун тизелеринин үстүнө коюшат. Оюнга катышуучунун бирөө колуна шакекти кармап алып, отургандардын баарын кыдырып өтөт да, шакекти эч кимге байкатпай отургандардын биринин колуна салууга аракеттенет. Шакек бекиткен оюнчу отургандардын бирин: «Шакекти тап»- деп буйрук берет, ал оюнчу тапса, шакекти кармап отурган, шакекти бекитүүгө аракет жасайт. Шакекти бекитип жатып ырдоо, же кызыктуу жорго сөз айтуу, оюндун шарты болуп эсептелет. Эгер шакекти таба албай калса, ал жогорку милдетти аткарат. Оюн белгиленген убакытка чейин улана берет. Оюндун шартын аткарбаган оюндан четтетилет.

Оюндун башка варианты

Шакекти катып коюп, өз ордуна отурат да: «Шакек көрүн»-деп кыйкырат. Шакекти кармап отурган адам эки жагында отургандарга байкатпастан, кармалбастан ордунан тез турушу керек. Анда анын жанында олтурган кошуналары жаза тартышат. Ошондон кийин экөөнүн бирөө оюнду улантат. Эгер кошуналарына кармалып калса, өзү жаза тартат жана оюнду улантып, шакекти өзү жашырат.

Эрежеси. Оюнду жандандырыш үчүн шакек менен кармалган оюнчу элди күттүрбөй тез ырдап, бийлеп же күлкүлүү бир кыска аңгеме, жорго сөз сүйлөп берет. Тартипти бузуучу оюндан чыгарылат.

Жашынмак

Жашынмак кыз-уландардын аралаш ойной турган оюндардын бири. Оюнга катышуучулар эки жаатка тең бөлүнөт. Оюнду баштаар алдында жааттардын башчыларынын бири алаканына чөп салып чүчүкулак жүргүзөт. Чүчүкулак уткан жаат жашынат. Уттурган жаат аларды издеп табууга аракет кылат. Оюндун шарты: Жашына турган жааттын башчысы, өз адамдары жашынып бүткүчө, атаандаштары көрүп койбосун деп, карап турат. Баары жашынып бүткөндөн кийин: «Эми тапкыла»-деп буйрук берет. Жашынгандарды бүт таап келген кезде, эки жаат орун алмашат. Эгер издеген тарап жашынган адамдардын баарын таба албаса, жаат уттурган болуп эсептелет.

Коон үзмөй

Даярдык. Оюн аянтта, залда эки жааттын ортосунда (балдар, кыздар) ойношот.

Мазмуну. Бул оюнга эки жаат катышат. Эки жаат тең бир-биринин аркасынан кармашып, тизилип турушат.

Чүчү кулак жүргүзүлөт. Жааттардын бири дыйкан, бири коон болуп эсептелет. Эң алдыңкысы жааттын башчысы (капитан) мамыны же бакты кармап турат. Булар «коон» деп аталат. Маңдайына же жанаша экинчи жаат тизилип тик турушат. Булар «дыйкан» деп аталат. Калыстын чакыруусу жана тапшырмасы боюнча эң акыркы оюнчунун артынан кучактап тартып үзүүгө аракет жасайт. Калыс 10 го чейин санаганча үзгөнгө үлгүрсө, ал ошол жааттын арасына барып турат. Үзө албай калса ал ошол жааттын алдына барып турат. Оюн улам “дыйкан” “коон” болуп алмашып олтуруп белгиленген убакытка чейин улана берет. Кайсы жаат көп коон үзсө ошол жаат жеңишке жетишет.

Эрежеси. «Коон» үзүүнүн тартиби: Моюндан, колдон, буттан тартууга болбойт. Белден гана кармап үзүш керек. Кийимден кармап үзүүгө болбойт. Оюндун жүрүшүндө оюнчулардын орундарын алмаштырууну жааттын башчысы (капитан) чечет. Эрежени бузган оюнчу оюндан четтетилет.

Коңгуроо кайда

Бул оюнду уландар кыздар чогулуп ойной турган оюн. Оюнга катышуучулардын саны чектелбейт. Оюндун шарты мындай: Эки жааттын оюнчулары тегерек тартып отурушат. Калыс ар бир жааттан бирден оюнчуну чакырып, көздөрүн таңат. Аларга айлананын бир четинен коңгуроо шыңгыратат. Көзү таңылып, ортого түшкөндөрдүн максаты коңгуроо табуу. Коңгуроо бир жолу шыңгырайт, белгиленген убакка (2-3 мин.) чейин өзүн таптырбоого аракет кылат. Коңгуроону тапкан жана өзүн таптырбаган оюнчуга эки упай жазылат. Коңгуроону тапкан, бирок өзүн таптырып койгон оюнчуга бир упай жазылат, коңгуроону таппагандарга 0 упай жазылат. Андан кийин оюнга башка жуптар катышып, оюн улана берет. Бул оюнда жеңген тарап жеңилген тараптан ырдап, бийлеп, комуз чертип берүү жазаларын талап кылышат.

Беш таш

Беш таш оюну чүчү кулак чүргүзүү менен башталат. Ойунду баштаган ойунчу төмөнкү аталыштагы этаптардан өтүүсү зарыл. Эгер бир этаптан өтпөй калса ойунчу ошол этапта ойунун токтотот. Ар бир этапка бир упай берилет. Канча этаптан өтсө ошончо упай алат. «Беш таш» кыздар, балдар ойной турган оюн, бул оюнду эки оюнчу ойносо да болот. Беш таш оюнуна беш кичинекей таш колдонулат. Ар түрдүү ыкмалары бар.

Биринчи этап

Бул ыкманын атын «Жамгыр» деп атайт. Беш ташты жерге жайа салат. Бир ташты алып жогору ыргытып, жиберип ал түшкөнгө чейин жерден бир таш алып, ыргыткан ташын тосуп алат, ошондо колдогу экинчи ташты бош колго топтойт. Ушунтип бардык таштарды жерден терип алат.

Экинчи этап

Бул ыкманы “Чакмак таш” деп атайт. Оюнчу бир ташты ыргытып, түшкөнгө чейин экинчи ташты тосуп алат. Колдо эки таш болот. Эки ташты жогору ыргытып, жерден дагы бир ташты ала коюп, ыргытылган эки ташты тосуп алат. Ошондо колдо үч таш болот. Үч ташты жогору ыргытып жиберип, жерден дагы бир ташты ала коюп, ыргытылган үч ташты тосуп алат. Ошондо колдо төрт таш болот. Төрт ташты жогору ыргытып, жерден бир ташты ала коюп төрт ташты тосуп алат. Ошондо колдо беш таш болот. Беш ташты жогору ыргытып жиберип алаканы менен жерди бир уруп, беш ташты тосуп алат. Бардык учурда ыргыткан таштарды бир гана колу менен тосуп алат.

Үчүнчү этап

Бул этаптын атын «Жуп таштар» деп атайт. Беш ташты бир-бирине тийишпей жаткандай кылып, жая калчоо керкек. Бир ташты улам жогору ыргытып, эки ташты бириктирип алып жогору ыргыткан ташты тосуп алат. Дагы бир ташты ыргытып, калган эки ташты алат. Колундагы беш ташты жая салат. Бир ташты жогору ыргытып, жерден бир ташты алат, дагы ыргытып үч ташты бириктирип алат. Бир ташты ыргытып, төрт ташты жерге бириктирип койуп, ташты тосуп алат. Кайра ыргытып, төрт ташты алып тутуп алат.

Төртүнчү этап

Бул ыкманын атын «Короо» дейт. Таштарды чачып таштайт. Сол колунун сөөмөйү жана бармагынын учу менен жер таянып, кол менен дарбаза жасайт. Колундагы ташты жогору ыргытып ар бир ташты, бирден дарбазага айдап кирет. Ушул ыкма менен төрт ташты короого киргизет.

Бешинчи этап

Бул ыкманы «Тандыр» деп атайт. Таштарды жая салат. Колунун сөөмөйү менен бармагын бириктирип шакек сыяктуу тегерк кылып жер таянып турат. Жерден бир таш алып, жогору ыргытат, ал түшүп келгиче жерден бир таш ала коюп, колунан өткөзөт да, ташты тосуп алат. Ушул эле ыкма менен калган таштарды тандырга салат. Бул абдан татаал ыкмалардын бири.

Алтынчы этап

Бул ыкманы «Боз үй» деп атайт. Колун боз үй сыяктуу кылып коет, колунун сыртынан таштарды кулатып жиберет. Жерге түшкөн таштын бирин алат. Сол колунун манжаларын ажыратып боз үй сыяктуу, жер таянып турат. Жерден бир ташты алып, жогору ыргытат, ал таш түшкүчө жердеги бир ташты, баш бармак менен сөөмөйдүн ортосунан өткөзөт. Дагы жогору ыргытып, сөөмөй менен ортонку манжадан өткөзөт, дагы ыргытып, ортоңку манжа менен аты жок манжанын ортосунан өткөзөт, дагы ыргытып, аты жок менен чыпалактын ортосунан өткөзөт. Колундагы акыркы ташты бармак менен сөөмөй ортосунан өткөрөт.

Жетинчи этап

Бул ыкманы «Кашаа» деп атайт. Беш ташты жая салат. Оң колу менен бир таш алат. Сол колунун манжаларын бириктирип алаканын тик коёт. Колундагы ташты жогору ыргытып, түшкүчө жерден бир таш ала коюп, сол колунун артына таштайт, ушул эле ыкма менен калган таштарды колунун артына таштайт.

Сегизинчи этап

Бул ыкманы «Илекей» деп атайт. Оюнчу беш ташты жогору ыргытып, колдун арты менен баарын жерге түшүрбөй тосуп алат. Ошол абалда жогору ыргытып, бир ташты чапчып тосуп алат, калган төрт ташты колдун алды менен тосуп алат. Дагы беш ташты жогору ыргытып, колдун арты менен тосуп алып, ошол абалда жогору ыргытат, Мунусунда эки ташты чапчып алат, калган үч ташты колдун алды менен жөн тосуп алат. Дагы беш ташты жогору ыргытып, колдун арты менен тосуп алат. Ошол абалда ыргытып, үч ташты чапчып алат, бир ташты колдун алды менен жөн тосуп алат. Ушинтип төрт ташты да чапчып алат. Кийин беш ташты чапчып алат. Таштар колдун артында жаткан абалда аларды ыңгайлаштырып алса болот.

Эскертүү: ар бир ыкманы туура аткара албай калса оюн кийинки оюнчуга өтөт. Ар бир этапка 1-ден упай берилет. Бардык этапты жаңылышпай өтсө оюнчу 10 упайга ээ болот. Жыдып калып, этаптарды экинчи жолу кайталап жасап, аягына чыкса 7 упай алат.

Топ таштын эрежеси

Топ ташты 100 таш менен ойнойт. Ар бир таштын чоңдугу 1 см. ашпоосу керек. Эки уучуна таштарды алып жерге жая салат. Бир ташты өөдө ыргытып, жерден бирден ташты терип алат. Баарын терип алгандан кийин, кайрадан таштарды жайа салып, экиден алат. Андан соң үчтөн терип алат, аны бүтүрсө таштарды төрттөн терип алат. Беш ташты бир басым делип, беш ташка бир упай берилет. М: 100 таш 10 упайга барабар. Кайсы ойунчу көп упай топтосо ошол жеңишке жетет.

Эскертүү: Оюнчу таштарды бирден, экиден, үчтөн алалбай калса, колу таштарга тийип кетсе жыдыйт. Ар бир аракеттин упайлары башка башка эсептелинет. Кийин бириктирилип жалпы эсептелинет.

Корутунду: 1. Түрк элдердин арасындагы кыз келиндер оюндары дене тарбия жана спорт оюнунун изилдөөчүлөр арасында терең изилдөөгө алынуусу тийиш.

2. Түрк элдеринин арасында беш таш, топ таш оюндарына классификаңия иштеп чыгып дүйнө түрктөрүнүн арасында мелдештер уюштурулушуна шарттар түзүү зарыл.

Адабияттар

1. Абдуллаев М. Т., Иманалиев Т.Т. Ордо оюну:теориясы жана усулу. Окуу куралы. Бишкек: КББнын “Билим” басма борбору. – 2015. – 144 б.
2. Абдуллаев М.Т. Кийзбаев М.С., Акматов.Ч. “Улуттук оюндар”: окуу куралы Бишкек:.”Махсприм” 2012.-361 б.
3. Абдуллаев М.Т. Ордо: методикалык 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 аспекты: Б.: 2008. -662 с.

6. Абдуллаев М.Т.., Саралаев М.К. Методикалык колдонмо “Улуттук дене тарбия” Өрнөктүү программа: Б.: 2007. -59 б.
УДК 798.43:398,5

КЫРГЫЗДАРДЫН САЛТТУУ АТ ЧАБЫШ ОЮНУНУН “МАНАС” ЭПОСУНДА ЧАГЫЛДЫРЫЛЫШЫ

Бообек уулу Б.[1], Казакбаев А.Д., т.и.к[2].
Ж. Баласагын атындагы Кыргыз Улуттук университети[1],
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы[2], Бишкек ш.

Аннотация. *Аталган макалада “Манас” эпосунда чагылдырылган ат чабыш оюндарынын: аламан байге, чоң байге, кара жарыш, көр байге, мүрзө байге, кемеге байге сыяктуу бир канча түрү жөнүндө тарыхый-этнографиялык, фольклордук булактардын негизинде маалыматтар каралган.*

Негизги сөздөр: *“Манас” эпосу, кыргыздар, ат чабыш оюндары.*

ОТРАЖЕНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ КОННЫХ ИГР-СКАЧЕК В ЭПОСЕ «МАНАС»

Бообек уулу Б.[1], Казакбаев А.Д., к.и.н[2].
Кыргызский Национальный университет им. Ж.Баласагына,
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек

Аннотация. *В данной статье на основе этнографического и фольклорного источников рассмотрены встречающиеся в эпосе “Манас” несколько видов конных игр-скачек кыргызов и связанные с ними обычаи и обряды.*

Ключевые слова: *эпос “Манас”, кыргызы, конные игры-скачки.*

REFLECTION OF TRADITIONAL HORSE RIDING GAMES IN THE EPOS "MANAS"

Boobek u. Bolot[1], Kazakbaev A.D., c.h.s.[2]
Kyrgyz National University named after J.Balasagyn[1]
Kyrgyz State Academy of Physical Education and Sport[2], Bishkek c.

Abstract. *In “Manas” epic the following types of horseback riding constituting the main part of horse games while the following racing types which are held during traditional ceremonies: kara jarysh, kor baige, murzo baige, kemege baige.*

Key words: *“Manas” epic, kyrgyz, ethnic horse riding games.*

Киришүү. Кыргыздардын көп кылымдык тарыхында салттуу ат оюндары да маанилүү орунда болгон. Калктын чарбалык кесибинин натыйжасында көчмөн коомдо аскердик машыгуу жана көңүл ачуу максатында ат үстүндө ойноло турган оюндардын бир канча түрү калыптанган. Алар мезгил өткөн сайын улам толукталып олтуруп, оюндун тартиби, эрежелеринин иштелип чыгышына шарт түзгөн. Ат оюндарынын баардыгы ат үстүндө адам ишмердүүлүгү менен аткарылат. Ат оюндарынын жалпы функциясы элдин жашоо образын чагылдырып турса, анын андан ары өнүгүшүнө элдик салт-санаа негизги өбөлгө болуп турган. Тарыхый жазма булактар, таш бетинде тартылган сүрөт эстеликтер жана элдик оозеки чыгармалар оюндун байыркы мезгилдерден бери пайда болуп, өнүккөндүгүн ырастайт.

Изилдөөнүн методдору. Салттуу ат оюндарын чагылдырган тарыхый-этнографиялык, фольклордук булактарды талдоо жана анализдөө.

Изилдөөнүн жыйынтыгы. Байыркы түрк элдеринин анын ичинен кыргыздардын салттуу ат чабыш оюну тууралуу маалыматтарды Махмуд Кашгаринин жана Жусуп Баласагындын эмгектеринен жолуктурабыз. Андагы ат оюндарына токтоло турган болсок, ат чабыш же чавган оюну жөнүндө айтылып өтөт. Тарыхый

маалыматтар ырастагандай, кархандар доорунда (XI кк.) ойнолгон чавган оюнун Жусуп Баласагын өзүнүн “Куттуу билим” эмгегинде эскерет. Чавган сөзү тууралуу тарыхчы, профессор З.Эралиев мындайча жөөлү пикирин ортого салат: “чавган, чабуу, чапкан ж.б. сөздөрү кыргыздарда чабыш, же ат чабуу дегенди билдирип, тоолуктарда мындай ат чабыш кыргыздарда гана болгон” [1].

Байыркы мезгилдерден бүгүнкү күнгө чейин өз маанисин жоготпой, эл арасында кеңири тараган – ат чабыш оюну. XIX кылымдын аягы XX кылымдын баш чениндеги орус окумуштууларынын изилдөөлөрү боюнча кыргыздардын улуттук салттуу ат оюндарынын ондон ашык түрү белгиленген. Алардын дээрлик көпчүлүгүн ат чабыш оюну түзүп, күлүктүн жаш курагына жараша мисалы, эки жашында тай чабыш, үч жашында кунан чабыш, ал эми асый сайган чоң аттар арасында элге кеңири белгилүү болгон түрү бул – “чоң ат чабыш” же “аламан байге” деп аталган [2].

Жылкы баласын тай кезинде колго үйрөтүп, кунан кезинде туруктуу минип, ал тургай жарышка салышкан. Кунан деп жылкы үч жаштан баштап айтылат. Ушул куракта гы күлүктөрдү атайын таптап “кунан чабыш” өткөрүшкөн. Ага катардагы эмес, мыкты кунандар тандалган. Чынында кунандын мыктыларын атка кошуп чапканда да озуп кеткен учурлар болгон экен. Ал тургай бир күндө эки жолу жарышка салынып чыгып келген кунандар болгондугу айтылат. Ошондуктан эл арасында “Кызга бергиз жубан бар, атка бергиз кунан бар” деген макал бекеринен айтылып калбаса керек. Кунандарды жарыштыра турган аралык 14-15 чакырымды түзгөн. Ушул аралыка тапталып, таптоо эрежелери тайдыкынан анча-мынча эле айрыма болуп, 6 кочуш жемди: эртең менен 2, кечинде 4 кочуштан берүүгө болот. Семиз болсо бир мал эле берилет. Эгер мыкты болсо, же жакын болсо чоң аттарга да кошуп чабууга мүмкүн. Албетте кунан чабыш оюну чоң аш-тойлордо чабылып, баш байгесине төө баштаган тогуздан кем эмес байге сайылган [3]. Элдик майрамдарда оюн маанисин жоготпой элдик майрамдарда туруктуу өткөзүлөт.

Кыргыздардын салттуу ат чабыш оюну тууралуу этнографиялык маалыматтар XX кылымдын башында жана ортосунда Кыргызстанга келген россиялык, советтик окумуштуулар Ф.А. Фиельструп, Г.Н. Симаков тарбынан кеңири топтолуп изилдөөгө алынган [2;5]. Андагы маалыматтардан ат оюндарынын дээрлик көпчүлүгү ритуалдык мааниде болуп, маркумду эскерүү ошондой эле урууга же жалпы элге белгилүү адамдын жылдык ашында өткөрүлгөндүгүн байкоого болот. Ат оюндары бул көңүл ача турган оюндар, бирок эмне себептен аза күтүү сыяктуу ритуалдык иш чараларда өткөрүлүп калгандыгы али илимде толук изилдене элек. Ат чабыштын аталыштары күлүктүн жашына, байгесине жана салттуу жөрөлгөнүн маанисине карата айтылып калган. Маркумду эскерүүгө арналган эң биринчи ат чабыштын түрү “мүрзө байге”, “көр байге” деп аталган. Бул маркум коюлган күнү өткөзүлгөн ат чабыш болуп саналат. “Көр байге” маркумду жайына койгон учурда чабылып, байгесине анын урунган айрым буюмдары, дүнүйөсү сайылган. Эпосто бул “көркана” (Сагымбай Орозбаков, 3. 43) деген ат менен учурап, Көкөтөйдү койгондо анын сансыз малынын байгеге сайылганы сүрөттөлөт. “Мүрзө байге” болсо кырк ашта чабылган [4; 6; 8].

Ал эми алыскы аралыка чабыла турган чоң ат чабыштар маркумдун жылдык ашында өткөрүлгөн. Аш кыргыз каада-салтында маркумду жыл өткөрүп эскерүү жөрөлгөсү. Аш негизинен үч, кээде андан көп күнгө уланган. Ашка чакырылган сыйлуу конокторго даярдык көрүлүп, көптөгөн кемегеге чуңкурлар казылып, казанга эттер асылган. Мына ошол аштын эң алгачкы биринчи күнү “кемеге байге” деген ат чабыштын түрү өткөзүлгөн. Мында күлүктөр жакынкы жана орто аралыкка чабылган.

Ф.А. Фиельструптун Кыргызстандын түштүк аймагынан жыйнаган маалыматында аштын экинчи күнү “генгеш байга”, үчүнчү күнү “калта байга” – күлүктөрдү анча алыс эмес аралыка чабуу, төртүнчү күнү “конок байге” – сый коноктор үчүн атайын чоң байге сайылгандыгын белгилейт [5]. Аштын жыйынтыктоочу акыркы күнү эң алыскы аралыка чабыла турган “аламан байге” жана “чоң ат чабыш” менен жыйынтыкталган.

Аштагы оюндардын эң кызыктуу кульминациялык бөлүгү ушул чоң ат чабыш болгондуктан, даярдык катуу көрүлгөн. Бул ат чабышта байгенин көлөмү эң чоң болуп, тандалган мыкты делген гана күлүктөр жарышка салынган. Оозеки фольклорго кайрыла турган болсок "Манас" эпосундагы "Көкөтөйдүн ашы" бөлүмүндө көчмөндөр оюндарынын ар кыл түрүнүн эл аралык деңгээлде уюштурушу жөнүндө баяндалып, алардын негизгиси ат чабыш болгондугу айтылат. Эпосто элдин сый-урматына ээ болгон Көкөтөйдүн ашын өткөрүү үчүн жалпы кеңеш курушат. Талышып-тартышып олтуруп аш берээр жерди тандашып, акыры Кошойдун акылына көнүшөт. Өзгөчө ат чабууга ыңгайлуугуна көңүл бурушат: "Иледен ылдый айдаса ат чабуучу жери кең, ат чабылар жери мол" [4; 6].

Аш берээрдин алдында маркумдун туугандары жана калк арасында кадыр-баркына жараша жалпы эл биригип аштын камын көрүшөт. Көкөтөйдүн ашына элди чакыртканы Жаш Айдарды дайындап, чакырылган сыйлуу коноктордун байгеге чаба турган күлүктөрүн дайындоосун эскертип, ат чабышка сайылган баш байгени кошо айта барууну буюрганы аштагы оюндардын эң кызыктуу кульминациялык бөлүгү ушул чоң ат чабыш болгондугун далилдеп турат. Мына ушул чоң ат чабыштын өтүшү, ашты жыйынтыктоо мезгили келгендигинен кабар берген.

Маркумга карата аза күтүү расмисин жыйынтыктап, артын тойго айлантып жалпы элдин көңүлүн ачуу максатында тандалган күлүктөрдү жарышка салышып, намыс талашышкан. Кыргыздарда эл арасында кадыр-баркка ээ, аттуу-баштуу адамдардын көп жаш жашап дүйнөдөн кайткан учурда кайгырган эмес, тескерисинче анын жашына жетели деп, артын тойго айлантышкан. Анын тирүүсүндөгү байлыгын өлгөндө даңзалап, мал-мүлкүн аянбастан байгеге коюшкан. Ошол эле учурда маркум атак-даңккы чыккан баатыр же эл башкарган адам болсо, анда чыгымды көтөрүүдө жалпы уруу-урук мучөлөрү да милдеттүү болуп, жалпы журтка дүңгүрөтө аш-той берген. "Манас" эпосунда:

"Байгенин башын сураса
Тогуз миң кызыл нар дегин,
Көкөтөй үчүн ушундай
Көпчүлүк берет той дегин" [6], – деп айтылат.

Салттуу ат чабыштын башкы максаты – маркумду эскерүү болгон. Ошол эле учурда жеңүүчү (балдардын тобунан) маркумдун боз үйүнө жакындап, желектин туусун жерден сууруп алып, аны сындырып отко ташташкан. Тууну сындыруу бул маркумдун жакындары жана туугандары үчүн аза күтүү мөөнөтү аяктаганын билдирген. "Аза күтүү туусун сындырды", – деп ат үстүндөгү чабандеске эмес, чабылган аттын наамына айтылган. Байге жөн гана ырым-жырым катарында болбостон, анын соңиалдык-экономикалык мааниси дагы жогору болгон. Анткени, ат чабышта жеңип алган белектерди жана мал-мүлктү кедейлерге тараткандыгы белгилүү [4; 7].

1917-ж. революциядан кийинки мезгилдердеги ат чабыш оюну тууралуу фольклор айтуучу А.Тыныбековдон жазылып алынган маалыматтар баалуу булак болуп саналат. Мында оюнду уюштуруудагы өзгөчөлүктөрдү көрөбүз. Мисалы фольклор айтуучу: кулүктөрдүн жалпы тизмесин, аттын ээсинин аты-жөнүн, аттын өңү-түсүн атайын каттого алып, ат чапкан ар бир уруунун балдарына ар башка түстөгү кийим кийгизгендигин белгилейт. Ат чапчу аралык 35-50 чакырым болуп, болжолдуу ат чубатылар жерге күн мурунтан аттын ээлери же саяпкерлери кошо барып конушкан. Ошондуктан "конолко ат чабыш" деп айтылган. Мындай конолкого чабылганда аттар эч качан сүрөлгөн эмес. Бир гана ат айдоочу (калыс) жалпы көзөмөл жүргүзгөн. "Конолко ат чабыш" аш-той берген адамдын дараметине жараша болгон. Ошол аш-той өткөргөн адамдардын байлары баш байгеге миң жылкы же миң кой сайган учурлар кездешкен. Ар ким өзүнүн алына жараша жүз жылкы, жүз кой, тогуз төө, тогуз ат, тогуз жамбы же миң сом байге коюп аш өткөрүшкөн [3].

Кыргыздардагы салттуу ат чабыш оюнунун өткөрүлүшү тууралуу XIX кылымдын аягы XX кылымдын башында орус окумуштуулары тарабынан топтолгон маалыматтарда дээрлик көпчүлүк учурда маркумдун кара ашында гана ат чабыш өткөрүлгөндүгүнөн кабардар болобуз. Ушул жагдайда "Манас" эпосуна терең көз чаптыра

турган болсок, ат чабышты көптөгөн салттуу жөрөлгөлөрдө уюштурулгандыгын көрөбүз. Мисалы, эпосто айтылган никелешүү же үйлөнүү салтындагы “Манастын Канықейге күйөөлөп барганындагы” шаан-шөкөттөрдө Кыргыл, Бакай жана Манасты коштоп барган кырк чоронун ат чабыш оюну аркылуу өздөрүнө жар тандоо салты аткарылат. Анда Манас кеп айтат: “Талаага чыгып баралык, жарышып келип калалык, таалайыңа кандай кыз, так ошону алалык” [6; 8].

Мында ат чабыш оюнунун аткарылышы менен кошо, баатырлардын чапкан тулпарларынын озуп келген ирээтине жараша, ар бир боз үйдүн катар санына туштап токтошкон. Эгерде тулпар биринчи келсе, анда чабандеске биринчи тигилген боз үйдөгү кыз анын буйругундагы жары деп эсептелген. Эпосто бул жөнүндө таамай айтылат: “Сарала чуркап тез келип, Аруукенин үйүнө Алмамбет баатыр кез келип” [6;8]. Ал эми эртеси күнү “күйөө менен колуктуну” жолуктуруу шаанисн өткөрүлгөн. Бул учурда кыздар көзү таңылган абалда ат чабышта аныкталган күйөөлөрүн, бет маңдайында аралары ачык, кырка тизилген жигиттердин арасынан жаңылбай таап кетүүсү шарт.

Кыргыздардын дагы бир илгерки салты – кандын канга моюн сунуп достошуп келгендеги аттан түшүш салты. Кан түшүүдө дос болгондуктун дагы бир белгиси болуп ат чабыш өңдүү ызаттар көрсөтүлгөн. Мисалы эпосто бул салт жакшы берилген. Анда аттар жакынкы аралыка чабылып, байге катары чоролор өз башын сайышкан. Аталган жөрөлгө кыргыздардын Алмамбетке болгон сый урматтын жогорку чегин айгинелеп турат. Оюн-зооктун негизги максаты жаңы достун – Алмамбет баатырдын – көңүлүн көтөрүп ага кубаныч тартуулоо болгон.

Жарышта биринчи болуп Алмамбеттин Манастан кан тартуусуна алган Сараласы келип байгесине жети чорону алат. Мында байгеге сайылган жигиттер кул катарында эмес, тескерисинче баатырга ак кызмат өтөөгө жана Алмамбеттин жалпы элдин уулу болууга милдеттендирилген. Эпосто “Манас Алмамбеттин келишине той бергени” бөлүмүндө аламан байге же күлүктөрдүн орточо аралыка чабыла турган түрү өткөрүлөт. Байгесине жылкы жана кой озуп келгенине жараша он беш атка ыроолонот [6;8].

Үчилтиктин “Семетей” эпосунда Манас өлгөндөн кийин анын аталаш бир туугандарынын Канықейге ыдык көрсөтүп, кордой баштаганда башка эл жерде баш калкалап, өз жеринде эмес тайларында (Букарда) өскөн Семетей он экиге келгенде таятасы аны кан көтөргөн тойдо чоң ат чабыш уюштурат. Анда сегиз кан журту чогулат жана баардыгы болуп алты жүз кырк тулпар чабылат. Ушул жарышта Семетейдин келечегин билиш үчүн Канықей атайлап төлгө кылып, ырымдап, алтымыш асый Тайторуну жарышка салууну чечет. Жарыштын алдында саяпкерчиликтеги ат таптоо өнөрүнүн эң көөнө жана салттуу үлгүлөрү сүрөттөлөт [9].

Мындан башка таң ашыруу, терин тазалоо, отко коюу эрежелери аткарылат. Табына келген күлүктүн “көкүлүн көк менен түйүү, куйругун куу шайы менен шүйүү” жана ат жабдууларын бышыктап тагуу камылгалары көрүлгөн.

Эрежеге ылайык Тайторуну коштоп Эшенчал баштаган ат айдоочулар дайындалат. Ошондой эле тулпарларды сүрөө, калып бара жаткан учурда чылбырдан алып жетелеп кошо чаап алдыңкы топко кошуу, кур дүрмөт менен ок атып айдоо чаралары, күлүктү чабаардын алдында анын байгеге чыгып келишин тилеп, Канықей Чыйырды энесинин ак батасын алуу, кыйчалыш учурларда “баабедин айтуу” сыяктуу диний мүнөздөгү ырым-жырымдар аткарылат.

Ошентип, жарыштын соңунда Тайторунун биринчи келиши жана Семетейге “алтын таажы кийгизип, алтын такка мингизип” кан көтөрүлүшү менен аяктайт. Тайторунун байгесинин көбүн ат сүрөгөн балбандарына тең бөлүп бергендиги анын айкөл экендигинен кабар берет. Канықейдин Тайторунун чыгып келишине ишеним артып, аны жакшылыка жоруп: “Эгерде чыгып келсе Тайтору, энеке, камчыга ченеп бөлөмүн” [4] – деген сөзүндө байгени, түшкөн олжону “камчыга ченеп” бөлүү салтынын жана камчынын кандайдыр бир чен бирдиги катары маанисин көрсөтүп турат.

“Манас” эпосунда чагылдырылган ат чабышта күлүктөрдүн таза кандуулугу,

асылдыгы, ошондой эле жылкы тукумдарынын сүрөттөлүшүндө кызыктуу фактыларды көрүүгө болот. Фольклор изилдөөчү Т.Абдуракунов тарыхый булактарда чагылдырылган Давандыктардын (“шаньма”) “Асман жылкыларынын”, түркмөндөрдүн ахалтеке, йомуд жана лохай тукумундагы (катуу чуркаганда эти кызып “кан аралаш тер” чыккан аттар) жылкылар менен кыргыздардын элдик фольклорунда айтылган тулпарлардын окшоштук жалпылыктарын карап мындай жыйынтыктарга келет: “Эпикалык Аккула, Шарпкула, Тайтору ж.б. аталган күлүктөр манасчылар айткандай “бекер тууган мал эмес”. Алардын каны бир жагынан байыркы Тецир-Тоонун же Хутталдын жапайы айгырларынан таралган “кан аралаш ак көбүк” аргын тулпарга тартып турса, экинчи жагынан түркмөндөрдүн (огуздардын) ахалтеке, йомуд тукумундагы күлүктөрдө чуркап турганын көрөбүз” [10].

Чындап эле чет элдик таза кандуу тулпарлар “Манас” эпосунда байма-бай эскерилет. Мисалы: арабдардын “бедөө” аттары (ар. бедуин – чөлдүк эл, чөлдүктөр) – Арабия чөлдөрүндө жашаган көчмөн жана жарым көчмөн арабдар менен болгон элчилик алакаларында алардын чыдамкай, чаалыкпас тулпарларын белекке алып тургандыгы эпосто: “Алты бедөө ат берди, колубузга кат берди” (СО, 4. 35) – деп айтылат [6; 8].

Ал эми “Семетей” эпосунун Жусуп Мамайдын айтуусундагы вариантында Тайторуну сүрөттөөсүндө: “сопол куйрук, сом туяк, аркар аяк кулжа сан, булчуцу бука мойнундай, кас моюндуу, марал бел, бура көкүл, орок баш” [11] – деген саптарында алыска чуркаса чаалыкпас, туяктары бекем, денелери чымыр, орок баш кыргыз жылкы тукумдарын элестете алабыз.

Демек, кыргыз турмушу, каада-салты жылкы жандыгы менен байланыштуу болуп, өмүрүнүн кайгысы менен кубанычын, моокуму менен черин ат оюндары (анын ичинде ат чабыш) менен жазган.

Жыйынтыктоо. Көчмөн маданиятты өз кучагына алган Манас доорунан келе жаткан улуттук ат оюндар, тарыхтын татаал жолунда муундан-муунга өтүп келгендигинин натыйжасында кыргыз элинин ат оюндарынан (анын ичинде ат чабыш) топтолгон спорттук тажрыйбасы жана аскердик өнөрү аркылуу мамлекеттүүлүгүбүздүн бүтүндүгү сакталып келген.

Адабияттар

1. Эралиев З. Жусуп Баласагын. – Б.: 2000. – 189 б.
2. Симаков Г.Н. Общественные функции киргизских народных развлечений в конце XIX-начале XX в.: историко-этнографические очерки. – Л.: Наука, 1984. – 294 с.
3. Актан: (Көкөтөй чечен): Ацгеме-эскерме. – Б.: Адабият, 1991. – 109 б.
4. Манас: энциклопедия. 1-том. – Б.: КЭнын башкы редакциясы, 1995. – 135 б.
5. Фиельструп Ф.А. Из обрядовой жизни киргизов начала XX века. – М.: Наука, 2002. – 300 с.
6. Манас: Эпос. III китеп. (Сагынбай Орозбаковдун варианты боюнча). – Ф.: Кыргызстан, 1981. – 296 б.
7. Нестеров С.П. Конь в культах тюркоязычных племен Центральной Азии в эпоху средневековья. – Новосибирск.: Наука, 1990. – 89 с.
8. Манас : Эпос. II китеп. (С. Орозбаковдун варианты боюнча), - Ф., 1979. – 296-б.
9. Семетей: Эпос. I китеп. (Саякбай Каралаевдин варианты боюнча). – Ф.: Кыргызстан, 1987. – 159 б.
10. Абдыракунов Т. Бабалардан калган сөз. – Ф.: Кыргызстан, 1990. – 89 б.
11. Семетей: Эпос. (Жусуп Мамайдын варианты боюнча). – Б.: Шам, 1995. – 296-б.

УДК 794.9

КӨЧМӨН ЭЛДЕРДИН АРАСЫНДА ОЙНОЛУУЧУ ЧҮКӨ ОЮНДАРЫНЫН МААНИСИ

Джаманкулов К.Д. доцент[1], Джаманкулов Д.К.[2]
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы[1],
Кыргыз Түрк Манас университети[2], Бишкек ш.

Аннотация. *Көчмөн элдердин арасында ойнолуучу оюндардын ичинен эң сейрек ойнолуучу оюндардын бири Кыргыз улуттук чүкө оюндары болуп эсептелет. Азыркы мезгилде чүкө оюндарынын жыйырмадан ашык түрлөрү кагазга түшүрүлгөн, алардын ичинде жааттык (командалык) жеке, өнөктөрү менен жана үй бүлө ичинде ойнолучу оюндар бар.*

Негизги сөздөр: *чүкө, сака, чурум, чүкөнүн абалдары жана алып уракей.*

ЗНАЧИМОСТЬ ИГР АЛЬЧИКОВ СРЕДИ КОЧЕВЫХ НАРОДОВ

Джаманкулов К.Д.[1] доцент, Джаманкулов Д.К.[2]
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта,[1]
Кыргызко-турецкий университет Манас[2], г. Бишкек

Аннотация. *Одним из самых редких игр, играемых среди кочевых народов является Кыргызская национальная игра в альчики. Известно, что среди стран Центральной Азии, особенно среди соседних стран таких как Казахстан, Узбекистан, Таджикистан игры в альчики являются редкостью. В данный момент записаны более 20 видов альчиковых игр. Среди них есть командные игры, один, с партнером и между семьями.*

Ключевые слова: *чуко, сака, чурум, положение альчика, выполнение вида удара "алып уракей".*

THE IMPORTANCE OF "CHUKO" GAMES PLAYED BY NOMADIC PEOPLE

Djamangulov K. D.[1], Djamangulov D.K. [2]
Kyrgyz State Academy of Physical Education and Sport[1],
Kyrgyz Turk Manas University[2], Bishkek c.

Abstract. *One of the occasional games played by nomadic people are national kyrgyz "Chuko" games. Among the Central Asian countries, such Kazakhstan, Uzbekistan and Tajikistan "chuko games" are not that popular. Now there are over 20 kinds of officially registered "chuko" games; they are team, single, with partner and family games.*

Key words: *chuko, saka, churum, position of the boy, execution of the type of blow "Alyp Urakei".*

Киришүү. Үй ичинде ойнолуучу оюндар менен кошо жеке ойнолуучу оюндун бири "айкүр" оюну. Класста жана үй шартында ойнолучу оюндар төмөнкүлөр: упай, канымдат, үчүм, жедирмек жана сасыдым. Жогоруда көргөзүлгөн оюндардын бары үй шартында ойнолот. Оюн жерге төшөлгөн шырдак, килем же паластын үстүнө ойнолушу зарыл. Оюнга катышуучулар мектеп окуучулары, атасы, баласы жана небереси. Ошону менен бирге кыз-бала дагы катышып ойноого мүмкүнчүлүгү бар. Оюн негизинен чүкөнү колдонуу менен өткөрүлөт. Жогоруда көрсөтүлгөн оюндарды мектеп шартында бөлмөлөрдүн ичинде, сыртта тегиз аянтчаларда ойносо болот.

Оюнду ойнотуу усулуна ылайык классты бир канча тайпаларга бөлүп, ар бир тайпага керек болуучу чүкөлөрдү камдап ойнотуу шарт. Биздин пикирибизче чүкө оюндарын балдардын жашына жараша бөлүштүрүп өз-

Кыргыз улуттук оюндарынын ичинде, көчмөн элдеринин арасында унутулуп бараткан же болбосо, такыр эле ойнолбой калган оюндардын түрү чүкө оюндары болуп эсептелет. Чүкө оюндарын үч түргө бөлүп карасак болот, алардын ичинде спорт катары ойнолуучу оюндар (ордо, үч тапка жана упай). Үй жана мектеп шартында ойнолуучу оюндарга (канымдат, үчүм, жэдирмек жана сасыдым). Көчөдө ойнолучу оюндар (айкүр, таа, өлдү, томпок ж.б) [12].

Биз бул макалабызда жогоруда көрсөтүлгөн оюндардын ичинен көбүнчөсү үй шартында жаш өзгөчөлүгүнө карабай ойноло турган оюндарга кененирээк токтолуп кетүүнү чечтик. Себеби, бул оюндарга азыркы жаштар жана өспүрүмдөр анча көңүл бурбай келет. Ойноо учурунда оюндун өспүрүмдөргө тийгизген таасири ар тармактуу, жеке эле тарбиялык мааниде эмес, билимин өркүндөтүүгө өбөлгө түзөт.

Максаты: Улуттук чүкө оюндарын көчмөн элдер арасында кеңири жайылтуу.

Милдеттер:

- үй шартында ойнолуучу чүкө оюндарынын эрежесин толуктоо;
- чүкө оюндарын көчмөн элдеринин арасына кеңири жайылтуу.

Изилдөөнүн методдору: илимий документалдык материалдарды иликтөө, сурамжылоо.

Изилдөөнүн жыйынтыктары. үй шартында ойнолуучу чүкө оюндары, алардын ичине төмөнкүлөр кирет:

Упай - оюнчулардын саны 2-5 адамдан турат, жаш өзгөчөлүгү каралбайт. Оюнга 10 басым чүкө жана бир хан кошулат, ар бир басымга барабар. Ар бир басым үч чүкөдөн турат, бардыгы оюнга 31 чүкө коюлат. Хан кызыл же көк түскө боёлгон чүкө болот. Оюнга катышуучулар уй мүйүз тартып отурушуп, оюн баштоо үчүн оюнчулар өз чүкөлөрүн өкчөшөт, өкчөө бир мезгилде жүргүзүлөт. Кимдин чүкөсү "айкур" же "таа" турса, ошол оюнчу оюнду баштайт. Калган оюнчулардын чукөсүнүн конушуна карата өзүнө ылайык классификасияларга бөлүп, эрежелерин эл арадык деңгээлге чыгарып, спорт катары өнүктүрсө болот. Бул спортту көчмөн элдердин арасында кеңири таратып, мелдешүү иштерин уюштуруу зарыл.

катар саны такталат. Баштоочу оюнчу алакандарын жайып бириктирип, чүкөлөрдү кочушуна салып, килемдин үстүнө жая чачат. Алгач "ханга" жакын аралыкта окшош абалда турган чукөну сөөмөйдүн ички же сырткы бети менен түртүп "ханды" атабыз. Атуу мезгилинде аткан чүкө "хандан" бөлөк чүкөлөргө тийбеш керек, эгер тийип кетсе оюн "жыды" болуп, кийинки оюнчу баштайт. "Ханды" атып алгандан кийин, аткан колуна кармап, кийинки окшош абалда турган чүкөлөрдү атат. Ошентип чүкөнүн саны "хан" менен кошуп эки басым болгондо, колундагы чүкөлөрдү жанына (казынага) коюп коёт. Оюн ошентип жыдыганга чейин улана берет. Эл арасында сөөмөйү менен аткан чүкөнү "ок" деп, атыла турган чүкөнү "кийик" деп аташат. Жыдыкей төмөнкү абалда болушу мүмкүн: эгерде аткан чүкө окшош эмес абалдагы чүкөгө тийсе; мээлеп аткан чүкөгө тийбей калса; атып жаткан мезгилде сөөмөйү бөлөк чүкөгө тийип кетсе. Оюн чүкөлөр түгөнгөнгө чейин ойнолот. Оюнду улантуу үчүн эң аз басым алган оюнчунун чүкөсүнүн санына жараша бардык оюнчулар чүкөлөрүн салышат. Оюнду баштоо укугу хан салган оюнчуга берилет. Эгерде эки оюнчунун басымдарынын (чүкөлөрүнүн) саны окшош болсо, оюнду баштоо укугу чүкө өкчөө менен аныкталат [1,3].

Оюн бардык чүкөнү бир оюнчу утуп алганга чейин улантылат. Кийинки мезгилде упай оюну өркүндөтүлүп, атуунун түрлөрү киргизилди. Аларга улап атуу, бир басымга чейин аткан чүкө менен атуу шарттары бар. Упай оюну жаштарды тактыкка, түз атууга, чынчылдыкка, ой жүгүртүүгө жана акыл-эсти өнүктүрүүгө чоң өбөлгө берет.

Канымдат - бул оюн дагы үй шартыннда, мектепте, спорттук залдарда жана класста ойнолот. Оюнга бир класстын бардары 3-төн топко бөлүп ойнотуу шарт, үй шартында ата, бала жана апасы ж/б. Оюндун жүрүшүнө бир чүкө колдонулат. Чүкөнү кезектешип өкчөшөт, кимдики айкүр консо, ал хандын милдетин аткарат. Таа конгон

оюнчуга ваазирлик милдет жүктөлөт, чик конгон оюнчуга уурунун милдети жуктөлөт. Бул мезгилде ваазир ууруну билектен кармап ханга:"ханым дат" деп кайрылат, хан:"датың болсо айт" деп жооп берет. Ваазир ханга ууру кармагандыгы жөнүндө айтып, эмне уурулук жасаганын баяндайт. Анда хан: "уурулук кылганың чынбы?" деп кармалган адамга кайрылат. Хандын суроосуна ууру өз күнөөсүн жок экенин далилдейт. Эгер далилдер так жана туура болсо, хан ууруну бошотуп жиберет, эгер далилдер туура эмес болсо анда хан күнөөгө жыгат. Күнөөго жыгылган оюнчу оюднун шарты боюнча ырдап, бийлеп же болбосо күч көнүгүүлөрүн аткарат. Күнөөсү өтө катуу болсо анда ваазирге "шап" алууну буйрат. Шап алуу ваазир сөөмөйү менен ортонун бириктирип, уурунун билегине чабат. Шаптын саны 1ден 5ке чейин болот. Шап алгандан кийин чүкөнү уурунун милдетин аткарган бала өкчөйт. Эгер өкчөгөн чүкө "айкүр" же "таа" турса, анда хандын же ваазирдин милдетин аткарып калат.

Чүкөнү өкчөө милдетин алдырган оюнчуга өтөт. Оюн ушул шартта улана берет. Оюндун максаты балдарды укуктук негиздерди үйрөтүүгө багытталат.

Хан - соттун милдетин, Ваазир - прокурордун милдети, Ууру - адвокаттын милдетин үйрөнүүгө чоң түртkү берет [4].

Сасыдым- оюну үй шартында, мектепте: класста, спорт таласында жана залдарда өткөрулөт. Оюнга 2 ден 10 го чейин оюнчулар катышат. Оюндун шарты боюнчу ар бир оюнчу 10 дон кем эмес Чүкөсү болуусу абзел. Оюнду бааштоо жогорудагы ойнолгон оюндай болот. Оюндун жүрүшүндө ар бир оючну ортого экиден чүкө коюшат. Баштоочу оюнчу чүкөлөрдү колуна салып, ыргытып жерге таштайт. Кайсыл чүкө айкүр консо, ошол чүкөнү утуш катарында оюнчу озүнө алат. Оюн кийинки кезектеги оюнчуга өтөт. Ал дагы чүкөлөрду алаканына алып, жерге ыргытат. Эгер чүкөлөрдүн бири дагы айкүр конбой калса, оюн кийинки оюнчуга өтөт. Калчоо мезгилинде чүкөлөрдүн бири айкүр бири таа консо, анда биринчи байкаган оюнчу: -"оюн сасыды" - деп айтып, чүкөнү бардык оюнчулар талаганга киришет. Таалап алынган чүкөлөр оюнчунун өзүнө калат. Оюндун жүрүшүндө чукөсү клабай калган оюнчу оюндан чыгат. Кээ бир оюнчу өз каалоосу менен оюндан чыкса болот. Ким көп чүкө утуп алса, ошол оюндун жеңүүчүсү болуп эсептелет. Оюн учурунда "оюн сасыды" деп туура эмес айткан оюнчуга 2 чүкөгө айып салынып, ортого кошот. Оюндун максаты окуучуларды тактыкка, чынчылдыкка жана баамчылдыкка тарбиялайт [4].

Жэдирмек - оюнуна 2-10 оюнчу катышат. Ар бир оюнчуда 10 дон кем эмес чүкө болушу шарт. Оюн өткөрүүчү жер үй шартында, класста, спорт талаасы жана зал. Оюнду баштоочу жогорудагы оюнар сымал чүкөнү өкчөө менен такталат. Оюндун шарты боюнча ар бир оюнчу бирден чүкө ортого коюшат, ошол эле мезгилде ар ким өзүнүн чүкөсүнүн бир белгисин эстеп калуусу абзел. Оюнду баштоочу чүкөлөрдү чогултуп, алаканына салып, жерге калчап ыргытат. Кимдин чүкөсү айкүр консо ошол оюнчу бардык чүкөлөрдү утту деп эсептейт. Кээ бир учурда оюнчу чүкөсүн жакшы тааныш үчүн чүкөнү боёп, жээ белги салып коёт. Утулуп калса белгиленген чүкөнүн ордуна бөлөк чүкө берилет. Кезектеги оюнчуга дагы бирден чүкө ортого коюулат. Эгерде калчанган чүкөлөрдүн бири дагы айкүр конбосо, анда кезек кийинки оюнчуга кетет. Оюндун максаты окуучуларды чындыкка, калыстыкка, тез ой-жүгүртүүгө ошондой эле баамчылдыкка үйрөтүү [4].

Жеке ойнолуучу оюндар Кыргыздын улуттук чүкө оюндарында эң эле көп кездешет. Алардын ичинен биз **"Айкүр"** оюнунун ойноо шарттарын кененирээк токтолуп кетсек. Оюндун шарты спорттук багытта болбогондуктан катышучулардын жаш өзгөчөлүтөрү каралбайт. Оюнга 2 ден 5 адамга чейин катышса болот. Оюнга кирүү шарты оюнчуда 5 чүкөдөн кем эмес чүкөсү болуш керек. Ошондой эле ар-бир оюнчунун бирден сакасы болуусу абзел. Сака көпчүлүгү чоң койдун, кочкордун, тоо текенин жана эликтин чүкөлөрүнөн даярдалат. Оюн өтүлүүчү жер тазаланган, тегизделген, тапталган, узун туурасы 10 метрден кем болбоосу зарыл. Оюндун башында аралыга 4-5 метрден, узундугу 1 метрден жарыш эки чийин чийилет. Биринчи чийинге оюнчулар бирден чүкө тизишет. Чүкөлөр "айкүр" жана "таа" абалдарында тизилүүсү шарт. Эки

оюнчу болсо аралыга 50 см ден бирөө таа экинчиси айкүр абалында коюлат. Экиден көп болсо үчүнчү чүкө чийиндин алды жагына 10см жылдырылып ортосуна тизилет. Эгер төртүнчү оюнчу болсо анда чүкөсү чийиндин ары жагына 10см жылдырылып тизилет (ромбик түрүндө). Оюнду баштоо сакаларын калчоо менен такталат. Кимдин сакасы биринчи болуп "айкүр" же "таа" консо, ошол оюнчу баштайт. Калчоо милдетин оюнчулардын бирине жүктөлөт, эгер үч жолу калчаганда сакалар конбосо, анда кийинки оюнчулар калчоо укугун алышат. Оюнду башташ үчүн оючнулар экинчи чийинге келип, кезеги боюнча, тизилип турган чүкөлөрдү атышат. Атуу мезгилинде оючнунун сакасы чүкөгө тийип, бөк-чик абалында калса, анда ал чүкөнү аткан оюнчу өзүнө утуш катары алат. Ошол эле мезгилде чүкөгө тийген сака "айкүр" абалына консо, анда ал оюнчу тизилген чүкөлөрдүн барын утту деп эсептелет. Оюнду улантуу үчүн оюнчулар кайрадан ортого бирден чүкө тизет. Эгерде тизип бүткөндөн кийин чүкөлөр бирдей абалда коюлган болсо (таа же айкүр), анда карап турган күйөрман же өтүп бараткан адам "чурум" деп айтып, чүкөлөрдүн турган абалын көргөзүп, баарын чогултуп алат. Бул учурда оюнчулар өз чүкөсүн көргөзүп, бир абалды айтат (айкүр, таа, бөк же чик деп). Чурум алган адам ал чүкөнү өкчөйт, эгер оюнчу айткан абалга консо, анда чүкө ээсине кайатарылып берилет. Башка абалда консо, анда чүкө "чурум" айткан кишиде калат. Оюн учурунда сака аткан чүкөгө тийип, бөк-бөк, чик-чик же сака таа конуп калса, анда оюн кезектеги оюнчуга өтөт. Оюндун журушүндө ар бир оюнчуга бир жолудан алып уракей мүмкүнчүлүгү берилет. Алып уракейдин шарты төмөнкүчө: эгерде оюнчулар экинчи чийиндеги чүкөлөрдү атып, тизилген чүкөлөргө тийбей, ар түрлүү аралыкта жайгашып калса, анда оюнду баштоо укугун кимдин сакасы тизилген чүкөлөрдөн алыс түшкөн оюнчу баштайт.

Ал атканда чүкөгө тийип бөк-чик абалынан башка абалында болсо, кийинки оюнчу атылган чүкөнү сакасынын тушуна бир бутун коюп, чоң аттап, атылган чүкөнү колуна алат (эгер жетсе), жетпесе "сулакей" кылып (жерге жатып) алса дагы болот.

Алган чүкөнү сакасы менен кошуп, экинчи тизилип турган чүкөнү атат. Бул учурда чүкө же сака экинчи чүкөгө тийип, сака бөк чүкөлөр чик абалында болсо, анда ал чүкөлөр утуш болуп эсептелет. Эгер сака менен чүкө бирдей абалда босло же сака таа консо, анда оюн кезектеги оюнчуга өтөт. Оюн чүкөлөрү тугөнгөнгө чейин ойнолот же оюнчу өз каалоосу менен оюнду токтотуп койсо болот. боюнча кезекти бузбоо абзел. Кийинки оюнчу атылган чүкөнү гана атууга мүмкүнчүлүгү бар. Качан атылган чүкө утуш эсебине өткөндөн кийин уткан оюнчу кийинки тизилип турган чүкөнү атууга мүмкүнчүлүк алат. Оюндун максаты так жана туура мээлеп, алыскы аралыкка тийгизүүгө үйрөтөт, болжолдоп даана тийгизе ыргытууну үйрөтөт. Ошону менен бирге чынчылдыкка, достукка жана акыл ой жүгүртүүсүн күчөтөт [2].

Корутунду. Жогорудагы талкуулардын негизинде унутта калган үй ичинде ойнолуучу чүкө оюндарынын эрежесине толуктоолор киргизилип, бул оюндардын өспүрүмдөргө тийгизген тарбиялык жана билим берүү багытында маанилүү орунду ээлерин байкоого болот.

Чүкө оюндарын көчмөн элдердин арасына кеңири жайылтуу, окуучулардын жаш өзгөчөлүгүнө карата классификацияларга бөлүп ойнотуу.

Адабияттар

1. Саралаев М.К. Физкультура жана спорт. - Б.: 2002.- 194 б.
2. Карасаева А.Х. с соавт. Этнические игры кыргызов. «Учебное пособие для студентов вузов» - Б.: 2012.-312с.
3. Токторбаев С. Өспүрүмдөр оюндары. - Б.:1991-ж. 50 б.
4. Арстанбек Касен Кыргызские игры и развлечения. -Б.: 2004.- 131 б.

УДК 796.817:93

АК-ТАЛАА РАЙОНУНДАГЫ КЫРГЫЗ КҮРӨШҮНҮН ӨНҮГҮҮСҮНҮН ТАРЫХЫ

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

Аннотация. *Макалада Ак-Талаа райондагы кыргыз күрөшүнүн өнүгүү тарыхы, азыркы абалы, күрөштү өнүктүрүүдөгү адистердин, спортчулардын салымы талданып берилген.*

Негизги сөздөр: *кыргыз күрөшү, Тайлак баатыр, кыргыз күрөшүнүн эгемендүү мезгилдеги өнүгүүсү.*

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КЫРГЫЗСКОЙ БОРЬБЫ “КУРЕШ” В АК-ТАЛИНСКОМ РАЙОНЕ

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

Аннотация. *В статье отражаются история развития и современное состояние кыргызской борьбы “куреш” в Ак-Талинском районе. Анализируются вклад специалистов, спортсменов в развитие куреш.*

Ключевые слова: *кыргызская борьба “куреш”, борец Тайлак, развитие борбы в период незваисмости.*

HISTORY OF DEVELOPMENT OF KYRGYZ STRUGGLE "KURESH" IN AK-TALAA DISTRICT

Joomart uulu K. master student, Saralaev M.K. Ph.D.,
Kyrgyz state academy of physical culture and sports, Bishkek

Abstract. *The article reflects the history of development and the current state of the Kyrgyz struggle "kuresh" in the Ak-Talin region. The contribution of specialists, athletes to the development of kuresh is analyzed.*

Key words: *Kyrgyz wrestling "kuresh", wrestler Tailak, development of borba in the period of non-invasion.*

Киришүү. Кыргыз күрөшү Ак-Талаа районунда атам замандардан бери эле өнүгүп келген. Бул жөнүндө көп тарыхый маалыматтары жана элдин эсинде калган окуялары аркылуу талдап баяндалган.

Изилдөөнүн максаты: кыргыз күрөшүн Ак-Талаа райондагы өнүгүүсүнүн тарыхын аныктоо жана азыркы мезгилдеги абалын изилдөө.

Изилдөөнүн маселелери:

- Кыргыз күрөшүнүн Ак-Талаа районундагы өнүгүүсүн баяндаган адабияттарды талдоо;
- Аныктоо үчүн маалыматтарды топтоо;
- Жакшы жетишкендиктер болушу үчүн сунуштарды берүү.

Изилдөөнүн ыкмалары:

- Улуттук спорттунөнүгүүсүнүн тарыхын баяндаган адабияттарды талдоо;
- Кыргыз күрөшүнүн Ак-Талаа районундагы ардагерлери, билермандары жана адистери менен аңгемелешүү;
- Кыргыз күрөшүн баяндаган ар кандай иш-кагаздарын пайдалануу.

Изилдөөнүн жыйынтыктары. Феодалдык доордо жашаган Ак-Талаалык

тайлак баатырдын тарыхын окуганда, анын балбандыгын, баатырдыгын, жол башчылыгын биле алабыз.

Жаштайынан эркеликке эмес, катуу багыт кармашуугу, чыдамкайлыкка, ыкмалуу айлакерликке, өзүмчүл эмес элдик максаттуулукка тарбиялашат.

Ээндүү Атантай менен Тайлак аларга зор үмүт тагып катуу талап койгон улуу таалимчилеринин оболунан артык тез жетилүүнүн эки тармагын тандап өтө диргирликте далаалаттанышат.

Биринчиден, кол, булчун күчүн чыңдоо, жалтанбастык, шамдагайлык, чыдамдуулук жана ыкмачылдыкты өздөштүрүүгө машыгышты. “Күрөш”, “эңиш”, “эр сайыш”, азоо үйрөтүш”, “качаган жылкыны” укурук серпип кармоо, мал тийген жаалдуу ууруну куып жетип чочмор менен торойто чабуу, кагылган суу талды кылыч шилтеп кыя чабуу оюндарынан көнүккөн соң Атантай менен Тайлак өзүлөрүндөй боз уландардан чоролорун курашып, эки тарап кармашууга жоо кийимдерин кийип, жарактарын асынынп каадалуу жоокерлердей беттешүүгө чыгышты.

Салабаттуулардан калыстар тобу атайылап жыйналып ээн боксөдө эрегишкен уландардын: жамбы атуу, болот кылыч чабуу, сыйыртмак салуу, жекеге чыкмай, жалпы беттешип аламан кармаш көнүгүүлөрүн сынашып, тороло баштаган музоочуларына каниет байлашып, акыл кеңештерин айтышып таймашуу оюндарын өткөрө берүүлөрүн каалашып ак баталарын беришти. Ошондон тартып Атантай менен Тайлак кадимки эл коргоочу азаматтардай шерденишип, чоролорун мыктап, машыгууларын күчөттү [5, 22 б.].

Тайлактын жоодон журтун коргоого аттанып баатырдык атакка конгон жана да жалпы элдик кол башчылыгына көтөрүлгөн даректүү жагдайларын адабий чыгармаларда, кол жазма санжыраларда гана эмес, кыска, үстүртөн болсо да “Кыргыз тарыхынын” бардык басылыштарында чагылдырылганы бардыгыбызга маалым.

Тайлактын жаштайынан катуу тартипте жетилүүсү, баатыр атакка ээ болуусу, Цинь империясы, Кашкар акимдиги менен кагылышы, жеңиштери, чегинүүлөрү, бирок, жеңилбегендиги, бүт кыргыз аксакалдары менен бийлеринин макулдугу боюнча кол башчы болгонун, генерал Баян Батунун отрядын талкалашы, ага карата кытай императорунун эки ача амалдуу саясаты, таланттуу кол башчы болуу менен катар эр жүрөк баатырдын өз доорунун мыкты дпломаты экенин билдирип жазган[1,2].

Саяк жана черик уруусундагы Нарын кыргыздары ага-инилүү Атантай менен Тайлактын жетекчилиги астында кокондуктарга куралдуу сокку урушкан.

Тайлак легендалуу баатыр, саяк уруусу, Чоро уругунан, Нарын кыргыздарынын Кокон хандыгына каршы күрөштүн уюштуруучусу жана жетекчиси. Көз карандылыктан жана оор салыктын азабынан кутулуу үчүн 1832-жылы Нарынды бойлото жашаган кыргыздар Кокондуктарга каршы көтөрүлүш чыгарышкан. Аны Тайлак агасы Атантай болуп башкарган. Жети миң кол кокондук аскер каршылашкан кыргыздарды талкалаган. Тайлак кококндуктарга баш ийбей кайрадан жоокерлерди топтоп бирече мертебе Куртка чебиндеги сарбаздарга (кокондуктардын атчан жазалоочуларына) чабуул коет. Натыйжада кокондуктардан салык катары таланган мал, дүнүйө ж.б. тартып өндүрөт. Кыргыздарды кыңк эткис жазалоо, Тайлакты туткундап келүү үчүн Мадали хан 500 сарбазды куралдандырып Арап баатырды баштатып жөнөтөт. Тайлак бул отрядды Тогу-Торонун Бычанынан тосуп, аёосуз салгылашып жеңет. Куртка сепилин бошотуп, Кокон ханына өкүлчүлүк жиберип, мурда олжолонгон мал мүлктү, ордо кыздарды чыпчыргасын коротпой кайтартуусун талап кылат. Эгер антпесе туткундап жаткандарын күм-жам кыларын эскертет. Мадали тартып алгандарын Тайлакка жеткиздирет. Мадали хан Тайлакка өчөгүшүп кайрадан Казактан кол башчы Эдиге төрөнү жалдап анын колуна куралданган жазалоо отрядын кошуп жөнөтөт. Тайлак өзүнү кошуну менен Суусамыр өрөөнүндө Эдигенин отряды менен беттешип, аны да жеңет [5].

Жогоруда көрсөтүлгөн маалыматтарынын негизинде Тайлак баатыр кыргыз элинин эсинде калган. Ошол мезгилдеги кыргыз күрошүнүн тарыхы,

практикага керектелиши, элдин арасында өнүгүүсү кийинки мезгилдерде, өзгөчө эгемендүүлүк мезгилинде Ак-Талаа районунда уланып келатат.

Кыргыз күрөшүнүн ардагери, биздин кайрылуубузга тиешелүү төмөнкүдөй маалыматты айтып берген. Совет мезгилинде кыргыз күрөшү көп эле жерлерде өнүгүп келген 70-80-жж. Ак-Талаадан чыккан зор балбан Сырдыбаев Ташбай (1938) кыргыз күрөшүнөн бир нече жолку Кыргыз ССРинин оор салмактагы чемпиону болгон. Кийин самбо күрөшүнө да катышып журуп 100 кг спортчулардан Кыргыз ССРинин үч жолку чемпиону, бир жолу СССРдин чемпиону деген наамына жеткен (Назаров Амангелди, 2018-ж 2-январында айтып берген маалыматы боюнча) [3,4].

Сырдыбаев Т. жөнүндө белгилүү болгон маалыматтарына караганда, ал кичинесинен эле балбандыгы билинген. Мектепте жүргөндө эч бир баладан жыгылбаган. Дайыма күрөштөн, волейбол, баскетбол оюндарынан эң күчтүү, чебер оюнчулардан болгон (бою -192 см., салмагы – 100 кг болгон 21 жашында).

Окууну бүтүргөндөн кийин Фрунзедеги физкультура институтуна өтүп, анда П.Лисичкиндин жетекчилигинде машыгып жакшы ийгиликтерге жетишкен. Күрөштүн нечен түрүнөн (кыргыз күрөшү, самбо, дзюдо, эркин күрөш) бирдей мелдештерине катышкан, Кыргыз ССРине самбо боюнча курама жаатынын мүчөсү болгон.

Сырдыбаев Т. агайыбыз кыргыз күрөшүнөн чоң майрамдарда жеңишке жеткен жана ошол мелдештер аркылуу Нарын областындагы бүткүл элге белгилүү болгон. Илгерки замандагыдай эле азыркы күндо да аылдар ар кандай даталуу күндөрдө мелдеш өткөрүлгөнүн көрсө болот[5,6,7].

Ак-Талаа району боюнча он сегиз айылдан көптөгон спорттук залдар бар. Алсак: Баетов айылында “Тайлак” спорттук клубу, спорттук мектеби бар. Анда жалпы 50 бала спорт менен машыгып турат, Тоголок Молдо айылында – 40 бала. Ак-Талаа районундагы балбандар менен сыймыктанса болот: Сырдыбаев А., Бексултанов Р., Касымбек уулу С., Келдибек уулу И., Келдибек уулу М., Мамырбай уулу К., Матиев А., Сүрткө уулу К., Турдубаев К. ж.б. Алар көптөгөн ийгиликтерди багынтып, кийинки муунга өз тарбиясын беришти. Жылда өтүлүүчу “Кан Манас” таймаштарында күрөш өткөрүлүп, балбандарыбыз күч сынашып келишет. 2016-жылы “2-Дүйнөлүк кочмондөр оюнунда” улуттук курош түрлөрү боюнча калыстар тобунун мүчөсү болуп, тандоо турунда дагы өз калыстыгын көргөзүштү, спартакиада, сынактарга да катышып жүрүштү.

Куроштун өнүгүүсүндө көйгөйлүү маселелер деле аз эмес. Азыр кыргыз күрөшү күн сайын өнүгүп келе жатат, кызыккан жаштар да көбөйүүдө. Күрөш боюнча адистиги жоктугу, толук эрежесин билген адис тин жоктугу да маселе туудурат. Ошондой эле кыргыз күрөш боюнча тарыхы, усулу, эрежеси көрсөтүлгөн адабияттар жетишсиз.

Дагы башка айылдарда: Ленин, Конорчок, Жаңы тилек, Кара Бүргөндөрдө да 30-40 балдар күрөш менен машыгышат. Ак-Талаа районунун эле спортчуларынын санын алсак 345тен ашат, анын ичинен 300 – эркек, 45 – кыздар. Кыргыз күрөштүн адистери Кайыпов А. үч жолку чемпион, спорттун чебери деген наам алган; Карасартова З. көптөгөн турнирлердин жеңүүчүсү, спорттун беш түрү боюнча, анын ичинен кыргыз күрөшүнүн чебери деген наамын алган; Жамалов Ч. Нарын облусунун чемпионаттарынын жеңүүчүсү.

Корутунду. Эгемендүүлүк алгандан бери гана кыргыз күрөшү оңоло баштады. Бирок, дагы эле ийгиликтүү иштер жүргүзүлө элек. Мунун негизги себептеринин бири күрөштүн тарыхын толук билген машыктууруучунун жоктугу; экинчиден, жаш балдарды машыктыруу үчүн жай жокко эсе, спорттук аспаптар менен камсыз болгон эмес.

Ак-Талаа районунда кыргыз күрөшү илгерки замандардан бери өнүгүп келе жатат. Жергиликтүү балбандар көп эле орчундуу мелдештерине катышып жакшы жетикендиктери менен даңктанышат. Ошондуктан, бул райондо кыргыз күрөшүнүн өнүгүүсүн баяндаган адабий жана практикалык тажрыйба маалыматтары көп кездешет. Күрөштүн өнүгүүсүн көрсөтө билген ардагерлердин, спортчулардын,

билермандардын маалыматтары аркылуу Ак-Талаа районундагы жетишкендиктер баяндалды.

Адабияттар

1. Абдырахманов Б.А. Особенности проведения соревнований по национальной борьбе “куреш”. Кахраманмараш. Турция. 2012. 171-177 бб.
2. Байман Ф.Е. Киргизская спортивная борьба – как одно из средств физического воспитания молодежи. Дисс. ....к.п.н.-Ф.:1972. -175 с.
3. Иманалиев Т.Т. История, современное состояние и перспективы развития борьбы куреш. Эл аралык каракучак жана шалбар күрөштөрү боюнча симпозиумунун жынагында. – Кахраманмараш (Туркия), 2011. – 88-93 -бб.
4. Саралаев М.К. Күрөш. Кыргыздын улуттук спорттун түрлөрү боюнча бирдиктүү республикалык классификациясы жана эрежелери. – Ош:”Шамдагай”.1993. 24-36-бб.
5. Орозова Г., Казакбаев Д. Тайлак – улуттук баатыр. Бишкек: Кыргызстан. 2001.-73 б.
6. Саралаев М.К. Восстановление древнего формата борьбы куреш, включение в научный оборот сведений о забытых и запрещенных играх кыргызов. Кахраманмараш (Туркия). 2016. – С.225-230.
7. Тыныбеков А., Сооронов О. Кыргыздын улуттук оюндары. Актан. – Б.:1991. 189-242-бб.

УДК 398.3:92

ПИЩЕВАЯ ЭКОКУЛЬТУРА КАК ФАКТОР САКРАЛЬНОСТИ У СРЕДНЕВЕКОВЫХ КОЧЕВНИКОВ ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ

Коротенко В.А., к.ф.н. доцент[1]; Фукалов И.А,. к.и.н. и.о. доцента[1], Казакбаев А.Д.[2], к.и.н.
Университет АДАМ / Бишкекская финансово-экономическая академия[1]
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта[2]

Аннотация. *В статье прослежены закономерности сакральной пищевой традиции у кочевых народов средневековья в экологической специфике Центральной Азии.*

Ключевые слова: *пища, кочевники, сакральность.*

ОРТО КЫЛЫМДАГЫ ОРТО АЗИЯДАГЫ КӨЧМӨНДӨРДҮН ТАМАКТАНУУ ЭКОМАДАНИЯТЫНЫН САКРАЛДУУЛУК ФАКТОРУ

Коротенко В.А. ф.и.к., доцент[1], Фукалов И.А, т.и.к., доц. м.а.[1], Казакбаев А.Д., т.и.к[2].
АДАМ Университети / Бишкек каржы-экономика университети[1]
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы[2], Бишкек ш.

Аннотация. *Макалада Орто Азия чөлкөмүндөгү жашаган орто кылымдагы көчмөндөрдүн тамактануу салттарынын сакралдуулугу жана өзгөчөлүктөрү каралды.*

Негизги сөздөр: *тамак-аш, көчмөндөр, сакралдуулук.*

FOOD ECOCULTURE AS A SACRALITY FACTOR IN CENTRAL ASIA NOMAD EARLY MEDIEVALS

Korotenko V.A.[1], Fukalov I.A.[1], Kazakbaev A.D.[2]
ADAM University / Bishkek Academy of Finance and Economics[1]
Kyrgyz state academy of physical education and sport[2]

Abstract. *The article traces the patterns of sacral food tradition among nomadic peoples of the Middle Ages in the specificity of Central Asia with its sharply continental and arid climate.*

Key words: *food, nomads, sacredness.*

Введение. Экологическая специфика Центральной Азии с ее резко континентальным и аридным климатом, значительной средней приподнятостью над уровнем моря, ее растительный и животный мир, характерный для преимущественно безлесных и полупустынных ландшафтов бореальной (палеарктической) зооботанической провинции во многом обусловили и тип хозяйства кочевников скотоводов и связанную с ним модель питания. Ее основными компонентами были в равной степени и мясо, и молочные продукты, от правильного соотношения которых в системе ежедневного, а в особенности круглогодичного питания зависело нормальное функционирование человека как биосоциальной единицы. Также это нашло отражение в сакральной пищевой традиции у кочевых народов средневековья.

Цель исследования. Проследить закономерности сакральной пищевой традиции у кочевых народов средневековья в экологической специфике Центральной Азии.

Методы исследования. Изучение литературы, анализ и обобщение фактов, отражающих пищевую традицию у кочевых народов средневековья.

Результаты исследования. Рацион, благополучие отдельного кочевника и его семьи, обеспеченность, материальная культура и численность всего общества не могли выйти за рамки, детерминировавшиеся кочевыми условиями и данным хозяйством, без изменения системы хозяйства (что длительное время было невозможно) или без нарушение природного равновесия (что было гибелью и для хозяйств, и для народонаселения).

Соотношение между потребляемым количеством мясных и молочных продуктов зависело от сезона хозяйственного года кочевников. В применении к пище год кочевника делился на два сезона: летний и зимний. Летний сезон длился с апреля до октября, охватывая полугодовой период от отела скота до окончания переработки молока и заготовки впрок на зиму молочных продуктов. Рацион этого периода состоял в основном из этих самых продуктов, лишь изредка дополнявшихся каким-нибудь мясным блюдом и, как правило, случайным: перелом копыта овцы или коня, какое-либо животное забили по старости, случайная удача на охоте и т. д. Зимний рацион, более основательный, включал в себя мясо домашнего скота, забитого и заготовленного впрок в октябре-ноябре, приготовленные еще летом различные типы сыров, масло, печеные или вареные изделия из муки культурных злаков или просто слегка поджаренную муку из диких злаков, разводимую в воде или чае [3,С.122]. Рыба в рацион кочевника не входила, в источниках мы наталкиваемся на крайне скудные упоминания рыбы в рационе кочевников, фактически ихтиофагия была приравнена у кочевников раннего средневековья к крайней нищете [7, С.327].

Состав стада монгольских и тюркских кочевников Центральной Азии — овцы, лошади, верблюды, козы, крупный рогатый скот (коровы, яки и их помесь — хайнаки). Мясо разных видов скота оценивалось по-разному и, соответственно, различной была роль, отводимая ему в пищевом рационе. Монголы делили эти пять видов скота на две группы:

1.скот с горячим дыханием — овцы и лошади;
2.скот с холодным дыханием — верблюды, козы, крупный рогатый скот.

Мясо первой группы считалось более полезным для человека, чем второй, и действительно, ему отдавалось предпочтение (например, во время свадеб, приема гостей и в прочих торжественных случаях), хотя, конечно, в пищу шло мясо всех пяти видов, а в голодные годы, столь часто выпадавшие на долю кочевников, не брезговали и падалью.

Мясо ели преимущественно в вареном виде. Опускали его в кипящую воду, варили недолго, сохраняя тем самым по возможности те питательные вещества, которые животное вобрало в себя с подножным кормом. Распределение мяса между присутствующими и то, как его едят – это регламентированное традициями сложное искусство, которого мы здесь касаться не будем. Приправой к вареному мясу обычно

служил наваристый мясной отвар, который густо солили (мясо варится несоленым), приправляли диким чесноком, а там, где был известен привозной перец, то и перцем [6, С.260].

Жарили мясо кочевники редко. Существующие объяснения этого – вред жареного мяса для здоровья (монголы, тибетцы), отсутствие посуды, приспособленной для жарки (казахи), — верны лишь частично и распространяются на мясо домашнего скота. Жарке (и яме па горячих углях) или запеканию (в собственной шкуре, куда через горловину бросали раскаленные камни) подвергалось преимущественно мясо диких животных: горных козлов и баранов, лосей, антилоп, косуль, тарбаганов (крупных сурков степной полосы Евразии) и т. д. Приготовленное таким образом мясо считалось лакомством, развлечением знати. При этом гибла шкура животного, столь важная в хозяйстве кочевников: она шла на изготовление одежды, обуви, головных уборов, кожаной утвари, кожаных веревок для узды, для скрепления деталей юрты, использовалась как подстилка на земляной пол юрты, покрытие на постель и т. д. Известны такие же способы запекания туш домашних коз у монголов (боодог) и киргизов (таш кордо). В хозяйстве бедняков ценилась каждая шкура, и вполне естественно, что возник запрет на такую форму приготовления мяса, запрет, который попутно оброс и другими вероятными объяснениями [5, С.111]. Сакральная схема запретов коснулась скота, убитого волками, трогать такие туши воспрещалось.

Внутренности животных (сердце, почки, печень, легкие, тестикулы) шли в пищу наряду с мясом. Монголы полагали, что каждое из них усиливает соответствующие свойства человеческой природы: съеденная печень — силу, сердце — храбрость, тестикулы — половую потенцию и т. д. Любопытное блюдо из внутренностей делали тибетцы: желудок забитого животного заполнялся его печенью, почками, сердцем и т. д., затем его зашивали и квасили «в собственном соку» в течение нескольких дней, а то и недель. Чем больший запах он источал, тем более высокими считались его вкусовые качества. Из него варили похлебку, заправляя ее ячменем [8, С.63].

В пищу шли не только мясо, внутренности и кровь животных, в голодные годы ели также копыта и кости. Последние, после того как их тщательно обгладывали, растирали в порошок (так называемую костную муку) и разводили его в воде. У тюркских кочевников это отмечено еще в начале нашей эры. Употребление в пищу падали, т. е. животных, падших от голода или болезней, отмечали у кочевников в разные исторические периоды: у скифов в V в. до н. э., у монголов в XIII в. н. э., у крымских татар в XVI–XVII вв., у калмыков даже в XIX в. [12, Р.89-91]

Любая жизнь – это энергия. Аккумулятор солнечной энергии в степях – зеленые травянистые растения. Их масса является первичной биопродукцией экосистемы. Потребители первичной биопродукции – дикие или домашние травоядные животные, мясо, молоко и шерсть которых – это уже вторичная биопродукция. Общая масса вторичной биопродукции уменьшается в геометрической прогрессии по отношению к общей массе первичной продукции. Связано это с большими энергозатратами при ее производстве. Во-первых, далеко не вся первичная биопродукция доступна для потребления, около 4/5 ее количества приходится на подземную часть растений (корни, дерновина). Из всего потребленного корма различные травоядные усваивают от 40 до 70%. Из усвоенного корма до 100% энергии (при неблагоприятных условия может тратиться на основной обмен, т. е. поддержание определенной температуры тела, немало энергии тратится и на движение, например, овца на передвижение по пастбищу расходует около 0,6 ккал на 1 кг живого мяса на 1 км. пути, т.е. при весе 50 кг. на 1 км. пути овца израсходует до 30 ккал. В конечном итоге на создание 1 ккал вторичной продукции необходимо не менее 7 ккал уже усвоенной первичной биопродукции. К травоядным животным переходят около 10% энергии солнца, переработанной травянистыми растениями.

Замыкают цепь как потребители вторичной биопродукции – хищные

животные и человек; на их долю приходится уже около 1% усвоенной растениям солнечной энергии, соответственно во столько же примерно меньше и их масса [2, С.18-21].

Как мы видим, кочевое хозяйство не нарушает целостности и естественно структуры пастбищной экосистемы. Трофическая пирамида (цепь питания) имеет следующий вид: травянистые растения – дикие травоядные – хищники; и функции всех этих элементов остаются прежними, только на место диких травоядных становятся стада домашних, а хищников заменяет человек. Таким образом, кочевые общества органически входят в геобиоценоз степей и, как правило, не нарушают равновесия. Кочевников может быть столые сколько прокормится от существующего стада, а размеры стада ограничены продуктивностью и размерами пастбищ. Увеличение выше нормы какого-либо вида, потребляющего другой вид в экосистеме, ведет к гибели от голода вида потребителя раньше, чем будет окончательно уничтожен вид потребляемый, после этого равновесие восстанавливается. Так, чрезмерное увеличение стад (при отсутствии возможности расширения территории) ведет к их истощению: скот гибнет от голода, а за ним гибнет, распадается или порабощается кочевое общество. Поэтому кочевники тысячелетиями накапливали и шлифовали свое экологическое знание, которое воплощалось в четко определенном хозяйственном цикле, системе пастбищ и пере кочевок, размере семьи и стада, рационе и т. д. Численность кочевого населения не могла без катастрофических последствий выйти за рамки возможности экосистемы. Определение этих возможностей есть, по сути, определение размеров кочевого общества.

Как мы уже отметили, первым звеном цепи являются травянистые пастбища, продуктивность и благополучие которых – залог благополучия последующих звеньев. Главная характеристика пастбища – его продуктивность. Нас в данном случае интересует продуктивность наземной массы растений, доступной для поедания животными. Определяется она в ц/га (имеется в виду сухая масса корма). На продуктивность влияют три основных фактора — количество солнечной радиации, вода и качество почвы. Продуктивность одного и того же вида трав различна в разные времена года. Так, продукция ковыльного пастбища весной – около 2,5-5,5 ц/га, летом – 3,5 ц/га, осенью – 2,2 ц/га зимой – 1,5 ц/га. Различается по сезонам и кормовая емкость каждого килограмма корма. Так, летом в каждых 100 кг сухой массы ковыля содержится около 130 кормовых единиц (кормовая единица – 2500 ккал обменной энергии), а зимой в том же объеме – около 50 кормовых единиц. Отсюда ясно, что скота могло быть лишь столько, сколько его способно было прокормиться на пастбищах в зимнее время, в период их минимальной продуктивности [4, С.10].

Что же касается собирательства, то оно стояло на очень низкой ступени потребления из-за скудости произрастающих растений. А.А. Юнатов выделяет следующие категории дикорастущей флоры, которые использовали в пищу кочевники: крахмалоносы, ягоды, грибы, лук, пряно-ароматические виды трав, применявшиеся как приправы. Кочевники умели их собирать, заготавливать и запасать впрок. Дикие злаки — гобийская однолетняя солянка или сульхир (Agriophyllum arenarium), верблюжатник (Corispermum) и др. — измельчались в ступах в муку крупного помола, которую поджаривали с маслом и добавляли в чай. Корневища горца живородящего (Pollygonum viviparum L.), гусиной лапчатки (Potentilla anserina L.), ревеня гобийского (Rheum nanum sievers), луковицы лилий (Lilium tanultolium Fiscli,) и др. высушивали и добавляли, как приправу к мигу или замешивали в молочные продукты. Черная и красная чинам смородина, крыжовник алтайский, земляники, малина, облепиха, черемуха, плоды диких яблонь — все это собирали, ели и свежем и сушеном пиле, добавляли в молочные продукты (например, любимое лакомство на севере Хэнтэйского аймака МНР и поныне сметана и сыр с сушеной черемухой). В степях Центральной Азии растут несколько видов дикого лука: круинолуковичный лук алтайский (Allium altaicum Pall.), лук

монгольский (Allium mongolicum Rgl.), лук многокорневой (A, pollyrrhizum Turcz.), разновидность черемши (Allium victorialis). Их запасали в больших количествах, спасаясь от зимних и весенних авитаминозов, В качестве суррогатов чая использовали кипрей, кровохлебку, шиповник, серпуху. Собирали, сушили и хранили полевые шампиньоны, употребляя их и как лекарство, и как пищевое сырье [11, С.8-9]. Зерно и мука были редким исключением, добывавшимся в борьбе с соседями, потому и отмеченным сакральным знаком победы. В описаниях борьбы за выживание после распада Великого Тюркского каганата, мы замечаем сакральное отношение к продуктам мучного производства, столь необходимым кочевникам.

Так сложилась эколого-пищевая схема питания у кочевников раннего средневековья. Человек ест и пьет не только для удовлетворения физиологических потребностей. Роль пищи гораздо шире. С.А. Токарев отмечал, что пища имеет значение "формы, опосредствующей социальное общение людей... Совместные трапезы на всех ступенях исторического развития, были и остаются одной из важнейших форм бытового общения между людьми" [10, С.5]. До настоящего времени кочевники продолжают придерживаться целого комплекса обычаев и обрядов, особое значение в которых придается ритуальной пище. Их можно условно разделить на четыре категории: действия проявления дружбы или родства; действия установления отношений дружбы или родства; действия, выражающие благодарность и благопожелания; действия, защищающие и сохраняющие. К первой категории относится широко распространенный обычай заготавливать на зиму согым. В день забоя лошади хозяева обязательно отмечают это событие, приглашая к праздничному столу соседей и забойщиков. Бытовал обычай приглашать гостей по случаю приезда ближних родственников, которые живут далеко и приезжают редко. В таких случаях обязательно режут барана или лошадь. В недалеком прошлом в честь отела коровы приглашали в гости с приготовлением ритуального блюда. В настоящее время этот обычай трансформировался в обряд угощения родственников, друзей и соседей творогом, приготовленным из первого, после отела коровы, молока. К этой же категории относится традиция приглашать в гости близких родственников умершего, молодоженов и их братьев, и сестер. Ко второй категории обычаев и обрядов, выражающих действие установления отношений дружбы или родства, относятся такие обычаи, как приглашение в гости соседа-новосела, сватовство, тостык, кудалык. На трех последних следует остановиться более подробно. При обряде сватовства и вовремя проведение обряда на традиционной кыргызской свадьбе – кудалык – сватов принято угощать ритуальным блюдом, символизирующим установление родственных отношений. После сватовства семья жениха приглашает родственников невесты на төш (грудинку), что также закрепляет родственные отношения [1, С.70].

К третьей категории можно отнести комплекс детских семейных обрядов, смысл проведения которых составляют благопожелания, а также традиции жертвоприношения Небу (до принятия ислама), а затем Аллаху в благодарность во избежание опасных ситуаций или за успехи и достижения в жизни. В честь новорожденного устраивают той-калжа, на который приглашают только женщин. При этом принято готовить ритуальное блюдо с мясом, в которое входят курдюк и шея. Новорожденному дают пососать курдюк, что символизирует пожелание ему богатой жизни. Шею передают по кругу. Женщины должны очень осторожно обгладывать ее и сохранить в целости кость, чтобы "шея устойчивой была". Обряд, видимо, означает пожелание физической и духовной устойчивости в жизни. Шейная кость была сакральной в данном пищевом обряде, ее сохраняли как важный сакральный элемент, придающий духовную уверенность в передаче сил и здоровья.

Широко бытовал обычай устраивать той или курмалдык с жертвенным приношением барана как изъявление благодарности Аллаху по случаю события, связанного с избежанием смерти от несчастного случая, благополучного

возвращения из похода, выздоровления после тяжелой болезни, избежания крупных неприятностей и т.п. При переезде на новое место жительства проводят курмалдык как ритуал прощания с друзьями, родственниками, соседями и пожелания, чтобы на новом месте все сложилось удачно [1, С.63]. Важный элемент – здесь пищевое угощение играло роль сакральной «полужертвы», дабы мясо в угощении символически показывало «откуп» от проблем и ненастий.

К четвертой категории относятся пищевые запреты и обряды, связанные с поминовением духов предков. В сельской местности сохранились еще пережитки, запрещающие есть ту или иную часть, туши во избежание негативных последствий. Так, детям и молодежи не разрешают есть мозг, мотивируя это тем, что умрут родители или "как мозг размажешься", т.е. станешь размазней, мягкотелым. Девушкам нельзя есть шейный позвонок, чтобы не стать бесприданницей, и куйрук, чтобы не была вертлявой. Каждая часть тела животного несла в себе сакральный заряд, потреблять в пищу их мог один, а другому она была запрещена. Кочевники Западной Сибири сохранили еще пережитки языческих верований, связанных с охранительной и защитительной функцией аруаков – духов умерших [14, С.481]. На поминки, а также по четвергам и пятницам в течение года и за три дня до Курбан-айт пекут в жиру ритуальные лепешки шелпек, тесто для которых заводится на воде и соли. Обряд этот не относится к числу старинных и, видимо, является трансформацией древнего обряда лить на огонь масло, так как смысл и в том и в другом случае один: накормить аруаков, которые насыщаются запахами, и тем самым получить их расположение, покровительство. Наиболее сакральным блюдом из мясных являлся бешбармак, как, впрочем, и по сей день у тюркских народов Центральной Азии. У ранних кочевников Алтая часто находят деревянные блюда с кусками мяса. Заметим, что на этом могильнике Каракаба был раскопан курган (относящийся к завершающей стадии в эпоху ранних кочевников), в котором возле головы умершего находился керамический котел с бараниной, отдельно лежали голова и ребра этого животного. Бытует два утверждения, что мясо «необходимо при длительном путешествии из мира живых в инобытие», и скорее всего, этот «дастархан» предназначен потустороннему и для всех почитателей умершего [13, С.28-31], которые «живут» в небесах. Данный артефакт, открытый археологами, достаточен, чтобы считать, что тюрки считали мясные блюда сакральными с древних времен даже «в ином мире», что связано не просто поеданием мяса, а сам процесс являлся частью ритуалов и поверий тюрков [9, С.120].

Даже раздача кусков мяса означает и сопровождает целый ряд поверий и понятий: подача головы пожелание того, чтобы был на голову выше всех; тазовая кость вместе с частью курдюка к благополучию и к благоденствию; ребра с пашиной к сближению, миру, к единству; бедренная кость готовности к жизненной ситуации, к здоровью; поясничные позвонки к стойкости разным испытаниям; печень к братству; лопатка к гладкости и удачливости.

Сакрализация мясной пищи прямо происходила из потребностей быта кочевников Центральной Азии. Семья рядового тюрка (Центральная Азия – VII в. н. э.) от стада в 95 голов разных видов скота получала 4,82 млн. ккал энергии в год, из них мясной продукции приблизительно на 2,82 млн. ккал, молочной — на 2 млн. Это значит, что на каждого члена семьи приходилось около 19 голов скота, или 44,8 условных овец, и его ежесуточные потребности обеспечивались на 2600 ккал [12, С.18].

Заключение. Именно мясная пища и стала основой сакрального питания, потому в первую очередь она и оказывалась в погребениях и упоминаниях о еде и ее сакральном наполнении в прошлом. Основу модели питания кочевников-скотоводов Центральной Азии составляло хорошо сбалансированное соотношение мяса и молочных продуктов. Оно обеспечивало человека достаточно калорийной, хотя и мало витаминизированной пищей, тем не менее, содержащей в нужной пропорции белки, жиры, углеводы и минеральные элементы, необходимые для правильного обмена веществ. Эта модель была основой системы

питания кочевников, дополнявшейся продуктами охоты, собирательства, рыбной ловли и, что очень важно, примитивного земледелия, а в зоне контакта с оседлым земледельческим населением даже и весьма развитого. Отсюда следовала и определенная схема сакрализации продуктов питания в схеме потребления у кочевников Центральной Азии.

Литература

1. Абрамзон, С.М. Киргизы и их этнические и историко-культурные связи. – Фрунзе: Кыргызстан, 1990. – 480 с.
2. Андерсон, Дж.М. Экология и науки об окружающей среде: биосфера, экосистема, человек. – Л., 1985. – 104 с.
3. Бурдуков, А. В. Значение молочных продуктов и способы их приготовления у монголов в Джаргалантуйском и Джабхалантуйском округах Монгольской Народной Республики // Советская этнография. – М., – 1936. – № 1. – С.122-123.
4. Быков, Б. А. Берегите пастбища. – Алма-Ата, 1985. – 68 с.
5. Войтов, В.Е. Древнетюркский пантеон и модель мироздания в культово-поминальных памятниках Монголии VI-VIII вв. – М., 1996. – 150 с.
6. Златкин, И.Я. Основные закономерности развития феодализма у кочевых скотоводческих народов // Типы общественных отношений на Востоке в средние века. – М., 1982. – С. 255 -268.
7. Кляшторный, С.Г. Формы социальной зависимости в государствах кочевников Центральной Азии: конец I тыс. до н.э. — I тыс. н. э. // Рабство в странах Востока в средние века. – М., 1986. – С. 325.
8. Кюнер, И.В. Описание Тибета. Ч. 2. Этнографическая. Вып. 1 (Состав и быт населения). – Владивосток, 1908. – 61 с.
9. Плетнева, С.А. Кочевники средневековья: поиски исторических закономерностей. – М., 1982. – 188 с.
10. Токарев, С.А. К методике этнографического изучения материальной культуры // СЭ. – 1970 г. – № 4. – С. 5.
11. Хазанов, А.М. Социальная история скифов. – М., 1975. – 149 с.
12. Юнатов, А.А. Использование местной дикорастущей флоры кочевым населением Центральной Азии // Доклад на VII МКАЭИ. – М., 1964. – С. 8–9.
13. Drompp, M. R. Supernumerari Sovereigns: Superfluity and Mutability in the Elite power Structure of the Early Turks (Tujue) [Text] / M. R. Drompp // Rulers from the Steppe. State formation on Eurasian periphery. Nomads: Masters of the Eurasian Steppe. – Los Angeles: Ethographics press, 1989. – Vol. 2.
14. McCracken, D. R. Lactase deficiency: an example of dietary evolution. — «Current Anthropology», 1971, v. 12, № 4-5, p. 481, 482.

УДК 371.72:304.3

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Кылышев Е.А.
Кыргызский государственный университет им. И. Арабаева

Аннотация. *Данная статья посвящена обстоятельствам уровня проявления культуры, научных направлений и подходов формирования здорового образа жизни учащейся молодежи.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, учащаяся молодежь, физическая культура.*

ОКУУДАГЫ ЖАШТАРДЫН ДЕНИ САК ЖАШООСУНУН СОЦИАЛДЫК-ПЕДАГОГИКАЛЫК НЕГИЗДЕРИ

Кылышев Е.А.
И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Аннотация. *Окуудагы жаштардын дени сак жашоосунун түзүүсүнүн илимий багыттары жана мамиле кылуусу, маданиятты көрсөтүүнүн денгээли каралган.*

Негизги сөздөр: *дени сак жашоо, окуп жаткан жаштар, дене тарбия.*

SOCIO-PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Kylyshev E.A.
I. Arabaev named Kyrgyz State University

Abstract. *This article focuses on the circumstances of the level of culture, scientific fields and approaches of formation of healthy lifestyle of students.*

Key words: *healthy lifestyle, students, physical culture.*

Введение. Воспитание морально чистой, духовно богатой и физически совершенной личности предопределена происходящими социально–педагогическими факторами в Республике Казахстан. Специалисты народного хозяйства отмечают об ухудшении состояния здоровья всего населения, особенно среди подрастающего поколения. Причиной данной проблемы является недостаточность здорового образа жизни (ЗОЖ) (неправильное питание, несоблюдение режима дня, вредные привычки, гиподинамия, нехватка спортивных баз, инвентарей и снаряжений, специалистов физической культуры и спорта (ФиС) и ЗОЖ.

Сфера влияния экзогенных и эндогенных факторов выражается как качественно, так и количественно. Так около 50% факторов приходится на общего их влияния, окружающей среди – 20%, биологических – 20% и на здравоохранение – 10% [4].

Значительный интерес специалистов привлекает, проблемы связанные с взаимовлиянием образа (стиля) жизни людей и их здоровья [6]. Понятие «Образ жизни» позволяет всесторонне рассматривать сферы деятельности людей: труд, учеба, быт, устанавливать причину их возникновение появившегося укладом, уровнем и качеством жизни [4]. Специалисты образу жизни рассматривают по–разному. Их, в обобщенном виде можно выделить три основных взгляда:

1. Образ жизни (ОЖ) включает в себя обстоятельства, имеющие влияние к жизни людей, общества: условия быта, работы, жизни [7].

2. Из ОЖ убирается общественная деятельность, но оставляя внутренние взаимодействия человека [5].

3. Представляет единство, всех форм деятельности человека [5].

Для получения объективного и достаточно полного определения ОЖ необходимо рассмотреть его различные стороны, проблемы: структуру и факторы, уточняющие смысл образа жизни. Структурными элементами ОЖ являются: труд, учеба, общественная деятельность, повышение уровня культуры [5] В качестве обстоятельств жизнедеятельности, оказывающее значительное воздействие на формирование ОЖ, считаются демографические условия и факторы, взаимосвязанные с окружающей природой:

1. Демографический регион, где складываются и развиваются определенные условия и факторы.

2. Условия и факторы взаимосвязанные с окружающей природой, ОЖ.

Поэтому, не следует упускать из вида, что ОЖ обусловлен условиями, зависящих от личных качеств, мотивов деятельности личности, функциональных способностей организма и многое др. Чтобы охарактеризовать ОЖ людей, в социологии применяются свои категории: стиль жизни, качество и уровень и их стороны жизни человека: экономическая, социальная и социально–психологическая [5]. ОЖ складывается и формируется под непосредственным влиянием: культуры, обычаев и традиций, отражающих опыт прошлых и настоящих поколений. Выше указанное приобщает людей к сегодняшней культуре региона, народа.

Культура, охваченная в многогранные стороны биологической и социальной деятельности людей, позволяет говорить о единственной ее роли для сохранения «биосоциальной гармонии» черт здоровья человека. Термин «Здоровье» имеет методологическое значение, оно дает возможность определять первоначальные предпосылки для анализа термина «Здоровый образ жизни», определения факторов, влияющих на него.

«Здоровье является состоянием полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов», что в качестве основного, воспринимаются специалистами проблемы ЗОЖ [6].

Литературные данные – позволяет нам прийти к такому выводу: специалисты отмечают, что здоровье складывается в результате взаимодействия экзогенных и эндогенных факторов; термин здоровье предполагает отсутствие каких–либо болезней; единство физических, психоэмоциональных и социально–экономических факторов.

Если уровень зависит от уровня приложенных усилий человека, то здоровье следует отнести к сфере культуры. Характеристика индивидуального здоровья: это уровень культуры отношения индивида к себе, к окружающим лицам, к окружающей природе, культуре достигающее на основе повышения мобилизационных способностей и возможностей. Этот уровень проявляется в процессе жизнедеятельности человека в виде культуры: физиологической, культуры физической, психологической.

Здоровье человека – совокупность здоровья, его тела, души и разума, и определяется оно системой его взаимоотношений с окружающим миром [8].

Человек, являясь частью природы, находится под влиянием сложных: демографических и других факторов, политической, экономической и идеологической среды его окружения. Здоровье является многогранным результатом чрезвычайно сложного взаимодействия человека с окружающей природой и социумом.

Согласно классификации, возраст подростка длится с 11–12 по 15–16 лет [3]. В этот период происходит подготовка организма к взрослой жизни, психическим и физическим нагрузкам, физическим изменениям. С точки зрения медиков, психологов и других они имеют значение для практики и охраны их психического, нравственного и физического здоровья.

Сложность заключается и в постепенном увеличении потребности в

самосознании, самопознании, самоутверждении, вследствие чего может возникать противоречие, влияющих и определяющих направление их интересов и деятельностей [6].

Эффективным средством воспитания указанных являются занятия ФиС.

Дети склонны к подражанию и глубоко обдуманному выбору то, что более значимо, престижно, повышает положение среди сверстников и делает его самостоятельным и конечно значительным в собственных глазах. Этим и объясняется появление у подростков склонности к вредным привычкам, а также бесполезному время провождению, вместо занятий ФиС.

Главная задача сегодняшнего дня – воспитание личности, обладающей устойчивым взглядом ценностных ориентацией, ведущей ЗОЖ и способной к творческой самореализации во всех сферах деятельности [3]. Поэтому понятие ЗОЖ нельзя сводить только к отдельным формам медико–социальной активности – искоренению вредных привычек, следованию гигиеническим нормам и правилам, санитарному просвещению, соблюдению режима труда, отдыха, питания и др. [2,3]. Поэтому в Послании Президента Н.А. Назарбаева народу Казахстана «Казахстан 2050» здоровье отнесено к долгосрочным, наиболее важным приоритетам развития Республики.

Анализ к научному подходу позволил увидеть и определить обстоятельства, позволяющие говорить об отличии подходов друг от друга, и о том, что объединяет между собой данные подходы. Видимо, этим общим выступает физическая активность, оптимальный двигательный режим, проявление физических способностей, соразмерность физических качеств и др., что в целом составляет и характеризует такое явление, как двигательная активность (ДА), путем систематических тренировок по нормативным основам Президентских Тестов (ПТ) Республики Казахстан (РК) в исследовании при определении ЗОЖ детей и подростков мы придерживаемся второго подхода потому, что на наш взгляд, это наиболее определяющий подход, позволяющий подтвердить предположение о том, что, ПТ РК является связующим звеном для всех составляющих ЗОЖ.

ЗОЖ понимаем, как ОЖ человека, где его деятельность направлена на сохранение, улучшение и укрепление здоровья, это выступает как условие и предпосылки осуществления и развития других сторон ОЖ.

Уровень ЗОЖ, равно как и его способность к ПТ РК зависит от потребностно–мотивационной сферы личности. Так, важным является выделение потребности в здоровье, как основной потребности человека, определяющей формирование ОЖ способствующей развитию всех сущностных сил личности и ее самореализации в процессе жизнедеятельности.

Ю.П. Лисицин [4] выделяет следующие потребности: разумные и неразумные (осознанные биологические нужды организма); витальные (одежда, пища и др.); здоровье и нездоровье – потребности, отражающие запросы, желания и стремления индивида. Такое рассуждение позволяет выделить еще один важный момент, влияющие на формирование ЗОЖ выработку мотивов. «Мотив» – есть отражающие его потребности.

Внутренние побудительные мотивы к выполнению той или иной деятельности приобщают человека к выработке у него «личного стержня» отношения к какой–либо деятельности. Люди имеют свою систему, набор ценностей, который формируется в процессе индивидуального развития, и являются для них значимыми. Именно то, что особенно значимо для человека, выступает, в конечном счете, в качестве мотивов и целей его деятельности [6].

Итак, можно утверждать, что, если у человека выработать осознанные мотивы и побуждения к ЗОЖ, то это станет для него нормой жизни и позволит решить проблем со здоровьем и вообще. Особый же интерес, представляют работы, в которых с психолого–педагогических позиций рассматриваются вопросы мотивации занятий учащихся, формирования у них устойчивого интереса к этой сфере деятельности, внутренних побуждений к ней, выработки привычки к регулярным занятиям ФиС, соблюдение режима дня [2]. Все они

предполагают оптимальный двигательный режим, физическую активность, степень спортивной активности – как важные характеристики уровня ЗОЖ.

Здоровый образ жизни подростков – такой образ их жизни, когда ДА у них занимает ведущее место и обеспечивает полноценную биологическую и социальную адаптацию, направленную, в конечном счете, на сохранение, формирование и укрепление здоровья посредством мотивации. Эффективное влияние ЗОЖ детей и подростков как целостной системы определяется структурной взаимосвязью его основных составляющих, а именно: деятелъностным; потребностно–мотивационным; содержательным

В качестве основных составляющих, формирующих ЗОЖ детей и подростков, выступает потребностно–мотивационный компонент, который характеризует: их отношение к данному явлению, к своему здоровью, движению в жизни; потребности к соблюдению и сформированности ЗОЖ в целом, движущие им мотивы, целевые установки. В качестве критерия данного компонента мы выделяем наличие у подростков потребности в ЗОЖ. Показателями данного составляющего являются: положительное отношение к ЗОЖ в целоми проявления ДА на занятиях ПТ РК как его основной составляющей; стремление к сохранению и укреплению здоровья, на основе занятий ПТ РК, повышения ФП.

Немаловажное значение в формировании ЗОЖ занимает и содержательное составляющее, в основе которого лежит выполнение программы ведения ЗОЖ на основе знаний, а также в соответствии с поставленной целью, ориентирующей подростков на активный деятельный ОЖ, что предполагает занятия ПТ РК. В качестве критерия данного составляющего мы выделяем наличие знаний о ЗОЖ ДА, ПТ РК и который выражается в следующих показателях: знания о сущности ЗОЖ, его составляющих, принципов организации, в том числе занятия ПТ РК; знание аспектов здоровья, ЗОЖ (режим дня, личная гигиена, питание, закаливание, психологическая гигиена, занятия ПТ.

И последним, заключающим составляющим является деятельностный составляющий отражающий полноту включенности детей и подростков жизнедеятельность и соблюдение составляющих ЗОЖ, его принципов. Поскольку здоровье и ЗОЖ следует понимать как единое целое, состоящее из взаимозависимых частей, аспектов, в качестве критерия мы выделяем следующие умения и навыки ЗОЖ, его аспектов, реализуемые в деятельности: умение составлять и планировать свой режим дня; понимание своих внутренних потребностей и выражающихся через занятия ПТ, личная гигиена, закаливание; умение и навыки планирования, и корректирования занятия ПТ с учетом всех составляющих и ЗОЖ; умение контролировать себя, свое поведение, свое физическое состояние (самоконтроль); соблюдение подростками основных принципов ЗОЖ деятельности и поведения; пропаганда ЗОЖ среди сверстников; занятия ПТ РК.

Анализ состава критериев показателя ЗОЖ детей и подростков позволил к выделению следующих его уровней: минимального, низкого, среднего, высокого.

В качестве условий, формирующих специфические черты повседневной жизни, особенности поведения людей, следует выделить личные качества и мотивы поведения человека, окружающую среду. ОЖ является личностно–практической характеристикой усвоенной культуры.

Различные формы проявления индивидуальной и общественной активности и деятельности образуют комплексное понятие об ОЖ.

ЗОЖ – ОЖ людей, направленный на формирование, укрепление и развитие здоровья и связанный с личностно–мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей.

Заключение. В определении ЗОЖ подростков мы придерживаемся второго подхода, который гласит, что «...здоровый образ жизни понимается как деятельность, направленная на сохранение, улучшение и укрепление здоровья людей, как условия и

предпосылки осуществления и развития других сторон образа жизни» [5].

На его основе мы поставили цель исследовать и изучить особенности формирования ЗОЖ – подростков как отдельной категории, а самих подростков как субъект воспитания, представляющий собой самостоятельную возрастную категорию, имеющую свои особенности. Под ЗОЖ подростков мы понимаем такой их ОЖ когда ФП у них занимает ведущее место и она обеспечивает полноценную биологическую и социальную адаптацию, направленную, в конечном счете, на сохранение, формирование и укрепление здоровья.

Анализ состояния вопроса позволил нам определить его критерии и показатели ЗОЖ. В итоге получили возможность и основание для практического анализа приобщенности подростков к ЗОЖ и для определения роли ДА в его структуре.

Литература

1. Адамбеков К.И. Педагогические основы физического воспитания учащихся: автореф. дис. ...канд.пед.наук: 13.00.01. / К.И.Адамбеков. –Алматы, 1995. – 42 с.

2. Доскарев Б.М. Здоровый образ жизни как компонент физического воспитания / Б.М. Доскарев // Теория и методика физического воспитания. – Алматы, 2004. – № 1. – С. 62–65.

3. . Имангалиев А.С. Валеология/ А.С. Имангалиев. – Алматы: Гылым, 1998. – 212 с.

4. Краткий словарь по социологии: под общей редакцией Г.М. Гвишиане, Н.И. Лапина: составители: Э.М. Коржева, Н.Ф. Наумова. – М.: Политиздат, 1988. – 479 с.

5. Лисицын Ю.П. Здоровье человека – социальная ценность / Ю.П. Лисицын, А.В. Сахно. – М.: Медицина, 1984. – 280с.

6. Немов Р.С. Психология: учебник / Р.С. Немов. – М.: Владос, 2000. – 94 с.

7. Павловская Л.Ф. Физиология питания / Л.Ф. Павловская, Н.В. Дуденко, М.М. Эйдельман. – М.: Мсыль, 1989. – 98 с.

8. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья / А.Г. Щедрина: методические аспекты. – Новосибирск, 1989. – 136 с.

УДК 796.51

ОПЫТ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИОННОГО ГОРНО-ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ

Макушева С.В., к.п.н.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек
makusheva.sv@yandex.ru

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы, связанные с организацией маршрутов горно-пешеходного туризма.*

Ключевые слова: *рекреационный горно-пешеходный туризм, рекреационные горно-пешеходные маршруты.*

ЧЕТ ӨЛКӨДӨГҮ РЕКРЕАЦИЯЛЫК ТООЛУК ЖӨӨ ЖҮРҮҮЧҮ ТУРИЗМДИН ӨНҮГҮҮСҮНҮН ТАЖРЫЙБАСЫ

Макушева С.В., п.и.к.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Макалада тоолук жөө жүрүүчү туризмдин маршруттарын уюштуруусу каралат.*

Негизги сөздөр: *рекреациялык тоолук жөө жүрүүчү туризм, рекреациялык тооолук жөө жүрүүчү маршрутттар.*

EXPERIENCE OF RECREATIONAL MOUNTAIN-WALKING TOURISM DEVELOPMENT IN FOREIGN COUNTRIES

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

Abstract. *In article the questions connected with the recreational mountain-walking tourism's organization are considered.*

Keywords: *recreational mountain-walking tourism, the recreational mountain-walking routes.*

Введение. В последние годы одной из самых динамично развивающихся отраслей мирового хозяйства стал туризм. Согласно недавно опубликованному UNWTO долгосрочному прогнозу «Туризм: перспектива 2030» ожидается, что число международных туристских прибытий к 2030 г. достигнет 1,8 млрд.

Кыргызстан, обладая уникальными природными ресурсами и самобытной культурой кочевого народа, имеет огромный нереализованный потенциал для развития туризма на международном и региональном рынках. По оценочным данным, в 2016 году доходы от туризма в Кыргызстане составили $415,6 млн, увеличившись по сравнению с 2015 годом на 1,4%. Число иностранных граждан, посетивших Кыргызстан из стран СНГ, увеличилось на 2,6%, по странам дальнего зарубежья уменьшились на 6,6%. [1].

Туристический сектор Кыргызстана в настоящее время представлен следующими основными видами туризма:

- лечебно-оздоровительный (курортно-рекреационный туризм, траволечение, грязелечение, джайлоо-туризм, кумысолечение и другие);
- активный и приключенческий (горный, пеший, конный туризм, велотуризм, экотуризм, фотоохота, альпинизм, рафтинг, автотуризм, сельский туризм, дайвинг, дельтапланеризм);
- культурно-познавательный (знакомство с культурой, обычаями, наследием и традициями кыргызов, туризм по Великому Шелковому пути, гастрономический туризм);
- зимний туризм (горнолыжный туризм, фрирайдинг, сноубординг и другие);

- деловой туризм (международные саммиты, форумы, симпозиумы, конференции);
- событийный туризм (традиционные этно-игры, национальные праздники, творческие фестивали, конкурсы, выставки, спортивные события).

Однако, несмотря на имеющийся потенциал и возможности по развитию разнообразных видов туризма, по оценкам различных международных экспертов, Кыргызская Республика использует свой туристский потенциал не более чем на 15 % [2].

Развитие сферы туризма как отрасли среди прочих показателей характеризуется объемом оказанных туристско-экскурсионных услуг, к которым относятся и горные рекреационные походы (треккинг, хайкинг). Этот вид туризма в силу своей доступности становится все более популярным как среди иностранных туристов, посещающих Кыргызстан, так и среди местных жителей. Вместе с тем, чрезмерный и неконтролируемый поток туристов нередко является причиной деградации природной среды, снижения биологического и культурного разнообразия. Первым по значимости видом воздействия человека на природные ландшафты считается вытаптывание. Поэтому организация и проведение рекреационных горно-пешеходных туров требует наличия специальных маршрутов и соответствующей инфраструктуры.

Цель работы – изучить опыт развития горно-пешеходного туризма в зарубежных странах.

Метод исследования – анализ информации, представленной в Интернет-ресурсах.

Во многих странах мира созданы национальные тропы длиной в тысячи километров. Пешеходная тропа – линейное инженерное сооружение на земной поверхности с охранным статусом и общественным доступом для транспортных или рекреационных целей, таких как прогулки, пробежки, походы, проезд на немоторизированных (инвалидных колясках, детских колясках и т.п) средствах передвижения [3].

Практически в любом национальном парке мира можно найти примеры, где большие массы посетителей, передвигающихся по строго ограниченным тропам и соблюдающих обычные нормы поведения в природной среде, оказывают столь минимальное воздействие на окружающие ландшафты, что они остаются практически неизменными по своим свойствам, динамике и режиму естественного функционирования [4]. Такая тропа при благоприятных обстоятельствах может существовать сколь угодно долгое время, выдерживая практически без ущерба для своего качества несколько сотен и даже тысяч человек.

В немалой степени минимизации негативного влияния туристов на окружающую среду способствует рациональное благоустройство территории: компактное расположение жилых и сопутствующих построек, создание малых архитектурных форм рекреационного и познавательного назначения, покрытие троп в наиболее уязвимых метах деревянным настилом и др. Кроме того, определенное значение имеет также контроль за соблюдением туристами основных природоохранных требований: запрет хождения вне тропинок и дорожек, разрешение на разведение костров только в специально отведенных местах и т.д [5]. Многие отечественные и зарубежные исследователи указывают на тот факт, что при проведении системы мероприятий по благоустройству величина допустимой рекреационной нагрузки заметно повышается. Так, еще А.А. Марш отмечал, что создание рациональной дорожно-тропиночной сети и малых архитектурных форм повышает допустимую нагрузку примерно в 6 раз. В работах более позднего времени приводятся различные величины такого повышения (в среднем, от 4-5 раз до 10 и даже выше).

Рассмотрим основные подходы к организации пешеходного и горно-пешеходного туризма в США, где эти виды настолько популярны, что ежегодно отмечается Национальный День Троп.

В США Национальная система троп общей протяженностью более 80 000 км

состоит из восьми живописных, 16 исторических, почти тысячи рекреационных и двух соединяющих троп [6]. Национальная система троп – это рекреационные, пейзажные (ландшафтные), исторические маршруты, созданные в результате принятия в 1968г. Акта по Национальной Системе Маршрутов (National Trails System Act of 1968). В Америке существуют Государственные программы и проекты, разработанные для поддержания и улучшения здоровья людей, пропагандирующие здоровый образ жизни, активный отых, Outdoor рекреацию, спорт, туризм. Составной частью этих программ является формирование экологического мировоззрения - уважение к природе, сохранение природных и исторических ресурсов, участие в природоохранной деятельности. Кроме того, существуют проекты, обеспечивающие условия для развития рекреации и туризма. Одной из таких программ является Программа по развитию рекреационных маршрутов (Recreational Trails Program – RTP) [7]. Эта программа осуществляется Агентством по Highway транспорту федеральной администрации (FHWA). Различные организации, начиная с Государственных и заканчивая энтузиастами из небольших поселений, осуществляют все необходимые виды работ для поддержания существующих и создания новых троп (маршрутов). Так, например, Департамент Парков и Рекреации Лос-Анджелеса((LACO-DPR) в феврале 2011 года выпустил руководство (COUNTY OF LOS ANGELES TRAILS MANUAL) по созданию и обустройству маршрутов. Это руководство включает рекомендации и нормативные акты по планированию, строительству, управлению и поддержанию мест отдыха и программ, связанных с этой деятельностью. Департамент несет ответственность за обеспечение маршрутов (троп), расположенных в местах отдыха, с тем, чтобы они удовлетворяли разнообразные потребности местных жителей и туристов в отдыхе. Маршруты предлагают многочисленные возможности для местных жителей и туристов, обеспечивая доступ на открытые пространства и к связанным с ними природным ресурсам, местам отдыха, возможности расширить познания и возможность исследовать новую окружающую среду. Этот доступ – существенный компонент качества жизни, который ценится жителями Северной Калифорнии. Необходимость и польза в сохранении здорового общества посредством обеспечения их местами отдыха предусмотрена программой «Здоровые Парки» (Healthy Parks).

Самая длинная тропа Америки – это Тройная корона пешего туризма США, протяженность которой составляет 12 391 км и включает в себя Континентальную Разделяющую Тропу, Тропу Пасифик-Крест и Аппалачскую Тропу. Наиболее известная тропа для пешеходного похода в восточной части США - это Аппалачская тропа, размеченный маршрут для пешеходного туризма в североамериканской горной системе Аппалачи - самая длинная пешеходная тропа в мире - около 3,5 тыс. км от горы Катадин (Мэн) на севере до горы Спрингер (Джорджия) на юге. Точную длину определить практически невозможно, так как существует несколько альтернативных путей. Высшая точка на пути — гора Клингманс-Доум (2025 м), низшая — переправа через Гудзон. Идея возникла в начале 1920-х годов. В 1921 году архитектор McKey написал статью с предложением создать Аппалачскую тропу (AT). В 1923 году был отмечен первый участок в штате Нью-Йорк, после чего длина тропы постоянно увеличивалась. В 1948 году AT была завершена (с тех пор она постоянно улучшается, но основные контуры Тропы были созданы к 1948 г.).

Тропу посещают около 3 млн. человек ежегодно и около 1800 человек предпринимают пройти всю тропу (так называемые «сквозняки»). Их поименно регистрируют, ведется летопись.

Управление тропой осуществляют Национальная служба Парков, Национальная Служба Леса, Общество по сохранению Аппалачской Тропы (The Appalachian Trail Conservancy (ATC) [8], многочисленные агентства (в штатах) и тысячи волонтеров. Национальная корпорация «Общество по сохранению Аппалачской Тропы» была создана в 1925 году. Управление осуществляется на государственном,

региональном и районном уровнях, через многочисленные агентства в 14 штатах, несколько федеральных агентств, и даже через агентства в некоторых округах и городах.

АТС определяет свою миссию следующим образом – «сохранить и управлять Аппалачской тропой, заверяя, что огромное разнообразие природы и бесценное культурное наследие могут приносить наслаждение сегодня, завтра и во все грядущие времена». «Забота о земле и людях» - это девиз и миссия Национальной Службы Леса США.

Приведем еще один пример – Ирландская стратегия развития троп, принятая в 2007 году: «Создавать, заботиться и поддерживать сеть рекреационных троп мирового класса, которые соответствуют принципам устойчивого развития, широко используются и глубоко уважаемы, которые улучшают здоровье, самочувствие и качество жизни всех жителей Ирландии и которые привлекают посетителей со всего мира» [9].

В Европе существуют Трансъевропейские тропы - специальные пешеходные тропы, проложенные по территории нескольких стран. Всего таких троп 11, их общая протяженность 55 тысяч километров. Горный туризм развивается в Европе очень активно. Например, Немецкий и Австрийский Альпийские клубы были созданы еще в 1869 году. К настоящему времени Немецкий Альпийский Клуб (DAV) [10] насчитывает 322 альпийских клуба горных хижин, не считая многочисленных организаций, занимающихся горным туризмом.

Среди задач ассоциаций и клубов можно выделить две основные – развитие горно-пешеходного туризма и сохранение природы.

Кроме Трансъевропейской тропы, в каждой стране существуют свои национальные тропы. Так, в Германии обустроено 200 000 км маркированных, относительно небольших пешеходных троп. Франция имеет разветвленную сеть пешеходных троп протяженностью 178 000 км.

Самая длинная сеть маршрутов создана в Великобритании - 225 000 км. В Англии и Уэльсе для свободного доступа открыты все горы высотой более 600 метров, кроме того, еще 1.4 млн. гектар в наиболее живописных местах. Вся территория Шотландии открыта для свободного доступа пеших туристов. 19 пешеходных маршрутов Шотландии, Англии и Уэльса, общей протяженностью ровно 5 136 км, имеют особый статус их содержание финансируются центральным правительством. Кроме того, существует огромное количество пешеходных троп, содержание которых финансируют местные органы власти и благотворительные организации.

В ряде стран существуют стандарты строительства троп, причем, учитывая большое разнообразие популярных видов рекреации, создаются тропы для различных видов передвижения. Например, в Канаде тропы создаются:

- для немоторизированного передвижения (пешком, на лошадях, на лыжах, снегоступах, роликах, для собачьих и конных упряжек и т.д.;
- моторизированного передвижения;
- смешанного передвижения;
- экстремальные тропы с элементами риска;
- водные маршруты.

Для всех перечисленных видов троп существуют стандарты по ширине тропы и дополнительному оборудованию на тропе. Передвигайтесь на чем хотите, но только по тропе. И с жестким соблюдением правил, установленных заповедником либо законом, как например, в Великобритании, что в принципе, учитывая Государственные статусы заповедников, одно и то же.

Заключение.

- В зарубежных странах развитие горно-пешеходного туризма осуществляется в соответствии с принципами устойчивого развития при комплексной поддержке Государственных органов и всех заинтересованных организаций;
- Горно-пешеходный туризм в настоящее время совмещает две функции – рекреационную и природоохранную;
- Маркированные тропы и маршруты являются инструментом управления пешим туризмом;
- Обустроенные тропы обеспечивают возможность охраны природы: средства,

полученные от использования инфраструктуры тропы, используются на природоохранные нужды и обслуживание территории, поддержание состояния объектов, строительство новых троп;

- Существующие тропы расположены как в пределах охраняемых территорий (ОТ), так и вне ОТ. Вне зависимости от формы землепользования, туристы имеют доступ к маршрутам.
- Опыт организации рекреационных горно-пешеходных маршрутов, обеспечивающий минимизацию воздействия на природные ресурсы, необходимо использовать в Кыргызстане.

Литература

1. Статья. Кыргызстан посетили в 2016 году 1,2 млн туристов. *knews.kg/2017/03/kyrgyzstan-posetili-v-2016-godu-1-2-mln-turistov/*
2. Программа развития туризма до 2020 года. Постановление Правительства КР от 11 апреля 2016 года № 192.
3. Лужкова Н.М., Хидекель В.В. Необходимость классификации троп на особо охраняемых природных территориях России // Проблемы земной цивилизации: Межвуз. Сб. научных трудов «Поиск решения проблем выживания, безопасности и развития земной цивилизации в условиях всеобщей глобализации и интеграции». – Иркутск: Изд-во Иркут. техн.ун-та. – 2008. – Вып. 19. – С. 365-369.
4. Чижова В.П. Рекреационные ландшафты: устойчивость, нормирование, управление. – Смоленск: Ойкумена, 2011. - С 69.
5. Чижова В.П. Допустимые рекреационные нагрузки в охраняемых природных территориях Камчатки // География и туризм: Сб. науч. трудов / Пермь, Перм. ун-т, 2006. - С. 239-253.
6. National Trail System: Annual Report for FY 2009. Federal Interagency Council on Trails. — www.nps.gov/nts/
7. Recreational Trails Program http://www.nps.gov/
8. The Appalachian Trail Conservancy. www.appalachiantrail.org
9. Classification and Grading for Recreational Trails – Irish Trails. www/irishtrails. ie/…Trails…/trails_classification...
10. Офиц. Сайт Немецкого Альпийского клуба. www.alpenverein.de .

УДК 93/94:796.01

ВСЕМИРНЫЕ ИГРЫ КОЧЕВНИКОВ: СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН XXI СТОЛЕТИЯ

Мамбеталиев К.У[1].-к.п.н., профессор (kanat.zsmvb@bk.ru); Акибаев А.А.[2]Почетный профессор; Асанов Т.О.[3] к.п.н.- доцент; Билбаева Г.Ж.[4] - к.ф.н., доцент (bgulzat@list.ru)

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта[1], Кыргызский национальный университет им. Ж. Баласагына[2]; Дирекция национальных видов спорта Государственного агентства физической культуры и спорта[3]; ВУ им. Махмуд Кашгари-Барскани, Департамент науки МОН КР[4], Секретариат по организации III Всемирных Игр Кочевников

Аннотация. *В статье рассматриваются предпосылки формирования Всемирных Игр Кочевников как этноспортивное мероприятие международного значения, их философия и миссия, уникальность и социокультурное значение, а также дальнейшие перспективы развития.*

Ключевые слова: *история и современность; единство программ; социокультурное значение игр, функции физической культуры.*

ДҮЙНӨЛҮК КӨЧМӨНДӨР ОЮНДАРЫ: XXI-КЫЛЫМДЫН СОЦИОМАДАНИЯТ ФЕНОМЕНИ

Мамбеталиев К.У[1].- п.и.к., профессор (e-mail:kanat.zsmvb@bk.ru); Акибаев А.А.[2] – ардактуу профессор; Асанов Т.О.[3] п.и.к.- доцент; Билбаева Г.Ж.[4] – ф.и.к., доцент Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы[1], Ж. Баласагын атындагы Кыргыз улуттук университети[2]; Дене тарбия жана спорт мамлекеттик агентигинин алдындагы Спорттун улуттук түрлөрүн өнүктүрүү боюнча республикалык борбору[3]; КР Өкмөтүнө караштуу жаштар иштери; Махмуд Кашгари-Барскани ат. ЧУ, КР Билим берүү жана илим министрлигинин алдындагы Илим департаменти[4]; III Дүйнөлүк Көчмөндөр Оюндарын уюштуруу жана өткөрүү катчылыгы

Аннотация. *Макалада Дүйнөлүк Көчмөндөр Оюндарынын эл аралык маанидеги ишчара катары калыптануу өбөлгөлөрү, философиясы жана анын вазийпасы каралган. Оюндардын уникалдуулугу жана социомаданияттык мааниси, келечектеги өнүгүү багыттары талданган.*

Негизги сөздөр: *тарых жана заман, бирдиктуу программа, оюндардын социомаданияттык мааниси, дене тарбия маданияттын кызматы.*

WORLD NOMAD GAMES: SOCIO-CULTURAL PHENOMENON OF THE XXI CENTURY

Mambetaliev K.U[1]. c. p.s., professor; Akibaev A.A[2]. Honorary Professor; Asanov T.O[3]. c. p.s., associate professor; Bilbaeva G.Zh[4]. c.f.s.

Kyrgyz state academy of physical culture and sports[1], Kyrgyz national university named after G. Balasagyn[2], Directorate of national sports of the state agency for physical culture and sport[3], Department of Science under the Ministry of Education and Science of the Kyrgyz Republic[4], Scientific Forum of the III World Nomad Games

Abstract. *The article considers the prerequisites for the formation of the World Nomad Games, the philosophy and mission of the Games, the uniqueness and socio-cultural significance of the Games is shown, as well as possible directions for the development in the future.*

Key words: *history and modernity; unity of programs; socio-cultural guidance of the Games; the function of physical culture.*

Актуальность. Глубокие изменения в сфере гражданской и культурной самоидентификации, происходящие в Кыргызстане во многом обусловлены социокультурным феноменом Всемирных игр кочевников (ВИК) 2014 - 2016 годов, которые вызвали международный резонанс, получив признание мирового сообщества. Игры были дважды отмечены резолюциями ООН за вклад в сохранение традиционной культуры, сотрудничество между народами и межконфессиональное согласие [1; 2 с. 14]. Следовательно, ВИК это неразовое мероприятие «фестивального» формата, модернизированного "тоя" международного масштаба. ВИК это социальное явление, имеющие все основания сформироваться в социокультурный феномен XXI века.

ВИК, повышают актуальность исследований спорта в контексте глобализации с позиций теоретической и исторической культурологии. Подготовка, проведение и освещение Всемирных Игр Кочевников создают ощущение единства мирового кочевого пространства и преемственности общего цивилизационного пути развития человечества, как фактор, способствующий интеграции народов. Такое восприятие усиливается благодаря организованной государственной поддержке и тесному взаимодействию национальных и международных федераций. Эти факторы, несомненно, повышают статус Игр как явления международной значимости и подтверждает актуальность исследований данного социокультурного феномена, повышая интерес мирового сообщества Кыргызстану.

Вместе с этим, ситуация характеризуется несистемностью знаний относительно предпосылок возникновения Игр и политических основ их проведения, отсутствием ясного понимания мировым сообществом философии и миссии, исторического и социокультурного значения, уникальности и перспективы развития ВИК.

Научная новизна исследования заключается в получении новых знаний об историческом и социокультурном значении Игр, систематизации предпосылок организации, определении уникальности и перспектив дальнейшего развития. *Практическая значимость работы* заключается в том, что результаты исследования дополняют материалы ряда учебно-научных дисциплин изучаемых в процессе подготовки специалистов физической культуры и спорта (ФКиС): История физической культуры (ФК), Теория и организация традиционной ФКиС, а также моут использоваться при организации последующих ВИК и других этноспортивных мероприятий

Цель исследования - определение социокультурного значения ВИК, уточнение предпосылок и основ их формирования.

Задачи исследования:

1. Систематизация предпосылок и политических основ в формировании и организации ВИК.
2. Исследование эволюционных изменений ВИК в социокультурном контексте, описание философии и миссии в современном обществе.
3. Определение уникальности и социокультурного значения ВИК, и направлений дальнейгего развития Игр.

Объекты и методы исследования. Объектом исследования являются ВИК, а предпосылки организации, философия и миссия, уникальность и перспективы развития Игр составили предмет работы. В исследовании использованы системный, историко-логический и историко-хронологический подходы и методы теоретико-эмпирического уровня познания: анализ специальной литература, политических документов, историко-сравнительный, функционально-структурный анализы, абстрагирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование показало, что всё многообразие предпосылок организации ВИК можно систематизировать, как исторические и современные, которые состоят из страновых и международных предпосылок, рис.1. [3, с. 14-15].

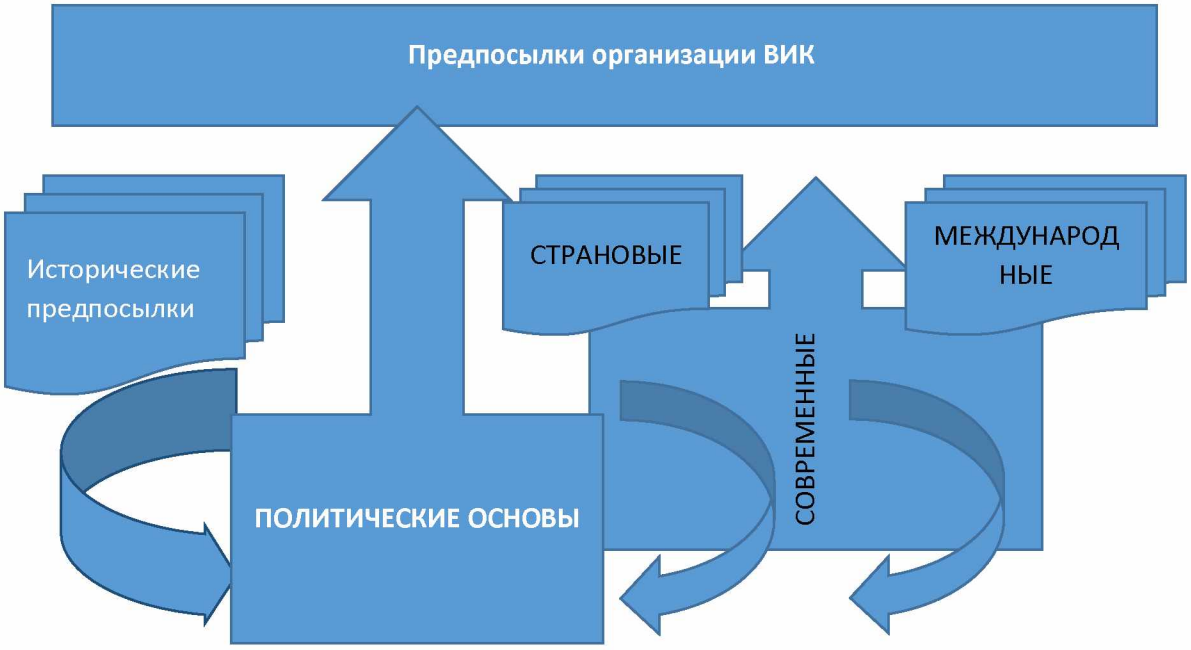


Рис.1.Система предпосылок и политических основ организации Всемирных Игр Кочевников

Известно, что исторически двигательная культура человечества формировалась в эмпирический период развития ФК (XV–IV вв. до н.э.). И этот процес проходил в соответствии с общими и частными закономерностями развития общественных процессов. При этом ведущее место занимали первичная социализация человека и взаимосвязь двигательной активности с общественно-практической деятельности человека. По Н.И. Пономареву [4. С 21] социализация имела важнейшее значение для возникновения физических упражнений и совершенствования телесных сил человека, как главной производительной силы. Вторая закономерность определила общий ход развития Физической культуры (ФК) и формирование самобытности культуры этносов, насчитывающей тысячи игр, развлечений, забав, физических упражнений и состязаний (рис. 2). Например, по данным Х. Анаркулова, только кыргызских подвижных игр насчитывается свыше 500 наименований [5]. Таким образом, исторической предпосылкой организации ВИК является наследие двигательной культуры человечества в форме многообразия игр, забав, развлечений, физических упражнений и состязаний, а также осознание и стремление человечества сохранить это наследие, незабывая о поколенческой благодарности, о которой Ч. Айтматов писал: «Да будут благословенны мудрые предки, оставившие нам эти игры мужественных». Современные предпосылки формирования и организации ВИК подразделены нами: на страновые и международные, каждая из которых включает внеотраслевые и отраслевые предпосылки.

К страновым предпосылкам организации ВИК относятся:

- популярность ТрФК, ЭС и традиционной культуры среди населения, последнее расссматривается как отраслевой фактор;
- организационно-управленческие основы ТрФК и этноспорта (ЭС);
- научно-методические и программно-методические основы ТрФК и ЭС;
- правовые и нормативные основы ТрФК;
- система подготовки спортсменов и соревнований по видам ЭС;
- система подготовки профессиональных кадров по видам этноспорта.

Международные предпосылки организации ВИК:

- осознание отрицательного влияния глобализации на этнокультурное наследие человеческой цивилизации и самоидентификации этносов;

Рис. 2. Общественно-практическая деятельность этносов, как общеисторическая закономерность формирования традиционной физической культуры (по К. Мамбеталиеву, 2009).

- международные интегративные процессы в сфере культуры и ФК,

формирование международных институтов по видам ЭС;

- функционирование комплексных игр по видам ЭС: Ёрдынские игры

(РФ), Игры коренных народов Америки, Наадам (Монголия), Курултай Туран Мадьяр (Венгрия) [6, 7, 8, 9]и др;

- стремление федераций по видам ЭС-включение в программу

Олимпийских игр (ОИ). Однако, Олимпийские Игры ограничиваются рамками олимпийской программы, основное ядро, которое составляет 25 видов спорта, и 5-10 видов спорта дополнительную программу. Кроме того, законодатели мод в МОК США и страны западной Европы не заинтересованы во включении в программу Олимпийских Игр видов Этноспорта. Например, противоречивые решения МОК в продвижении одних видов спорта и противодействия другим. При этом, первые

из них не имеют высокой популярности даже в странах, лоббирующих их продвижение (кёрлинг). Вторые, выполнив все требования МОК, имея реальную популярность в мире, регулярно организуя чемпионаты мира и континентов,упорно не включаются МОКом в программу ОИ (самбо).

- кризис олимпийского движения: политизация ОИ; допинговая

проблема; “искуственная” смена пола спортсменами, имеющие формы преднамеренного операционного вмешательства и форма изменения пола, как следствие длительного применения допинга; коммерциализация ОД и др.

Политические основы организации ВИК представлены деятельностью инициативной группы, которая не имея официального статуса, организационной структуры, выполнила неоценимую работу

по формированию и продвижению идеи. Авторство, которой принадлежит видному общественному деятелю, вице-президенту Всемирной конфедерации этноспорта А.А. Акибаеву [10]. Он на протяжении многих лет в тесном сотрудничестве с представителями Аппарата Президента КР, при непосредственном кураторстве со стороны премьер-министра Правительства КР С. Дж. Исакова продвигал идеи организации ВИК.

Историческая роль в формировании *политических основ организации* ВИК принадлежит экс-президенту КР А.Ш. Атамбаеву. Решение о проведении ВИК стало возможным благодаря осознанию им ответственности перед будущими поколениями за сохранение этнокультурного наследия человеческой цивилизации в эпоху глобализации. Отсчет формирования политических основ ВИК был дан на Иссык-Кульской конференции «Межнациональный диалог: согласие и толерантность» в 2010 году, по итогам которой премьер-министром Республики Турция Режепом Эрдоганом и премьер-министром Кыргызской Республики Алмазбеком Атамбаевым было сделано заявление о проведении в Кыргызстане Международных тюркских игр – Игр кочевников. В январе 2012 года оно было пролонгировано в Декларации об историческом этапе отношений между Кыргызстаном и Турцией, 24 п., которого устанавливал проведение в Кыргызстане Международных игр тюркских Игр - Игр кочевников. Окончательно же политические основы ВИК были сформированы на II саммите Тюркоязычных стран в августе 2012 года в г. Бишкек (слайд 1.).

В рамках социокультурного феномена ВИК были исследованы уникальность и реализация социальных функций ФК. Уникальность Игр прежде всего определяется их философией и миссией. Философия ВИК признает право этноса на сохранение и передачу будущим поколениям традиционной культуры, а государства обязаны предпринять меры направленные на возрождение и сохранение традиционной культуры. Миссия же ВИК заключается в содействии сохранению этнокультуры через возрождение и развитие этноспорта.

Одним из аспектов уникальности Игр, является отсутствие национально-страновых ограничений, принципа интернациональности формирования этноспортивной программы (ЭСП), Благодаря этому расширяется география Игр. Так в 2014 году в Играх приняли участие 19 стран, в 2016 году - 62, а в 2018 году ожидается участие 80 стран. Другие Игры, например, Игры народов Южной Америки, Игры Наадам ограничивают участие национально-страновыми рамками. По этой же причине динамично развивается представительство видов этноспорта Игр. Если на I ВИК из 10 видов спорта 9 были представлены Кыргызстаном, то на вторых играх 9 из 23 видов, или почти 40 % были представлены другими странами. В программе III ВИК они уже составляют 60 % (22 вида этноспорта из 37).

Принцип единства этноспортивной, этнокультурной и научно-образовательной программы, одна из ведущих идей Игр, составляющих их уникальностью. В отличии от других этноспортивных игр Этнокультурная программа (ЭКПИ) ВИК не ограничивается торжественными церемониями открытия и закрытия Игр, и включает другие культурные программы, которые проводятся от их начала до завершения. Так, на II Играх такими программами являлись фестивали «Вселенная номада» и «Fist nomad». Первая проводилась в этногородке в урочище Кырчын. Её содержание составили народные танцы, песни, конкурсы акынов-импровизаторов и др. Второй фестиваль проводился в вечернее время, его зрителями были туристы, местные жители и участники соревнований. ЭКПИ вне Игр была представлена рядом мероприятий, раскрывающих традиционную культуру кочевника: конкурс рисунков, выставки ремесленников народного промысла, этномода, этноконцерты, которые проводились во всех регионах республики.

Научно-образовательная программа Игр (НПИ) направлена на получение новых знаний, установление закономерностей формирования и развития традиционной ФК и нового восприятия цивилизации кочевых

народов, переосмысления теории цивилизации человечества.

Фото-слайд 1. Декларация Саммита тюркоязычных стран о совместном проведении Всемирных Игр кочевников

В рамках I и II ВИК программа ограничивалась научными конференциями и симпозиумами, где приняли участие 250 ученых из 15 стран, внесшие существенный вклад в исследование различных аспектов традиционной культуры. Формирование нового взгляда на отдельные аспекты теории человеческой цивилизации, в которой прочное место заняли негативные представления о кочевниках. Например, в теориях евроцентризма, локальных цивилизаций А. Тойнби [11, с. 194], само понятие «цивилизация» в отношении кочевников используется с оговорками, как «застывшая» или «до цивилизации». Роль исторического «санитара» призванного избавить человечество от «дряхлых цивилизаций», отводится кочевникам Н. Данилевский. В СССР негативные представления о кочевом образе жизни сформировались в теорию седентаризма [12, с. 156, с. 201]. Суть которой заключается в односторонней оценке культуры кочевников в сравнении с оседлым образом жизни, сводившему на нет все достижения кочевой культуры. В результате этого утрачивалось и забывалось культурное наследие многих народов. Идеологическая «машина» формировала в сознании людей понимание этнокультуры и её носителей, как проявление отсталости, бескультурности и создала «мягкие» формы национального превосходства представителей оседлых народов, порождая так называемые «народные частушки- рифмословья», анекдоты и стигмы.

О динамике НП Игр свидетельствует масштабный Научный Форум (НФ) «Всемирные игры кочевников: истоки, настоящее и будущее». Его содержание составляют около 50 мероприятий научно-образовательного характера ВУЗов КР: научные конференции и симпозиумы; круглые столы; конкурсы и викторины, этнофестивали. Главным мероприятием этого направления является 61-я Международная Алтаистическая конференция «Народные игры и связанные с ними обряды и обычаи в алтайском мире.

В рамках Игр впервые планируется проведение научного конгресса по проблематике ВИК, который направлен на исследование не только традиционной научной проблемаики, но и на изучение феномена ВИК, новых форм международных связей и партнерства, представленных как диалог цивилизаций и культур. Важнейшей задачей конгресса является организация постоянно функционирующей научной площадки - Форума ВИК.

Уникальность и социокультурное значение Игр также определяется эффективностью реализации функций ФК [13]. Поскольку эффективность реализация специальных функций очевидна, представляется возможным рассмотреть реализацию ряда социальных функций ФК в рамках ВИК.

Реализация престижно имиджной функции ФК в рамках ВИК. Для Кыргызстана пережившего в течение пяти лет две революции и межнациональные столкновения, политически целесообразным представляется решение, которое кардинально изменило бы имидж страны. Таким решением и стали ВИК. Игры продемонстрировали мировому сообществу государство, которое в эпоху глобализации смогло сохранить свою культуру и традиции, уникальность и самобытность. Масштабы Игр позволяют вести речь не только о кыргызском этносе, но и кочевой цивилизации в целом. ВИК это фактор единения народов. Игры стимулируют молодежь на позитивное мировосприятие, формируют уверенность в том, что они могут решать глобальные проблемы. Благодаря ВИК Кыргызстан сформировал новый бренд, который интегрирует Кыргызстан в международное туристическое пространство и устанавливает долгосрочные перспективы благоприятного развития отрасли.

Во взаимовязи с последним положением рассматривается реализация культурно-зрелищной функции ФК. На Игры 2014 года были аккредитованы 60 теле-радиокомпаний 50 стран мира с аудиторией в 800 млн человек, восхищавшнйся великолепием этноспорта и культурой кыргызского народа.

Игры получили высокую оценку со стороны международной общественности и отмечены резолюцией ООН за вклад в межрелигиозное взаимопонимание и сотрудничество между народами [см. 1]. На заседании Совета глав государств-участников СНГ высокая оценка Играм дана Президентом РФ В. Путиным [см. 2]. Из этого следует, что в рамках ВИК реализовались и такие функции ФК сотрудничества и социализации.

С экономической точки зрения, ВИК можно считать успешно реализованным проектом. ВИК 2014 года обеспечили приток 60 тысяч туристов, а Всемирная туристическая организация ООН [14] включила Кыргызстан в первую десятку стран, рекомендованных для туристического посещения. В связи с проведением ВИК была значительно улучшена инфраструктура республики: введён в эксплуатацию аэропорт Тамчы, и конно-спортивный ипподром, не имеющих аналогов в Центральной Азии, построены спортивный комплекс “Газпром-Азия”, дорога протяженностью почти 200 км. Важно, что большинство этих объектов возведены за счет привлеченных средств и то, что они будут приносить дивиденды не только на Играх, но и в текущей жизнедеятельности страны.

Заключение. Особенности предпосылок организации, прогрессивные и гуманные философия и миссия Игр, социокультурное значение ВИК, убедительно показывает, что в глобализированном социуме человечества сфомировано явление мирового масштаба. Явление, которое наряду способно иметь достойное место в современном обществе. Высокая миссия ВИК, интерес к Играм со стороны кыргызского и мирового сообщества определяет необходимость определения долгосрочных перспектив развития проекта. Один из этих аспектов, это вопрос - передавать организацию ВИК другим странам или нет. Безусловно, такое решение зависит от многих факторов, так как, ВИК проект государственный, то ему и предстоит принимать ответсвенное решение. В этой связи изложенное ниже следует рассматривать, как мнение исследователей.

Анализ ситуации показывает, что есть два варианта решения вопроса. Первый, ВИК целесообразно только в Кыргызстане, включая объекты регионов республики, не ограничиваясь Иссык-Кульской областью. При этом ВИК окончательно становится кыргызским проектом, Кроме того, Игры выступят катализатором регионов, дополнительный импульс получат внутренний и внешний туризм, улучшится инфраструктура регионов. Главным же риском будет то, что со временем Игры достигнув определенного уровня, потеряют динамику развития, снизится интерес со стороны других стран.

Вариант проведения Игр в различных странах привекателен в том плане, что Кыргызстан предстанет в роли страны, которая дарует миру ВИК со всеми вытекающими отсюда социокультурными дивидендами: узнаваемость, имидж страны, дополнительный импульс развития традиционной культуры и др. Вместе с тем, может иметь место риск забвения страны инициатора, родоначальника Игр. В этой связи предлагается выработка превентивных мер. Например, установленные регламентом ВИК: выход делегации Кыргызстана первой в параде команд на церемонии открытия, неизменность логотипа ВИК, разработка символики ВИК с узнаваемой кыргызской атрибутикой, например, түндүк юрты и др. Установленный регламент и меры по идее должны исторически зафиксировать роль Кыргызстана, как родоначальниа ВИК.

Литература

1. Opec bulletin. Opec Members Countriec participate in Worid Nomad Games. 1.12.2016. 16-17 p.
2. Путин об Играх кочевников - не ожидал, что будет так интересно [Электронный ресурс] https://ru.sputnik.kg/video/20160916/1029236490html (дата обращения: 07.09.2017).
3. Мамбеталиев К.У. Общеисторические закономерности и современные предпосылки формирования и развития традиционной физической культуры // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета им. Б. Ельцина. Серия гуманитарные науки. 2017. Том 17 № 4.- С. 12-15.
4. Пономарев Н.И.Возникновение физических упражнений./Н.И. Пономарев. М.: ФиС, 1970. –С.89.
5.Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные игры, физические упражнения и современность:Дисс. на соискание ученой степени доктора пед. наук - М.:1994.- С. 330.
6. Ёрдынские игры [Электронный ресурс] https://www.irk.kp.ru/daily/. (дата обращения:10.10.2017).
7. Игры коренных народов Америки [Электронный ресурс].(дата обращения: 14.10.2017).
8. Игры Наадам [Электронный ресурс] http://travelinca.ru/mongolia-naadam/. (дата обращения: 14.10.2017).
9. Интервьюрирования Андрош Жолт Биро президента ОО Курултай Туран Мадьяр (Венгрия), 01.04.2017 г.Бишкек, Секретариат III Всемирных Игр Кочевников.
10. Акибаев А. Развитие национальных видов спорта в формате Всемирных игр кочевников» /Состояние и перспективы развития национальных видов спорта» // Матер. респ. науч. конференции. Бишкек, 28 ноября 2008. -С. 9-11.
11.А.Тойнби. Постижение истории. 663 с.https:://royallib.com/book/toynbiarnold/postigenie_istorii.html. [Электронный ресурс] (дата обращения: 11.10.2017).
12.Хрестоматия. «Сравнительное изучение цивилизаций». Составитель, ред. и вступительное Б.С. Ерасов. М: Аспект Пресс, 1999. 556 с.
13.Мамбеталиев К.У. Уникальность Всемирных ир кочевников. Исторические, философские,политические, и юридические науки, культурология искусствоведение. Вопросы теории и практики. № 12 (86) 2017. Часть 2. -С. 127-129.
14. Итоги Всемирных игр кочевников. Б.: Секретариат ВИК, октябрь 2016, -13 с.

УДК 796. 817. (1-4)

КЫРГЫЗ ЭЛИНИН «УЛУУ – АЛП БАЛБАН» КҮРӨШҮ

Тукеев Э.И. доценттин м.а.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Кыргыз элинин «Улуу Алп Балбан» күрөшүн - мамлекеттер арасындагы улуттук ынтымакты бекемдөө максатында көчмөн элдерине жайылтуу болуп эсептелинет.*

Негизги сөздөр: *күрөш, балбандар, кур, байге.*

КЫРГЫЗСКАЯ НАРОДНАЯ БОРЬБА «УЛУУ – АЛП БАЛБАН»

Тукеев Э. М., и. о. доцента
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек

Аннотация. *Для укрепления дружбы государств необходимо распространение Великой борьбы куреш среди народов кочевников.*

Ключевые слова: *куреш, борцы, пояс-кушак, призы.*

THE KYRGYZ PEOPLE'S FIGHT “THE GREAT BIGGEST FIGHTER”

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

Abstract. *For strengthening friendship of countries, we need to spread national game Kuresh between nomad nations.*

Key words: *wrestling, wrestlers, belt, prizes.*

Киришүү. Байыртадан эле кыргыз улуттук күрөшүнүн эң мыктыларын, чеберлерин – «Балбан» деп аташкан. Балбандар мекенди коргоодо аскерлердин эң жоопкерчиликтүү, ишеничтүү таянычтары болушкан. Кыргыз улуттук күрөшүнүн - жаштардын дене даярдыктарын жана аң сезимдеринин өсүп жетилишине тийгизген таасири өтө чоң болгондуктан, аскер даярдыгында көп колдонушкан. Кыргыз улуттук күрөшү кээ бир учурларда уруулар арасындагы чыр-чатакты, ошондой эле эки элдин чечилбес маселелерин чечүүдө да өтө чоң мааниге ээ болгон, ошондой эле бекем достук мамлени чыңдап, - «элдердин элчиси» деген маанини алып жүргөн. Ошондуктан байыртадан эле кыргыз улуттук күрөш өнөрү менен жаш-кары, аял-эркек дебей жалпы машыгышып келишкен.

Кыргыз улуттук күрөш боюнча мелдештерде жеңүүчүлөргө өтө чоң, көп жана баалуу байгелер берилип келген (бул салт азыркы заманда да унутта калган жок).

Кыргыз улуттук күрөшүн жакшы өздөштүрүп, жакшы деңгээлде күрөшүшкөн эр-азаматтар өздөрүн мен - «Балбанмын» деп атап алышкан эмес. Алар мелдештен утуп алган байгелерин өздөрү алып калбастан, баардыгын кедей-кембагалдарга, жетим-жесирлерге, багаар-көрөөрлөрү жокторго жана алсыз кары-картаңдарга таратып беришип, элдин баталарын алышкан. Жалпы эл алардын айкөлдүгүнө, эл камын ойлогондуктарына ыраазы болушуп, урматташып, сүйүшүп, баталарын беришип, өчпөс, унутулгус – «Балбан» деген элдик наамды ыйгарышкан.

Кыргыз улуттук күрөшү боюнча беттешүүлөр «Манас» эпосундагы «Көкөтөйдүн ашында» - калмактардын Алп Балбаны Жолой менен кыргыздардын Алп Балбаны Кошойдун күрөшү, чыканактай эр

Агыш менен түктүү таман Түкөбайдын күрөшү, кенже эпостор «Эр-Төштүк», «Саринжи-Бөкөй», «Семетей», «Сейтек», «Курманбек» жана башка көптөгөн дастандарында кыргыз улуттук күрөшү жакшы сүрөттөлүп көргөзүлгөндүгүнүн себептери: биринчиден эл тарабынан жаралган көркөм байлыктардын бири – кыргыз улуттук күрөшүбүздү маданиятыбыздын көөнөргүс булагына айландыруу максаты болгон; экинчиден кылымдар бою кыргыздын тарыхы менен кошо жашап келген кыргыз улуттук күрөшүн кийинки муундарга өзгөртүүсүз мурас катары өткөрүп берүү болгон; үчүнчүдөн эл ичиндеги өсүп келе жаткан жаштар арасынан кыргыз элинин намысы үчүн деген – Улуу Алп балбанын аныктоо жана тарбиялоо.

Көчмөн элдер арасындагы эл намысы үчүн деген мелдештерде, көп балбандардын арасынан тандалып суурулуп чыгып, эл намысын коргогон балбанды - «Улуу Алп балбан» деп аташкан. Буга мисал катары манас эпосундагы Көкөтөйдүн ашындагы, Кошой балбандын күрөшүн айтсак болот. Калмактардын Алп балбаны Жолой ортого чыгып, чыр чыгарып, кыйыныңар болсо биздин күрөш боюнча мага кимиңер чыгасыңар деп жеңин түрүп ортону айланып басат. Калмактардын Алп балбаны Жолойго, калмак күрөшү боюнча күрөшүү үчүн кыргыздардын көп балбандарынын арасынан эч кимиси чыкпай - 80 жаштагы карыган Алп балбан Кошой чыккан. Ал буга чейин эл оозунда - «Алп балбан» аталып жүргөн, эл намысы үчүн картайганына карабастан калмактардын бул күрөшүндө өз даражасын (титулун) кайрадан сактап калган.

Мындай Алп балбандар биздин эле заманыбызда ар бир улутта болгон. Ошолордун кээ бирлерин атап айтсак, казактардын Кажымуханы, өзбектердин Жеңилбес (непобедимый) палуаны, украиндердин Подубныйы, кыргыздардын өзгөчө дене түзүлүшкө жана күчкө ээ болгон белгилүү Алп балбаны Каба уулу Кожомкулу ж.б. Булар өз элинин ичинен өздөрүнө тең келчү балбандарды кезиктире алышпай, дүйнөнү кыдырып, башка элдердин Алп балбандары менен күч сынашып күрөшүп, жеңип келишкен.

Кыргыздардын өзгөчө дене түзүлүшкө жана күчкө ээ болгон белгилүү Алп балбаны Каба уулу Кожомкул: - «Менде бир арман, ушул кезге чейин күчү өзүмө тең келген балбан менен беттешип, күрөштүн кумарынан чыккан жокмун» деп арманда өткөн экен бул жалган жашоодон.

Жогорудагыларды эск алуу менен дүйнөдөгү көчмөн элдердин улуттук күрөштөрүнүн эрежелерин камтыуу аркылуу жаңы “Улуу – Алп балбан күрөшүнүн” мелдеш эрежесин иштеп чыгып, быйылкы өткөрүлө турган III көчмөндөр оюндарына снуштоо максаты турат.

Изилдөөнүн максаты – Көчмөндөрдүн Улуу – Алп балбан күрөшүнүн эрежесин жана мелдеш өткөрүү шарттарын иштеп чыгуу.

Изилдөөнүн милдеттери. Дүйнөдөгү көчмөн элдердин улуттук күрөштөрүн эрежесин талдоо; Көчмөндөрдүн Улуу – Алп балбан күрөшүн кайрадан эл ичинде жандандырууга үгүтөө; Көчмөндөрдүн Улуу – Алп балбан күрөшүн иш жүзүндө пайдаланууга снуштоо;

Изилдөөнүн ыкмалары: адабияттык булактарын талдоо; аксакалдардан жана тарыхчылардан оозеки сурамжылоону жүргүзүү; көчмөндөр оюдарына катышкан улуттардын улуттук күрөштөрүнүн эрежесин салыштыруу аркылуу текшерүү. Ошондой эле изилдөөдө төмөнү суроолор койулган.

• Көчмөндөр оюдарындагы улуттук күрөштөрүнүн оор салмактагы жеңүүчүлөрүнүн күрөшүүсүнө кандай карайсыз?.

• Мелдеш учурунда жана финалдык беттешүүлөрдө тең чыгууларды чечүүдө кандай шарттар каралган?

• Көчмөндөрдүн Улуу – Алп балбан күрөшү көрүүчүлөргө жакынбы же жокпу?

Изилдөөнү уюштуруу. Биздин изилдөө ишибиз Ысык-Көл дубанында өткөрүлгөн дүйнөлүк көчмөн оюндарында 2014-2016 жылдары балбандар, машыктыруучулар , аксакалдар жана тарыхчылардын катышуусунда жүргүзүлдү. I - Көчмөндөр оюдарындагы жана II - Көчмөндөр оюдарындагы - казак күрөш, «Алыш» күрөш, Азер күрөшү жана башка даагы ушул сыяктуу улуттук күрөштөрүнүн оор салмактагы жеңүүчүлөрүн,

машыктруучуларын жана күрөш күйөрмандарын жогорудагы көрсөтүлгөн суроолор менен оозеки сурамжылоолор жүргүзүлдү.

Изилдөөнүн жыйынтыктары. Изилдөөнүн ыкмаларын толугу менен жүргүзүп, сурамжылап, башка улуттардын улуттук күрөшүнүн эрежелерин талдап биз төмөнкүдөй жыйынтыктуу эрежеге келип токтодук.

Көчмөндөрдүн «Улуу – Алп балбан» күрөш мелдешин өткөрүү эрежеси. Биздин сунушубуз колдоо тапса, көчмөндөрдүн «Улуу - балбан күрөшү» мындан ары көчмөн элдеринин оюндарынын негизин түзгөн, салтка айланган, баалуу мелдеш болуп калмакчы деп толук ишендире айта алам.

Мелдеш үч бөлүктө өтөт. Биринчи бөлүгү - билек сынашуу. Балбандар алмак-салмак бири-бирине билектерин беришет (каалаган билегин), каршылашы эки колдоп бекем кармайт. Билегин берген балбан каршылашынын колунан билегин бир бутун тегерекченин ичинен чыгарбастан экинчи колунун жардамы менен колун сууруп алуусу зарыл (дененин башка мүчөлөрү жардамдашпайт). Билегин карматып, кайра сууруп алуусуна канча убакыт кеткендиги эсептелинет (убакыт доулбастын коштоосунда жүргүзүлөт). Ушундай эле шарт карылашына да берилет. Эгерде кимиси билегин каршылашынын колдорунан тезирээк чыгарып алган болсо, ошонусу жеңишке ээ болуп, экинчи күрөшүү бөлүгүндө курду биринчи болуп ыңгайлаштырып кармоо укугун алат (экинчи жана кайра кармашууда ошол эле балбан курду биринчи болуп ыңгайлаштырып кармай берет).

Биринчи бөлүктө эки балбан тең утуу же утулууга ээ болгон болушса, анда экинчи күрөшүү бөлүгүндө эки балбан курду тең кармоо укугуна ээ болушат. Экинчи бөлүк - балбандардын күрөшүүсү. Балбандар койун колтук кармашып, атайы башталуу белгисинен кийин каалаган бир колун каршылашынын курунан аткый кармап (курдагы колун каршылашынын үстүнөн ашырып да кармаса болот), бош колу менен каршылашынын колунан, башынан, бутунан, шымынын багалегинен, денесинен кармап күрөшө беришет. Күрөш эки бутуна туруп күрөшүүлөрү аркылуу жүргүзүлөт. Күрөштө кандай жыгылсада жыгылды деп эсептелинет. Эгерде экөөсү тең жыгылса кайра күрөштүрүлөт. Күрөшүү учурунда белгиленген аянтчадан эки буту чыгып кеткени утулду деп эсептелинет. Эгерде экөөсү тең аянтчадан чыгып кетсе, анда экөөсү тең утулду болуп эсептелинет. Күрөштүн ыкма жасалып барааткан учурунда каршылашы курдан эки колун тең чыгарып жиберсе, ыкма жасаган балбан ыкмасын уланта берет. Эгерде ыкма жасалбай күрөш токтоп калса, калыстар кайрадан белдешүүгө алып келет. Биринчи курдан кармоо укугунан курдан эки колун кое бергени ажырайт. Экинчи жолу курдан эки колун кое берүүсү кайталанса жеңилди деп саналат. +чүнчү бөлүк - эгерде чейректик (полу финалистер) күрөштүн жана финалдык күрөштүн балбандары кошумча убакыт берилгенден кийинда баардык жагынан тең чыгуу учуру болгондо гана колдонулат. үчүнчү бөлүктө - эки чейректик (полу финалистер) күрөштүн балбандарына - өсүп жаткан тал жыгачтын окшош бутагын берип, кимиси бурай мыкчып кармап,көбүрөөк суусун сыкса жеңиш ошол балбанга ыйгарылат.

Ал эми финалдык күрөштүн балбандарына - жыгач көмүр чогун кол уучуна алып, муштумун бийик көтөрүү менен кимиси көбүрөөк убакыт кармаган болсо жеңиш ошол балбанга ыйгарылат. Мелдеш төмөнкү шартта жүргүзүлөт: - Бир жолу утулса күрөштөн четтетүү шарты боюнча, эгерде балбандар мелдеште бир жолу утулса мелдештен четтетилүү шартында өткөрүлөт. Катышуучулардын жаш курагы. Уландар 18 жана андан жогорку жаштагылар. Катышуучулардын курагы туулган жылы боюнча аныкталат (туулган айы эсепке алынбайт). Айрым учурларда, дарыгердин кошумча маалыматты, ата-энесинин макулдугу жана өз машыктыруучусунун уруксаты болгондо гана 16 жашка толгон уландар чоңдор менен мелдешке катышуусу мүмкүн. Салмактык түркүм (чоңдор - 18 жаштан жогору). Чексиз салмактык түркүм (абсолютка) – мында аты айтып тургандай эле - 80 кг. салмактан жогорку каалаган салмагы оор балбандар катыша алышат.

Мелдешке катышуучулардын кийимдери жана гигиенасы

Мелдешке катышуучулар ар кимиси өзүнүн улуттук спорт кийими менен салттык бийин бийлеп көргөзүп чыгуулары абзел (эгерде кыргызстандын ичиндеги балбандар эле катышышса, өздөрүнүн спорт клубдарынын спорттук кийимдери менен). Мелдешке катышуучулар үчүн таза спорттук кийим - такасы, мыгы жок булгаары бут кийим (кыска чокой), кебез кездемеден жасалган кур, узундугу 250 сантиметрден жана кеңдиги 80 сантиметрден кем болбогон жумшак кездемеден болуусу керек. Ар бир катышуучунун эки куру (кызыл жана көк) болушу зарыл, бирок мелдешке белгиленген бир гана курду байланып катышат. Ошондой эле улуттук уюштуруу комитет тарабынан атайын мелдешке катышуу үчүн дайындалып жасалган кийим (атайы күрөш эмблемасы түшүрүлгөн багалеги тизеден жогору эмес жаргак кандагай шым) менен чыгуулары зарыл. Балбандын денеси таза болуп (денеде жугуштуу тери ооруулары болбоого тийиш), колунун тырмактары алынып, мойнунда тумар, сепочка, колунда шакек, саат, браслет болсо алып коюулары зарыл. Ошондой эле беттешүүгө чыкканда балбандар оозуна сагыз, күч берүүчү даары, конфет же башка нерселерди салып алса болбойт. Бул болсо балбандардын дем алуусуна тоскоолдук кылып, балбандардын кокустукка кабылышына алып келиши мүмкүн. Мелдештик кийимдин жана гигиенанын талаптарын бузса, балбан мелдешке катыштырылбайт.

Балбандар үчүн кармашуунун убактысы. Кармашуунун убактысы (чоңдор - 18 жаштан жогору) үчүн - 3 (үч) мүнөт, эгерде бөлүнгөн убакытта эки балбан тең бири-бирин ута алышпаса кошумча 2 (эки) мүнөт убакыт берилет. Ал эми чейректик (полу финал) ана финалдык беттешүүгө - 5 (беш) мүнөт, эгерде бөлүнгөн убакытта эки балбан тең бири-бирин ута алышпаса кошумча 2 (эки) мүнөт убакыт берилет.

1. Эгер балбандардын бири кармашуу учурунда жаракат алып, күрөштү улантууга мүмкүнчүлүгү болбой калса, анда кармашуу 1 (бир) мүнөттөн ашык эмес убакытка токтотулуп, даарыгердин кароосунда болот. Бир мүнөт убакыт өткөндөн кийин да токтотулган кармашууну уланта албаса, дарыгер ал балбанды ден соолугуна байланыштуу кармашуудан жана мелдешти улантуусунан четтетсе, анда ал балбан «жеңилди» деп жарыяланат.

2. Эгер кармашуунун убагында бир эле атаандаштын себебинен кармашуу бир нече жолу токтотулса (курун байласа, бут кийиминин боосун байласа, кийген кийимин оңдосо жана башка ушул сыяктуу), токтотулган убакыт жалпысынан 1 (бир) мүнөттөн ашпоосу зарыл. Ошол бөлүнгөн убакыттын ичинде өзүнүн кийимин жана курун жөнгө келтирүүгө үлгүрбөсө, анда ал жеңилди деп эсептелинет.

Кармашуулардын саны. Балбандар бир күндүн ичинде эң көп дегенде - беш кармашууга катыша алат. Ар бир келерки кармашуунун алдында балбандар кеминде 5 мүнөт эс алуусу зарыл.

Кармашуунун башталышы жана аякталышы. Кармашуу башталардын алдында жарчы калыс кимисин биринчи атаса ошол балбан кызыл өңдөгү курду, ал эми экинчи аталганы көк өңдөгү курларды байланышат да, курларынын өңүнө ылайык кызыл жана көгүш түстөгү килемдин карама-каршы бурчтарында турушат. Жарчы калыс ар бир атаандаштын ата-тегин, салмагын, спорттук даражасын, кайсыл улутка таандык экендигин жарыялайт. Атаандаштар килемдин ортосуна барып, кол кармашып учурашышат. Ошондон кийин алар белгиленген сызыктарда туруп билектешип күч сынашышат. Билектешүүдө ортодогу калыстын кармашып турган колдорунун үстүнө чаап “күрөш” деген буйрукту айтуусу менен башталат. Билектешүүдө уткан балбан коюн - колтук алышып курдан кармоодо, биринчи болуп ыңгайлаштырып кармоо укугуна ээ болот. Күрөшүүдө балбандар бири - биринин курларынан алып, ортодогу калыстын балбандардын далысына чаап “күрөш” деген буйрукту айтуусу менен башталат. убакытты өлчөөчү калыс дооулбасты уруу менен белги бергенден кийин же “токто” деп үн чыгарып, убакыттын бүткөндүгүн билдиргенде кармашуу же күрөш аяктайт. ортодогу калыстын белгиси (“токто” деп үн чыгарышы) кармашуунун аякталгандыгынын белгиси эмес. Убагында килемге чыкпай калган балбан, утулган болуп эсептелинет жана мелдешке катышу укугунан ажырап калуу менен ээлеген орду

эсептелинбейт. Балбанды атайын килемге чакырып жарыя кылгандан кийин, бир мүнөт убакытта күтүшөт. Мындай убакыт биринчи айланпада гана берилет. Экинчи айланпадан баштап, атаандашты үч жолу жарыя кылып чакырышат, жарыялардын аралыгы 10 секундадан болот. Үчүнчү жарыядан кийин балбан килемге чыкпаса, ал мелдешке катышу укугунан ажыратылат жана ээлеген орду белгиленбейт.

Кармашуунун натыйжасы. Бир балбандын жеңиши жана экинчи балбандын жеңилиши кармашуунун жыйынтыгы болуп саналат. Балбан кармашууну төмөндөгүдөй натыйжа менен утуп алышы мүмкүн: таза жеңиш; кармашуунун убагында аракетсиздик, эрежелерди бузгандык ж.б. үчүн; атаандаш килемге чыкпаганда, жаракаттанып калуусунун натыйжасында кармашууну улантуудан баш тартканда жана атаандашынан коркуп чыкпай койгон учурда ж.б.у.с. Эгер атаандаштардын экөө тең бир эле убакытта капталы же аркасы менен килемге тийсе "ит жыгылыш" деп аталып, эки балбанга тең упай берилбейт жана күрөш турган абалда улантылат.

Таза жеңиш атаандаштардын бирине төмөндөгүдөй учурларда берилет: атаандаштардын бири далысы менен килемге тийгенде (далысы тийбесе да чалкасынан жыгылганда); эрежени бузгандыгы үчүн атаандашын мелдештен чыгарганда; атаандашы кармашуунун жүрүшүндө жаракаттанып калуусунун натыйжасында кармашууну улантуудан баш тартканда; дарыгер тарабынан жардам көрсөтүү, кийимдеги кемчиликти жоюу үчүн бөлүнүп берилген бир мүнөт убакыт атаандашы тарабынан туура сакталбаганда жана даарыгердин балбанды кармашуудан четтетүүсүнүн натыйжасында.

Күрөштүн уруксат берилген ыкмалары: буттарды кагуу; буттардан чалуу**;** торой чалуу; колдон кармоо; моюндан алуу; баштан кармоо**;** курду алдыдан-капталдан кармоо; курду каршылашынын үстүнөн колун ашырып кармоо (сыртка чыгып); жамбашка салып ыргытуу, капталына салып ыргытуу; чалкалап, өзүнөн ашыра ыргытуу (ыргыткан балбандын башы, денеси килемге тийип токтоосуз чабуу); тизе менен көтөрүп ыргытуу; кайтарып чабуу; ордунан бурап коюу; аладан чалып чабуу; буттарынан илип чабуу; буттарды тосо чалуу; бир колду курдан кое бергенде, экинчи колу дайыма курда болуусу керек; буттан же болбосо багалектен кармап жыгуу; түртүп белгиленген аянтчадан чыгаруу.

Тыюу салынган ыкмалар: атаандашын атайылап килемге башы менен ыргытуу; муунду тескери кайруу менен ыкмаларды өткөрүү; кекиртектен муунта кармоо; киндиктен төмөн кармоо (уяттуу жерлерден); атандашын кармаш учурунда билгизбей тиштөө; тырмак менен тытуу; кулактан кармоо; чачтан кармоо; мурундан кармоо; көздү чукуу; колду оозуна салуу; баш менен сүзүү; чыканак менен уруу; атаандашын тизесинен жогору атайылап бут менен тебүү; тизе менен тебүү; атаандашын бармактарын кармоо; атаандашын башынан эки колдоп кармап алып ыргытуу (бир колу менен кармап ыргытууга уруксат берилет); курдан кармабай туруп ыргытуу.

Жаңсоо белгилерин көргөзүү. Күрөштү баштоодо – балбандардын далысына чаап "күрөш" деген сөздү баса айтат жана добулбастын (жумшак - созулма) үнү жаңырат; күрөштү токтотууда - "токто" деген сөздү баса айтат жана добулбастын (катуу - кыска) үнү жаңырат; Эки колду алдыга алып келип, алакандарды төмөн - килемди карай каратып, оңго – солго карай шилтөө, "эч кандай упай" (упай жок) берилбегендигин түшүндүрөт; Утканда бир колду көтөрүү бул жеңгендигин түшүндүрөт.

Калыстар тобу. Мелдеште калыстар менен чогу камчы алган жетектөөчүлөрда калыстык кылышат. Жалпы калыстардын баасын эске алып, башкы калыс жеңүүчүнү атаганда, ортодогу калыс жеңүүчүнүн колун көтөрөт. Күрөшүп жаткан балбандардын жетектөөчүлөрү калыстык кыла алышпайт. Алар атайы даярдалган орундукта болушат. Ушундай эле абалда калыстык кылуу улантыла берет (ар бир чыккан балбандардын жетектөөчүлөрү ошол эле орундукта болушат). Убакытты өлчөөчү калыс. Атаандаштар, калыстар жана күйөрмандар билип туруулары үчүн убакытты өлчөөчү калыс ар бир мүнөттүн аякташы жөнүндө: балбандар бир мүнөт күрөштү , балбандар эки мүнөт күрөштү, балбандар үч мүнөт күрөштү ж.б.у.с. деп катуу угуза жарыялап турат.

Убакыт бүткөндөн кийин добулбас уруу менен кармашуунун аяктагандыгы жөнүндө билдирет; Убакытты өлчөөчү калыс добулбас уруу менен белги бергенден кийин килемдеги калыс дароо буйрук менен күрөштү токтоотууга тийиш.

Дарыгер. Таразага тартуу учурунда катышуучу балбандарды дарыгерлер кароодон өткөрүшүп (тери - венерологиялык жана башка оорулары жок экендигин тастыкташат), текшерүдөн кийин ар бир салмактагы таразага тартуу протоколунун этегине аты жөнүн жазып колун коет; Мелдешти өткөргөн кезде катышуучулар жайгашкан жерлерде тазалыктын талаптарын сактоону, кокустуктар жана кырсыктар болгон учурда дарыгердин жардамын көрсөтүүнү камсыз кылат; Мелдеш уюштурган тараптын катышуучулар үчүн уюштурган тамак-ашынын сапатына көз салат; Эгерде дарыгер мелдештин катышуучусу кармашуунун жүрүшүндө кокустукка учураган болсо, анын алган жаратына карата - балбанды, андан ары мелдешке катышуусуна мүмкүн эмес деп мелдештен четтетип коюуга укуктуу.

Мелдештин коменданты. Мелдештин жогорку деңгээлде өтүшү үчүн керектүү болгон баардык каражаттар (техникалык – микрофон, музыка, кур, тепкичче (перестал), күрөшүүчү килем, добулбас, кум сааты, жаңсап көрсөтүүчү калакча, килем үстүн сүрүп туруучу сүлгү жана башка ушул сыяктуу)менен камсыз кылат жана мелдештин аякташы менен керектүү болгон баардык каражаттарды өз ордуларына коюуп, жыйнаштырат.

Корутунду. Кыргыз эли ичинде уруулар арасындагы жана кошуна элдер арасындагы чечилбес чыр-чатактарды, уруш-жаңжалы жок эле чечүүдөгү бирден-бир калыс спорттун түрү боло алмакчы. Бул мелдеш эл намысы жана эл келечеги. Биздин сунушубуз боюнча бул эрежени бирдиктүү спорт класификациясына киргизишсе, элибиздин келечектеги муундары чоң-чоң. Алп болсо жаманбы, бул элдин генафондунун тазаланып, кыргыздын тукумунун майдаланбай чоңоюшуна алып келет деген пикирдемин;

Бул мелдешке даярданып, машыккан ар бир балбанды спорттук башка күрөштүн түрлөрүнөн дагы жакшы жетишкендиктерге алып барат деген пикирге биз да кошулабыз.

Адабияттар

1. Анаркулов Х. Ф. Кыргыз эл оюндары, - Б.: 1991. -43 б.
2. Киргизские национальные виды спорта (правила соревнований, спортивная классификация). На киргизском и русском языках. Составители: Мусин Ю., Аманкулов З., Байман Ф. Е., Садыков К. -Фрунзе: Мектеп. 1976. -23 с.
3. Келдибеков А. “Күрөш”. -Фрунзе: Мектеп. 1963.-13 б.
4. Кыргызская национальная физическая культура: теоретические и методические аспекты. – Бишкек. КГАФКиС. 2008. - 662 с.
5. Саралаев М. К., Омурзаков Д. О. Киргизские национальные виды спорта и народные игры. -Фрунзе: Кыргызстан. 1981. – 45 с.
6. Саралаев М. К. Кыргыздын улуттук спортунун түрлөрү (Мелдештин эрежелери жана бирдиктүү классификация). -Ош. 1993.-25 б.
7. Ар бир көчмөн элдеринин оюндары туурасында жазылган дүйнө торчосунандагы маалымат сайттары – Всемирных игр кочевников; Google; Яндекс; YouTube; ж. б.

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ТРАДИЦИОННЫЙ ТУРЕЦКИЙ СПОРТ

Туркмен М.[1,2], Азизбаев С.[3], Тагаев М[3].
Университет «Муш Альпарслан», Школа физического воспитания и спорта[1], Кыргызско-турецкий университет "Манас", Высшая школа физической культуры и спорта[2], Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы[3], Бишкек ш.

Аннотация. *В данной работе рассматриваются изменения и преобразования в традиционных турецких видах спорта, с привязкой к их общим особенностям, при проведении мероприятий в прошлом и настоящем и делаются определенные выводы. При оценке в проведении мероприятий традиционных турецких видов спорта наблюдаются некоторые изменения и преобразования.*

Ключевые слова: *современность, турецкие виды спорта, влияние, отражение.*

СПОРТТУН ЗАМАНБАП ТҮРЛӨРҮНҮН САЛТТУУ ТҮРК СПОРТУНА ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ

Түркмен М.[1,2], Азизбаев С.[2], Тагаев М.[3]
«Муш Альпарслан» университети, Дене тарбия жана спорт мектеби[1], Муш/ Түркия; Кыргыз-Түрк "Манас" университети, Дене тарбия жана спорт жогорку мектеби[2], Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта[3], г. Бишкек

Аннотация. *Бул изилдөөдө салттуу түрк спортторунун жалпы өзгөчөлүктөрү алкагында мурдагы жана азыркы тажрыйбалардын натыйжасы менен бул спорттогу өзгөрүү жана кайтууларга көңүл буруну, кызыкчылыкты туудурат. Салттуу түрк спортторунун мурунку жана азыркы тажрыйбалары бааланган кийин кээ бир өзгөрүү менен кайтуудан өткөндүгү байкалууда.*

Негизги сөздөр: *заманбап, түрк спорттун түрлөрү, таасирин чагылдыруу.*

REFLECTIONS OF MODERN SPORTS ON TRADITIONAL TURKISH SPORTS

Türkmen M.[1,2], Azizbaev S.[3], Tagaev M[3].
Mus Alparslan University, School of physical Education and sports[1], Mus/ Turkey; Kyrgyzstan Turkey Manas University, School of physical Education and sports[2], Kyrgyz state academy of physical culture and sports[3], Bishkek c. ***turkmenafsin@hotmail.com***

Abstract. *In this study, moving from past and present practices, it is aimed to draw attention to the changes and transformations in traditional Turkish sports in the context of the general characteristics of these sports, and extract some conclusions about the subject matter. When the present and past practices of traditional Turkish sports are assessed, it is seen that these sports have gone through certain changes and transformations.*

Keywords: *modern, Turkish sports, impact, reflection.*

Актуальность. В данном исследовании основное внимание уделяется уровню влияния социальных изменений, процесса глобализации и многими связанными с этими изменениями на спортивную культуру Турции, основанную на некоторых традиционных и религиозных обрядах. Классификация общих характеристик традиционного турецкого спорта и их сравнение с текущей практикой важны с точки зрения выявления процессов изменение и преобразование их изо дня в день. Исследование призвано обратить внимание на изменения и трансформации этих видов спорта в контексте общих особенностей традиционных турецких видов спорта и объяснить их с точки зрения изменений и преобразований в прошлом и

настоящем, причинно-следственных связей и рассмотреть их с другого аспекта [1,2].

Проблематика:

- Интерпретации монографических исследований по этому предмету без учета древних цивилизаций Центральной и Малой Азии;
- Невозможность найти правильного ответа на вопрос, почему некоторые из забытых или забываемых традиционных видов спорта попали в такую ситуацию;
- Проблема сообщества, которые не могут опереться в своем развитии на исторические материалы, выраженная в слабой историчности.

Методы исследования:

- использовалась модель описательная (обзорная) идентификации и сравнения, входящей в модели качественного подхода в исследовании.
- мониторинг изменений событий во времени, вместе с определением текущей ситуации.

Рассматривая сегодняшний спорт с точки зрения модернизации и глобализации, видно, что существует два отдельных спорта, вместе с уникальным для исторической сцены «современными видами спорта», который стал феноменом, с радикальной трансформацией после индустриализации и «традиционные виды спорта», существовавшими давно [1,55]. Универсальный язык, модель производства, потребления, эффективная экономика и промышленность в мире, широкие участие массы сторонников, демократическая и всесторонняя организация, визуализация на переднем крае, специфические объекты и материалы, необходимость высокой производительности до и после соревнований, необходимость технических знаний и экипировки и многих других факторов отделяют современные виды спорта от традиционных видов спорта. На сегодня мероприятия по традиционным вилам спорта, в сравнении с проводимыми в прошлом, подверглись некоторым изменениям и преобразованиям из-за многих факторов, также, как и особенности в современных видах спорта. Есть некоторые различия, которые наблюдаются при оценке проведения мероприятий в традиционных видах спорта, как в прошлом, так и в настоящим. Эти различия, которые имели место в традиционном турецком спорте, которые вместе с разными изменениями с точки зрения структуры были обусловлены также сдвигом традиционных турецких видов спорта в сторону особенностей современных видов спорта.

Результаты исследования. Традиционные турецкие виды спорта. Спорт и аналогичная физическая деятельность не могут быть абстрагированы от культурных традиций общества. Спорт, который является одним из дополняющих элементов культуры, формируется характеристиками общества. Спорт, одна из частей, которые дополняют всю культуру, зависит от культуры в обществе и под влиянием ее популярности и социализация влияет на общество [2,13]. Спорт, как элемент культуры, формирует мысли и поведение людей и обществ, и, влияя на другие культурные элементы, привносит национальный колорит. Роль спорта, как носителя культурных элементов будет видна только при передаче применения их будущим поколениям. Вся деятельность в обществе, принимаемые обществом, не могут передаваться будущим поколениям. Индивидуумы и общество вносят свои нормы и ценности в процесс. Они передают некоторые из них следующим поколениям, другие держат их в глубине истории. Повторение деятельности и поведения, которые принимаются и устойчивы в обществе, свидетельствуют об их традиционализации [3,215]. Можно выразить «традиционный турецкий спорт», как спортивную деятельность, которая издавна до современности, некоторые потеряны, некоторые еще существуют, обеспечивает удовольствие от соревнований, и который несет ритуалы, которые могут быть нацелены на пользу, отдых, и который, становясь традиционным, сохранил до сегодняшних дней с неизменным ритуалами, с оригинальной формой. Эти виды спорта были отфильтрованы через культурные традиции турецкого общества на протяжении многих лет. При формировании традиционного турецкого спорта можно увидеть отражение образа жизни турок, характеристики, которые они приносят с рождения, географические

особенности мест, в которых они живут. Традиционные турецкие виды спорта проводились ежедневно, в основном на ярмарках, фестивалях, специальных церемониях развлечений, организуемые волонтерами для публики или публикой [3, 218]. Социальная функция традиционного турецкого спорта: Исторически и культурно можно рассматривать, и оценивать эти действия, которые основаны на дружбе, братстве и доблести, из разных аспектов исторического процесса, основанных на общих характеристиках традиционных турецких видов спорта. Известно, что они имеют важные функции в обеспечении социальной интеграции, а также в качестве наиболее распространенных мероприятий того времени, чтобы обеспечить единство и сплоченность и как деятельность в свободное время. С целью помощи для социальных нужд собранные деньги используется для облегчения потребностей общества, таких как мечети, больницы, школы, кладбища. Традиционные спортивные события, которые в процессе естественного образования могут быть учтены как распространенный деятельность по проведению свободного времени того периода, оцениваются как саморазвивающиеся спортивные мероприятия, которой сегодня проводятся через определенные интервалы времени [4, 129]. Говоря о естественных процессах традиционного турецкого спорта, нельзя игнорировать образ жизни традиционного общества. В традиционной жизни мероприятия досуга варьируются в зависимости от уменьшения или увеличения интенсивности работы. Тем более, что турецкое общество занимается деятельностью, связанной с сельским хозяйством, зачастую это свободное время после периода «урожая» или спонтанно-естественной встречи в районах, площадях встреч в поселениях во время «осеннего» и «зимнего» периода, когда свободное время заполнялось упомянутой деятельностью. Можно также упомянуть о социальном давлении, которое возможно встретить в процессе этого естественного образования на встречах в небольших поселениях. Естественно, на встрече на «деревенской площади» разделение всяких мероприятий определяется тем, что мужчины будут делать между собой и деятельностью, которую женщины будут выполнять между собой. Кроме того, в процессе истории в мероприятиях мужчин пассивное участие женщин- зрителей способствовало эмоциональной активности в проводимое свободное время [5,6]. Традиционные турецкие виды спорта - это организации, которые обеспечивают атмосферу гостеприимства и гостеприимства в турецких обычаях и традициях, которые воплощают национальные и религиозные ритуалы. Это спортивные мероприятия, основанные на соревновательности, в которых победа никогда не стоит на первом месте, но где демонстрируются самые красивые примеры духа «честной игры». Сохранились ли традиционные и церемониальные ритуалы и мероприятия, связанные с традиционными турецкими видами спорта, до наших дней? [6, 46]. Характеристики традиционного турецкого спорта и заимствования в них из современных видов спорта. Некоторые из традиционных видов спорта - традиционная борьба, конный копье, конные соревнования - наблюдались исследователем во время полевых. Основываясь на интервью с опытными людьми в области соревнований и наблюдениях, направленных на практику применения традиционных видов спорта в прошлом и в настоящее время, можно перечислить общие характеристики традиционного турецкого спорта следующим образом. Конечно, нельзя сказать, что следующие пункты отражают все структурные особенности традиционных турецких видов спорта. Правила, связанные с общими условиями, известны участникам, но отмечается, что на практике некоторые гибкие и разные правила меняются в зависимости от согласия участников. Когда достигнут консенсус, экспертам оказывается уважение, и все заботятся о том, чтобы не обсуждать их решения. Например, выбор веса спортсмена в традиционной борьбе определялся инициативами этих судей, которые состоят в основном из ранее успешных борцов с учетом определенных критериев [6,44-66]. Известно, что традиционные турецкие виды спорта были сформированы в соответствии с

региональными, природными и климатическими условиями, и проводились, как правило, в конце урожая и в начале весны, или на свадебных церемониях и важных церемониях, когда интенсивность работы не высокая. На организации и управлении мероприятий оказывают большое влияние местные добровольцы- любители. Можно сказать, что признание успешных людей и симпатии к ним вызывают желание добиться успеха и уважения в спорте. Эффект от наград и подарков, которые предоставляются случае успеха на соревнованиях значительно высок. Существует план работы, нацеленный на поддержание физической силы, так как есть понимание, что формы тренировок выходят на первое место, вместо просто природных данных и таланта. Нельзя сказать об отсутствии конкуренции в традиционной одежде и материалах, но есть определенные критерии в скачках и конных соревнованиях-чапан, короткие штаны в борьбе, в каракуджаке пырпыт. Существует понимание концовки, когда расстояние важнее времени, поставить противника в неудобное положение и выиграть по счету [3,216].

Общие характеристики традиционного турецкого спорта: 1. Естественная «спонтанная» развивающаяся организация; 2. - Образование под влиянием географических и климатических условий; 3. Регламент, который требует неписаного, гибкого соглашения; 4. Существуют локальные незначительные различия в правилах; 5. Образование отношений мастера и ученика, уважительное отношение к этому; 6.Привлечение опытных людей и предоставление им широких полномочий; 7.Признание спорта и спортсмена сообществом; 8.В организации и деятельности доминирующее положение мужчин; 9.Меньше ограничительных требований к одежде и материалам, чем в современных условиях; 10.Структура, которая защищает и свято хранит традиционные и религиозные ритуалы; 11. Итог нацеленный к победе и поражению, а не против времени; 12. Влияние на конечный результат силы и моще, нежели способностей; 13.Влияние и роль ведущих лиц сообщества в организации спортивных мероприятий больше; 14.Поддержание мотивации в желании заработать уважение и честь в случае успеха; 15. Категоризация формируется исходя не из физических способностей, а из предыдущих успехов [5, 75]. В сегодняшней Турции деятельность и организация в рамках традиционных видов спорта разделены на две части. Первая из них состоит из местных организаций, все из которых включены в официальную программу мероприятий, финансируемых федерациями и которые повторяются ежегодно, вторая проводится в рамках местных мероприятий, обычно зависит от местных органов власти и от разрешения федераций. Хотя финансирование местных мероприятий осуществляется местным самоуправлением или различными ассоциациями и фондами, поддержка оборудованием, арбитры и наблюдатели предоставляется федерациями. Федерация традиционных видов спорта, которай курирует некоторые традиционные виды спорта, была основана в 1996 году. Мероприятия по борьбе каракуджак, борьбе йаглы гюреш, ранее была на балансе Федерации традиционных видов спорта Турции, затем передали в Федерацию борьбы Турции. Некоторые из местных мероприятий проводятся по инициативе добровольно сформированных ассоциаций из числа населения [5,74]. Чтобы обеспечить объединение в проведении мероприятий по традиционным видам спорта, организация, привязанная к федерации, привнесла с собой два различающихся видов мероприятия. Хотя официальные правила применяются в организациях, связанных с федерациями, существуют локальные различия в местных мероприятиях, организованных общественностью с традиционными ассоциациями. Разница между стандартизованной формальной практикой и традиционными местными правилами все еще присутствует.

Современные, Олимпийские спортивные отражения в традиционном турецком спорте: 1.Процесс «естественного» само образования, развития традиционных видов спорта зажат в пределах определенных исторических рамок, в «искусственно» планируемом, заранее определенном процессе формирования. 2.Мероприятия

осуществляются в соответствии с правилами, которые написаны детально, а не традиционными правилами, которые неписанные. 3. Сотрудники организаций состоят не из опытных общественных лидеров, объединеных на уровне страны, но состоят из должностных лиц, полномочия и обязанности которых определены федерациями (ассоциациями), и которые не имеют никакого опыта, кроме сертификатов от федерации. 4. Несмотря на то, что компетентные опытные служащие обладают большим полномочиями, сотрудники федерации в рамках правил могут использовать ограниченные полномочия и преимущество. 5 Если раньше успех в соревнованиях зависел только от силы и удачи, то сейчас критерии успеха связанны со «временем» или «баллами» как современных видах спорта. 6. Оотносящиеся к определенным видам спорта специфические спортивные сооружения расположены в местах, где границы неуточнены и имеются местные особенности. 7. В традиционных организациях имели вес и уважение старейшины, общественные лидеры, мастера, то сегодня рядом с ними место занимают политики, журналисты, популярные и медийные люди. 8. Традиционные спортивные мероприятия формируются и претерпевают изменения, наподобие современных видов спорта, чтобы оказаться среди потребительских товаров коммуникационных средств. 9. Вместо подходящих для ежедневного использования различных спортивных костюмов требуют использования единообразных и специальных специфических спортивных костюмов. 10. Сегодня изменились формы приглашения и презентации на традиционные и иные мероприятия, стали использоваться современные средства коммуникации [6, 48].

Заключение. Исследованы влияния глобализации в области спорта и последствия на спорте оказала глобализация, как и во многих других областях, так и в спорте. Спортивный день становится все более индустриализированным. Прямые трансляции различных спортивных мероприятий имеют огромный объем аудитории во всем мире. Многие иностранные спортсмены работают в национальных командах, меняя свое гражданство. Поскольку глобализация влияет на спортивную область сегодня, спорт также повлиял на глобализацию. Показан научный взгляд на то, что изменилось, и где искать причины перемен в результате «социальных изменений и культурных аккультураций», наблюдаемых в традиционных турецких видах спорта. В обществе форма применения традиционных и церемониальных ритуалов, которые годами проводились без изменений, в настоящем и недавнем прошлом изменились, вследствие некоторых изменений и преобразований. Традиционные турецкие виды спорта, которые являются важными культурными элементами турецкого общества, неизбежно в сегодняшних условиях противоречивых изменений и преобразований, несмотря на введение некоторых льготных условий для них, придут к тому, что некоторые, если не все, традиционные методы проведения этих видов спорта будут разрушены. Отличительные черты традиционных видов спорта от других видов спорта – церемониальные ритуалами с аутентичными традициями. Если традиционные методы проведения в этих видах спорта будет частично утрачены или будут изменены, неизбежно будет существовать гибридная структура, состоящая из смеси традиционных и современных.

Литература

1. Amman, MT., (2005). Modernleşme Sürecinde Kadın ve Spor, Morpa Yayınları, pp: 55–56, İstanbul.
2. Atabeyoglu, C., (2000). Geleneksel Türk Güreşi ve Kırkpınar, TMOK Yayınları: 5, İstanbul.
3. Türkmen, M. (2012) “Traditional rituels on national sports of Kirghizstan and Turkey” 2th International Sport Sciences Congres, 7-9 September, 214-218 pp., Çolpan-Ata/ KIRGIZİSTAN.
4. Kahraman, A., (1995). Osmanlı Devletinde Spor, KBY.: 1697, pp: 124-163, Ankara.
5. Türkmen, M. (2017) УДК 798:9, “The enish, oogdarish game in Asian Turkish peoples”, Dene tarbiya jhana sport zharshysy vestnik fizicheskoy

kul'tury i sporta, No: 4 (19), ISSN 1694-6707. Science Index: RINC, pp: 73-76.
6. Türkmen, M. & Özmaden, H. (2000) "Kırgızlarda Popülerliğini Yitirmiş Geleneksel Binicilik Sporları İle Türkiye'deki Varyantları", Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C: V, S: 2, ss: 43-66.

УДК 378

МЕКТЕПТЕРДЕГИ АСКЕРГЕ ЧЕЙИНКИ ДАЯРДОО МУГАЛИМДЕРИНИН КЕСИПТИК ИШ БИЛГИЛИКТИН АБАЛЫ

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

Аннотация. *Макалада аскерге чейинки даярдоо мугалимдердин азыркы убактагы кесиптик ишбилгилик абалы көрсөтүлдү.*

Негизги сөздөр: *аскерге чейинки даярдык, педагогика, маданият, психология, мугалим, дене-тарбия, окуучу.*

СОСТОЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ УЧИТЕЛЕЙ ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ШКОЛАХ

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

Аннотация. *В статье приводится состояние профессиональной компетенции преподавателей допризывной подготовки молодежи.*

Ключевые слова: *допризывная подготовка молодежи, педагогика, культура, учитель, психология, физическая культура, учащийся.*

STATUS OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS OF DOPRISIVE TRAINING IN SCHOOLS

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

Abstract. *The article describes the state of the professional competence of teachers of the Youth's pre-conscription training.*

Keywords: *pre-conscription youth training, pedagogy, culture, teacher, psychology, physical culture, student.*

Киришүү. Баардык мектептерде – окутуунун, тарбиянын башаты болуп, биринчи орунду мугалим ээлейт. Ал болочоктогу турдуу кесиптин ээлерине татыктуу билим берүү менен бирге, жогорку денгеелде тарбия берип келет. Жаштардын жеке багыт алууга мугалимдин башкы максаты: коомдо жаштардын мүчө катары, өз алдынча иштеп кетүүгө туура багыт көрсөтүү. Жаштардын жана коомдун ортосунда маданият турат. Өспүрүм коомдун бир бөлүгү болуп, өүнүн руханий негизин табат. Азыркы, жаш мамлекетибиздин социалдык, экономикалык өнүгүү убагында, аскердик техникалар, радиация жана химиялык заттарды аныктоо аспаптары күн сайын жаныруусунда – Аскерге чейинки даярдоо (АЧД) сабагынан берген окутуучуга (жетекчисине) коюлган талаптар да өсүүдө.

Кыргыз жерин, анын коп жылдык тарыхын, баштапкы кайталангыс элдик маданиятын, элдик үрп-адат, салтын жана

чыгармачылыгын Ата-Мекенди сыйлоого жана сүйүүгө тарбиялоодо – улуттук өзгөчөлөгүн, регионалдык байтүбүнө ылайыктуу эсепке албаса педагогикалык ой жүгүртүүгө жеткиликтүү таасирин тийгизе албайт жана аскер патриоттуулукка тарбиялоодо чоң таасирин тийгизет [1].

Заманбап АЧД жетекчиси: жогорку маданияттуу, теория жагынан даяр, жөндөмдүү психолог жана тарбиялоочу, өзүнүн тажрыйбасы аркылуу мажбурлоосуз окуучуларды өзүнө тартып турган, сабак убагында түрдүү кырдаалдарды баалап, тура чечим кабыл ала турган мугалим болуш керек[2].

Изилдөөнүн максаты -азыркы убактагы аскерге чейинки даярдоо мугалиминин кесиптик ишбилгилик абалы.

Изилдөөнүн ыкмалары: анкета толтуруу; индукция жана дедукция; атайы адабияттарды талдоо; жыйынтыктоо;

Изилдөөнүн тапшырмалары. Мектептердеги аскерге чейинки даярдоо мугалимдердин кесиптик ишбилгилигин иликтөө.

Педагог канчалык курч болбосун, өзүнүн сабагын абдан жакшы билсе, ошондо аны угушат жана сыйлашат. Ал канчалык боорукер, күнүгө балдарга бал берсин, өзүнүн сабагын билбесе – аны эч ким укпайт. Ал ар дайым шылдың жана кемсинтүүнүн объектиси болот. Урматтоо жоктугунан жаман оюн-зоок даярдашат [3].

Педагогикалык маданият – жалпы маданияттын бир бөлүгү, руханий жана материалдык баалуулуктар анын жогорку деңгээлде чагылтуу, ошондой эле тарыхый процесстин алмашууда жана инсандын социалдашууда тейлөө үчүн адамзатка зарыл чыгармачылык менен педагогикалык ыкмалар [4].

Өздүк кесиптик педагогикалык маданияттык кубулушу: дүйнөлүк көз-караш, идеялык, адептүүлүк, интеллектуалдуулук, эмоциялык, эстетикалык, дене-тарбиялык, практикалык кыймылдардын аспектисинин кошуундун натыйжасында келип чыгат. Анын негизги кошууну болуп: педагогикалык багыт алуу; психо – педагогикалык эрудиция; интеллигенттүүлүк; заманбап педагогикалык ой жугуртуу; педагогикалык чеберчилик жана күнүмдүк алып барууну уюштуруу; илимий изилдөө жана окуу-тарбия иштерди натыйжалуу айкалыштыра билүү. Өздүк сапаттарды кесиптик, педагогикалык иште айкалыштыруу; педагогикалык багытты, күнүмдүк тартибин жалпылоо; ар-дайым өзүн-өзү окутууга, тарбиялоого умтулуу [5].

АЧД жана дене-тарбия мугалиминин педагогикалык маданияты - татаал түзүлүш, ал жогору көрсөтүлгөндөн маданияттар менен биргеликте: руханий жашоо, өздүк башкаруу, өздүк журум- турум жана байланыш, сезим, ой жугуртуу, сүйлөө, методикалык маданиятты камтыйт. Маданияттын баштапкы көрсөткүчү – өзүнүн профессионалдык ишбилгилиги.

Билим берүүдө ар бир мугалимдин өзүнүн сабагына жараша түрлүү, кең жана чектуу милдеттери бар. АЧД мугалиминин дагы Кыргыз Республикасынын мыйзамдарында, Өкмөт жоболорунда тиешелуу чектелген милдеттери көрсөтүлгөн. Аскерге чакырылуучуларды (жоокерлерди) дене-тарбия жана психикалык жактан даярдоо – күжүрмөн (согуштук) даярдоонун негизги бөлүгү [6].

Заманбап АЧД жана дене-тарбия мугалими азыркы мезгилдин талабына жооп бере тургандай билимге ээ болгон адистерди даярдоо - Кыргыз мамлекеттик дене-тарбия жана спорт академиясынын негизги максаты жана багыты.

Изилдөөнүн жыйынтыгы. Анкета толтурган 42 орто мектептерде жана лицей, колледждерде АЧД сабагын берген мугалимдер катышты. Аймак боюнча: Бишкек шаары- 9 (21.4%); Чуй – 10 (23.8%); Ыссык-Кол – 6 (14.3%); Талас – 6 (14.3%); Нарын – 8 (19%); Баткен – 3 (7.1%).

Анкетаны талдоодо бизге маалым болду: мугалимдердин жогорку билимдүүлөрү – 28 (66.7%), бүтпөгөн жогорку билимдүүлөр – 3(7.1%), атайы орто билимдүү – 10 (23.8), орто – 1 (2.4%). Жогорку билимдүү мугалимдердин КМДТжСАнын АЧД кафедрасын бүткөндөр болгону 7(16.7%). Жогорку аскердик окуу жайларын буткондор – 11(26.1%). Копчулук мугалимдердин АЧД сабагына тиешеси да жок, мугалимдин жетишпегендигине байланыштуу сабак отуп жатышат.

Аскердик наамдары: улук офицерлер – 7(16.7%), кенже офицерлер – 15(35.7%),

прапорщик – 1(2.4%), сержанттар – 9(21.4%), катардагы жоокерлер – 10(23.8%). КР- АЧД жобосунда, жогорку билимдуу сержанттар жана катардагы жоокерлерге АЧД сабагын берүүгө уруксат берилген.

- жогорку кесиптик билим берүүнүн билим берүүчү уюмдарынын "жаштарды аскерге чакырууга чейинки даярдоо жана дене тарбиялык тарбиялоо" адистиги боюнча бүтүрүүчүлөрү;
- жогорку же орто аскердик билими бар, керектүү аскердик билимдерге, жогорку моралдык сапаттарга ээ болгон жана окуучуларды окутууга жана тарбиялоого жөндөмдүү запастагы жана отставкадагы офицерлер, ошондой эле жогорку педагогикалык билими бар запастагы тажрыйбалуу сержанттардан жана жоокерлерден.[7]

Жаш категориясы: 1951-1970-жылда төрөлгөндөр -20(47.6%), 1971 – 1991-жылы төрөлгөндөр -16(38%), 1992- жылдан азыркы мезгил – 6(14.3%). 24(57%) мугалим 45 жаштан өткөндөр (СССР убагында окугандар жана кызмат кылгандар).

Мугалимдерге берилген суроолор ар түрдүү болду, анкетаны толтурганга убакыт ченеми болгон жок. 1-суроо: АЧД сабагын өткөрүүдө КР кайсы жоболорун (положение) колдоносуз? Туура жооп бергендер – 18(42.9%), туура эмес – 24(57.1%). Мугалим –мамлекеттин мыйзамдарына, жоболоруна көцүл бөлбөйт.(2014- жыл, 11 февральдагы, № 87, АЧД жөнүндө жобо.) 2-суроо: АЧД сабагынын жаш муундарга тийгизген таасири кандай?

Баа бере албайм же жооп жазган эмес – 12 (28.6%), баа бере алат- 30 (71.4%). АЧД сабагынан берген мугалимдердин педагогикалык ой жүгүртүү маданияты төмөн. АЧД сабагынын жаш муундарга тийгизген таасири чоц деп жазгандар бар.

5-суроо: АЧД сабагынын бөлөк сабактар менен айкалышы жана иш алып баруусу? Жооп берген эмес – 13(31%), бир эле сабак менен айкалышат-11(26.1%), көп сабактар менен- 18(42.9%). АЧД сабагы – 11 класска чейин кайсы сабактар өтүлбөсүн баардыгын камтыйт (алгебра – аралыкты аныктоо, астрономия – жылдыз менен горизонтту табуу, химия – химиялык курал, анатомия – биринчи медициналык жардам беруу, физика – ядролук курал, география – топографиялык карта ж.б.) Биргеликте 4(9.5%) эле мугалим иш алып барышат. Дене-тарбия мугалими менен биргеликте, "Эр-жигит" аскер –спорттук эстафетаны уюштурушат. (Класс жетекчиси менен биргеликте – аскердик музейлерге алып баруу, кыргыз жана орус тил мугалимдери менен бирге – аскердик (согуштук) ырларды окутуу, физика мугалими менен бирге – аэроплан, аскердик робот кружокторду ачуу, география мугалими менен бирге – компас менен балдарды иштетүү ж.б.)

6-суроо: Класстан сырткары окуу. Жооп берген эмес же түшүнбөйт -13(31%), жооп бергендер жалпы- 29(69%) (бир эле иш чара - ардагерлер менен жолугушуу – 13(31%), канаттандыраарлык – 16(38%)).

АЧД жетекчиси балдардын аскер техникаларын сүйүүгө, аскер – патриоттуулукка, кругозорун кецейтүүгө, окуучунун жекече керектөөсүнө мекенди коргоону популяризациялоо – түз милдети.

7-суроо: Сунуштар? Жок же жооп берген эмес – 14(33.3%), бар- 28(66.7%)(бир эле сунуш 21(50%- мугалимдерди кайра окутуу – 18(42.9%), айлык маяна аз – 3(7.1%)), көп сунуштар – 8(19%)). Мугалимдин чечкиндүүлүгү, өзүнүн ой-пикирин кандай гана түрдө болбосун (жазуу, сүйлөө, лекция ж.б.) окуучуга, элге жеткирүүнү билүүгө тийиш. Балдарга ар-дайым үлгү болуш керек. Мамлекет болгондон кийин анын сөзсүз армиясы болуш керек. АЧД армиянын башаты.

Корутунду. Аскерге чейинки даярдоо мугалимдеринин азыркы иш билгилик абалы, жаштарды аскер кызматына чакыруусу, мамлекеттик стандартка жана талаптарга жооп бергис болуп чыкты. Ал акыбал АЧД сабагынын мугалимдерге айлык-маянанын аздыгы, көп региондордо АЧД сабагы "саатчы"(часовик) болуп өтүүсү жана мамлекетибиздин жаштардын аскер-патриоттулук маданиятына көцүл кош карагандык. АЧД мугалимдердин квалификациясын жогорулатууну борборлоштуруп, бир калыпта өткөрүү. Изилдөөнү кенейтип улантуу керек. Суроолорду педагогикалык ишбилгилик боюнча көбөйтүп, баардык региондорго өткөрүү.

Адабияттар

1. Мусалиева К.К., Исакова Ж.Ж., Джунушбаева А.О., Этнопедагогическое воспитание будущих педагогов физической культуры и спорта. Вестник КГАФКиС 2017, №3, -С.134.
2. Барабанщиков А.В. Основы военной педагогики и психологии. М.: Просвещение, 1988. -С.238 .
3. Макаренко А.С. Избранные педагогические сочинения в двух томах. — М., Педагогика, 1977. -С.274.
4. Григорович Л., Педагогика и психология, М.: Гардарики. 2003, -С.86-89.
5. Барабанщиков А.В., Педагогика и психология высшей военной школы. М., Воениздат. 1989.-С.340.
6. Акматов Н.А., Ниясалиев А., Физическое воспитание и его психологические воздействия на воина при выполнения боевых задач. Вестник КГАФКиС 2017, №3, -С.15.
7. Постановление правительства КР «Положение о допризывной подготовке в образовательных организациях, реализующих программы среднего общего образования, профессиональные образовательные программы начального и среднего профессионального образования» от 11.02.2014. №87.

УДК 796.0:34

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗАХ: СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Деркембаев У.У.

Кыргызская государственная юридическая академия, г.Бишкек

Аннотация. *В статье рассматривается состояние физической культуры в юридических вузах с учетом современных требований ГОСТ. Показаны возможные пути ее развития в современных условиях.*

Ключевые слова: *физическая культура и спорт, прикладная физическая культура, исследовательская деятельность студентов, спортивная работа.*

ЮРИДИКАЛЫК ЖОГОРКУ ОКУУ ЖАЙЛАРДАГЫ ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН АЗЫРКЫ ШАРТТАРДАГЫ АБАЛЫ ЖАНА ӨНҮГҮҮСҮ

Деркембаев У.У.

Кыргыз мамлекеттик юридикалык институту, Бишкек ш.

Аннотация. *Азыркы талаптарды эске алуу менен юридикалык жогорку окуу жайлардын дене тарбиянын абалы каралат. Азыркы шарттардагы өнүгүүсүнүн жолдору көрсөтүлгөн.*

Ключевые слова: *дене тарбия жана спорт, прикладдык дене тарбия, студенттердин изилдөө ишкердиги, спорттук иш.*

PHYSICAL CULTURE IN LEGAL STUDIES: STATUS AND DEVELOPMENT IN MODERN CONDITIONS

Derkembaev U.U.

Kyrgyz state law academy, Bishkek c.

Annotation. *In the article, the state of physical culture in law schools is considered taking into account modern requirements of GOST. The possible ways of its development in modern conditions are shown.*

Key words: *physical culture and sport, applied physical culture, research activity of students, sports work.*

Актуальность. Физическая культура и спорт (ФиС) становятся важным направлением социальной политики государства и рассматриваются как важные средства профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека. Среди первоочередных определены меры: по развитию физического воспитания (ФВ) и оздоровления групп населения республики; по совершенствованию программно-методического и организационного обеспечения ФВ всех возрастных категорий, и прежде всего молодежи в образовательных учреждениях.

Состояние и перспективы развития физической культуры в юридических вузах на современном этапе определяются прежде всего тем, что вся система высшего образования ориентирована на международную модель (в большей степени на европейскую). Поэтому с достаточной точностью можно сказать, что в перспективе дисциплины «Физической культуры или спорта» останутся в учебном плане в объёме примерно 72 академических часов (2 зачетные единицы), большое значение будет уделяться развитию студенческого спорта, через создание спортивных клубов (что частично мы наблюдаем уже сегодня).

Для успешного развития ФиС в системе высшего образования необходимо создание педагогических условий, которые формируются в соответствии с целями обучения, воспитания и физического развития молодежи. Эффективным в современной образовательной парадигме является создание инновационной составляющей, ориентированной не на простой поиск, а на аналитическую переработку материала и адекватные способы его представления. Становится очевидным, что необходим научный взгляд на отбор содержания, методов, организационных форм, образовательных программ, обеспечивающих повышение эффективности ФВ молодежи в образовательных организациях, с точки зрения задач повышения качества их реализации.

Целью ФК в вузе является формирование физической культуры личности и достижение должного уровня физической подготовленности (ФП), необходимого для освоения профессиональных функций в процессе обучения и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения. В этой связи, можно разделить задачи физической культуры в вузе как: образовательной дисциплины; составляющие образовательной среды в вузе; составляющего общей культуры личности. ГОСТ КР ориентированы на усиление практической направленности и «ценность» каждой из учебно-научных дисциплин учебного плана определяется их вкладом.

ГОСТ КР ориентированы на усиление практической направленности и «ценность» каждой из учебно-научных дисциплин учебного планапрежде всего, в формирование профессиональной подготовленности. Дисциплина «Физическая культура» должна иметь ярко выраженный прикладной характер; в первую очередь, решать задачи профессиональной подготовки. Вместе с тем, «Физическая культура» как учебно-научная дисциплин, с изменением каждого стандарта теряет свои позиции. Если в стандартах второго поколения ГОСТ дисциплина «Физическая культура» была включена в цикл социально-экономических дисциплин (408 аудиторных часов), то в стандартах третьего поколения ГОСТ могла быть выведена из обязательной программы подготовки бакалавров, и была включена как самостоятельный раздел в объеме 400 часов (2 зачетные единицы). К сожалению, эта тенденция сохраняется и в «усовершенствованных» стандартах третьего поколения ГОСТ, которые по многим направлениям подготовки утверждены и реализуются с 1 сентября 2014 года. Сохранение дисциплины «Физическая культура» в ГОСТ, обусловлено прежде всего необходимостью подготовки студентов к выполнению норм «Ден соолук». К сожалению, альтернативы учебно-научной дисциплине «Физическая культура» во

многих вузах республики – нет. Создание студенческих спортивных клубов (по образцу зарубежных) пока ожидаемого эффекта не дает.

ГОСТ предоставляют большую свободу для реализации дисциплин (модулей) по ФиС. Гарантированно остаются в учебном плане только дисциплины (модули) базовой части блока 1 программы бакалавриата в объёме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения. Поскольку строго не прописано содержание дисциплин, открываются большие возможности для творчества. В проекте стандарта предполагалось проведение дисциплины в форме лекций, семинарских, методических занятий, а также занятий по приёму нормативов ФП.

Что же касается элективных дисциплин (модулей) по ФиС, которые должны быть реализованы в объёме не менее 328 академических часов, то они реализуются в порядке, установленном образовательной организацией. Вместе с тем, проект стандарта предполагал, что 328 академических часов для очной формы обучения составит «Прикладная физическая культура», которая будет проводиться в форме практических занятий по обеспечению уровня ФП студентов, в том числе профессионально-прикладного характера, для выполнения ими нормативов ФП.

Отказ от «Прикладной физической культуры» не оправдан. Дисциплины (модули) по ФиС должны иметь ярко выраженный прикладной характер, поскольку прикладная физическая подготовка отражает физическое состояние личности в соответствии с требованиями профессиональной деятельности [3].

В образовательных учреждениях должны быть созданы разнообразные программы дополнительного образования и курсового обучения, максимально охватывающие сферу ФК и ЗОЖ. Необходимо создавать информационные программы с использованием различных технических, визуальных и коммуникативных средств, программы, обеспеченные учебной литературой (учебниками, учебными пособиями, методическими рекомендациями и др.), иллюстрированными журналами.

Принимая во внимание специфику двигательной деятельности (ДД) как рефлексивного вида социальной активности личности, следует создавать благоприятные условия для диверсификации организационно-педагогического и программно-методического обеспечения ФВ в ВУЗах. Стратегия подготовки специалистов для всех отраслей производства не будет реализована без доступной физкультурно-образовательной среды, направленной на физическое, интеллектуальное, нравственное и эстетическое развитие и т.д. Представляется очевидным, что создание специфической образовательной среды средствами ФК в вузе будет способствовать усвоению специальных знаний в области физического развития, теории и методики занятий физическими упражнениями, формированию двигательных умений и навыков, формированию осознанного отношения студентов к своему физическому развитию, потребности и мотивов в регулярной двигательной активности (ДА); развитию физических качеств. Стремление достичь успеха в профессии немыслимо без самосовершенствования, в том числе и в сфере ФК. Кроме того, успешная карьера и личная жизнь напрямую зависят от физического, психического и духовного самочувствия человека.

В дальнейшем критерий физического состояния специалиста становится одним из самых важных. Уже сегодня студент должен быть готов к изменению требований работодателя к его владению ФК как эффективному способу подержания высокого жизненного тонуса, а, следовательно, и творческого профессионального потенциала [3].

Представляется очевидным, что создание специфической образовательной среды средствами ФК в вузе будет способствовать усвоению специальных знаний в области физического развития, теории и методики занятий физическими упражнениями, формированию двигательных умений и навыков, рациональной техники; формированию осознанного отношения студентов к своему физическому развитию,

потребности и мотивов в регулярной ДА; развитию физических качеств. Тем самым не только значительно повышается роль ФК в жизнедеятельности студентов, но и создаются условия для будущей профессиональной деятельности.

Вместе с тем, отсутствие четкой стратегии в формировании потребности в занятиях физическими упражнениями и ЗОЖ обусловливают тот факт, что за последние 25 лет снизилось количество студентов, занимающихся ФК в свободное от учебы время. Стратегия подготовки специалистов для всех отраслей производства не будет реализована без доступной физкультурно-образовательной среды, направленной на комплексное развитие личности [3].

ДД как специфический вид деятельности человека способствует более успешной адаптации человека к изменяющимся условиям в окружающей среде, вызванными климатическими, антропогенными и техногенными воздействиями. Поэтому необходимо вооружить будущих сотрудников юриспруденции комплексами упражнений и видами физкультурно-спортивной деятельности, способствующих выработке прочных оперативно-служебных компетенций. Необходимо шире включать студентов в образовательное пространство ФК, разнообразить работу спортивных клубов: важно чтобы каждый студент мог проверить свою ФП, принять участие в соревнованиях за честь группы, курса, факультета и т.д.

Но необходимо понимать, что попытки сместить ФК в юридическом вузе с формирования общекультурной и профессиональной компетентности в сторону тривиальной ДА и, более того, вывести дисциплину «физическая культура» за рамки учебного плана подготовки бакалавров, может обернуться непоправимыми последствиями; снижению числа студентов регулярно занимающихся физическими упражнениями, снижению уровня здоровья и, в целом, к падению уровня оперативно-служебной подготовки будущих сотрудников юриспруденции.

Наряду с традиционными соревнованиями необходимо больше проводить физкультурно-оздоровительных фестивалей, праздников и т.п. Обязательным элементом доступной физкультурно-образовательной среды в системе профессионального образования являются соревнования (по традиционным и нетрадиционным видам спорта; эстафеты, пробеги и др.), спортивно оздоровительные мероприятия (праздники, походы и др.), игры (традиционные и новые: на асфальте, пляжные и др.). В последние годы можно наблюдать разнообразие соревнований и спортивных мероприятий, которые позволяют реализовать личные возможности, потребности и интересы студентов с различным уровнем ФП. Это потребует желания, профессионализма и повышения эффективности организаторской работы специалистов ФиС.

Не требует доказательства утверждение о том, что для организации спортивной и оздоровительной работы имеет огромное значение наличие соответствующего оборудования и спортивных сооружений. К нему относятся как крупные спортивные сооружения – стадионы, бассейны, теннисные корты и т.д., так и малые спортивные сооружения – спортивные площадки, залы тренажеров и др. Кроме того, выполнение ряда физических упражнений невозможно без специальных снарядов (мячей, обручей, брусьев и т.д.). В связи с этим и подготовка специалиста не может происходить в пространстве, лишенном такого оборудования. К сожалению, некоторые вузы, обладающие хорошей спортивной базой, используют ее часто, прежде всего, в коммерческих целях [2].

ФК не может не реагировать на такую тенденцию в ее развитии, как появление новых и совершенствование устоявшихся направлений в области физкультурно-спортивной деятельности (пилатес, аэробика, гидроаэробика, калланетика, стретчинг, гимнастика по системе «хатха-йога», тай-бо, и др.). Именно поэтому наиболее активно, как представляется, разрабатываться программы и обсуждаться проблемы, связанные с формированием основ ЗОЖ людей разных возрастных категорий и социального статуса. Необходимо шире развивать виды физкультурно-спортивной деятельности для студентов.

Современный этап развития юридического образования в Кыргызстане характеризуется поисками новой модели, которая бы соответствовала формирующемуся типу культуры и общества, что обусловило ориентации на исследовательскую деятельность как обязательный составляющий обучения. Большие возможности создает вузовское образование для проведения интегративных исследований студентами, обучающимся по различным программам высшего образования.

Необходимо шире включать студентов в проведение исследований, используя возможности их профессионального обучения и воспитания. Научные исследования в области ФК относятся и к числу приоритетных задач в системе юридического образования. Экспериментальная апробация новых идей приведет не только к повышению научно-методического обеспечения всех направлений в области вузовской ФиС, но и повлияет на повышение результативности деятельности вузов в области ФиС.

Речь, прежде всего, идет о прикладных исследованиях по различным аспектам ФВ молодежи и взрослого населения. Особенно интенсивно разрабатываются вопросы совершенствования массовых спортивно-оздоровительных технологий, направленных на оздоровление различных возрастно-половых групп населения. Поскольку это является существенным резервом для ресурсного пополнения работоспособного населения. Среди наиболее актуальных направлений научных исследований, необходимых для обеспечения профессиональной подготовки можно выделить: диагностику физических возможностей человека; влияние физических нагрузок на психофизиологические свойства человека; исследование влияния занятий ФК на процессы социализации; исследование и проектирование снарядов для физкультурной деятельности человека и т.д. [1].

Заключение. Анализ перспектив развития ФК в юридических вузах позволяет говорить о том, что физкультурно-спортивная деятельности студентов-юристов, а также закономерностей и способов её организации в процессе формирования их культурного потенциала показывает, что каждый структурный составляющий характеризуется выполнением приоритетных функций. Следовательно, в основе профессионально-юридического образования должна быть заложена идея формирования потребности и способности к самообразованию и самосовершенствованию, т. е. к профессиональному и социальному росту, который невозможен без активной и продуктивной образовательной деятельности в сфере ФиС.

Литература

1. Пономарев Г.Н. Подготовка специалистов физической культуры: интеграция образования и спортивной науки // Культура физическая и здоровье. 2011. №6(36).- С. 11-14.

2. Пономарев Г.Н. Создание доступной образовательной среды средствами физической культуры в системе высшего образования // Культура физическая и здоровье. 2015. № 4(55). -С. 31-37.

3. Пономарев Г.Н. Стратегия развития физической культуры в условиях реализации ФГОС ВПО // Культура физическая и здоровье. 2012. № 4(40). -С. 21-24.

УДК 37.037:34+796

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ЮРИСПРУДЕНЦИИ НА ОСНОВЕ ИНТЕРЕСОВ К ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Каштабаев А.М.

Кыргызская государственная юридическая академия, г.Бишкек

Аннотация. *В условиях экономических кризисов, уменьшения штатной численности сотрудников юриспруденции привело к увеличению нагрузки. Необходимо понимать, что для поддержания необходимого уровня профессиональной готовности, важно совершенствовать процесс физической подготовки сотрудников. Физическая подготовка является одним из ведущих факторов профессионального долголетия.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, физические качества, профессиональная готовность, сотрудник юриспруденции.*

ДЕНЕ ТАРБИЯ ИШКЕРДИККЕ БОЛГОН КЫЗЫКЧЫЛЫКТАРЫНЫН НЕГИЗИНДЕ КЕЛЕЧЕКТЕГИ ЮРИСПРУДЕНЦИЯНЫН КЫЗМАТКЕРЛЕРИНИН ДЕНЕ КЫЙМЫЛ САПАТТАРЫНЫН ӨНҮГҮҮСҮ

Каштабаев А.М.

Кыргыз мамлекеттик юридикалык академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Юриспруденцияда кызматкерердин штаттык тизмесинин азайышы экономикалык кризистин шарттарында сааттардын көлөмү көбөйдү. Кесиптик даярдыктын денгээлин колдоо үчүн кызматкерлердин дене даярдыгынын процессин жакшыртуу керек. Кесиптик көп жылдыктын алдыңкы фактору болуп дене тарбия болуп эсептелинет.*

Негзги сөздөр: *дене даярдыгы, сапаттары, кесиптик даярдык, юриспруденциянын кызматкери.*

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY IN THE FUTURE EMPLOYEES OF JURISPRUDENCE BASED ON INTERESTS TO PHYSICAL ACTIVITY

Kashtabaev A.M.

Kyrgyz State Law Academy, Bishkek c.

Annotation. *In the face of economic crises, the decrease in the number of staff in the legal profession has led to an increase in the workload. It is important to understand that in order to maintain the necessary level of professional readiness, it is important to improve the process of physical training of employees. Physical training is one of the leading factors of professional longevity.*

Keywords: *physical training, physical qualities, professional readiness, legal officer.*

Введение. Большую роль в развитии и формировании личности сотрудника юриспруденции играет его физическая подготовка, общее состояние здоровья. Без крепкого здоровья и надлежащей физической подготовки у сотрудника снижается уровень работоспособности, волевой порог и настойчивость в оперативно-служебной деятельности, что может быть помехой для полноценной реализации себя как

специалиста. Более того физическое развитие, правильная осанка, крепкое здоровье оказывают положительное влияние на создание имиджа сотрудника юриспуденции, ускоряет и усиливает действие факторов, определяющих благополучие оперативно-служебной деятельности. В условиях формирования личного состава занятия по физической подготовке (ФП) в рамках оперативно-служебной подготовки, являются одним из наиболее важных составляющих становления личности сотрудника, как высококвалифицированного специалиста юриспруденции [2].

С целью выявления приоритетов при выборе физических упражнений (ФУ), Центром по делам молодежи, эстетического воспитания и физической культуры (ЦДМЭВиФК) Кыргызской государственной юридической академии (КГЮА) проведено анкетирование сотрудников. Сотрудникам предлагалось указать избранный вид спорта, которым они хотели бы заниматься на ФП (табл. 1).

Из таблицы видно, что из всех видов ФУ сотрудники юриспруденции предпочитают спортивные игры, далее боевое самбо, практически одинаковое количество голосов получили легкая атлетика.

Таблица 1

Отношение сотрудников юриспруденции к различным видам физических упражнений

Виды ФУ	(%)	Виды ФУ	(%)
Спортивные игры	43,1	Кроссовая подготовка	12,3
Гимнастика	6,5	Боевое самбо	25,4
Легкая атлетика	10,1	Полоса препятствия	2,0

Сегодня, как никогда остро возникает необходимость сотрудничества силовых ведомств со спортивными школами и секциями. Занятия в спортивных школах, секциях сотрудников в сочетании с ежедневными физкультурными занятиями в распорядке дня, внутриведомственными физкультурно-спортивными и оздоровительными мероприятиями помогут увеличить объем двигательной активности (ДА).

Организация и методика исследования. При проведении педагогического эксперимента (ПЭ) мы основывались на соблюдении принципа индивидуализации [1]. В этой связи мы считали особо важным ориентировать ФП на формирование физических качеств избранным видом ДА.

При проведении ПЭ решались следующие задачи:

– сформировать мотивационно-потребностную сферу и прогноз ее развития;

– развить слабые физические качества;

– сформировать обостренные чувства к физическому воспитанию (ФВ)

ЦДМЭВиФК КГЮА в качестве эксперимента разделила сотрудников на четыре группы, в соответствии с предпочтениями в двигательной деятельности (ДД): спортивные игры, боевое самбо, легкая атлетика, кроссовая подготовка. На следующем этапе нашего эксперимента мы провели контроль нормативов по ФП у будущих сотрудников юриспруденции, входящих в разные группы (табл. 2). В ПЭ принимали участие будущие сотрудники юриспруденции (18-20 лет).

Таблица 2

Результаты сдачи нормативов по физической подготовке будущими сотрудниками юриспруденции

Результаты сдачи нормативов по ФП до ПЭ	Пол	1000 м (сек.)	Челночный бег 10×10 м (сек.)	Подтягивания

Спортивные игры	Муж.	227,6±10,7	25,4±3,2	12,9±2,1
	Жен.	286±12,8	34,4±5,2	29,8±1,9
Боевое самбо	Муж.	235,3±9,4	25,2±2,8	14,8±2
	Жен.	278±9,7	33,8±4,2	31±2,7
Легкая атлетика	Муж.	212,3±5,3	26,4±2,3	11,5±3,2
	Жен.	263±4,6	35,6±3,6	28,3±4,7
Кросссовая подготовка	Муж.	216,4±3,6	26,8±3,1	12,1±2,5
	Жен.	272±3,2	36,2±4,3	27,9±2,2

Обсуждение результатов исследования. Направленное использование средств и методов избранного вида двигательной активности в сочетании с грамотно построенным и спланированным процессом обучения, педагогическими приемами позволило улучшить уровень физической подготовленности сотрудников УИС, принимавших участие в эксперименте (табл. 3).

Таблица 3

Результаты сдачи нормативов по физической подготовке будущими сотрудниками юриспруденции

Дисциплина	Пол	1000м (сек)		Челночный бег 10х10 (сек)		Подтягивание (раз)	
		до	после	до	после	до	После
Спортивные игры	М	227,6±9,7	219,2±9,2	25,4±3,2	24,2±2,7	12,9±2,1	15,3±3,2
	Ж	286±12,8	253±11,2	34,4±5,2	33,2±4,8	29,8±1,9	32,3±1,9
Боевое самбо	М	235,3±9,4	220,6±9,4	25,2±2,8	24,6±3,2	14,8±2	16,4±2,3
	Ж	278±9,7	251±8,1	33,8±4,2	32,3±3,1	31±2,7	33,7±1,9
Легкая атлетика	М	212,3±5,3	210,2±3,3	26,4±2,3	24,9±2,3	11,5±3,2	15,1±2,8
	Ж	263±4,6	243±5,3	35,6±3,6	33,8±2	28,3±4,7	31,7±2,4
Кроссовая подготовка	М	216,4±3,6	212,3±3,6	26,8±3,1	25,1±1,7	12,1±2,5	15,4±2,1
	Ж	272±3,2	248±4,2	36,2±4,3	34±2,8	27,9±2,2	32,3±3,4

Анализ полученных данных после ПЭ свидетельствует о достоверном изменении практически во всех показателях ($p<0,05$), недостоверное изменение показателей наблюдается в группе спортивные игры норматив челночный бег 10 по 10 метров у мужчин и женщин ($p>0,05$); в группе самбо у мужчин норматив челночный бег 10 по 10 метров ($p>0,05$), норматив подтягивание на перекладине у мужчин и женщин ($p>0,05$); в группе легкая атлетика у мужчин норматив бег 1000 метров ($p>0,05$); в группе кроссовая подготовка у мужчин норматив бег 1000 метров ($p>0,05$).

Выводы. Взаимодействие органов юриспруденции со спортивными школами и секциями, грамотное построение занятий по ФП, а также опираясь на интересы сотрудников в физкультурной деятельности благотворно влияют на физическое развитие и совершенствование сотрудников юриспруденции.

Литература

1. Ашмарин, Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1973. - 123 с.
2. Москвичев, М.А. Методика специальной физической подготовки работников уголовно- исполнительной системы: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1998. -38 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие: под редакцией

Н.И.Шарабакина, К.У.Мамбеталиева.- Бишкек: Технология, 1997.- 241с.

УДК 796.8:796.054

ИЗМЕНЕНИЕ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ И ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЖЕНСКОМ ДЗЮДО

Момунова М.К. магистрант, Ишмухамедов А.А. к.п.н., доцент
Кыргызская государственная академия физической культуры спорта, г.Бишкек

Аннотация. *В статье рассматривается изменение правил соревнований и динамика развития технико-тактических действий в женском дзюдо.*

Ключевые слова: *дзюдо, дзюдоистки, технико-тактическая подготовка, правила соревнований.*

АЯЛДАРДЫН ДЗЮДОСУ БОЮНЧА ТЕХНИКАЛЫК ЖАНА ТАКТИКАЛЫК АРАКЕТТЕРИНИН АЗЫРКЫ ЭРЕЖЕЛЕРИН ЖАНА ДИНАМИКАСЫНЫН ӨНҮГҮҮСҮНДӨГҮ ӨЗГӨРҮҮЛӨР

Момунова М.К. магистрант, Ишмухамедов А.А. п.и.к., доцент
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Бул макалада аялдардын дзюдо боюнча техникалык жана тактикалык аракеттеринин азыркы эрежелерин жана динамикасынын өнүгүүсүндөгү өзгөрүүлөр каралат.*

Негизги сөздөр: *дзюдо, дзюдочу, техникалык жана тактикалык даярдык, мелдештин эрежелери.*

CHANGE OF COMPETITION RULES AND DYNAMICS OF DEVELOPMENT OF TEHCNICALAND TACTICAL IN WOMEN'S JUDO

Momunova M.K., Ishmukhamedov A.A.
Kyrgyz state academy of physical culture of sports, Bishkek c.

Abstract. *The article considers the change in the rules of the competition and the dynamics of the development of technical and tactical actions in women's judo.*

Key words: *judo, judo its, technical and tactical training, competition rules.*

Введение. В последние годы в единоборствах предъявляются большие требования к зрелищности борцовских схваток, судьи стали чаще наказывать борцов за пассивную борьбу, начали чаще меняться правила соревнований в связи с чем большое значение приобретает технико-тактическая подготовка дзюдоистов.

Техника борьбы - совокупность рациональных, разрешенных правилами действии борца, применяемых для достижения победы.

Техника приема – способ его выполнения, заключающийся в конкретных целенаправленных движениях спортсмена.

Сущность спортивной техники состоит в разумном использовании человеком своих двигательных способностей для лучшего решения задачи, стоящей перед ними при выполнения данного действия [1,2].

Иными словами, под техникой подразумеваются рациональные и эффективные действия для решения каких-то конкретных двигательных задач.

Основное внимание при обучении и тренировке в спортивной борьбе следует уделять технической подготовке занимающихся, прививать им умения пользоваться изученными приемами, защитами, контрприемами и комбинациями в борьбе [3.4].

Тактическая подготовка занимающихся, неразрывно связано с технической подготовкой. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в схватке усвоенными средствами спортивной борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника.

Цель исследования: определить в системе подготовки девушек дзюдоисток рациональную технику и тактику подготовку для повышения результативности борцовских схваток на соревнованиях.

Задачи исследования:

Провести анализ литературных источников и выявить основные стороны технико-тактической подготовки дзюдоисток;

Изучить технико-тактическое составляющей соревновательной деятельности дзюдоисток;

Предмет исследования: тренировочный процесс и соревновательные схватки дзюдоисток.

Объект исследования: технико-тактическая подготовка борцов дзюдоисток.

Результаты исследования и их обсуждения.

Суть тактики проведения атакующих действий сводится к использованию благоприятных для атаки ситуаций, возникающих стихийно, либо к созданию их, пользуясь различными подготовительными операциями с последующей успешной реализацией действий, в результате:

во-первых, что к ведущим элементам тактике следует отнести время оценки, возникшей на ковре ситуаций и принятия соответствующего решения;

во-вторых, эффективность наличного арсенала подготовленных операций, которыми владеет борец[5].

Для спортивной борьбы результатом всего учебно-тренировочного процесса является успешность выступления спортсмена в поединке в частности и в соревновании в целом. Спортивная деятельность характеризуется наличием конфликтного взаимодействия между спортсменами, которое регламентируется правилами соревнований. Их отличия (по разрешенным и запрещенным приемам; по оценке технических действий, по форме, в которой выступают спортсмены; по регламенту поединка и т.д.) во многом определяют различия между видами спортивной борьбы, их технику и тактику [6,7].

Тактически ориентированная соревновательная практика. Главный путь приобретения соревновательного опыта, составляющего практический фундамент тактического мастерства спортсмена путь систематического участия в соревнованиях различного характера. Направленное использование состязаний в целях тактической подготовки предполагает специальную организацию соревновательной практики, в частности:

- формирование тактических установок в соответствии с индивидуальным планом подготовки применительно к состязаниям различного ранга, предусмотренных официальным спортивным календарем;
- организация дополнительных встреч (товарищеских, матчевых, турнирных состязаний и т.д.), соответствующих по срокам и составу участников и степени ответственности общей логике подготовки к основным состязаниям;
- проведение тренировочных состязаний с тактической направленностью, которые вместе с официальными и полуофициальными соревнованиями должны составлять взаимосвязанные звенья соревновательной практики, достаточной по объему и качеству.

Соревновательная практика только в том случае может быть школой тактического мастерства спортсмена, если каждое выступление является предметом вдумчивого анализа с беспристрастной оценкой тактических ошибок и конкретными выводами по очередным задачам тактической подготовки [8,9].

Заключение. Исследование показали, что от олимпиад до олимпиады правила соревнований в последние годы стали часто меняться в сторону интенсификации соревновательных схваток. В последнее время из технического арсенала запретили захваты руками ниже пояса.

На соревнованиях по новым правилам спортсменам приходится чаще атаковать или контратаковать, что заставляет их и тренеров искать новые средства и методы тренировок.

Литература

1.Блах В.Я. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов (самбо и дзюдо) / В.Я. Блах // Теория и практика физической культуры. - 2005. - №5. - С.34-36.

2.Греховод В.А. Спортивная борьба: изменение тактики/ В.А. Греховод // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 3. - С.49-51.

3.Замятин Ю.П. Греко-римская борьба: Учеб.для высш. учеб. заведений физ. культуры. –М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2005. -№5.-С.61-64.

4.Козлов Г.А. Основы теоретической подготовки дзюдоиста / Г.А. Козлов. - Красноярск: И.Ц. "Платина", 2004 - С.62.

5.Немцев О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств / О.Б. Немцев // Теория и методика физической культуры. – М.: - 2003. - № 8. - С.22-25.

6.Новиков А.А. Улучшение результатов поединков в единоборствах на основе преимущественного выполнения излюбленных атакующих приемов/ А.А. Новиков // Теория и практика физической культуры. М. :- 2004. - №3. - С.51-53.

7.Панков В.А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств/ В.А. Панков // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №4. - С.5-8.

8.Рапопорт О.А. Психологическая агрессивность-обеспечение в системе подготовки защитным действиям / О.А. Рапопорт // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - N 1. - С.30-31.

9.Савчук А.Н. Повышение двигательной активности квалифицированных борцов средствами тактико-технических установок / А.Н. Савчук // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №7. - С.40 - 41.

УДК 374.72:378.6:796.0

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ВНЕДРЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮРИДИЧЕСКОГО ВУЗА

Ташбеков А.А.
Кыргызская государственная юридическая академия, г.Бишкек

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы физического самосовершенствования студентов юридического вуза при условии внедрения в процесс физического воспитания инновационных технологий, направленных на адаптацию к физическим нагрузкам и повышение уровня физкультурно-спортивной образованности будущих сотрудников юриспруденции.*

Ключевые слова: *система, физическое самосовершенствование, образовательный процесс, управление.*

ЮРИДИКАЛЫК ЖОГОРКУ ОКУУ ЖАЙДЫН ДЕНЕ ТАРБИЯСЫНЫН ОКУУ ПРОЦЕССИНДЕГИ ИННОВАЦИЯЛЫК ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ КИРГИЗҮҮ ФАКТОРУ КАТАРЫ СТУДЕНТТЕРДИН ДЕНЕ ТАРБИЯСЫН ЖАКШЫРТУУ

Ташбеков А.А.
Кыргыз мамлекеттик юридикалык академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Инновациялык технологияларды дене тарбия процессине киргизүү шартында .риспруденциянын болочок кызматкерлердин дене жүктөөгө жана дене тарбия спорттук билим алуусунуну адаптациясына багытталган юридикалык жогорку окуу жайлардын студенттеринин дене жакшыртуусу каралат.*

Негизги сөздөр: *система, дене тербиянын жакшыртуусу, билим алуу процесси, башкаруу.*

PHYSICAL SELF-IMPROVEMENT OF STUDENTS AS A FACTOR OF IMPLEMENTATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF LEGAL STUDIES

Tashbekov A.A.
Kyrgyz State Academy of Law

Abstract. *The article examines the issues of successful physical self-improvement of students of a legal institution of higher education provided that innovative technologies are introduced into the process of physical education that are aimed not only at adapting to physical loads, but also at increasing the level of physical education and sports education of future specialists in law.*

Key words: *system, physical self-improvement, educational process, management.*

Введение. Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Ден Соолук» выявило проблему несоответствия действующих республиканских программ по учебно-научной дисциплине «Физическая культура» задачам физического совершенствования и оздоровления студенческой молодежи. Программы не содержат методических рекомендаций положительного взаимодействия с комплексом «Ден Соолук» для достижения студентами в период обучения необходимого уровня физического развития, что подтверждают и многочисленные мониторинги физического развития студентов в период обучения на соответствие знакам Ден Соолук, проведенные многими вузами республики. Особенно низкие показатели студенты демонстрируют при сдаче норматива ГОСТ – бег на 3000 м у юношей и 2000 м у девушек, который характеризует уровень общей выносливости организма и здоровья. К тому же недостаточно высокий уровень специфических знаний студентов юридического вуза в области теории и методики физического самосовершенствования, в значительной степени ограничивает их мотивацию к достижению положительных развивающих результатов

Для решения вышеперечисленных проблем в академии внедрена спортивно ориентированная система физического воспитания. Система предлагает индивидуализировать образовательный процесс целенаправленного развития физических качеств – выносливости, быстроты, силы, гибкости и ловкости, основываясь на личностно-ориентированном обучении, где уровень физкультурно-спортивной образованности студента является системо-образующим фактором, как при выполнении требований контрольных нормативов и нормативов комплекса «Ден Соолук», так и в подготовке будущего сотрудника юриспруденции, деятельность которого сопряжена с высокой степенью ответственности за безопасность жизни людей.

Цель исследования – обосновать результативность и эффективность инновационных технологий в образовательном процессе, направленных на физическое самосовершенствование студентов-юристов через анализ реакции организма на индивидуальную физическую нагрузку и коррекцию параметров нагрузки при подготовке и сдаче контрольных нормативов.

Организация и методика исследования. Результативность системы зависит от научно-методического обеспечения процесса физического воспитания (ФВ), а эффективность от степени освоения студентами знаний в понимании своих возможностей при целенаправленном развитии функциональных систем и физических качеств. Данный подход к обучению предполагает управлять педагогическим процессом непосредственно через взаимодействие преподаватель – студент, а через создание целостной системы условий, позволяющих каждому студенту через оценку реакций организма на предложенные задания самостоятельно принимать осознанные решения, интерпретируя взаимосвязи процесса: нагрузка–реакция организма–анализ–оценка [3]. Где преподаватель выполняет и функции тренера-преподавателя, главная задача которого заключается в привитии интереса у студента к физическому самосовершенствованию через познания собственных возможностей, способностей при постепенно увеличивающейся строго регламентированной учебно-тренировочной нагрузке. А формы контроля и самоконтроля в процессе обучения предоставляют возможность студентам и преподавателям, через систему обратных связей, контролировать и предметно улучшать отстающий в развитии уровень спортивно-технической подготовленности, отражающий и развитие базовых физических качеств – выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости [1].

Практические занятия по учебно-научной дисциплине «Физическая культура» у студентов проводятся по Методическим картам, отражающих перечень средств ФВ и

параметры нагрузок – объем, интенсивность. Карты сформированы на основных принципах спортивной тренировки и разработаны для семестров, курсов раздельно. В Картах прослеживается системный подход (независимо от избранного вида спорта) целенаправленного воздействия на функциональные системы организма студента и основные мышечные группы рук, ног и туловища. Используются также Карты контроля (табл. 1), в которых преподаватель фиксируют время преодоления дистанции и показатели реакции организма студента (ЧСС) на адекватность предложенной беговой нагрузки и Карты индивидуального подхода самосовершенствования студентов в процессе подготовки к зачету по легкой атлетике (табл. 2).

В исследовании уровня подготовленности учитывались результаты только тех студентов первого курса 2016-2017 учебного года, которые посетили все тестируемые образовательные занятия и выполнили сдачу контрольных срезов (КС) (оценивающих исходный уровень при поступлении, сентябрь) и контрольных нормативов (КН) (оценивающих результат освоения дисциплины по окончании курса, май). Необходимо отметить, что согласно программы Системы, исследуемые значения силы мышц рук и ног, тестировались на сдачу КН в конце I семестра (декабрь), что уменьшает период совершенствования вдвое и соответственно влияет на конечные результаты. Студенты-спортсмены, студенты подготовительных и специально-подготовительных медицинских групп в исследовании участия не принимали. На первом курсе 2016-2017 учебного года всего обучались 256 студентов. Тестируемые базовые качества: общая выносливость (ОВ) – бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки); скорость – бег 100 м; скоростная выносливость (СВ) – бег 400 м (юноши) и 300 м (девушки); гибкость – наклон вперед из положения стоя; сила мышц рук – подтягивание на перекладине (юноши) и сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); сила мышц ног – прыжок в длину с места – отражают практически равенство, как программных требований вуза по учебно-научной дисциплине «Физическая культура» (5, 4, 3 балла), так и нормативов комплекса Ден Соолук.

Результаты тестирования обрабатывались с помощью методов анализа официальных протоколов и математической статистики, что позволило оценить и качество профессионально-педагогической деятельности преподавателей. В качестве примера организации исследования рассмотрим процесс физического самосовершенствования студентки в развитии общей выносливости (ОВ) П.К., которая, пробежав на КС 2000 м за 15 мин. 10 сек. (оценка 0 баллов), запланировала для себя выполнить КН в беге на 2000 м на оценку в три балла – 11мин. 15,0 с (табл. 1) [3].

На занятиях по легкой атлетике с направленностью на развитие общей выносливости П.К. определяла, согласно методической карте II семестра, заданную интенсивность на занятии №12 – ОВ – 90% и дистанцию – 800 м. Руководствуясь в соответствии с лично запланированной оценкой в 3 балла, определили планируемые значения задания (бег 800 м – 4 мин. 56,8 сек., пульс Р1 – после нагрузки – 170 ударов в минуту, время отдыха – 8 минут и пульс Р2– после отдыха –100 уд. в мин.).

После преодоления данного отрезка преподаватель фиксировал значения на соответствии плана: время преодоления дистанции 5 мин. 04 с (-); пульс Р1 – 152 (+) и Р2 – 100 (+), оценивал на соответствие заданию по интенсивности (табл. 2) и значения (+ это выполнение или – это невыполнение) заносил в протокол. Преподаватель и П.К. в течение семестров имели возможность оценить по количеству плюсов и минусов адекватность нагрузки и внести соответствующие коррективы для достижения запланированного результата (который в процессе обучения реализовался со значительным превышением: 2000 м – 10 мин.12 сек., оценка 5 баллов). Данный подход использовался при выполнении заданий на развитие скоростных качеств (СК – 100 м: КС – 18,8 с, КН –16,4 с) и скоростной выносливости (СВ – 300 м: КС – 1 мин. 11,5 с, КН – 59,0 с), где были зафиксированы также значительные улучшения. Можно

констатировать, что освоение П.К. процесса подготовки к сдаче контрольных нормативов успешно реализовалось через физическое самосовершенствование, как в развитии выносливости, скоростной выносливости, так и скоростных качеств.

Результаты исследования и их обсуждение. Определяющими критериями результативной деятельности Системы являются сравнительный анализ уровня сданных студентами нормативов КС и КН на соответствие трем знакам Комплекса Ден Соолук, отражающих оценку развития, как функциональных систем организма, так и физических качеств студентов.

Анализируя результаты студентов можно утверждать, что Система способствует высоким значениям прироста показателей (двойное увеличение) в развитии качеств: выносливости (соответствие трем знакам: КС – 27,8% и КН – 63,8%; соответствие знаку: КС – 13,0% и КН – 21,7%; соответствие «Нет знака»: КС – 72,2% и КН – 36,2%); скорости (соответствие знаку: КС – 28,3% и КН – 52,4%, гибкости (соответствие «Нет знака»: КС – 18,9% и КН – 6,5%); силы мышц рук (соответствие «Нет знака»: КС – 41,8% и КН – 28,4%); силы мышц ног (соответствие «Нет знака»: КС – 29,1% и КН – 15,7%).

Анализ данных результатов у студенток первого курса (табл. 4) так же подтверждает развивающий характер воздействия Системы на уровень спортивно-технической подготовленности следующими высокими значениями: выносливость (соответствие трем знакам: КС – 55,2% и КН – 78,1%; соответствие знаку: КС – 31,0% и КН – 37,7%; соответствие «Нет знака»: КС – 44,8% и КН – 21,9%); скорость (соответствие трем знакам: КС – 61,3% и КН – 90,3%; соответствие знаку «Золото»: КС – 38,7% и КН –64,5%; соответствие «Нет знака»: КС – 38,7% и КН – 9,7%); гибкости (соответствие «Нет знака»: КС – 43,3% и КН – 6,5%); сила мышц рук (соответствие знаку «Золото»: КС – 37,5% и КН – 64,5%, а соответствие «Нет знака»: КС – 46,9% и КН – 16,1%).

В развитии качества сила мышц ног произошло понижение результативности (соответствие «Нет знака»: КС – 16,1% и КН – 32,3%). Данное понижение обусловлено, как укороченным периодом совершенствования (вдвое), так и разным уровнем оценивания: прыжок в длину с места – знак «Бронза» – 170 см, а контрольные нормативы дисциплины 150 см – 1 балл, 160 см – 2 балла, что некоторых студенток с избыточным весом вполне удовлетворило.

Анализ данных позволяет оценить степень эффективности самосовершенствования студентов в освоении беговых нагрузок разной направленности (ОВ, СВ, СК), но одинаковой интенсивности – 90% в процессе подготовки к сдаче контрольных нормативов по легкой атлетике.

Интенсивность 90% достоверно отражает характер развивающего воздействия на организм студента и степень усвоения им нагрузок, при условии его функциональной подготовленности, которая формировалась в течение курса постепенным освоением нагрузок 70, 80%, а на заключительном этапе, перед сдачей норматива, предлагались однократно нагрузки 100%, но на укороченных дистанциях, что позволяло студенту объективно оценить степень готовности к зачету.

Значение Т (время преодоления дистанции), характеризует способность студента выдерживать индивидуальный темп бега, адекватный его запланированному результату. Значение пульса Р1 (ЧСС после нагрузки), характеризует уровень функционального здоровья студента. Значение пульса Р2 (ЧСС после отдыха), характеризует уровень и степень тренированности студента.

Измерения данных значений фиксировались в Картах контроля обеспечения условий индивидуального самосовершенствования и высчитывались проценты выполнения (максимум 100%), которые и позволяют анализировать степень освоения студентами заданий через оценку реакции организма на нагрузку. А оценка уровня коэффициента результативности (К) позволяет получить общее представление о степени освоении студентами беговых заданий.

По нашим наблюдениям, студенты в семестрах успешно справляются беговыми заданиями на преодоление дистанций с индивидуально выбранным временем (Т), что

положительно характеризует адекватность запланированного конечного результата, а также и степень самосознания студентов к выполнению заданий.

Значения пульса Р1 отражают положительную динамику по семестрам, что характеризует повышение уровня функционального здоровья студента. Значения пульса Р2 оценивают рост тренированности, как при развитии общей выносливости (ОВ: 39,9%-66,7%), скоростной выносливости (СВ: 55,2%-64,4%), так и скоростных качеств (СК: 29,2%-39,2%). Также, естественно, отмечен положительной динамикой и коэффициент результативности (К) освоения всех заданий.

У студенток присутствует, практически по всем направленностям положительная динамика, но в меньших значениях, чем у студентов, т.к. исходный уровень их ФП значительно уступает юношам. Отмечен небольшой положительной динамикой и коэффициент результативности освоения заданий (К), который также зависит от первоначального уровня подготовленности студенток.

Заключение. В нашу академию поступают студенты из всех регионов КР, которые, как правило, обладают неплохим уровнем функционального и физического здоровья. Но многие не владеют пониманием сути и значимости ФК в социальной жизни и профессиональной деятельности, поэтому отсутствует и мотивация для индивидуального повышения уровня спортивно-технической подготовленности.

Анализируя результаты данного исследования можно констатировать, что большинство первокурсников за год освоения принципов спортивно ориентированной системы ФВ начинают воспринимать учебно-научную дисциплину «Физическая культура» как возможность объективного определения индивидуального уровня здоровья и приобретения умений и практических навыков в области специфических процессов и методик, положительно влияющих на физическое самосовершенствование.

Литература

1. Караван А.И. Типологические признаки образовательной среды, необходимые для эффективного физического развития студентов вуза /А.И.Караван // Теория и практика физической культуры.-М., 2015. № 9.- С. 5-7.

2. Лубышева Л.И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации / Л.И.Лубышева // Теория и практика физической культуры. – М., 2002. № 3. - С. 11-14.

3. Якиманская И.С. Технология личностно-ориентированного обучения в современной школе. -М.: Сентябрь, 2000.-176 с.

III. ЭТНОПЕДАГОГИКАНЫН, ПСИХОЛОГИЯНЫН, САЛТТУУ ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН УЛУТТУК ТҮРЛӨРҮНҮН МАСЕЛЕЛЕРИ / ВОПРОСЫ ЭТНОПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ, ТРАДИЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА / ISSUES OF ETHNO PEDAGOGY, PSYCHOLOGY, TRADITIONAL PHYSICAL CULTURE AND ETHNO SPORT

УДК: 372.8

ДҮЙНӨЛҮК КӨЧМӨНДӨР ОЮНДАРЫ АРКЫЛУУ СТУДЕНТТЕРДИН КЕП ИШМЕРДҮҮЛҮГҮН КАЛЫПТАНДЫРУУНУН ПЕДАГОГИКАЛЫК ШАРТТАРЫ

Абдыбекова Н. А.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Макалада аудитордук жана аудиториядан тышкаркы көнүгүүлөр системасы баяндалат. Дүйнөлүк көчмөндөр оюндары аркылуу студенттердин кеп ишмердүүлүгүн калыптандыруунун педагогикалык шарттары каралат.*

Негизги сөздөр: *англис тили, кырдаалдык окутуу, кеп ишмердүүлүгү, ар тараптан өнүккөн инсан, көнүгүүлөр системасы, коммуникативдүү компетенция.*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ РЕЧЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ВСЕМИРНЫХ ИГР КОЧЕВНИКОВ

Абдыбекова Н. А.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек

Аннотация. *В статье описывается система упражнений аудиторных и внеаудиторных занятий английского языка со студентами экспериментальной группы по направлению “физическая культура”. Рассматриваются педагогические условия формирования навыков речевой деятельности студентов на материале Всемирных Игр Кочевников.*

Ключевые слова: *английский язык, ситуационное обучение, речевая деятельность, всестороннее развитие личности, система упражнений, коммуникативные компетенции.*

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION STUDENTS' SPEECH ACTIVITY SKILLS THROUGH THE WORLD NOMAD GAMES

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

Abstract. *The article describes the English auditory lessons and extracurricular activities with students in the field of physical culture of the experimental group. It is considered pedagogical conditions for the formation students' speech activity skills on the materials of the World Nomad Games.*

Keywords: *English, situational teaching, speech activity, full-fledged and harmonious development of the personality, system of exercises, communicative competence.*

Киришүү. Кыргызстандын спортчулары өз кезегинде эл аралык спорт келишимдерин түзүп, спорттук мелдештерге катышып, дүйнөлүк чемпионаттарда, кышкы жана жайкы Олимпиядаларда, Дүйнөлүк Көчмөндөр Оюндарында кыргыздын байрагын жогору көтөрүп, өлкө атынан жеңиштерди камсыздаган. Азыркы учурда дагы спорттун ар кайсы түрлөрү боюнча жеткинчек балдардан тартып, чоң спортчуларыбызга чейин чет өлкөлөргө байма-бай каттап, мамлекеттин намысын коргоп келет. Спорт тармагынын өкүлдөрү үчүн жана коомдук-саясий, окуу-профессионалдык, соңиалдык-өндүрүштүк, илимий, инвестиңиялык багытта англис тилин билүүнүн мааниси зор. Студенттердин кеп ишмердүүлүгүн калыптандыруунун педагогикалык шарттары дүйнөлүк көчмөндөр оюндары аркылуу окутуу - чет тилинде эркин сүйлөөгө үйрөтүүчү аянтча, билим берүү борбору бардык профилдеги адистер үчүн келечек иштерине кеңири жол ача турган жагдай. Ата-бабаларыбыздан калган мурас Дүйнөлүк көчмөндөр оюндары “Күч биримдиги, рух биримдиги” аттуу ураан менен көп улуттун башын бириктирип, эл аралык жана улуттук долбоорлорду жаратты, этноспортту жана кыргыздын улуттук оюндарын өстүрүүгө жана дүйнөлүк пренага чыгууга өбөлгө түздү.

Улуттук оюндардын эрежелерин, үрп-адат, каада-салттарын муундан муунга өткөрүү жана педагогикалык шарт түзүү максатында аудитордук сабак: аудио, видео менен иштөө, текст менен иштөө; аудиториядан тышкары: интегративдүү сабактарын уюштуруу, көчмөндөр оюндарынван сабак-репортаж, сабак-конференңия, сабак-долбоор, англис тили жумалыгы, чет тилдер фестивалдарын уюштуруу болуп саналат. №1-сүрөт.

Ошондуктан билим берүү системасы ошол мамилелерди жөндөп кете турган, ар тараптан өнүккөн инсан чет тилинде эркин сүйлөгөн, башка маданияттардын өкүлдөрү менен жогорку кесипкөйлүктө баарлашууну камсыздай турган татыктуу, компетенттүү болочок адистерди кесиптик жактан даярдоодо англис тили боюнча баарлашуу компетенттүүлүгүн калыптандырууну максат кылат. Эксперименталдык группанын дене тарбия багытындагы студенттери менен өткөрүлгөн аудитордук жана аудиториядан тышкаркы англис тили сабактарын баяндоону чечтик.

Дене тарбия багытындагы студенттердин англис тилинде кеп ишмердүүлүгүн өстүрүү кырдаалдык окутуу, диалог, көнүгүүлөр системасы аркылуу ишке ашса, патриоттуулукка жана ата мекенди коргоого тарбиялоо, мамлекеттин өнүгүү жолундагы келечек муунду тарбиялоо болуп саналат.

Кеп ишмердүүлүгүнүн төрт багыты: угуу ишмердүүлүгү; окуу ишмердүүлүгү; сүйлөө ишмердүүлүгү; жазуу ишмердүүлүгү боюнча окутуу каралды. Кептин коммуникативдик касиеттерин өздөштүрүүдө студенттер кептин тууралыгына, тазалыгына, тактыгына жана көркөмдүүлүгүнө өзгөчө көңүл бөлө баштагандыгы белгилүү болду. Эксперименттик иштердин бардык баскычтарында жүргүзүлгөн иш-аракеттердин жалпы жыйынтыктарын, натыйжаларын аныктоо, изилдөөлөрүбүзгө толуктоолорду киргизүү максатында бир катар текшерүү, сыноо, машыгуу иштери оозеки жана жазуу түрүндө жүргүзүлдү жана өткөрүлгөн аудитордук жана аудиториядан тышкаркы англис тили сабактарында калыптанды.

Изилдөөнүн максаты: дене тарбия багытындагы болочок адистерди теориялык, практикалык жана кесиптик жактан даярдоодо, англис тили сабагында дене тарбия багытындагы студенттердин кеп ишмердүүлүгүн калыптандыруунун педагогикалык шарттарын аныктоону, аны практикада колдонуунун жолдорун иштеп чыгууну, эксперименттик текшерүүдөн өткөрүүнү көздөө жана дүйнөлүк көчмөндөр оюндарынын мисалында окутуу.

Изилдөөнүн методдору: илимий-теориялык жана методикалык адабияттарды талдоо; салыштыруу, анализдөө, системалоо, жалпылаштыруу; педагогикалык эксперимент – иштелип чыккан каражаттарды, методдорду, ыкмаларды, формаларды педагогикалык тажрыйбадан өткөрүү, практикада талдоо, текшерүү, сапаттык жана сандык жактан жыйынтыктарын чыгаруу.

Белгилүү орус окумуштуусу В.И.Андреев педагогикалык шарттарга мындай аныктама берген: “Педагогические условия как обстоятельства процесса обучения, которые являются результатом целенаправленного отбора, конструирования и применения элементов содержания, методов, а также организационных форм обучения для достижения определенных дидактических целей” [5].

1-сүрөт. Окутуунун методдору

Биздин изилдөөдө дагы англис тилин окутуунун предметтик тил комплекстүү окутуу методикасы CLIL жана “Multiple intelligences” теориясын системалуу түрдө колдонулду.

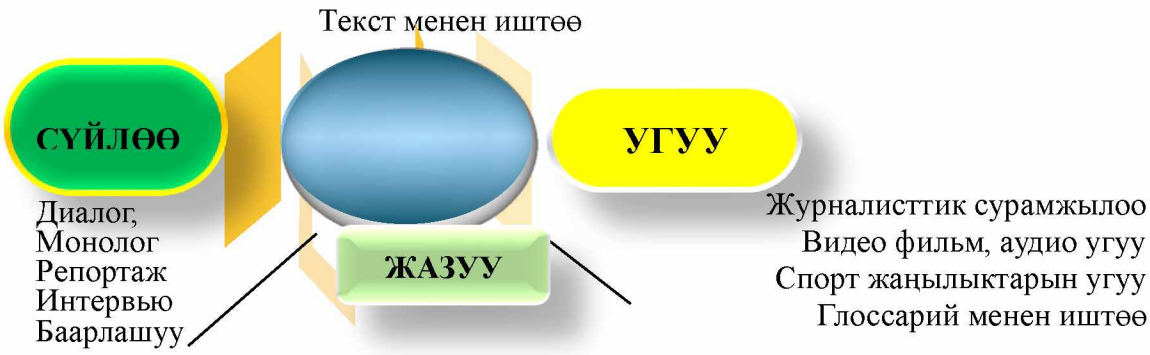
Ал эми “Multiple intelligences” теориясын колдонуу менен англис тилин окутуу актуалдуу маселелердин бири. 1983-жылы адамдын акыл-эс ителлектин жана жөндөмдүүлүгүн текшерүү максатында

Гарвард университетинин профессору Dr. Howard Gardner тарабынан “Multiple intelligences” теориясы иштелип чыккан. Окумуштуу Х.Гарднердин изилдөөсүндө “Multiple intelligences” - көп багыттуу адамдын ар нерсеге болгон 8 шыгы туралуу теориясы. Чет тилин окутууда Гарднердин теориясын колдонуп, ар бир баланын шыгына жараша мамиле жасоо менен бирге сабактын сапатын бир канча эсе жогорулатуу мүмкүнчүлүгүн белгилейт.

Интеллект – адам тарабынан маселени чечүүнүн же ойлоп табуунун жыйынтыгы [3, 4]. Дене тарбия багытындагы студенттер тест аркылуу төмөндөгү көп багыттуу теориясынын негизинде текшерүүнү изилдөөгө алдык:

- **Logical/ Mathematical** – логико-математикалык тапшырмаларды мыкты өздөштүргөн инсандар, сандарды, телефон номерлерин эсине тез тутат. Финансист,
- **Visual/Spatial** – көрүү жөндөмдүүлүгү жогору; графика, дизайн, сүрөт менен иштөөнү жактырышат. Мыкты инжинер, сүрөтчү, мода координатору, конструктор, визажист, үй куруучу, дизайнер, архитектор кесиптерин тандаса болот.
- **Musical/Rhythmic** – музыкага шыктуу, ритм, мелодияны бат кабыл алып, музыкалык инструментти дагы жакшы өздөштүрөт. Музыкалык сабаттуулугу жогору композитор, бийчи, режиссер, музыкант, ырчылар адистиги сунушталат.
- **Linguistic** – лингвисттик б.а. тил үйрөнүү, ыр жазуу таланты жогору. Келечекте акын, жазуучу, мугалим, лингивист, актер, спикер, манасчы, котормочу боло алышыт.
- **Interpersonal** – адамдар менен бат тил табышат, креативдүү жуп менен иштөө; критикалык топ менен баарлашуу тапшырмаларын мыкты өздөштүрүшөт. Алардын арасынан политик, окутуучу, ресепшн кызматкерлери, сатуучу, консилер жана лидерлер көп чыгат.
- **Kinesthetic/Bodily** – физикалык көнүгүүлөрдү мыкты аткарып, спорт жаатында жогорку көрсөткүчтөргө жете алышат. Мыкты хирург, стоматолог, спортсмен, чемпион, спорт чебери, эмгек сиңирген машыктыруучу жана актердук чеберчиликтерине жетише алган адамдар чыгат.
- **Intrapersonal** – өз алдынча тапшырманы аткарууну жактырышат, сезимтал келишет жана келечекте окумуштуу, ойчул, программист, изденүчүү, бухгалтер боло алышат.
- **Naturalistic** – жаратылышты, жаныбарларды, өсүмдүктөрдү өстүрүүнү жана изилдөөнү жактырышат. Келечекте океанографист, фермер, астронафт, зоолог, биолог адистиктерин тандай алышат.

Жогоруда айтылган интеллектин түрлөрү ар бир инсанда калыптанган. Ал эми дене тарбия багытындагы студенттердин англис тилинде кеп ишмердүүлүгүн калыптандыруунун педагогикалык шарттарын түзүү жана ар бир студенттин жогоруда алынган интеллект жөндөмдүүлүгүн арттыруу максатында ар түрдүү аудитордук жана аудиториядан тышкаркы англис тили сабактарын байма-бай өтүп эксперименттик сыноодон текшердик. Тесттин жыйынтыгында kinesthetic/bodily, logical/mathematical, linguistic, musical/rhythmic интеллекти жогору студенттер бар. Изилдөө боюнча 2-курстун студенттери үчүн англис тили боюнча жумушчу программасы түзүлдү жана окуу процессине киргизилди. Сабактардын конспектилери, үлгүлөрү жана 2 окуу куралы иштелип чыгып, ачык сабактар экспериментте сыналып, оң жыйынтыгын көрсөттү: машыгуучу көнүгүү системасы, кырдаалдык көнүгүү, текстке чейинки жана тексттен кийинки тапшырмалар; жуп менен, топ менен иштөө; пальма-тест суроо-жооптор; креативдүү жуп менен иштетүү; критикалык топ менен баарлашып иштетүү; жаңылмачтар; ролдоштуруп сүйлөштүрүү; презентациялык үй тапшырмалар.



2-сүрөт Студенттердин кеп ишмердүүлүгүн өстүрүү

Окутуучулардын жана студенттердин изилденип жаткан маселеге карата мамилесин, компетенттүүлүгүн аныктоо үчүн анкета, тест, сурамжылоо жүргүзүү. Коммуникативдик көнүгүүлөр системасын иштеп чыгуу жана аларды эксперименттик сыноодон өткөрүү ишке ашырылды. Төмөндөгү кеп ишмердүүлүгүн калыптандырууда төрт багыты боюнча 1-сүрөттө берилген тапшырмаларды эксперименттин группанын студенттери аткарышты. Кеп ишмердүүлүгүнүн түрлөрүн калыптандырууда кырдаалдык окутуу, интегративдүү, кептик компетенттүүлүктүн жана Multiple intelligences теориясынын негизинде окутуу мыкты ыкма деп табылды. Ал эми жогорудагы теорияларды пайдаланып, Салбуурун мелдешинин тайганга, алгыр куштарга мергенчилик кылуу жана төмөндөгү улуттук оюндардын түрлөрү англис тили сабагында студенттердин кеп ишмердүүлүгүн калыптандырууга шарт түзүп берди:

1. Ордо – улуттук оюну (Кыргыз Республикасы);

Ат оюндары:

2. Ат чабыш – узак аралыкка ат чабыш;
3. Кунан чабыш – 2 жылдык кунандардын жарышы;
4. Жорго салыш – жорго аттардын жарышы;
5. Бышты жорго – 3 жылдык жорго аттардын жарышы;
6. Гладкие скачки – Кыска аралыкка ат чабыш;
7. Дистанционный конный пробег – алыскы аралыкка ат чабыш.

Ат оюндары боюнча мелдештер:

8. Көк бөрү – ат үстүндө ойнолуучу улуттук оюндун мелдеши (Кыргыз Республикасы);
9. Жирит – ат үстүндө найза атуу улуттук мелдеши (Түркия Республикасы);
10. Эр эңиш – ат үстүндөгү эңишүү, улуттук күрөш (Кыргыз Республикасы);

Улуттук күрөштүн түрлөрү боюнча мелдештер:

11. Алыш - бел боо улуттук күрөшү (Кыргыз Республикасы);
12. Ашыртмалы аба гүреши – бел боо улуттук күрөшү (Түркия Республикасы);
13. Гореш (эркин стилде) – бел боо улуттук күрөшү (Туркменистан);
14. Гюлеш – улуттук күрөш (Азербайджан Республикасы);
15. Казах куресы – улуттук күрөш (Республика Казахстан);
16. Кураш – улуттук күрөш (Узбекистан Республикасы);
17. Кыргыз күрөш – бел боо улуттук күрөшү (Кыргыз Республикасы);
18. Пахлавани – улуттук күрөш (Иран Ислам Республикасы);
19. Самбо (спорттук) – улуттук күрөш (Россия Федерациясы);
20. Ссирым – бел боо улуттук күрөш (Корея Республикасы);
21. Сумо – улуттук күрөш (Япония);
22. Монгол бох – улуттук күрөш (Монголия);

Жекеме-жеке таймаш боюнча мелдештер:

24. Аркан тартмай – дүйнө элдеринин мелдеши;
25. Мас-рестлинг – улуттук мелдеш (Россия Федерациясы);
26. Армрестлинг – дүйнө элдеринин мелдеши.

Дүйнөлүк Көчмөндөр Оюндарына арналган кыскача англисче-кыргызча түшүндүрмө сөздүк-справочниги иштелип чыгып, англис тили сабагында өздөштүрүлдү.

Терминдер улуттук спорттун түрлөрү, каада-салт менен байланыштуу

- *Kok boru* – Kyrgyz national game. Two teams try to catch carcass of a goat or a calf - Көк бөрү – бул кыргыз элинин улуттук оюну. Эки каршылаш жааттар арасында ойнолуучу улак тартыш оюну.
- *Riders* – persons who are played kok-boru Көк бөрү оюнунун оюнчулары.
- *"er-saiysh"* - Two riders try to pull each other off the horseback with pikes - эр сайыш – эки балбандын ат үстүндө сайышуусу.
- *"Kuresh"* – Kyrgyz traditional wrestling - Кыргыз күрөш.
- *"toguz kargo'ol"* - national game played with nine balls - тогуз коргоол – тогуз кумалак менен ойнолуучу улуттук оюн.
- *"at chabish"* - Popular horseracing - кеңири таралган ат үстүндөгү жарышуу.
- *"djorgo salysh"* - A competition of special breed of horses known as Djorgo - жорго салыш – жаш жорголордун жарышы.
- *"KUNAN CHABISH"* - Racing foals, two to three years old - кунан чабыш – эки жана үч жаштагы кунандардын жарышы.
- *"KYZ KUUMAI"* - Traditional game which the boy and girl on horseback race each other - кыз куумай – бул ат үстүндө ойнолуучу кыз-жигиттин жарышкан улуттук оюну.
- *"TYIN ENMEI"* - picking up the coins from surface while racing on horseback: Each gamer is allowed to make three attempts - тыйын эңмей – бул ат үстүндө жерден тыйын чогултуп ойнолуучу оюну.
- *STONES* - whites things the end of the food of sheep – чүкө
- *MANCALA* - is the Arabic name given to some forms of the game – and has come to be a generic name for a wide family of similar games - мангала.
- *KAZAN* is not used in the course of play other than as a depository or store for the stones that they capture from their opponent - казан.
- *BOWLS* – тогуз коргоол оюнундагы уяча
- *BEADS* or pebbles are small balls, which are used in Toguz Korgool game – тогуз коргоол оюнунда колдонуучу кичинекей корголдор
- *OPPONENT* – is a player who plays in front of his/her - каршылаш оюнчу
- *HOLE* – a deep place where players put a stone - чуңкур.
- MASS SPORT COMPETITIONS –a lot of countries can participate in these big competitions. For example: the Asian sport games, the *International* Issyk Kul sports games so on - чоң масштабта өткөрүлүүчү спорттук мелдештер [2].

Изилдөөдөн алынган натыйжалар: Биздин изилдөөбүздө көнүгүүлөр системасы, сабактын жүгүртмөлөрү эксперименттик апробациядан өттү. Адистиги тил эмес багыттагы студенттер үчүн чет тилин экинчи тил катары окутуу формасынын жаңы тиби иштелип чыкты. Диссертациянын теориялык жана практикалык жыйынтыктары, сунуштары англис тилин окутуунун окуу программасын, окуу китептерин, окуу-методикалык колдонмолорду түзүүнү өркүндөтүүдө, жогорку окуу жайларынын англис тилин окутууда сүйлөө кебине үйрөтүү менен англис тили предметин окутуунун мазмунун байытып, анын натыйжалуулугун арттырууда жардам берет.

THE WORLD NOMAD GAMES

Task №1. Read and retell the text (Текстти окуп, айтып бериңиз).

Kyrgyzstan is a small mountainous country in Central Asia. The mountains make our country a unique place for sport. We have the richest history and culture including nomadic civilization, Epical works and national kinds of sport. The I World Nomad games were organized in Cholpon-Ata, Issyk-Kul on the 9-14th September 2014. Competitions on following sports have been held: kok boru, er enish, kunan chabysh, Kyrgyz kurosh, ordo, alysh wrestling, Kazak kurosh, toguz korgool. World Nomad games - games of XX century has presented to the world the Olympic Games, FIFA, UEFA, NHL,WBC so on. They unified rules of sports but they have lost the roots, history and uniqueness. Participants of 66 countries from all continents took part in the World Nomad games for the second time on the 3-8thSeptember 2016; participation of more than 1300 athletes and ethno-cultural artists. New hippodrome in accordance with international standards, new sports and recreation complex are organized in

2016. Constriction of Ethno villages, which takes us back in time making us closer to nature and admire the simplicity of rural life of the past in Kyrchyn pasture [2, 170-171-б].

Post-text exercises (Тексттен кийинки тапшырмалар)

Task №2. Imagine you came to take part in the second World Nomad Games as a referee. Make up the conversation using the following phrases. How do you present yourself in English? Ask something and tell about yourself (Сиз экинчи Дүйнөлүк Көчмөндөр Оюндарына катышуу үчүн келдиңиз дейли. Төмөндөгү сөз айкаштарын пайдаланып, диалог түзүңүз. Өзүңүз жөнүндө айтып, бир нерсе сураңыз).

Үлгү:

- Excuse me, where is the nearest supermarket?
-It's not far. It's in the corner.
- Can I get by bus?
- No, you can go on foot.
- Can I buy a battery to my phone?
- Yes, of course.
- How much it costs?
- It's about 2 dollars
- Thank you.
- You are welcome.

Өзү жөнүндө айтып берүү:

Let me introduce myself. I am Alina. I'm from Kyrgyzstan. My nationality is Kyrgyz. My sport is toguz korgool. I train 5 times a week. I will take part in the World Nomad Games.

Көнүгүү дене тарбия багытындагы студенттердин билим, ыкма, билгичтерин, инсандык сапаттарын, кеп адебин, англис тилин окутуунун сапатын жаңы баскычка көтөрүүнүн зарыл шарты болуп берет. Студенттер сүйлөй турган сөзүн даярдап, фронталдык суроолорго жооп берүүгө, жүрүм-турум маданиятын калыптандырууга, этикет эрежелерин сактоого көнүгүшөт. Кепти автаматташтыруу калыптанат. Ошол эле учурда диалогту инҥинировкалоо, маекти улантуу, жазуу түрүндө диалог же монолог түзүү, диалогту угуп, айтып берүү, окуу ж.б.у.с. тапшырмалар диалогдук кепти өстүрүүдө чоң роль ойнойт. Практика көрсөткөндөй, жогоруда айтылган диалогдук кептин компоненттери баарлашууда чоң жардам берет жана педагогикалык шарт түзөт. Англис тилин үйрөтүү процессинде студенттер даяр үлгүлөр жана конструкциялар менен диалог түзүү алда канча жеңил.

Task №3. Making up the funny text.

The teacher explains the new theme to students and writes a sentence on a piece of paper connected with theme. She doesn't show the sentence. Students continue the sentence but they can't see the sentence before. Finally, after the writing sentences all students open the paper. Teacher or one of the students read this funny text.

Көңүлдүү текст түзүү.

Окутуучу жаңы теманы студенттерге түшүндүрөт. Бир кагаз алып, ошол темага байланыштуу өзү бир сүйлөм кагазга жазат. Ал сүйлөмдү студенттерге көрсөтпөйт жана кагазды бүктөйт. Студенттер аны улап жазат, бирок ага чейинки сүйлөмдү көрө албайт. Ошентип, бардык студенттер жазып бүткөндөн кийин бүктөлгөн кагазды ачышат. Окутуучу же бир студент башынан баштап окуп берет. Сүйлөм аркылуу көңүлдүү текст түзүү ыкмасын англис тили сабактарында колдонсо болот. Сабак көңүлдүү жана кызыктуу талкууга айланат.

Корутунду. Элдик коломтобуздагы баалуулуктар: тарыхыбызды, каада-салт мурастарыбыз, адабиятыбыз менен маданиятыбыз, этикалык нарк – дөөлөттөрүбүз жана кыргыздын улуттук оюндары, Дүйнөлүк Көчмөндөр Оюндары аркылуу англис тилин үйрөнүү менен студенттердин кеп ишмердүүлүгүн өстүрүүгө аракет жасадык.

Студенттердин кеп ишмердүүлүгүн калыптандырууда жана өстүрүүдө, акыл эс, ой жүгүртүү, эс тутум негизги баарлашуунун себеби. Окутуу жана тарбиялоонун метод, ыкмаларынын жыйындысы, комплекстүү окутуу, педагогикалык системаны өзгөртүү. Ал эми анын компоненти илимий-педагогикалык изилдөөнүн жыйынтыгын текшерүү.

Окуу процессин туура уюштурууда педагогикалык шарттар окуу процессин дене тарбия багытындагы студенттердин кеп ишмердүүлүгүн калыптандырууда негизги ролду ойнойт.

Адабияттар

1. Абдыбекова Н.А., Супатаева Э.А. Новые образовательные технологии

обучению английскому языку студентов спортивного профиля [Текст] // Вестник физической культуры и спорта. «Актуальные проблемы науки, образования, теории и практики физической культуры и спорта» Межд. научно-практ.конф. Кыргызстан, Бишкек, 2017. №1(3). – С.122-126.
2. Абдыбекова Н.А. Развитие навыков устной речи студентов, по направлению «физическая культура» учебное пособие по английскому языку 2-е издание, переработанное и дополненное, - Бишкек, 2016. – С.360.
3. Bocholoeva Anara. Special Education and Differentiated Instruction [Текст] // Training Course Materials for English Teachers. Bishkek, – 2016. – P. – 72.
4. Наралиев А.М. с соавт. Русско-кыргызский словарь по физической культуре и спорту. – Б.: – 2015. – 242 с.
5. Хайрутдинова Т.А., Валеев А.А. Педагогические условия формирования конкурентоспособности студентов средствами дисциплин гуманитарного цикла в образовательном пространстве ССУЗ.Фундаментальные исследования.– 2013.–№102.–С.428-431;URL:https://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=32298.

УДК 796. 85.

ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА КАК СРЕДСТВО ПОЗНАНИЯ ВОСТОЧНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КУЛЬТУР

Айбалаев А.Ж., Иманалиев У.К.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек

Аннотация. *В научной статье рассматриваются вопросы о влиянии занятии восточным единоборством в двигательную культуру студентов. Также определяются теоретические и практические разделы занятий восточным видом единоборства.*

Ключевые слова: *восточные единоборства, восточная двигательная культура, физическая культура.*

КЫЙМЫЛДЫК МАДАНИЯТЫНЫН БИЛҮҮ КАРАЖАТТАРЫ КАТАРЫ ЧЫГЫШ ТАЙМАШУУЛАРЫ

Айбалаев А.Ж., Иманалиев У.К.
Кыргыз мамлекеттик дене маданияты жана спорт академисы, Бишкек ш.

Аннотация. *Илимий макалада чыгыш таймашуулардын кыймыл маданиятка болгон таасири калган. Ошондой эле чыгыш таймашуулардын теориялык жана практикалык бөлүктөрү көрсөтүлгөн.*

Негизги сөздөр: *Чыгыш таймашуулары, кыймылдын маданияты, дене тарбия.*

EASTERN MARTIAL ARTS AS A MEANS OF COGNITION OF THE ORIENTAL MOTOR CULTURES

Aibalaev A.J., Imanaliev U.K.
Kyrgyz state academy of physical culture and sports

Abstract. *The scientific article deals with the questions of the influence of the occupation of martial arts on students in oriental combat. Theoretical and practical sections of classes by oriental kind of single combat are also determined.*

Keywords: *Eastern martial arts, oriental motor culture, physical culture.*

Введение. Из истории известно, что человеку в борьбе за выживание часто приходилось вступать в схватку с дикими животными, отстаивать свое права на жизнь в борьбе с себе подобными. Безусловно, огромное значение при этом имело его умение использовать различные подручные средства для защиты и нападения, применять в этих целях собственное тело как оружие. Различные методы борьбы и приемы

самозащиты развивались так долго, как существует сам человек. Искусность, или зачатки техники в методах борьбы с оружием и без такового, передавались от поколения к поколению, совершенствуясь по мере накопления опыта. В процессе филогенетического развития природа (окружающая среда) ставила перед человеком все новые, постоянно усложняющиеся задачи, решая которые, человек непрерывно развивался. В результате человек все больше стал приспосабливать окружающий мир для собственных целей.

Если на начальном этапе зарождения методов борьбы приоритет отдавался исключительно мышечной силе и агрессивности, то с развитием культуры, интеллекта человека, на первый план стали выходить искусность, выдержка, умение мыслить. Ловкость и ум чаще одерживают победу над грубой силой и агрессивностью. Это обусловливало появление различных способов, приемов и методов борьбы, как с оружием, так и без него, формированию так называемых «боевых искусств».

Боевые искусства в наши дни представляют собой целостные системы физического, психологического, нравственного воспитания человека. И было бы большой ошибкой игнорировать их в процессе воспитания молодого поколения. Из глубины веков до нас дошли боевые искусства, развивающиеся на территории древнего Китая, Японии, стран Юго-Восточной Азии - ушу, таэквондо, каратэ, джиу-джитсу и другие. Нередко их принято объединять под общим названием – «восточные единоборства».

Развиваясь в исконно народной среде, боевые искусства смогли впитать в себя идеалы подлинной красоты, добра и человеколюбия и стали одним из средств воспитания высоких нравственных, морально-этических норм поведения. Очагами развития восточных единоборств в новой эре стали многочисленные буддийские монастыри. Именно здесь они приобрели глубокую философскую основу, в центре которой находились идеалы гуманизма. Благодаря этому восточные единоборства вышли за рамки обычного понимания борьбы и постепенно стали средством духовного развития человека.

В принципе нет острой необходимости доказывать важность всестороннего гармоничного развития человека. Особенно оно важно на этапе его роста и формирования, на пути достижения единства физического и духовного (психического) компонентов совершенства. На это указывают практически все известные системы воспитания и образования, начиная с древнейших времен до нашего времени: от систем образования Афин и Спарты на территории древней Греции, древних китайских религиозно - философских учений (даосизм, конфуцианство), индийской йоги и т.д. до современных педагогических воззрений, базирующихся на основополагающих закономерностях обучения и воспитания, принципах дидактики (Т. Б. Мейксон, Л. Б. Любомирский, 1989; Ю. М. Портиев, 1988; В. П. Филин, И. А. Фомин, 1980).

Неоспоримой также является важность воспитания подрастающего поколения, в процессе которого широко используются физические упражнения. Причем считается, что в процессе физического развития и формирования организма ребенка важнейшая роль отводится тем упражнениям, которые основаны на естественных двигательных действиях, выработанных в процессе развития человека как биологического вида - ходьбе, беге, лазаниям, плавании, прыжкам, метаниям, элементам акробатики и т. п.. Поэтому вряд ли сегодня можно утверждать, что в век научно - технического прогресса небывалой мощи военной техники и оружия массового уничтожения, различные виды единоборств утратили свою актуальность. Более того, проблемы всестороннего физического и психического развития и духовно - нравственного воспитания человека всегда были, и будут стоять перед педагогами всегда.

Говоря о термине «восточные единоборства» необходимо уточнить его содержательную сторону. Под вышеуказанным понятием принято понимать особую систему психофизического и боевого тренинга, интенсивно развивающегося на территории Центральной и Юго-Восточной

Азии, прежде всего Китая, Японии и Кореи. Но следует заметить, что в каждой стране виды единоборства, адаптированы относительно местным условиям и приняли ярко выраженную национальную окраску.

Многие исследователи единодушны во мнении о том, что в становлении восточных единоборств, значительную и формирующую роль сыграло китайское ушу, которое считается признанным корневым началом большинства боевых систем древнего Востока. Рукопашный бой, испытавший большое влияние со стороны так называемых даосских медитативно-дыхательных упражнений, которые первоначально использовались с целью укрепить здоровье, в древнем Китае все больше приобрело боевое значение. В последующем, модифицированные буддизмом, эти формы борьбы дошли до нашего времени и стали известны как ушу.

Термин «ушу» в переводе с китайского, означает «боевая» (воинская) техника (искусность) . Этот термин известен с начало 20-го века, хотя ранее использовались такие термины как «цзи-цзи», «цзи-цяо», «цюань-шу», «цюаньюн». Последний из них («цюань-юн») считается первоначальным, так как он упоминается еще в древнейшей рукописи «Ши цзын» («Книга песен»), датируемой XII-XI вв. д.н.э.

Кыргызстан как стал суверенитетным государством в стране начали развиваться национальные виды спорта, в том числе восточные виды единоборства. Национальные сборные команды начали выезжать за границу на различные чемпионаты, турниры и другие спортивные мероприятия. В Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта начали открывать специализацию каратэ, таэквандо, айкидо и другие восточные единоборства.

Включение в процесс физического воспитания восточных единоборств будет способствовать не только формированию у студентов прикладных навыков физической готовности, но и познанию двигательной культуры восточных народов. Задания гимнастикой ушу раскрывают двигательную культуру народов Китая, гимнастикой йога позволяют понимать древнюю Индию, использование упражнений из кендо, каратэ и айкидо дает возможность познать страну Японию, таэквандо раскрывает традиции Южной Кореи, и кулатуу дает возможность познать Кыргызстан.

Цель исследования – теоретически обосновать и разработать программное содержание физического воспитания студентов на основе восточных единоборств.

Задачи исследования:

1. Выяснить уровень знании о физической культуре восточных единоборств.
2. Определить теоретические и практические разделы занятий студентов восточными единоборствами.
3. Определить уровень развития теоретических знаний студентов о двигательной культуре востока.

Методы исследования: социологические опросы, анкетирование и наблюдения в процессе занятий.

Результаты исследования и их обсуждения.

В эксперименте приняли участие студенты КГАФКиС с 1 по 4 курсы занимающимся и специализирующиеся восточными единоборствами кафедры «спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки». Контингент студентов составили экспериментальную группу 22 человек, а контрольную группу 26 человек.

Перед началом эксперимента проведен социологический опрос студентов о знании физической культуры восточных народов. Была разработана программа, которая включала теоретические и практические разделы занятий восточными единоборствами. На протяжении учебного года студенты экспериментальной группы использовали в занятиях физические упражнения с элементами восточных единоборств. Контрольная группа занималась по общепринятой учебной программе.

В процессе занятий в экспериментальной группе студентам давались теоретические сведения об истории развития восточных физических упражнений, тем самым способствуя формированию у них не только практических навыков и умений, но

и теоретических занятий о двигательной культуре Востока.

Сравнительный анализ физических качеств, теоретической подготовленности испытуемых контрольной группы и экспериментальной группы показал высокую эффективность экспериментальной программы. Каждый занимающийся студент со своим избранным видом восточного единоборства владеет на достаточном уровне развития двигательной культуре т.е. элементами двигательных действий.

Полученные теоретические и практические результаты работы можно успешно рекомендовать в процессе физического воспитания студентов вуза. Можно рекомендовать дальнейшего совершенствования студентов двигательной культуры Востока используя другие методы.

Выводы.

1. Выяснено об уровне развития занятий по физической культуре восточных единоборств.
2. Определены на более развитых теоретические и практические разделы занятий студентов восточными единоборствами.
3. Определены уровни развития теоретических знаний студентов о двигательной культуре Востока.

Литература

1. Волосникова Л.М. Личностные характеристика студентов спортсменов / Л.М.Волосникова, Е.А.Кукуев. О.В.Огороднова .// Теория и практика физической культуры. – 2016. №7. –С.58-61.
2. Цагарелли Ю.А. Системная диагностика человека и развитие психических функций // Ю.А. Цагарелли. – Казань. Познание. 2009. – С. 492.
3. Пономарев В.В. Упражнения капоэро в прокладном физическом воспитании студентов вуза / В.В.Пономарев., К.А.Минченков., С.Н.Шишкин. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2017.
4. Айбалаев А.Ж. Управление тренировочным процессом юных таэквондистов (13-16 лет) на основе модельных характеристик их физического развития и психических качеств. Автореф. канд. пед. наук / А.Ж.Айбалаев – Бишкек, 2011. – 148 с.

УДК 37.0:796(575.2)

НРАВСТВЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ КЫРГЫЗСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В РАБОТЕ С УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖЬЮ

Анаркулов Б.Х. к.п.н.[1], Минбаев Д.А. аспирант[2]
Кыргызский государственный университет культуры и искусств им. Б. Бейшеналиевой[1]
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта[2], г.Бишкек

Аннотация. *Кыргызские национальные виды спортивной борьбы (общекыргызский, ферганский, алыш, борьба на поясах) являются уникальным средством воспитания учащейся молодежи, развивают толерантные и уважительные отношения борцов-курешистов, тренеров-преподавателей, спортивных судей, врачей. Раскрываются потенциальные возможности кыргызских национальных видов спортивной борьбы и определяют эффективные пути их реализации в работе преподавателей-тренеров.*

Ключевые слова: *курешист, спортивная этика, преподаватель-тренер, учебно-тренировочные группы, соревнования, учебно-тренировочные занятия, правила соревнований, противоборства, соперничество.*

СТУДЕНТТЕР МЕНЕН ИШТӨӨДӨ СПОРТТУК КУРӨШТҮН КЫРГЫЗ УЛУТТУК ТҮРЛӨРҮНҮН АДЕП-АХЛАКТЫК ЖАНА ПАТРИОТТУК ПОТЕНЦИАЛЫ

Анаркулов Б.Х.п.и.к.[1], Минбаев Д.А. аспирант[2]
Б.Бейшеналиева ат. Кыргыз мамлекеттик маданият жана искусство университети[1]
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы[2], Бишкек ш.

Аннотация. *Спорттук күрөштүн кыргыз улуттук түрлөрү жаштарды тарбиялоодо уникалдуу ыкма болуп саналат жана врятардын, спорттук судьялардын, тренер-окутуучулардын, күрөшчүлөрдүн арасындагы толеранттык жана сыйлоо мамилелерди өстүрөт. Спорттук күрөштүн кыргыз улуттук түрлөрүнүнүн потенциалдык мүмкүнчүлүктөрүн көрсөтөт.*

Негизги сөздөр: *күрөшчү, спорттук этика, тренер-окутуучу, окуу-машыгуу тайпалар, таймашуулар, окуу-машыгуу сабактар, таймаштын эрежелери, карама-каршы күрөш, теңтайлашуучулук.*

THE EDUCATIONAL POTENTIAL OF NATIONAL KINDS OF WRESTLING IN THE WORK WITH STUDENTS.

Anarkulov B. p.s.c.[1], Minbaev D[2].
Kyrgyz state university of culture and sciences[1]
Kyrgyz state academy of physical education and sport[2]

Abstract. *Kyrgyz national types of wrestling (kyrgyz, Fergana style, alysh, wrestling on belts) are a unique means of educating students and to develop a tolerant and respectful attitude wrestlers, coaches, sports judges, doctors, etc. to each other. These qualities and properties are strictly respected ancestral traditions embodied by the ethics of sports, teachers.*

Keywords: *kuresh wrestler, sports ethics, educational opportunities, students, teacher-coach, effective ways, pedagogical experiment, the training groups, pedagogical impact, sports club, competitions, training sessions, self-education, self-regulation, fights coresystem, emotions, rules of competition, confrontation, rivalry.*

Введение. В кыргызских национальных видах спортивной борьбы (общекыргызский, ферганский, алыш, борьба на поясах) сложилась и развиваются толерантные и уважительные отношения борцов-спортсменов, спортивных педагогов, судей, врачей друг к другу в ситуациях побед и поражений, что неизбежно не только в спортивной борьбе, но и спорте. Это кыргызским народом строжайшим образом соблюдается и как бы узаконено исконными традициями, представленные во всех национальных видах спортивной борьбы, закреплено спортивной этикой балбанов (борцов) и спортивных педагогов (устазов), ритуалами при проведении поединков курешистов. Эти нормы поведения являются обязательными для всех: организаторов, судей, преподавателей, тренеров, болельщиков, зрителей. К сожалению, и здесь порой возникают противоречия, даже конфликты, иногда имеющие даже между родовую окраску.

Цель исследования – анализ воспитательного потенциала кыргызских национальных спортивных видов борьбы и определение эффективных путей его реализации в работе преподавателей – тренеров, практике спортивных тренировок и курешистов (борцов) с учащейся молодежью.

Методы педагогического воздействия в работе с курешистами апробировались в процессе осуществления педагогического эксперимента (ПЭ) в течении 2014-2015 учебного года в учебно-тренировочных группах)2 и 3) и в летний период в условиях спортивно-оздоровительного лагеря в г.Чолпон-Ата. В каждой контрольной (КГ) и

экспериментальной группе (ЭГ) было по 15 курешистов. Исследование проводилось на спортивной базе (в зале борьбы) Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта (КГАФКиС). Основу опытно-экспериментальных методик составили лекции –беседы о воспитательном потенциале кыргызских национальных спортивных видов спортивной борьбы, практическое участие преподавателей – тренеров, курешистов в деле осуществления воспитательной работы в спортивном клубе, разработке сценариев открытия и закрытия спортивных соревнований, комплексных спортивно-массовых мероприятий, спортивных ритуалах, проводились тренинги и практические занятия по освоению методов саморегуляций психологического и эмоционального состояния и переживаний болельщиковЮ спортивных педагогов и самих курешистов при: одержании победы над соперником и поражении; травмах; проявлении необъективности судей и т.д.

Социально-педагогические функции спорта в плане реализации воспитательного потенциала - важное место в монографиях по кыргызской педагогике физической культуры постсоветского периода [1,2,9] в учебных пособиях по истории, социологии [8], где воспитательный потенциал кыргызской физической культуры также не остается без внимания. Внимание спортивных педагогов [3,4,5,7] направлено на поиски педагогических методик и практических занятий по реализации воспитательного потенциала кыргызских национальных видов спорта, в том числе национальных видов спортивной борьбы, внимание акцентируется на вопросах воспитания, самовоспитания и саморегуляции психологических и эмоциональных состояний при одержании победы и поражения.

В спортивной деятельности, включая кыргызские национальные спортивные виды борьбы, проблема реализации воспитательного потенциала рассматривалась в исследованиях, касающихся таких вопросов как проблема воспитания и самовоспитания личностных качеств борцов – курешистов, саморегуляции психологического и эмоционального состояния преподавателей- тренеров и борцов- курешистов при победах и поражениях [8,9]. Большое общественное значение придается воспитательному потенциалу самобытной физической культуры в официальных документах организаторов «Всемирных игр Кочевников», регламентирующих отношения спортивных педагогов, судей, спортсменов, менеджеров спорта в период проведения соревнований. Здесь следует отметить атрибутику, символику, ритуалы, нормы и правила спортивной этики и др.

Результаты исследования. Во время соревнований по борьбе (куреш, алыш) путем устных опросов и бесед с преподавателями-педагогами, борцами-курешистами, судьями, зрителями мы изучали их эмоции и переживания непосредственно перед поединками.

Результаты исследования по всем кыргызским правилам куреша «Алыш» представлена в таблицах 1, 2.

В данном случае внимание сосредоточено на выявлении различий в эмоциях и чувствах борцов-курешистов перед поединком в зависимости от масштаба соревнований. Почти по всем показателям, установленным путем опросов и бесед отмечены различия, доказывающие, что ожидание и проведение спортивного поединка в другом регионе республики, вызывает большой процент отрицательных эмоций. Например, эмоции и переживания, ярко выраженная предстартовая лихорадка, в другом регионе составляют 36,2 на соревнованиях в своем регионе 60,2%.

Таблица 1

Проявляемые эмоции и переживания борцов-курешистов по обще кыргызским правилам перед поединком на соревнованиях разного масштаба (n=80 в%)

№№	Положительные эмоции И переживания	Результаты опросов и	Отрицательные эмоции и переживания	Результаты опросов и бесед с курешистами

		бесед с курешистами		
1.	Боевая готовность (отсутствие переживания)	60,2	Выраженная лихорадка	36,2
2.	Отсутствие боевой готовности (апатия)	66,0	Выраженная апатия	30,1
3.	Бодрость	40,1	утомленность	12,3
4.	Обостренные чувства (интерес)	22,7	Равнодушие	12,1
5.	Надежда	68,3	Разочарование	24,0
6.	Оптимизм	28,7	Пессимизм	4,6
7.	Радость победы	26,2	Грусть поражения	14,7
8.	Смелость	66,1	Робость	16,0
9.	Спокойствие	50,1	Тревожность	16,0
10.	Уверенность в своих силах	34,0	Неуверенность в себя	10,7

Аналогичные данные наблюдается и в других показателях проявлений эмоций и переживания.

Таблица 2

Проявление эмоции и переживания борцов курешистов по правилам «Алыш» перед поединком на соревнованиях разного масштаба (n=80 в%)

№№	Положительные эмоции и переживания	Результаты опросов и бесед с курешистами	Отрицательные эмоции и переживания	Результаты опросов и бесед с курешистами
1.	Боевая готовность (отсутствие переживания)	28,3	Выраженная лихорадка	67,8
2.	Отсутствие боевой готовности (апатия)	25,9	Выраженная апатия	70,6
3.	Бодрость	4,2	утомленность	46,1
4.	Обостренные чувства (интерес)	42,2	Равнодушие	34,0
5.	Надежда	22,4	Разочарование	44,6
6.	Оптимизм	36,1	Пессимизм	16,0
7.	Радость победы	8,7	Грусть поражения	31,9
8.	Смелость	20,2	Робость	70,7
9.	Спокойствие	22,1	Тревожность	55,3
10.	Уверенность в своих силах	5,0	Неуверенность в себя	60,0

Данные отраженные в таблицах 1и 2 об эмоциях и переживаниях борцов – курешистов зафиксированы в процессе спортивных соревнований различного масштаба, с учетом мнений преподавателей – тренеров и судей.

Воспитательный потенциал кыргызских национальных видов спортивной борьбы в виде теоретических сведений, ориентированных преподавателям-тренерам и борцам- курешистам, изложен в следующих пяти разделах:

- Сведения о воспитательном потенциале кыргызских национальных спортивных видов борьбы для преподавателей-тренеров и борцов – курешистов по видам воспитания: умственное, нравственное, эстетическое, трудовое, психологическое и др. видам воспитания.
- Отдельные сведения о патриотизме кыргызских национальных спортивных видов борьбы преподавателей-тренеров и борцов-курешистов применительно к избранному виду борьбы, своему спортивному коллективу, родному региону, своей этнической группе и национальности, своему государству – КР.
- Сведения о интернационализме в кыргызских национальных спортивных видах борьбы и накоплении опыта толерантного поведения в спорте и повседневной жизнедеятельности.
- Сведения о самовоспитании психолого-эмоциональных состояний в условиях жесткого спортивного соперничества и накопление опыта саморегуляции психолого-эмоциональных состояний преподавателей – тренеров и борцов – курешистов в спорте и их проявление в разных ситуациях и условиях спортивной деятельности.
- Сведения о саморегуляции психолого-эмоциональных состояний в условиях жесткого спортивного соперничества и накопление опыта саморегуляции психолого-эмоциональных состояний преподавателей – тренеров и борцов – курешистов при спортивных победах и поражениях.

Заключение. Психолого-педагогические проблемы воспитательного потенциала кыргызских национальных спортивных видов борьбы ориентированы на следующие составляющие: убеждение в необходимости реализации воспитательного потенциала кыргызских национальных спортивных видов борьбы для правильного поведения борцов-курешистов в разных ситуациях жизнедеятельности; формирование патриотических чувств личности борца – курешиста; формирование толерантности; воспитание и самовоспитание нравственно-волевых качеств борца-курешиста; саморегуляция психолого-эмоционального состояния борца-курешиста в условиях непосредственного спортивного соперничества при победах и поражениях на соревнованиях. Формирование гуманных, толерантных взаимоотношений, необходимых преподавателям и спортсменам в условиях спортивного соперничества, обязывает осознания социальной сущности спорта в современном обществе.

Литература

1. Абрамзон С.М. Киргизы и их этнографические и историко-культурные связи: монография. - Фрунзе: Кыргызстан, 1990.-487 с.
2. Анаркулов Б.Х. Скоростно-силовая подготовка занимающихся Кыргызской национальной спортивной борьбой «Куреш»: автореф. дис…канд..пед.наук: 13.00.04..-Алматы, 2007.-26 с.
3. Анаркулов Х.Ф. Ала-Тоонун балбандары-Фрунзе: Мектеп, 1986. – 67 с.

4. Асанов Т.О. Кыргызская национальная спортивная борьба «Куреш» в системе физического воспитания студентов: автореф. дисс….канд.пед.наук: 13.00.04-Бишкек, 2006.-26 с.
5. Байман Ф.Е. Киргизская национальная спортивная борьба куреш как одно из средств физического воспитания молодежи: автореф. дисс…канд.пед. наук: 13.00.04.- Фрунзе, 1972.- 22 с.
6. Казакбаев А.Д. Традиции и обычаи национального вида борьба кыргызов «Куреш» конца XIX – начала XXвв.: автореф.дисс….канд.истор. наук:07.00.07.- Бишкек, 2015.-24 с.
7. Калилов У.Ж. Единство видов спортивной борьбы с кыргызской национальной спортивной борьбой «Куреш»: автореф. дисс. ….канд.пед.наук:13.00.04.-Алматы, 2007.-26 с.
8. Саралаев М.К. История физической культуры: учебное пособие.-Бишкек: КГИФК, 1997.-330 с.
9. Симаков Н.Н. Общественные функции кыргызских народных развлечений в конце XIX- начала XX вв.: монография/ -Л.: Наука, 1989.-286 с.

УДК 808.5:796

ФОРМИРОВАНИЕ РЕЧЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ РУССКОГО ЯЗЫКА НА МАТЕРИАЛЕ ПО НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА

Кандиева Дж.М.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек

Аннотация. *В работе говорится об учебном материале, с помощью которого можно расширить знания студентов, предусмотреть развитие всех видов речевой деятельности.*

Ключевые слова: *национальные виды спорта, русский как неродной, Всемирные игры кочевников, виды речевой деятельности.*

ОРУС ТИЛИ САБАГЫНДА УЛУТТУК СПОРТТУН ТҮРҮ БОЮНЧА МАТЕРИАЛДАРДЫН НЕГИЗИНДЕ КЕП ИШМЕРДҮҮЛҮГҮН КАЛЫПТАНДЫРУУ КӨЙГӨЙЛӨРҮ

Кандиева Дж. М.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Бул макалада кеп ишмердүүлүгүнүн бардык түрүн өнүктүрүүдө улуттук спорттун түрү боюнча окуу материалдын негизинде студенттин билимин жогорулатуу жөнүндө айтылат.*

Негизги сөздөр: *улуттук спорттун түрү, орус бөтөн тил, бүткүл дүйнөлүк көчмөндөр оюну, кеп ишмердүүлүгүнүн түрү.*

ABOUT OPPORTUNITIES OF USING THE TRAINING MATERIAL OF NATIONAL KINDS OF SPORTS AT THE RUSSIAN LESSONS

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

Abstract. *The article is about how it is possible using this material about national kinds of sports, to provide development of all types of speech activity at the Russian lessons of higher education institution.*

Keywords: *national kinds of sports, Russian as nonnative, World Nomad, types of speech activity.*

Введение. На данном этапе в условиях модернизации высшего образования повышаются требования к специалистам, которые должны обладать высокой компетенцией в области своего предмета, владеть навыками педагогической коммуникации, речевой культуры, способностью постоянно совершенствовать свой профессиональный уровень. Основной целью высшего образования стало формирование творческой, разносторонне развитой личности, способной реализовать свой потенциал в современных социально-экономических условиях.

Главной тенденцией современного развивающегося мира является стремление к интеграции. Интеграционные процессы характерны для всех ведущих направлений развития нашего общества. Образовательный процесс конца XX – начала XXI веков направлен на формирование личности с высокой культурой общественного сознания, что подразумевает соответствующий нравственно-этический и интеллектуальный уровень, владение иностранными языками, готовность к межкультурному общению. Это определяет особую значимость качественного обучения русскому языку в вузе.

На всем постсоветском пространстве русский язык используется в качестве второго языка, или служит неофициально как язык межкультурной коммуникации. Следует воспитать у студентов-спортсменов понимание важности изучения русского языка, что это является жизненно-

необходимым условием при вхождении в международное образовательное пространство.

Национальные виды спорта являются неотъемлемой частью культурного достояния кыргызского народа. Они дошли до нас с древних времен. Мы по праву гордимся ими. Для них характерен национальный колорит и самобытность. Они пользуются большой популярностью среди народов, проживающих в Кыргызстане. Национальные виды спорта - это доступность и массовость, верность кыргызским народным традициям. И, конечно, их необходимо беречь и сохранять.

Сегодня интерес к русскому языку становится осознанной необходимостью для миллионов молодых людей, стремящихся достичь успеха с помощью своих профессиональных навыков. И наши студенты не являются исключением. И в этом мы должны помочь им на занятиях русского языка при изучении учебного материала по национальным видам спорта. Это способствует в формировании основных навыков успешной коммуникации и поможет в плодотворной работе по специальности в области физической культуры и спорта.

Цель - провести обмен опытом поисков наиболее эффективных путей преподавания русского языка как неродного на базе учебного материала по национальным видам спорта с учётом методологических и теоретических основ гуманитарной подготовки специалиста в области физической культуры и спорта, обладающего высоким уровнем культуры и способного успешно ориентироваться и действовать в условиях динамического общества.

Методы исследования. Изучение литературы, подбор учебного материала, разработка лексико-грамматических заданий, выводы. Данный учебный материал содержит информацию о национальных видах спорта, которая знакома и близка студентам - спортсменам. Это целесообразно выполнять на базе речевого материала изучаемых дисциплин. Обучение языку специальности наших студентов проводится с использованием текста о национальном виде спорта и лексико-грамматических заданий. Текстовой материал, соответствующий специфике национальных видов спорта, отражает определенный стиль речи. Данный учебный материал и лексико-грамматические задания помогут студентам, еще недостаточно хорошо владеющим русским языком, усовершенствовать свои навыки разговорной речи, научат их грамматически правильно высказываться о национальных видах спорта. Лексико-грамматический материал отбирается в соответствии с особенностями данной темы. Текст должен быть адаптирован и отражать специфику национальных видов спорта.

Задания к тексту имеют следующую структуру:

1.Предтекстовые задания, а также комментарии знакомят студентов с незнакомой лексикой, новыми страноведческими реалиями, которые встретятся в тексте.

2.Задания к тексту дают возможность преподавателю проверить правильность понимания текста, активизировать языковой и речевой материал темы и, таким образом, подготовить студентов к выполнению послетекстовых заданий.

3.Послетекстовые задания направлены на развитие у студентов навыков спонтанной разговорной речи в ситуациях, имитирующих естественные условия общения. Работа со словарями облегчает им пользование литературой по специальности на русском языке. Это вызывает большой интерес особенно у студентов факультета национальных видов спорта, потому что это их жизнь и будущая профессия.

Результаты исследования. Изучение литературы, подбор учебного материала, разработка лексико-грамматических заданий, выводы. Данный учебный материал содержит информацию о национальных видах спорта, которая знакома и близка студентам – физкультурникам.

Большое значение уделено работе с текстом «Всемирные игры кочевников», где представлен комплекс предтекстовых, послетекстовых и других видов заданий.

Нами представлен учебный материал по национальным видам спорта, который будет содействовать не только нравственно-этическому и речевому развитию студентов, но и готовности к межкультурному общению.

Предтекстовые задания

Задание 1. Прочитайте слова и словосочетаний, которые вы встретите в тексте «Игры кочевников».

Цивилизация – ступень общественного развития и материальной культуры, характерная для той или иной общественно-политической формации.

Древность – далёкое прошлое.

Зрелище – то, что представляется взору (театральное представление).

Этнос– исторически сложившаяся общность людей (племя, народность, нация).

Мировоззрение – система взглядов на природу и общество.

Нюанс – оттенок, тонкое различие в чем-нибудь.

Фольклор – народное творчество, совокупность обычаев, обрядов и других явлений народного быта.

Форвард – нападающий в футболе [1].

Задание 2. Переведите на кыргызский язык следующие словосочетания: истинный знаток, захватывающее действие, стратегия, неотъемлемая часть, кочевая цивилизация, культурное наследие, международный уровень, мировой бренд. Проверьте себя по русско-кыргызскому словарю [2].

Задание 3. Образуйте от существительных прилагательные.

Образец: кочевник – кочевой.

Традиция, зрелище, борьба, тактика, защита, ловкость, состязание, фольклор, выносливость, соперник, партнер [3].

Задание 4. Прочитайте внимательно текст.

Игры кочевников

Идея Всемирных игр кочевников не новая, в древности каждый праздник сопровождался состязаниями джигитов на ловкость, выносливость, силу.

После обретения независимости центрально-азиатскими странами древние виды спорта, традиционные для кочевой цивилизации, получили новое дыхание и началось их бурное возрождение. Сегодня уровень их развития позволяет претендовать на создание нового мирового спортивного бренда под названием «Игры кочевников».

Проведение игр как международных соревнований было только делом времени. Идея Кыргызстана о проведении Игр кочевников поддержана такими государствами, как Турция, Казахстан, Азербайджан, Узбекистан, Таджикистан, Туркменистан, Гагаузия, Монголия, Китай, субъектами Российской Федерации, представителями этноспорта Восточной Европы, Северной Америки и Юго-Восточной Азии.

В программу Игр включены көк-бөру, эр эниш, ат чабыш, жорго салыш, кунан чабыш, кыргыз күрөш, алыш.

Один из самых захватывающих и мужественных видов конных игр, несомненно, кок-бору. Көк-бөру – это одно из имён волка. Кыргызский фольклор настолько богат и безграничен, что приходилось слышать около двухсот имён волка! Смысл кок-бору, или улак тартыш, козлодрания, в том, чтобы первым донести тушу козла до определенного места. Это может быть дом, в котором идет той, или в спортивной версии – забросить в «казан», подобие большого котла. В сельском варианте джигиты уходят далеко за айыл и там, подобно хоккейному вбрасыванию шайбы, туша бросается посередине, и за неё идет нешуточная борьба. Тот, кто первым схватил тушу, прижимает её ногами к боку лошади и пытается ускользнуть от соперников, а те, в свою очередь, стараются перехватить тушу козла. В спортивном варианте две команды борются за тушу козла и стараются забросить её в «казан». За каждый взброс засчитывается очко.

Каждый, кто наблюдал кок-бору, может засвидетельствовать, до какой степени это захватывающее действие. Бесстрашие, с которым игроки бросаются в самую гущу толпы, смешение лошадей и человеческих тел, заслоны, подобные тем, что баскетбольные «центры» ставят своим легким форвардам, прижимание соперника к «борту», похожее на хоккейные силовые приёмы, страховка друг друга, или кулачные бои, если соперник обижает партнера по команде и т.д. Но все это нужно увидеть и

прочувствовать самому. Недаром того, кто побывал на кок-бору, еще больше притягивает этот красивый и мужественный вид спорта.

Следует отметить, что за кажущейся легкостью и лихостью джигитов скрыто много нюансов. Всадник и лошадь, которые участвуют в игре, должны понимать и чувствовать каждое движение друг друга. Требуются огромная физическая сила, выносливость и ловкость для того, чтобы вырвать тушу козла у соперника и закрепить её под стременем, прижав ногой. При этом отбиваться от атак соперников, которых не один и не два на таких же мощных лошадях. Поэтому со стороны иногда трудно оценить все внутреннее напряжение кок-бору, мастерство игроков, воздать должное работе с лошадью. Как и во многих видах спорта, это доступно лишь истинным знатокам.

В программе Игр были не только конные, но и интеллектуальные виды, такие как ордо и тогуз-коргоол. С древних времен у кыргызов альчики занимали особое место, и существует много разновидностей игры, как индивидуальных, так и коллективных. Ордо занимает в них самое видное место. По утверждению некоторых ученых, в этой игре, как и в шахматах, важна стратегия и тактика, умение предугадывать ход противника, просчитывать на несколько шагов вперед собственные действия.

Смысл игры заключается в том, чтобы выбить как можно большее количество альчиков из круга диаметром в 10-14 метров. Число альчиков рассчитывается сообразно числу игроков – на каждого по четыре или пять. Среди них обязательно должен быть альчик-хан, который считается за два. Задача команд – выбивать альчики из круга, не нарушая правил, которые жестко регламентируют каждый удар, каждый шаг, даже то, как нужно держать свободную руку при ударе томпой. В некоторых случаях в тактике ордо можно усмотреть элементы снукера, пула и даже кёрлинга.

Всемирные игры кочевников представляют собой культурное наследие народов и стран мира, отражают культурные ценности каждого этноса посредством объединения национальных видов спорта и культуры, традиций, мировоззрения, философии. Самое главное – это то, что огромный толчок получит развитие национальных видов спорта, которые теперь выходят на самый высокий международный уровень [4].

Послетекстовые задания

Задание 5. Найдите в тексте ответы на следующие вопросы и запишите их.

1.Какова идея Всемирных игр кочевников? 2.Какие национальные виды спорта включены в программу Игр? 3. Что включает в себя көк-бөру? 4. Что нового вы узнали об интеллектуальной игре ордо? 5. Что собой представляют Всемирные игры кочевников?

Задание 6. Найдите дополнения в данных предложениях. Определите, каким падежом они выражены, к каким глаголам относятся?

1. Всемирные игры кочевников представляют собой культурное наследие народов и стран мира.

2. В древности каждый праздник сопровождался состязаниями джигитов на ловкость, выносливость, силу.

Задание 7. Восстановите пропущенные реплики диалога и продолжите его.

- ……?
- Я знаю, что көк-бөру – это одно из имён волка.
- ……..?
- Это праздник, который сопровождается состязаниями джигитов на ловкость, выносливость и силу.
- ……?
- Больше всего я люблю играть в ордо.
- ……?
- Ордо относится к интеллектуальным видам спорта [3].

Задание 8. Поставьте слова из скобок в нужном падеже.

Следует отметить, что за кажущейся (легкость) и (лихость) джигитов скрыто много нюансов. Смысл игры заключается в том, чтобы выбить как можно большее количество (альчик). Задача команд – выбивать альчики из (круг) [3].

Задание 9. Выпишите из текста предложения с однородными членами.

Задание 10. Передайте основное содержание текста.

Задания по теме «Национальные виды спорта»

Творческое задание: Представьте себе, что вы – спортивный комментатор и ведёте репортаж с открытия Всемирных игр кочевников. Итак, ваш текст. **Задание.** Распределите в столбики по тематическим группам: конные игры, борьба, интеллектуальные игры [5].

Выводы. Использование материала по национальным видам спорта влекут за собой положительные моменты:

- создает благоприятные условия для пропаганды и продвижению национальных видов спорта на занятиях русского языка как неродного;
- является важным условием в подготовке студентов-физкультурников и приобщению их к межкультурной коммуникации;
- формирует общую культуру личности будущего специалиста в его профессиональной успешности и высокой самооценки.

Литература

1. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка.- М.: Азбуковник, 1999. – 944 с.
2. Юдахин К.К. Киргизско-русский словарь. - М.: Советская энциклопедия, 1985. – 995 с.
3. Кандиева Дж. М. Учебное пособие по русскому языку «Физкультура, спорт и искусство в жизни человека» - Б.: 2016. – 196 с.
4. Джоодатов Н. Текст «Игры кочевников» – Б.: Sport Men, 2014. – 42 с.
5. Щукин А.Н. Методика преподавания русского языка как иностранного: Учебное пособие для вузов. – М.: Высшая школа, 2003. – 334 с.

УДК 796:808.4

ДЕНЕ ТАРБИЯ БАГЫТЫНДАГЫ СТУДЕНТТЕРДИН КЕП ИШМЕРДҮҮЛҮГҮН КЫРГЫЗ ЭЛИНИН ЧҮКӨ МЕНЕН ОЙНОЛУЧУ ОЮНДАРЫН ОКУТУУ АРКЫЛУУ ӨСТҮРҮҮ

Омурова А.М.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

omurova1963@mail.ru

Аннотация. *Илимий макалада дене тарбия багытындагы студенттерге кыргыз элинин кыймылдуу чүккө оюндары окутуу аркылуу кыргыз тили сабаында кеп ишмердүүлүгүн калыптандыруунун жолдорун, ыкмаларын, түрлөрүн окутуунун жол-жоболору берилет.*

Негизги сөздөр: *тил, оозеки кеп, кеп ишмердүүлүгү, чүккө оюндары, кыймылдуу оюндар, студент, кептик компетенттүүлүк, окутуучу.*

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ КЫРГЫЗСКОГО НАРОДА НА ЗАНЯТИЯХ КЫРГЫЗСКОГО ЯЗЫКА

Омурова А.М.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек

Аннотация. *В статье рассматриваются виды и методы формирования речевой деятельностиь студентов-физкультурников при обучении подвижным играм кыргызского народа по кыргызскому языку.*

Ключевые слова: *язык, речь, речевая деятельность, речевая ситуация, студент, компетентность.*

THE DEVELOPMENT OF SPEECH ACTIVITY OF STUDENTS-SPORTSMEN IN TEACHING MOVABLE GAMES OF KYRGYZ PEOPLE

Omurova A.M.

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

Abstract. *This scientific article consideres about variety and methods of formation of speech activity in teaching Kyrgyz national movable games of sportsmen-students in the Kyrgyz language lesson.*

Keywords: *language, speech, speech activity, speech situation, student, competence.*

Киришүү. Кыргыз эли түрк тилдүү элдердин арасында байыркы эл экендиги тарых баракгарында бир катар булактардан тастыкталган. Бирок тарыхый булактардан тышкары кыргыз эли өзүнүн оозеки мурастарында, каада-салттарында кийинки муундар үчүн кылымдар бою түзүлгөн маданиятын чыпчыргасын коротпой өткөрүп келишкен. Ч.Айтматов айткандай байыркы кыргыз рухунун туу чокусу болгон «Манас» эпосубузда катылган улуттук сырларыбыз дүйнө элин таң калтырып келет.

Кыргыз элинин улуттук оюндары, мелдештери жалпы эле көчмөн кыргыз маданиятынын бир бөлүгү катары сакталып, муундарды тарбиялоо зор кызмат аткарган. Улуттук оюндар жана баатырдык мелдештер өзгөчө совет мезгилине чейинки доордо эле калыптанып, эрежелери катуу тартип менен сакталып, кылым карытып жашап келген. Улуттук оюндар жалаң көңүл көтөрүүчү оюн эмес, жалпы кыргыз элинин түпкү маданиятынын көрөңгөсү, жоокерлерди душмандарга каршы күрөшкө даярдоочу тарбиялоонун ыкмасы же жол-жобосу болуп келген.

Улуттук оюндарыбыз дүйнө элдердин кызыгуусун арттырып келе жатканы айдан ачык. Ошондой оюндардын бири чүкөгө байланыштуу оюндар. Дене тарбия адистигиндеги студенттердин кеп маданиятын өстүрүүдө кыргыз элинин улуттук оюндарынын мааниси талашсыз.

Чүкө оюндары – кыргыз_жана башка бир катар түрк-монгол жана башка мурдагы көчмөн калктардын элдик спорт_оюндарынын бири. Кыргыз эли – мал жандуу эл. Ошондуктан малдын чүкөсүн (каржиликтин башына ашташкан кичинекей сөөк) илгертеден эле пайдаланып келишкен. Кыштын узак түндөрүн чүкө ойноо менен өткөрүшкөн. Оюнда элдин ички, тышкы душмандарынан коргонуу ыкмаларына, аскердик өнөрдүн элементтерине, инсандык өнүгүү көндүмдөрүнө машыктырат. Оюн ушунусу менен кызыктуу да, ушунусу менен баалуу (1-сүр.).

1-сүрөт. Чүкө оюну аркылуу алган көндүмдөр

Кыргыз эл жазуучусу Т.Сыдыкбековдун «Көк асабасында» төмөнкүчө айтылган: «.. Кызылга, көккө, сарыга боёлгон ашыктарды уул үймөктөп чачып салчу. Анан ал ашыктарын түскө бөлүп: сарысын «табгач», кызылын «түрк», көгүн «кыргыз» уулу деп, үч топту үч тарапка жайнатып кулжа, теке сакаларды кол башы деп алдыга жылдырып...

«Чабыш» оюнун ойногон эрке талтаң уулдар азыр керегеде илинген тулубун карап, андагы чүкөсүн сагынып, ыйлагысы келет...» [8].

Чүкө оюндарынын байыркылыгы «Манас»эпосунан да көрүнөт. Манастын ашык ойногондугу, ордо аткандыгы айтылат. Чүкөнү мурда ***ашык, эңке*** деп да аташкан. Чүкө салган баштык тулуп деп аталат.

Чүкөнүн түрлөрү:

- ❖ койдун чүкөсү – койгут
- ❖ эликтики – элик бапый,
- ❖ тоо теке, аркар, кулжаныкы – сака,
- ❖ эчкиники – чыймыт,
- ❖ уйдуку – томпой, доңкей деп аталат.
- ❖ абалак – мүйүздөн төрт кырдуу жасалып, негизинен ордого гана колдонулат.

Чүкө оң, сол болуп бөлүнөт. Конушуна жараша алчы, таа, бөк, чик деп айтылат. Семиз койдун чүкөсү салмактуу келип, даана атылат. Ал эми арык малдын чүкөсү жеңил болот, атканда башка чүкөгө жөлөнүп шыйкы туруп калышы мүмкүн. Упайда үч чүкө бир басым, ордодо бирдин учу беш чүкө болуп эсептелет. Төмөндө чүкө оюндарынын мисалында сабактын үлгүлөрүнөн келтиребиз:

Сабактын темасы: *Грамматикалык тема:* Этиштин ыңгайлары. *Лексикалык тема:* Кыргыз элинин кыймылдуу оюндары (чүкөгө байланыштуу сөздөр).

Сабактын максаты:

1. Кыргыз элинин улуттук оюндарынын мисалында студенттердин оозеки, жазуу кеп ишмердүүлүгүн калыптандыруу.
2. Оюндардын, ага байланыштуу тексттердин үлгүсүндө студенттердин кебин байытуу.
3. Улуттук оюндарга болгон кызыгуусун тарбиялоо.
4. Студенттердин жазуу, сүйлөө кеп ишмердүүлүгүн тексттер аркылуу калыптандыруу. Кыргыздын көөнөрбөс дөөлөттөрү, баалуулуктарын билүү.

Сабактын түрү: Жаңы теманы өздөштүрүү.
Сабактын тиби: аралаш сабак
Иштөөнүн формасы: жуп менен топ менен иштөө.
Сабактын жабдылышы: тексттер, чүкөлөр, сүрөттөр, этиштин ыңгайы боюнча чийме.

Сабактын жүрүшү:

- Уюштуруу.
- Үй тапшырманы текшерүү

Жаңы окуу материалын өтүү.

– Бүгүн, балдар, чүкөгө байланыштуу сөздөр менен сүйлөшөбүз. Азыр ар бир топ чүкөгө байланыштуу сөздөрдөн, макал-лакаптардан, учкул сөздөрдөн, ырлардан, оюндун аттарынан жазабыз.

Ар бир студентке түстүү чапталма

баракчалар берилет. Баракчаларга ар бири бирден билгендерин / эстегендерин жазып тактага чапташат. Бул учур музыкалык коштоо менен жүргүзүлөт.

Чүкөгө байланыштуу сөздөрдүн баарын эстешет. Макалдарды ар бир студент кайталап окуп чыгат. Тааныш эмес жаңы сөздөрдүн түшүндүрмөсү да берилет. Ар бир топ жаңы сөздөр менен сүйлөм түзүшөт. Ар бир топко упай берилет. **Сөздүк-семантикалык машыгуу иштери.** Бул бөлүктө өтүлүп жаткан темага байланыштуу бардык сөздөр менен тааныштырылат. Айрымдарынын маанилери чечмеленип түшүндүрүлөт

Чүкө оюндарындагы кездешүүчү сөздөр: *кыт, андөк, айкүр, алжүдүм, ачакей-жумакей, ашык, даттикем (дарттикем), жыдымай, кан таламай, каным, дат, келиш, кен, коюмтап, көтөрмөй, кыйыр, «өлдү», таа, таламай, үч тапан* ж.б.

Түшүндүрмө сөздүк менен иштөө.

айкүр: чүкөнүн ойдуңдуу кырынан туруп калышы: *айкүр конгон экен;*

алчы (чүкө): *алчы түшпөй, таа түштү,*

алчы-таа: *алчы-таасын аңтарды, алчы-таасын жеген, алчы-таасын кемирген;*

ашык: чүкө деген сөз;

бөк: чүкөнүн көмкөрөсүнөн түшүп калышы: *менин чүкөм бөк жатты, сеники таа турду; бөк түшүп жатып калуу;*

таа: чүкөнүн жылмакай бетинен конушу;

томпой: уйдун же буканын сөөгүнөн жасалган чоң чүкө;

чик: чүкөнүн чалкалап жатып калышы;

чүкө: чүкө атуу; чүкө атыш; чүкөдөй: *чүкөнү чогуу калчашат; эчкинин чүкөсүндөй болгон чымыр кыз; чүкө табыл, маа табыл!*

чүкө – шыйрак менен жото жиликтин кошулган жериндеги үстү жагы төмпөгүрөөк келген төрт кырча, өзүнчө бөлүнүп алына турган сөөк.

сака – чоңураак чүкө, оюнда негизги чүкө катары колдонулат. Ар бир оюнчунун өзүнүн сакасы болот.

«Сыр тулуп» («сыр сандык» оюнуна окшоштуруп алдык) **оюнун өткөрүү.** Чүкө салынган баштык «тулуп» деп аталгандыктан, сабактын бул бөлүгү «сыр тулуп» деп аталат. Бул оюн эки түрдүү ойнотулат.

1) тулуптун ичинен оюндун аттары жазылган кагазды алып чыгышат. Студенттер аты чыккан оюндун ойнолушундагы сөздөрдү эстеп жазышат жана анын кандай ойнолорун түшүндүрүп айтып беришет.

Тулуптун ичиндеги катылган сөздөр: «Канымдат», «Даттикем», «Ордо»ж.б.

2) оюндар тууралуу мисалдар келтирилет. Ал кайсы оюн тууралуу жүрүп жаткандыгын табышы керек.

Тулупта катылган тексттер:

1. Кош тигишип жанаша,
Калганынын баарысы,
Оюн-күлкү тамаша.
Бетегесин жулдуруп,
Белгини жерге урдуруп,
Беш чүкөнү бир дешип,
Сызып алып сызыкты,
Жерди чийип салышты,
Желпинишип алышты (Жообу: ордо)
[9]

2. Чараларын оюшуп,
Бир жагына бир тогуз
Бир жагына бир тогуз
Үй чыгарып оюшуп,
Ою менен олтуруп,
Бул Манастан калганы.... (Жообу: тогуз коргоол)
[9]

3. – Оюн эрежеси баарыга тең. Муну билесиңби, Азиз?

– Билем.

– А түзүк! Үстөмдүк көрсөтпө, кычымдык кылба, оюн тартибин башкалардан да сен бекем сактап ойно, а бирөө бузса – дароо как. Ушул бала күнүндө оюн тартибин сактабаган кийин эрезеге жеткенде адилеттик дегенди сезбей, ал үчүн аттап өтпөй турган бир дагы кыйын босого жоктой болуп, ээнбаш, бейбаш өсүп калат. А кычымдык карөзгөй кылат. Бар, этият бол»– дейт [8].

(Жообу: ордо оюну)

Текст менен иштөө.

Берилген текстке бир нече көнүгүүлөрдүн түрлөрү сунушталат. Текстке чейинки, тексттеги тааныш эмес сөздөр менен иштөө, текстти окуу, текст боюнча суроолор, тесттик тапшырмалар топтому берилет.

Кыт

Саканын таа жагын көзөп, көңдөйлөп, ага эритилген коргошун куюлат. Бул кыт куюу деп аталат. Кыт саканын таа жагын салмактандырып, арышын кеңейтет, ыргытканда, атканда, өкчөгөндө жалаң алчы конушуна көмөктөшөт. Чүкө оюндарын ойноодо балдардын бардыгында тең кыт куюлган сакалар болгон учурда гана ойногонго болот. Ойноочулардын биринде эле кыт куюлган сака жок болсо, оюн кыт куюлбаган сакалар менен ойнолушу керек.

А. Кыт куюу менен ...

а) саканы көзөөгө болот

б) саканы атканга жеңил болот

в) ойноочулар теңдештирилет

г) баарында ушундай сакалар болот

Б. Кыт куюлбаган сакалар ...

а) ойногонго ыңгайсыз

б) оңой алчы конот

в) балдарда гана болот

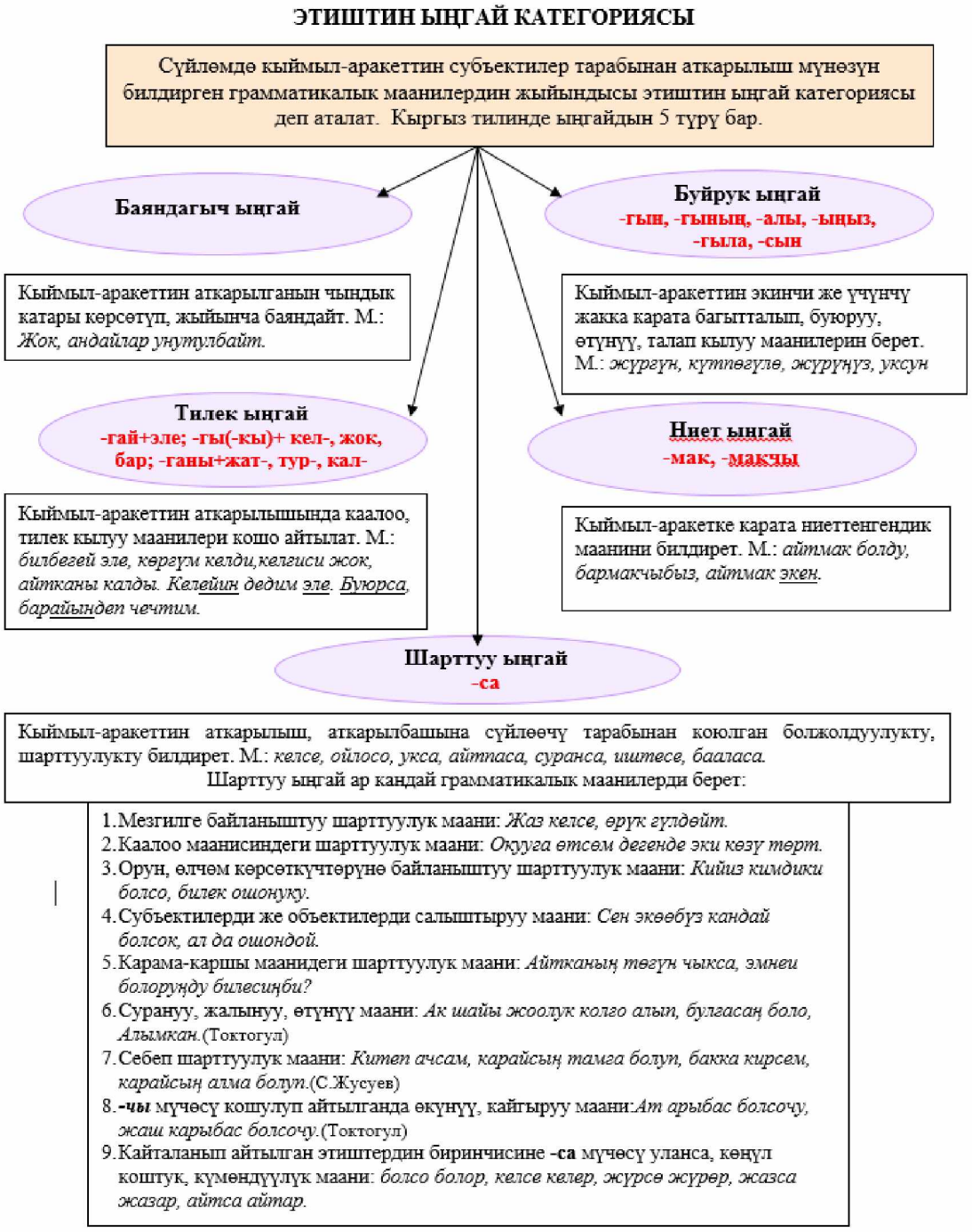
В. Кыт – бул ...

а) эритилген коргошун

б) эритилген кыт

в) жасалган сака

Грамматикалык көнүгүүлөр менен иштөөнүн бир нече варианттары бар. Аларды пайдалануууда студенттерге темага байланыштуу сүйлөмдөрдү тандап алуу туура болот.



2-сүрөт. Этиштин ыңгай категориясы.

Ошондой эле сабак учурунда этиштин ыңгай категориясы тууралуу жалпы түшүнүк берилип кетет. Сабакта этиштин ыңгай категориясына түшүндүрүүдө атайын чийме сунушталат. Чиймеде ыңгай категория боюнча ар бир ыңгайды бөлүп-бөлүп өтпөстөн, студенттерге системалуу түшүнүк жараткандай кылып үйрөтүлөт (2-сүр.).

Жыйынтыктоо. Сабактардын грамматикалык темаларынын бардыгына ушул типтеги чиймелер сунушталат. Биз өзүбүздүн иш тажрыйбабызда кыргыз тилинин таблицаларынын өзүнчө топтомун тузүү аракетинин үстүндө иштеп келебиз. Төмөндө биз этиштин ыңгай категориясы боюнча түзүлгөн бир чиймени ушул сабактын темасы үчүн ылайыктап тандап алдык.

Кийинки макалабызда кыргыз элинин кыймылдуу чүккө оюндарын окутууну улантабыз.

Адабияттар

1. Анаркулов Х. Кыргыз эл оюндары.-Бишкек: Кыргызстан, 1991. – 192 б.
2. Айталиев Т. Кыргыз улуттук оюндарынын «Манас» эпосунда чагылдырылышы. Бишкек, 2014.
3. Абдулдаев М.Т., М.Кийизбаев, Ч.Акматов Улуттук оюндар усулдук окуу китеби. -Бишкек: Махпринт, 2011. – 361 б.
4. М.Т.Абдуллаев, Т.Иманалиев. Ордо оюну: теориясы жана усулу ЖОЖдор үчүн окуу куралы. -Бишкек: КББАнын «билим» басма борбору, 2014. – 143 б.
5. Алымов Б. Кыргыз совет адабиятын окутуу методикасы. -Фрунзе: Мектеп, 1984. – 331 б.
6. Мусаева В.И. Кыргыздын чечендик кебин окутуу. Монография.-Бишкек, 305 б.
7. Наралиев А.М.,Саралаев М.К. редакциясы менен Дене тарбия жана спорт боюнча орусча-кыргызча сөздүк . -Бишкек, 2015. 242 б.
8. Орозбак уулу С. «Манас» эпосу. 2-китеп. -Фрунзе, 1978. – 172-б.
9. Сыдыкбеков, Т. Көк асаба. -Фрунзе: Адабият, 1989. – 461 б.

УДК 796.011.1.

ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ПЕДАГОГИКАСЫ БОЮНЧА ОКУУ-КОЛДОНМО МААЛЫМАТТАРЫНЫН ТОПТОЛГОНДУГУ ЖӨНҮНДӨГҮ АНАЛИТИКАЛЫК ТАЛДОО

Саралаев М.К., п.и.к., доцент; Джунушбаева А.О.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Макалада «дене тарбиянын педагогикасына» өздөрүнүн салымын кошкон адистердин эмгектери талданылган жана алардын эмгектерине адистик баа берилген.*

Негизги сөздөр: *дене тарбиянын педагогикасы, тарбиялоо, окутуу, машыктыруу, кыргыздын салттуу оюндары жана мелдештери, кыймылдуу оюндарынын классификациясы.*

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР МАТЕРИАЛОВ ОБ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СВЕДЕНИЯХ ПО ПЕДАГОГИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Саралаев М.К., к.п.н., доцент, Джунушбаева А.О.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек

Аннотация. *В статье представлен аналитический обзор материалов по «педагогике физического воспитания», накопленного в статьях и исследованиях отечественных авторов. В ней отражаются сведения о том кто из авторов какой вклад внес в разработку вопросов по «педагогике физического воспитаня».*

Ключевые слова: *педагогика физического воспитания, воспитание, обучение, тренировка, кыргызские традиционные игры и состязания, классификация подвижных игр.*

ANALYTICAL REVIEW OF MATERIALS ON EDUCATIONAL AND METHODOLOGICAL INFORMATION ON THE "PEDAGOGY OF PHYSICAL EDUCATION"

Saralaev M.N., Djunushbaeva A.O.

Kyrgyz state academy of physical culture and sports

Abstract. *The article presents an analytical review of materials on the "pedagogy of physical education", accumulated in articles and studies of domestic authors. It reflects information about*

which of the authors contributed to the development of questions on "the pedagogy of physical education."

Keywords: *pedagogy of physical education, education, training, training, kyrgyz traditional games and competitions, the classification of outdoor games.*

Киришүү. Изилдөөдө «дене тарбиянын педагогикасынын» калыптанышы, аларды изилдөө авторлордун кылган салымы жана көйгөйлүү маселелерин түшүндүрүлүп, чечмелеп берилиши каралгандыгынан теманын актуалдуулугу көрсөтүлдү. Ошондой эле теманын жацы экендиги да аныкталууда, мурунку изилдөөлөрдү мындай аналитикалык талдоо кездешпейт. Дагы бир көрсөтө турган нерсе – бул теманын практикага керектеле тургандыгы, окуу тарбиялоо процессинде, «дене тарбиянын педагогикасын» окутууда пайдаланса болот деген пикирдебиз.

Изилдөөнүн максаты – дене тарбия педагогикасынын предмети калыптанышына кимдер өздөрүнүн салымдарын кошконун талдоо.

Изилдөөнүн маселелери:

1. Дене тарбиянын педагогикасына тиешелүү маалыматтарын чагылдырган эмгектерин жана макалаларын талдоо;
2. Дене тарбиянын педагогикасынын булактарын изилдеп тиешелүү маалыматтарын топтоо, предметке кошуу;
3. Дене тарбия педагогикасы боюнча жергиликтүү адистеринин кошкон салымын аныктап көрсөтүү.

Изилдөөнүн ыкмалары:

- Илимий адабияттарды талдоо;
- Документтерди изилдөө жана окутуу программасына байланыштыруу;
- Дене тарбиянын педагогдору менен ацгемелешүү.

Изилдөөнүн жыйынтыктары. XX – кылымдын 60 жана 70-жылдарында Анна Александровна Белан педагогика сабагын алып барган. Ошол эле мезгилде ал илим изилдөө менен алектенип «физкультура сабагында тарбиялоо иштерин жүргүзүү» деген темада диссертациялык эмгектин үстүндө иштеген. Ошол эмгеги аркылу «дене тарбиянын педагогикасына» салымын кошкон десек болот. А.А. Беландын орчундуу илимий макаласы «Институттун эмгектери» (Труды института, выпуск III, Фрунзе, 1964г. с. 48-56) деген жыйнагына басылып чыккан.

Ошол макаласында А.А.Белан изилдөөсүндөгү эксперименти жөнүндө төмөнкүдөй маалыматтарын көрсөтүп жазган.

«Биз төмөнкүдөй маселелерди чечүүнү долбоорлодук:

- Тарбиялоо иштерин, алардын ыкмаларын, түрлөрүн жана мазмунун даана аткарууну;
- Окутуу процесси тарбиялоо иштери менен биргелештирип өткөрүү;
- Тарбиялоо иштеринин дене тарбиянын мазмунуна жана колдонулган ыкмаларына байланыштыгы бар экенин көрсөтүү.

Педагогикалык эксперимент Фрунзе шаарынын 7-мектебинин 14 сегизинчи класстарында өткөрүлгөн. Ошол класстардын 7 өө эксперименталдуу, 7 өө контролдуу группаларына бөлүнгөн. Бул класстардагы дене тарбия сабактарынын айырмасы төмөнкүдөй болгон: контролдуу класстарында тарбиялоо маселелери алдыга коюлбаган жана тарбиялоо иштери аткарылбаган. Эксперименталдуу класстарында болсо тарбиялоо маселелери долбоорлогон жана коллективдүүлүктү, активдүүлүктү жана гимнастика сабактарында окуучулардын көнүгүүлөрдү өз алдынча үйрөнүүсү талапталган. Ошондой умтулууга окуучулурдын жашы да туура келген (14-15 жаштагылар болгон).

Учурунда эксперименталдуу класстарда төмөнкүдөй аракеттер жумшалган:

- Тарбиялоо маселелери даана көрсөтүлүп берилген жана аларды аткаруу жолдору, ыкмалары аныкталып берилген;
- Тапшырмалары атайын карточкаларга жазылып берилген;
- Сөз мене ар бир көнүгүү түшүндүрүлгөн (окуучулар өз алдынча аткарыла турган гимнастикалык көнүгүүлөрү сөздөр менен жазылып берилген);
- Дайыма бирдей бөлүктөрдөн турган окуучулардын группалары болгон;

- Ар бир бөлүктөрүнүнкимиси жакшы экенин билүү үчүн милдеттер өткөрүлгөн.

Эксперименттин жыйынтыгы боюнча эксперименталдык класстарындагы көрсөткүчтөрү контролдуу класстарынан көп айырмаланганы байкалган.

Эксперименталдуу класстарында тартиптүлүк жактары жакшы өнүккөн. Мактоо, үйрөтүү, окуучуларга көбүнчө өзүмдүк аракеттерине таянуу жана коллективдүүлүк өнүктүрүлгөн.

Балдардын коллективинде адептүүлүк практикадан келгенде гана тарбиялоонун таасири күчүнө келет.

Окуутунун тарбиялоочу мүнөзү мугалимдин аракеттери менен дене тарбия сабагындагы окуучулардын түшүнүктөрүү, эмоционалдуулугу, активдүүлүгү, коллективдүүлүгү менен биргелешкенде гана болот деп жыйынтыкалган макалада [2,56 б.]. Ушул жана дагы башка макалаларында А.А.Белан «дене тарбиянын педагогикасына» өзүнүн көрүнүктүү салымын кошкон десек жанылышпайбыз.

Педагогика жана психология кафедрасында 1969-жылдан баштап Саипбаев Султанбек Мойдинович иштеген.

Өзүнүн китепчесинде Саипбаев Султан Мойдинович Д. Өмүрзаковдун, А. Осмоновдун, Г.Ш.Абсалямовдун, В.В. Бартольдун, А.Н.Диваевдин, М.Таникеевдин, А.Тыныбековдун, Ю.С.Шоломицкийдин, В.И.Элашвилинин эмгектерин изилдеп чыгып жана кыргыз элинин оюндарынын, мелдештеринин ошол кездеги абалын талдап, адистер менен маектешип дене тарбиянын педагогикасына ылайыкталган илимий эмгегин сунуштаган жана өз салымын кошкон.

XX-кылымдын 70-80-жылдарында эмгектенген жана Кыргыз мамлекеттик дене тарбия институтунун педагогика кафедрасында Саипбаев Султан Мойдинович иштеп жүрүп, «педагогика» предметинен сабак берген. Ошол эле мезгилдеринде ал илим изилдөөнү да жүргүзгөн – педагогика илиминин кандидаты деген наамына татыган. Өзүнүн изилдөөсүнүн бир бөлүгүн китепче кылып чыгарган – («Кырыгз оюндарынын педагогикалык мааниси». – Фрунзе: «Мектеп», 1976. 46 б.)

Бул чакан китебинде С.М.Саипбаев изилденип, классификациаланган жана педагогикалык жактан анализдеген 70 тен ашык оюн тандалып мектепте дене тарбия сабагында жана мектептен тышкары убактарда колдонууга ылайыкташтырылып сунушталган. Автор өзүнүн эмгегинде «Кыргыз элинин дене тарбия, улуттук спорту оюн-шоок жана көнүгүүлөрүнө ой жүгүртүүдө элдик фольклорго жана башка чыгармалардан массалык түрдө ойнолуучу элдик ойун-шооктордун, улуттук спорттун чагылыштырганын көрөбүз.

Биздин максат оюндарды, көнүгүлөрдү, мелдештерди өнүктүрүп, аларды системага салып, так эреже берип, жалпы элдик спортко айландырууда турат» деп көрсөткөн [5, 4-5 б.].

С.М. Саипбаевдин эмгегинде дене көнүгүүлөрүнүн жана кыймылдуу оюндарынын окуучу балдарды тарбиялоодогу мааниси баса көрсөтүлүп классификациялап сунуштаган:

- Кыргыздын улуттук спортунун түрлөрү;
- Кыргыздын улуттук ат үстүндөгү оюн-көнүгүүлөрү;
- Кыргыздын улуттук жөө күрөшү жана оор атлетикалык багыттагы көнүгүүлөрү;
- Кыргыздын улуттук коллективдик кыймыл-аракет оюндары;
- Спорт элементтери бар, кыргыздын отуруп жана туруп ойнолуучу оюндары;
- Кыргыздын ацуулоосу;
- Кыргыздын көцүл ачуу оюндары [5, 6-7 б.].

Бул оюндарын колдонгондо, сабакта пайдаланганда, көцүл ачууда уюштурганда балдардын адептүүлүгү (тартиптүүлүгү, ак ниеттүүлүгү, интернационалдуулугу калыптанат) деп айтылган.

Ошондой эле балдардын тырышчаактыгы, сабырдуулугу, чечкиндүүлүгү, эрктүүлүгү (жүрөктүүлүгү), токтоолугу, максатка багытталгандыгы, демилгечилиги, өзүнчөлүүгү тарбияланат деп көрсөткөн, автор.

«Билүү, таану сапаттары да жакшы өнүгөт деп айтылат. Физикалык (дене – күч) сапаттары да жакшы өнүгөт деп көрсөткөн: күч дарманы, ылдамдык сапаты, шамдагайлыгы, ийилгичтиги өнүгөт,

балдардын денеси чыцалат» деп көрсөткөн [5,7-8 б.].

Анаркулов Х.Ф. мурунку мезгилдеги адистердин педагогикалык эмгектерин изилдеп чыккан [1]. Булардан П.Ф. Лесгафтдын., Л.П. Матвеевдин., С.В.Янанистин., Л.В.Былееванын жана И.М.Коротковдун эмгектерин талдап чыкканда өзүнчө жацыча кыргыздын кыймылдуу оюндарына жана көнүгүүлөрүнө классификация сунуштаган:

- Кыргыздын кыймылдуу оюндары жана дене тарбия көнүгүүлөрү негизги кыймылдарынын составына байланыштуу бөлүнгөн;
- Оюндардын жана көнүгүүлөрдүн адамдын организимине анатомиялык жактан болгон таасири жана денесинин күчүнө байланыштуу бөлүнгөн;
- Оюндардын сюжетине (мацызына), темасына, идеясына байланыштуу болуп бөлүнгөн;
- Оюндарга катышкандардын санына карата (өздүк, группалык,командалык бөлүнүшүнө карата) бөлүнгөн;
- «Кыймылдуу оюндарынын жана көнүгүүлөрдүн спорттун улуттук түрлөрүнө тиешеси барлары» деп бөлүнгөн;
- Оюнга катышкандардын жашына жана жынысына карата бөлүнгөн;

Мындай классификацияга бөлүнгөн оюндардын жана көнүгүүлөрүнүн 505и 2 жадыбалга бөлүнүп көрсөтүлгөн (268 кыймылдуу оюндары жана 237 көнүгүүлөрү).

Профессор Х. В. Анаркуловдун өзүнүн жазганы боюнча төмөнкүдөй пикирди да айтуубуз керек.

«Кыргыз элинин кыймылдуу оюндарынын жана көнүгүүлөрүнүн классификациясын сунуштоо менен бирге биз дагы бир маселеге токтолушубуз керек – кыймылдуу оюндарынын өзгөчөлүк сапаттары, алардын педагогикалык мааниси жана адамга болгон таасири толук изилденди дегенден мен алысмын. Булар дагы толукталып, изилденип, өнүгүүсү керек» [1.44 б.].

Булардан тышкары проффессор Анаркулов Х.Ф. дене тарбиянын педагогикасынын негиздерин иштеп чыккан жана спорттук педагогикага тиешелүү категорияларын да изилдеген. Алардан «дене тарбиянын педагогикасы», «этнопедагогика», «спорттогу тарбиялоо» сыяктуу түшүндүрмөлөрү берилген. Бир нече жылдар бою профессор Анаркулов Х.Ф. «дене тарбиянын педагогикасы» боюнча студенттерге билим берип иштеген: өзүнүн сабактарында спорттук тажырыйбасын да толук пайдаланган.

Кийинки жылдарда (2010 чу жылдан баштап) «дене тарбиянын педагогикасын» доцент, педагогика илимдеринин кандидаты Саралаев М.К. окуп, толуктап, методикалык колдонмолорун даярдап келатат. Анын «Дене тарбия жана спорт менен машыгууда жаштарды тарбиялоо» деген эки бөлүктөн турган курсу боюнча студенттерге билим берилет. Ошондой эле «Роль кыргызских традиционных игр и состязаний в воспитании молодежи» деген окуу колдонмосу да 2015-жылы басылып чыккан. Буларда жаштарды окутуу, машыктыруу жана тарбиялоо процессиндеги өзгөчөлүктөрү, ошолорду эске алуу менен олуттуу процессин уюштуруу керек экени көрсөтүлгөн.

Мурунку мезгилдерде «дене тарбиянын тарыхын», «дене тарбия боюнча илим изилдөөнүн негиздерин» окуп келгендиктен жана улуттук дене тарбия боюнча да тажырыйбалуу болгондуктан көп эле маалыматтарын толуктап студенттерге билим берүүдө. Жогорууда аталган курстарында жана усулдук маалыматтарында дене тарбиянын педагогикасына өздөрүнүн салымдарын кошкондор-Пьер Де Кубертен жана П.Ф.Лесгафттардын эмгектери талданып берилген. Маалыматтарында дене тарбиянын педагогикасындагы көйгөйлүү маселелери көрсөтүлүп жазылган жана айтылган. Студенттер аларды билүүсү керек, курстарда Кыргыз Республикасында болгон адистер жөнүндө, алардын дене тарбиянын педагогикасына кошкон салымдары жөнүндө да көп эле маалыматтар берилген. Жылдан жылга толукталып жана жацыртылып берилген маалыматтары лекцияларда,семинарларда жана консультацияларда студенттерге билим берүүдө колдонулуп келатат.[7, 133 б.].

Семинарларды өткөрүүдө, дене тарбия педагогикасын студенттерге окутууда өзүнүн эмгегин кошкон адистерден Джунушбаева

А.О. атасак болот. Ал да эц кеминде 15 жылдын чамасында дене тарбиянын педагогикасын окутууга катышып келатат. Мисалы «Физкультуралык билим берүүдөгү студенттердин инсандыгын тарбиялоодогу өзгөчөлүгү» деген макаласында төмөнкүдөй сунуштарын берет.

Дене тарбия боюнча билим алуудагы окуу процессинде эц негизги жана студенттердин инсандыгына таасирин берүүчү жолдордон болуп төмөнкулор эсептелет:

1. Сергек жашоо боюнча жана турмуштун спорттук стилин пропагандалоо (окуу программалары, окуу колдонмолору, телекөрсөтүүлөр, журнал-гезиттердеги макалалар);
2. Студенттерди массалык спортко кызыктыруу;
3. Студенттердин бош убактыларында ар кандай спорттук жана кыймылдуу оюндарына катыштыруу;
4. Ооруп айыкканда, өзгөчө чарчаган мезгилдерде кыймыл-аракет аркылуу студенттердин реабилитациясын уюштуруу;
5. Студенттердин өздөрүнүн кызыкчылыгын да эске алуу менен. [3, 292 б.].

Жыйынтыктоо.

- Дене тарбия педагогикасы предмет катарында калыптанган мезгилдерде бир нече адистеринин эмгектери тийиштүү маалыматтарын топтогон;
- Адистердин эмгектеринде дене тарбиянын педагогикасынын максаты, маселелери, категориялары мазмуну жана өзгөчөлүктөрү көрсөтүлүп жазылган;
- Көп жылдар бою адистердин кылган салымдарынын негизинде «дене тарбия педагогикасынын» окуу колдонмоосун иштеп чыгууга кезек келди десек туура болот.

Адабияттар

1. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность. – Бишкек. 2003. -284 с.
2. Белан А.А. Воспитательная работа на уроках физической культуры. В книге: «Труды института», Выпуск 3. – Фрунзе. 1964. -С. 48-56.
3. Джунушбаева А.О., Шерипбаева А.К. Особенности воспитания личности студента в процессе физкультурного образования. В сборнике: «Материалы международного конгресса «Спорт за интелектуальное и нравственное развитие общества». – Чолпон-Ата, 2017. -С.290-292.
4. Кафедра педагогики, психологии и истории физической культуры. В книге: Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта 60 лет. – Бишкек. 2015.-С.222-225.
5. Саипбаев С.М. Кыргыз оюндарынын педагогикалык мааниси. (Дене тарбия мугалимдери үчүн). – Фрунзе: «Мектеп». 1976. -46 б.
6. Саралаев М.К. Воспитание через игры. «Учитель Кыргызстана». 1989. 22 декабрь. 7. Саралаев М.К. Воспитательное значение кыргызских детских подвижных игр. В книге: Дети и народные традиции, (часть II) Челябинск. 1991. -С.205-207.
7. Саралаев М.К., Букуев М.О. Роль кыргызских традиционных игр и состязаний в воспитании молодежи. – Бишкек. 2015. -208 с.
8. Саралаев М.К. Физкультурниктерге керектүү кецештер. – Фрунзе: «Мектеп». 1986. -С.68.

IV. САЛТТУУ ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН УЛУТТУК ТҮРЛӨРҮНҮН МЕДИЦИНАЛЫК-БИОЛОГИЯЛЫК ЖАНА ТАБИГЫЙ-ИЛИМИЙ ӨҢҮТТӨРҮ / МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ

УДК 372.854:363.3

МАТЕМАТИКА ЖАНА СПОРТ

Алиев Ш.А. п.и.д., профессор, Жумадил уулу А.
И.Арабаев ат. Кыргыз мамлекеттик университети, Бишкек ш. carterbek@mail.ru

Аннотация. *Дүйнөлүк жана эл аралык мелдештерде жеңишке жетишип келе жаткан өлкөлөрдүн тандалма спортчуларынын мелдешке даярдык жүргүзүү процесси биохимия, биомедицина, биофизика, геофизика илимдерди жана алардын илимий тили болгон математика же колдонмо (прикладдык) математиканы колдонуу менен ишке ашырылат. Бул макалада математика илиминин чоң спорттто колдонулушу боюнча сөз болмокчу.*

Негизги сөздөр: *математикалык модель, спорт, кокустук чоңдук, колдонмо математика, секирүү.*

МАТЕМАТИКА И СПОРТ

Алиев Ш.А. д.п.н., профессор, Жумадил уулу А.
Кыргызский государственный университет им. И.Арабаева, г.Бишкек, carterbek@mail.ru

Аннотация. *В этой статье рассматривается практика о том, что в большом спорте мирового и международного ранга, наряду с такими науками как биохимия, биомедицина, биофизика, геофизика обязательно принимает участие и прикладная математика. Указаны области спорта где применяются математические модели и приведены примеры из области большого спорта.*

Ключевые слова: *математическая модель, спорт, случайная величина, прикладная математика, прыжок.*

MATHEMATICS AND SPORTS

Aliev Sh.A., Ph.D., professor, Zhumadil uulu Aman, senior teacher.
Kyrgyz State University. I.Arabaeva, Bishkek, carterbek@mail.ru

Abstract. *In this article the practice was considered that, along with such sciences as biochemistry, biomedicine, biophysics, geophysics, in the great sense of the word, applied mathematics also takes part in a great sport of world and international rank. Areas of sport are indicated where mathematical models are applied and examples from the field of large sport are given.*

Keywords: *mathematical model, sport, random variable, applied mathematics, jump.*

Киришүү. Көптөгөн адамдар (алар билимдүү болсо деле) математика менен спорттун арасында байланыш бар экендигине ишене бербейт. Алар негизинен мектептеги дене тарбия сабагындагы спортту арифметикалык аппараттын жардамы менен өлчөнө, баалана тургандыгын билишет. Ошондуктан математика дене тарбия сабагы үчүн күнүмдүк турмуштагы (соода сатык ж.б. жагдайдагы) жөнөкөй эсептелөөрдөгү арифметикалык амалдардын колдонулушу катары кабылданылат. Бирок эл аралык чоң спорттун тез өнүгүүсү менен андагы мелдештерде спортсмендердин жеңиши үчүн көптөгөн факторлордун таасири тийе тургандыгы белгилүү болду, б.а. чоң спортко илимдин, анын ичинде биохимия, биомедицина, биофизика, геофизика, ошондой эле математика илимдери кеңири колдонула баштады. Азыркы учурдагы дүйнөлүк жана эл аралык мелдештерде жеңишке жетишип келе жаткан өнүккөн

өлкөлөрдүн тандалма спортчуларынын мелдешке даярдык жүргүзүү процесси жогоруда белгиленген илимдердин илим – изилдөө борборлору менен тыгыз байланышта жүргүзүлөт. Анда математикалык методдор (моделдер) сөзсүз кеципи колдонулуусу зарыл, себеби спортчуга жана анын спортуна түздөн түз байланышта турган биохимия, биомедицина, биофизика, геофизика илимдери математика же колдонмо (прикладдык) математиканын коштоосунда, анын тили менен ишке ашырылат. Муну негиздөө үчүн математика деген эмне деген суроого жөнөкөй жооп берүү жетиштүү болот, аны белгилейли: "Математика – биздин практикадагы - турмуштагы кандайдыр бир кубулуштун (процесстин, окуянын, маселенин) чечимин (жообун) аныктоодо аны математика тилине которуп (моделин түзүп - математиктин иши), аны чыгаруу жолун таап, жооптун сандык мүнөздөмөсүн аныктай турган илим". Математика же колдонмо (прикладдык) математика илиминин тигил же бул практикалык маселелерин чечүү учурунда ошол маселенин белгилүү бир математикалык модели колдонулат. Эгерде андай модель жок болсо, маселенин шартына ылайык анын математикалык моделин түзүү зарыл болот. Практикалык маселеге ылайык аны чечүүнүн математикалык моделин түзүү жана аны колдонуу жагдайы колдонмо математика деп шартуу аталып калган. Математикалык модель - математикалык белгилердин жардамы менен чыныгы дүйнөдөгү ар түрдүү кубулуштарды, процесстерди, окуяларды, ситуацияларды математика тилинде: туюнтма, теңдеме, барабарсыздык, алардын системасы, функциялык көз карандылыктар ж.б. түшүнүктөрдү математика тили менен туюнтуу болуп эсептелет, башкача айтканда чыныгы дүйнөнү математиканын абстрактуу – логикалык тилине которуу. Ал ар түрдүү сырткы кубулуштарды окуп үйрөнүүдөгү күчтүү методдордун бири жана алдын – ала билүүнүн ошондой эле башкаруунун математикалык аппараты. Математика илими өзү абстракту математикалык моделдерди түзүү жана аны окуп үйрөнүү менен алектенет деп дагы айтылат. Чындыгына келгенде, математикалык модель сырткы дүйнөдөгү кубулуштарды жакындаштырылган же шарттуу түрдө гана туюнта алат. Математикалык модель каралган маселени канчалык тагыраак бере алса, ошончолук ал кубулуштарга байланыштуу маселелер толук жана так чечилет. Негизинен, колдонмо математика багытындагы адистер математикалык модельдерди түзүү иштери менен алектенишет. Математикалык моделдөө негизинен төрт этаптан турат. Моделдөөнүн биринчи этабында анын объектилерин өз ара байланыштыра турган закондорду аныктайт жана аны математикалык тил менен туюнтат. Экинчи этап: математикалык моделдерге келтирилген же түзүлгөн моделди изилдөө. Бул этапта математикалык теориялык аппарат жана компьютер колдонулат. Үчүнчү этапта – кабыл алынган математикалык моделдин андагы коюлган маселенин шартын-талабын канааттандыра тургандыгын текшерүү – талдоо (чыгарылыштын бар экендигин) жүргүзүлөт. Акыркы, төртүнчү этабында маалыматтардын топтолушуна ылайык түзүлгөн математикалык моделди андан ары талдоо, өркүндөтүү жана каралган маселенин сандык мүнөздөмөсүн (жообун) көрсөтүү. Илим менен техниканын улам өнүгүүсүнө жараша изилденүүчү кубулуштар жөнүндөгү маалыматтар да өзгөрүп же эскирип калышы мүмкүн. Ошондуктан, жаңы жана өркүндөтүлгөн математикалык моделди жаңыртуу зарылчылыгы келип чыгат. Ал айрыкча тез эсептөөчү техниканын, кийин компьютердин жаралышы менен өзгөчө орунга чыкты. Ал илим менен техниканын татаал маселелерин чечүүдө, башкаруунун негизги каражаты катары, экономиканын проблемаларын чечүүдө, медицинада жана башка эл чарбасынын дээрлик бардык тармактарында колдонулат. Көп мезгилден бери традициялуу түрдө табигый жана инженердик – техникалык багыттагы маселелердеги колдонулуп жаткан математикалык моделдерди эске албаганда дагы акыркы жүз жылдыктын экинчи жарымында өнүгүп келе жаткан социалдык-гуманитардык багыттагы билимдердеги математикалык моделдери иштелип чыгууда [1,2,3]. Алардын бири катары, азыркы учурда өзгөчө бир системага айланып калган

спорттогу математикалык моделдерди белгилөөгө болот, алар:

* спорттун көпчүлүк түрлөрүндөгү ички жана дүйнөлүк, эл аралык, олимпиадалык мелдештерди - чемпионаттарды уюштуруунун системалык торчосун (системалык матрицасын) түзүү боюнча;

* спорттук командадагы, оюндун эффективдүүлүгүн камсыздоо жагдайында (волейболдо, баскетболдо, хоккейде, футболдо, ж.б. оюндарда) оюнчунун ордун (деңгээлин-амплуасын) бөлүштүрүүнүн (чабуулчу, коргоочу, дарбазачы ж.б.);

* тренердин, медиктердин талабына ылайык спортчулар үчүн анын машыгуудагы күн режимин, диетасын, тамактын рационун, көлөмүн ж.б. моделдөө;

* машыгуунун эффективдүүлүгү үчүн түзүлгөн бардык шарттардын ыцгайлуулугун жана спортчуга коюлган машыгуу жүгүн көзөмөлдөгөн датчиктердин көрсөткүчтөрүн статистикалык эсептөөлөр (обработка данных);

* стол тенниси, тоолыжа ж.б. сорттун түрү менен машыккан спортчуларга математикалык маалымат теориясын (теория информации) колдонуу менен адамдын көзүнүн көрүү аппаратынын күч келүү (степень загруженности) даражасын баалоого карата моделдер;

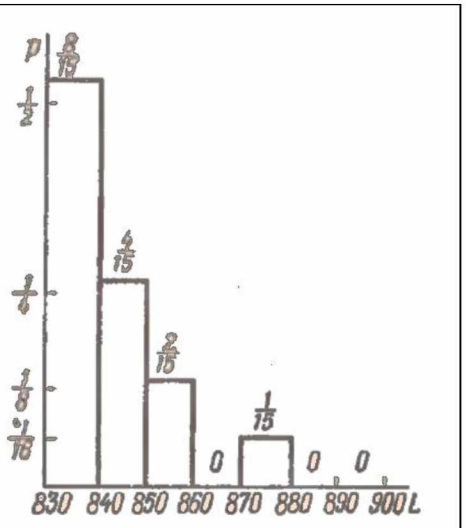
* Марков процесси теориясынын негизинде (случайный процесс Маркова) теннисте ойноо системасын, эксперттик баалоо позициясынын негизинде – фигуралык муз тебүүнүн (фигурное катание) калыстарынын иш чараларынын математикалык моделдери аныкталган.

Колдонмо математиканын же математиканын башка илимдердеги колдонмо бөлүгү – ыктымалдар теориясындагы колдонмо аппараты болгон математикалык статистика_болуп эсептелет. Ал эл чарбасынын бардык тармактарындагы коюлган маселеге карата (анын ичинде дене - тарбия жана спорттогу) чогултулган статистикалык (сандык) маалыматтарды системге салуу, математикалык методдорду колдонуп, ал маалыматтарды талдоо жана жыйынтык чыгаруу маселелерин ишке ашырат. Мында статистикалык маалыматтар деген бул кандайдыр бир белгилер жана шарттар боюнча объектилердин саны, өлчөмү, орду, сапаты жөнүндөгү белгилер болуп эсептелет. Статистикалык маалыматтарга таянып жүргүзүлгөн изилдөө статистикалык метод деп аталат. Мындай метод, мисалга, спорт алкагында дагы кеңири колдонулат. Математикалык статистикалык ыкмалар өзүнүн жөнөкөйлүгү жана ыңгайлуулугу менен айырмаланат жана аны колдонуу бардык эле кесиптеги, анын ичинде спортчулар жана машыктыруучулар, аларга катышы бар адистер үчүн мүмкүнчүлүк берет. Мисалга, жеке таймаш (единоборство) спортчуларынын мелдештериндеги рекорддорду алдын ала аныктоо жагдайында «Кокустук чоцдуктун сандык мүнөздөмөлөрү теориясынын» (математикалык күтүү, дисперсия, ортоквадраттык кыйшаю) негизинде аны белгилүү ыктымалдыкта аныктоо мүмкүнчүлүгүн белгилөөгө болот, мисалга, баарынан күлүк, баарынан бийик (секирүү), баарынан күчтүү (штанга), баарынан «мерген» (атуу) ж.б. рекоддорду ранжирлөө. Ушуга байланыштуу «XX1 кылымга секирик» деген моделди көрсөтөлү. 1968 - жылы Мехикодо өткөн XIX Олимпиада оюндарында узундукка секирүү боюнча спортчу Ричард Бимондун (АКШ) көрсөткүчү «XXI - кылымга секирик» деп аталган. Анткени ал 980 см. узундукту багындырган. Анын бул көрсөткүчүн жацы кылымга чейин, б.а. XXI - кылымга чейин эч ким буза албай тургандыгы математикалык эсептөөлөр аркылуу негизделген, аны белгилей кетели. Анда акыркы жылдардагы узундукка секирүү боюнча алдыцкы спортчулардын «ийгиликтүү секириктерин» талдап көрүшкөн. «Ийгиликтүү секириктер» катары 830 см.жогорку көрсөткүчтөр алынган, анткени көптөгөн спортчулар акыркы жылдары 830 - 870 см. узундукту ала баштаган эле. Биринчи ийгиликтүү секирикти советтик спортчу И. Тер - Ованесян 1962 – жылы аткарган. 1962 – 1982 – жылдар аралыгында Бимондун секиригинен башка

дагы 15 ийгиликтүү секириктер болгон (алардын реестри 1-таблицада берилди). Ыктымалдар теориясынын математикалык статистикадагы «Кокустук чоңдуктардын сандык мүнөздөмөлөрү» апаратын колдонуу менен, Бимондун секиригин XX- кылымда эч ким буза албай тургандыгынын ыктымалдыгы эсептелген. Бул учурда математиканын тескери методу (метод от противного) колдонулган, б.а. тескерисинче, XX - кылымдын ичинде 980 см.дан ашык секирик болот дейли. Ал үчүн L кокустук чоңдугун алып, анын маанилери 830дан 900 см. болсун дейли (спортчунун көрсөткүчү ал секиргенге чейин белгисиз–демек анын мааниси кокустук чоңдук болот).

1-таблица

831	И. Тер-Ованесян (СССР)	1962
831	Р. Бостон (США)	1964
834	Р. Бостон	1964
835	Р. Бостон	1965
835	И. Тер-Ованесян	1967
835	Й. Шварц (ФРГ)	1970
835	А. Робинсон (США)	1976
835	Х. Лаутербах (ГДР)	1981
836	Ж.-К. ди Оливейра (Бразилия)	1979
841	Ш. Аббясов (СССР)	1982
841	Л. Домбровски (ГДР)	1982
845	Н. Стекич (Югославия)	1975
852	Л. Мирике (США)	1979
854	Л. Домбровски (ГДР)	1980
876	К. Льюис (США)	1982
890	Р.Бимон	1968



1-чийме

L кокустук чоңдугунун 830 - 900 см. маанилеринин диапозонун 10см. бирдиктеги интервалдарга *(разряддарга)* бөлөлү жана ар бир интервалга туура келген маанилерди m_i *жана* $\tilde{\rho} = \frac{m_i}{N}$ статистикалык ыктымалдыгын аныктап, m_iни жалпы саны N=15 болгон белгиленген маанилерге бөлөлү, андан төмөнкү стастикалык катарды алалы

.

L	830	840	850	860	870	880	890	900
$\tilde{\rho}$	8/15	4/15	2/15	0	1/15	0	0	0

Бул түзүлгөн таблицаны ага карата түзүлгөн гистограмма (чиймеси) аркылуу көрсөтмөлүү түшүндүрмө берүүгө болот *(1-чийме).* Жогорку спортчулардын секиргендеги көрсөткүчтөрүнүн статитикалык таблицасынан төмөнкү - X кокустук чоңдугунун маанилеринин бөлүштүрүүсүнүн теориялык катарына (математика тилине – математикалык моделине) өтөбүз,анда:

X	830	840	850	860	870	880	890	900
ρ	1/2	1/4	1/8	1/16	1/32	1/64	1/128	1/256

Мындан, Бимондун секиригинен ашпаган «ийгиликтүү» секириктин ыктымалдыгы

$$\rho(X < 890) = \frac{1}{2} + \frac{1}{4} + \frac{1}{8} + \cdots + \frac{1}{64} = \frac{63}{64}$$ болот.

Эгерде бир жылдын ичинде «ийгиликтүү»

секириктердин санынын максимуму төрттөн ашпаса, акыркы жүз жылдыктын ичинде 60 «ийгиликтүү» секирикти күтүүгө болот. Анда бир дагы спортчунун секириги Бимондун рекордун буза албастыгынын ыктымалдыгы q:

$$q = \left(\rho(X < 890)\right)^{60} = \left(\frac{63}{64}\right)^{60} = 0{,}389$$

болот эле.

Демек, ага тескери, б.а. спортчулардын секириктеринин жок дегенде бирөө Бимондун рекордун бузат (*б.а. 890 см.дан ашат*) деген жагдайдын ыктымалдыгы $\rho = 1 - q = 0{,}611$ болот.

Чындыгында, узак убакыт байкоо жүргүзүүнүн негизинде бир жылда орточо алганда эки кана ийгиликтүү секирүү боло тургандыгы катталган. Ошондуктан Бимондун рекордун буза албастыгынын ыктымалдыгы болгон q нун мааниси $q = \left(\rho(X < 890)\right)^{30} = 0{,}625$ болуп, ал эми бул XX – кылымда анын рекордун буза турган секириктин ыктымалдыгы $p = 0{,}375$ боло тургандыгы аныкталган. Ыктымалдыктын мындай көрсөткүчү өтө эле кичине болгондуктан, ал эми Бимондун рекордунан ашык секирүү XXI – кылымда болушу мүмкүн деген жыйынтык математикалык эсептөө боюнча негизделген.

Адабияттар

1. Бехман И.И., Мышкис А.Д., Пановко Я.Г. Механика и прикладная математика: логика и особенности приложений математики. – М.: Наука, 1983.-С.85.
2. Справочник по легкой атлетике. –М.: Физкультура и спорт, 1983.-С.45.
3. Льюис Р.Д., Райфа Х. Игры и решения. – М.: ИЛ, 1961.-С.67.

УДК 378.72

СУЩНОСТЬ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ – СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Анаркулов Х.Ф[1]. д.п.н., профессор, Кылышев Е.А.[2] аспирант
Кыргызская государственная юридическая академия[1],
Кыргызский государственный университет им. И. Арабаева[2].

Аннотация. *Статья посвящена проблемам формирования здорового образа жизни учащейся молодежи на основе использования Президентского Теста Республики Казахстан.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, учащаяся молодежь, норма, уровень.*

ЖАШТАРДЫН ДЕНИ САК ЖАШООДОГУ КЫЙМЫЛДЫК АКТИВДҮҮЛҮГҮНҮН МАҢЫЗЫ ЖАНА АНЫКТООСУ

Анаркулов Х.Ф[1]. п.и.д., профессор, Кылышев Е.А[2]. аспирант
Кыргыз мамлекеттик юридикалык академиясы[1],
А.Арабаев ат. Кыргыз мамлекеттик университети[2]

Аннотация. *Казахстан Республикасынын Президенттик тесттин негизинде колдонулганжаштардын дени сак жашоосунун түзүлүшүнүн көйгөлөрү каралат.*

Негизги сөздөр: *дени сак жашоо, окуп жаткан жаштар, норма, денгээл.*

THE ESSENCE AND DEFINITION OF PHYSICAL ACTIVITY – A COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR YOUNG STUDENTS

Anarkulov H. F[1]. d.p.s., Professor Kylyshev E.A[2]. graduate student
Kyrgyz state law Academy[1], I. Arabaev Kyrgyz State Universit[2]

Abstract. *The article is devoted to problems of formation of healthy lifestyle of students with the Presidential Test of the Republic of Kazakhstan.*

Key words: *healthy lifestyle, students, norma, the level.*

Введение. Проблема изучения физической подготовленности (ФП) по Президентским Тестам (ПТ) Республики Казахстан (РК) является актуальной и значимой особенно в аспекте формирования ЗОЖ учащейся молодежи. В последнее время отмечается тенденция снижения уровня ФР и здоровья детей [2, 4, 6]. Большая часть населения по – прежнему ориентируются на медикаментозные средства улучшения, лечения и поддержания здоровья, игнорируя систематичные занятия физической культурой и спортом как факторы антириска заболеваемости.

Чтобы определить сущность двигательной активности, необходимо рассмотреть составляющие этого понятия – «активность», «движение» и «двигательная». В литературе понятие «активность» используются философами, психологами, социологами, медиками, педагогами и другими исследователями. Проявления активности в определенных видах деятельности соответствуют их характеру и специфике. В одних случаях в большей мере выражена двигательная, физическая активность, в других – интеллектуальная, духовная.

Активность человека раскрывается как проявление потребности его жизненных сил. Деятельность, осуществляемая человеком, приводит в активное состояние его физические и духовные силы.

Активность – важнейшая черта всех систем... стала уясняться позже других, несмотря на то, что, по–видимому, именно она является самой главной и определяющей. Активность выступает как всеохватывающая характеристика живых организмов и систем [3, с. 182]. В.К. Бальсевич [2, с .115] определяет различные виды активности человека: социальная, психическая, двигательная, т.е. физическая.

Понятие «двигательная» сопрягается по смыслу со словом «движение». Движение следует рассматривать как – перемещение тела и его звеньев в пространстве. Выделяют приобретенные и врожденные движения. Движение – продукт определенной организованной мышечной деятельности, регулируемой физиологическими и функциональными системами организма.

Разумная и правильно организованная ДА человека в области – ФиС формирует необходимые и жизненно важные физические качества личности» [4, с. 112].

Итак, «активность» и «движение» – два составляющих, взаимодополняющие друг друга, и их синтез являет собой понятие «ДА».

ДА понимают, как суммарное количество двигательных действий, умений и навыков, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни [6]. Для характеристики ДА специалисты использовали следующие составляющие: «двигательное действие», «двигательное умение» и «двигательный навык». «Двигательное действие» – это целенаправленное проявление человеком ДА, с помощью которой решается двигательная задача. «Двигательное умение» рассматривается как уровень овладения двигательным действием, при котором необходимо следить за выполнением каждого входящего в него движения. «Двигательный навык» – способность выполнять действие, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях.

Эти составляющие позволяют характеризовать ДА как: регламентируемую частично регламентируемую и не регламентируемую ДА [8].

ДА включает в себя динамическую и статистическую составляющие. ДА – это понятие комплексное, которое не ограничивается развитием лишь двигательных способностей, а органически включает в себя и личностную характеристику человека, уровень его морально–волевых и ценностно–мотивационных качеств. ДА человека, в конечном счете, направляется на изменение состояния его организма, на приобретение новых физических качеств и способностей [2].

Интересным является подход к определению ДА ряда исследователей [2,4]. По их мнению, во-первых, усилия есть форма активности человека; во– вторых, активность является условием его развития; отсюда, чем

выше активность человека, тем интенсивнее его развитие; в–третьих, развитие приводит к изменению уровня чего–либо, следовательно, чем интенсивнее развитие человека, тем выше достигнутый им уровень в данной области; в–четвертых, чем выше уровень развития человека, тем больше его потенциал. Увязывая эти рассуждения с понятием «двигательная активность» при занятиях ПТ можно предположить, что усилия человека в области ДА закономерно должны привести к увеличению потенциала его возможностей при осуществлении любой его деятельности.

Наиболее общим и подходящим с нашей точки зрения к проблеме ДА при занятиях как составляющей ЗОЖ мы считаем определение ДА, предложенное Касымовой Г.П. [5, с. 4]. ДА он понимает, как «целеустремленная двигательная деятельность человека, направленную на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективных реализаций в своих задатках с учетом личностной мотивации и социальных потребностей человека». Важным является мнение автора, что под ДА следует понимать не всякую деятельность, а лишь такую, которая обусловлена внутренними причинами и мотивами, направлена не только на сохранение здоровья, но и на совершенствование системы, элементом которой является личность. Она выражается как качественной, так и количественной стороной деятельности.

Интерес к проблеме ДА учащейся молодежи обусловлен и тем, что здоровье и будущее детей во многом зависит от своевременного использования благоприятных факторов, при которых заложенные в организме ребенка резервы найдут выход и применение соответственно естественным двигательным потребностям. Данное обстоятельство согласуется с теорией П.К. Анохина о системогенезе, согласно которой созревание важнейших физиологических функций и систем происходит на тех этапах развития, когда эти системы имеют особенно важное значение для развития растущего организма [1].

Итак, ДА – понимается как целеустремленная и обусловленная внутренними причинами двигательная деятельность подростка, направленная на укрепление здоровья, развития физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков с учетом личностной мотивации и социальных потребностей подростка.

Нам представляется очень важным проследить связь ДА на занятиях по ПТ РК, с составляющими ЗОЖ, потому что это во многом определит само понятие ДА. Вообще, в понятие ЗОЖ входят: отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ), оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, положительные эмоции, уровень морально–волевых и ценностно–мотивационных установок, культура, межличностного общения. [4,5].

Заключение. Среди названных составляющих ЗОЖ трудно выделить главные и второстепенные, т.к. только в комплексе они могут оказывать желаемый оздоровительный эффект, формировать и развивать здоровье человека. Понимая значимость и необходимость каждого, мы остановились на характеристике такого составляющего ЗОЖ, как ДА человека, его привычный двигательный режим, от особенностей которого в значительной степени зависит здоровье, а именно уровень и гармония физического развития. Кроме того, ДА позволяет объединить выше перечисленные составляющие ЗОЖ. Так, весьма эффективные получаемые физические нагрузки на занятиях ПТ РК, выполняемые на открытом воздухе в любую погоду в разное время года и при различной температуре окружающей среды, способствуют повышению степени закаливания организма.

Литература

1. Анохин, П.К. Теория функциональных систем / П.К. Анохин // Успехи физиологических наук. – М.: Наука, 1970. – Т.1. – С. 6-88.

2. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич. – Киев: Здоровье, 2000. – 275 с.

3. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М., 1968. – 594 с.

4. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М.: Мысль, 1990. – 228 с.

5. Касымова, Г.П. Рациональный двигательный режим школьников – важнейший аспект здорового образа жизни / Г.П. Касымова // проблемы оздоровления человека и обществ: материалы Международной научно–практической конференции. – Алматы, 1998. – С. 43 –44.

6. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М., 1998. – 272 с.

7. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – М.: Академия, 2006. – 467 с.

8. Ордабаев, К.Д. Суточная двигательная активность учащихся при различном режиме обучения / К.Д. Ордабаев, М.И. Адамбеков, А.Ж. Тастанов // Проблемы оздоровления общества: материалы научно–практической конференции. – Алматы, 1998. – С. 64-65.

УДК 612.24:796.8

ГАРМОНИЗАЦИЯ ДЫХАНИЯ И АРТИКУЛЯЦИИ ЭТНИЧЕСКИМИ ИГРАМИ КЫРГЫЗОВ

Арыкова Ч.Н[1]., Карасаева А.Х[2]. д.м.н., профессор
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта[1],
Кыргызская государственная медицинская академия[2], г.Бишкек

Аннотация. *Гармоничное дыхание выполняется дыхательными упражнениями в процессе артикуляции этнических игр кыргызов как элемент этнической культуры.*

Ключевые слова: *нация, этническая культура, гармонизация дыхательной системы, артикуляции этнических игр.*

КЫРГЫЗДЫН ЭТНИКАЛЫК ОЮНДАРЫН КОЛДОНУУ МЕНЕН ДЕМ АЛУУНУ ГАРМОНИЯЛОО ЖАНА АРТИКУЛЯЦИЯЛОО

Арыкова Ч.Н.[1], Карасаева А.Х.[2] м.и.д., профессор
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы[1],
Кыргыз мамлекеттик медициналык академиясы[2], Бишкек ш.

Аннотация. *Этникалык оюндардын элементи катары кыргыз этникалык оюндардын артикуляциясынын процессинде дем алуу көнүгүлөрү жасалат.*

Негизги сөздөр: *улут, этникалык маданият, дем алуу системасынын гармонизациясы, этникалык оюндардык артикуляциясы.*

HARMONIZATION OF BREATHING AND ARTICULATION OF ETHNIC KYRGYZ GAMES

Arikowa H. N.[1], Karasayeva A. H.[2] m.s.d., professor
Kyrgyz state academy of physical culture and sports[1],
Kyrgyz state medical academy[2], Bishkek

Abstract. *Harmonious breathing running breathing exercises in the process of articulation of ethnic games of the Kyrgyz people as an element of ethnic cultures*

Key words: *nation, ethnic culture, harmonization of the respiratory system, the articulation of ethnic games.*

Актуальность. Гармонизация дыхания является ключевым элементом координации организма, тела и умственных способностей школьников. При правильном гармоническом дыхании и артикуляции этнических игр центральная нервная система школьников успокаивается, снимает напряжение и улучшает функции работы мозга. Большое воздействие оказывает на умственные способности школьников. Артикуляции дыхания во время проведения этнических игр кыргызов приносит большую пользу здоровью. Главным источником гармонического дыхания являются дыхательные упражнения и этнические игры кыргызов.

В школьном возрасте имеет огромное значение техника правильного дыхания имеющая положительное влияние на здоровье, развитие физического и эмоционального состояния школьников. Как нам известно техника правильного дыхания построена на дыхательных ритмах.

Артикуляции этнических игр в процессе проведения направлены на развитие формировании правильного дыхания, развитие речи, совершенствование силы, подвижности и координации движений:

- Гармонизация и интеграция физического, умственного и эмоционального состояния школьников;
- Снижение умственного и физического напряжения школьников;
- Улучшение дыхательной и сердечной системы;

Цель исследования: выявить влияние дыхательных упражнений и этнических игр кыргызов на развитие гармонизации и артикуляции школьников.

Задачи исследования:

1.Выявить влияние дыхательных упражнений и этнических игр кыргызов на физическое развитие и развитие дыхательной системы школьников.

2. Определить перечень дыхательных упражнений и этнических игр кыргызов в развитии гармонизации и артикуляции дыхания.

Методы исследования:

- анализ и обобщение литературных источников;
- антропометрия;
- определение дыхательной системы (ЖЕЛ), проба Штанге, проба Генчи.;
- математическая обработка полученных данных;
- антропометрия.

Методика измерения роста при помощи ростомера. Рост измерялся стоя к стойке спиной без обуви: касаясь затылком ростомера. Длина измеряется делениями на стойке ростомера. Показатели роста записывались в протокол. Испытуемый измеряется в шортах, без обуви. Показатели заносились в протокол. Участник исследования раздевается по пояс. В положении стоя, руки подняты, сантиметровую ленту накладывают горизонтально, сзади - под углами лопаток, спереди - по околососковым кружкам, а у девочек над молочными железами. Затем руки опускаются, и измеряется окружность грудной клетки в покое при задержке дыхания. Для исследования функционального состояния дыхательной системы проводилось измерение ЖЕЛ, а также пробы Штанге и Генчи.

ЖЕЛ измеряется в положении стоя - после максимально глубокого вдоха делается максимальный выдох в спирометр, при этом нос зажат. Измеряется 2-3 раза, после чего выбирается максимальная величина. Показатель выражается в миллилитрах (или в литрах).

Пробы Штанге и Генчи, в частности, позволяют оценить устойчивость организма человека к смешанной гиперкапнии и гипоксии и используются для оценки кислородного обеспечения организма в целом.

Методика. Регистрируется время задержки дыхания после глубокого вдоха (в секундах). При этом рот должен быть закрыт, а нос зажат пальцами. Оценка результатов. Время задержки дыхания в норме должно составлять у детей – 16-55 секунд. С улучшением функционального состояния системы внешнего дыхания ребенка время

задержки дыхания возрастает. Следовательно, увеличение этого показателя при повторном обследовании расценивается, как улучшение подготовленности ребенка.
Проба Генчи. Регистрируется время задержки дыхания на выдохе в секундах. При этом рот должен быть закрыт, а нос зажат пальцами.

Объект исследования. Для проведения решения нашей поставленной цели и задач в первую очередь мы провели в виде обучающих семинаров с учителями и со школьниками с. Чок-тал СШ им. Ахматша Туменбаева в 2016 году апреле месяце-2017 году в мае месяце. распределение часов на обучение гармонизации и артикуляции дыхания.

- Дыхательные упражнения без предметов;
- Дыхательные упражнения с предметами:
- Для выполнения глубокого вдоха и более длительного выдоха. Нами подготовлены были листочки из тонкой бумаги, провели листопад попавшие листья на ладонь – школьник должен сдувать листочки с ладони.
- Подготовить снежки из ваты положить на ладонь и сдувать снежинки с ладони.
- Подготовить кораблики и ванночку с водой. пустить в ванночку кораблик и подувать плавно и длительно, что бы кораблик обязательно поплыл.
- Подготовить воздушные шарики и раздать школьникам. Школьник должен набрать как можно больше воздуха через нос и медленно выдыхая через рот надувать воздушный шарик.

- **Этнические игры кыргызов на развитие гармонического и артикуляционного дыхания:**
- үн жаңыртмай (эхо);
- үн чыгармай (издание звуков);
- шар үйлөмөй (надувание шаров);
- үйлөп жылдыруу (сдвигание сдуванием);
- сууну алыстыкка бүркүү (брызгание водой изо рта на дальность).

Результаты и их обсуждения. При систематическом проведении дыхательных упражнений без предметов и с предметами . а так же этнических игр кыргызов как видно из рисунка №1 показатели роста, веса и окружности грудной клетки видно, что после систематического применения дыхательных упражнений и этнических игр кыргызов заметно показатели улучшились. Рост школьников вырос в разницу на 0.5 до 1,5 см.Вес не сильно но ,где на 1-3 кг. Но, вот об окружности грудной клетки можно сказать следующее, что дыхательные упражнения и этнические игры кыргызов хорошо влияют на гармоническое дыхание и артикуляцию при выполнении упражнений на протяжные звуки и этнических игр на развитие дыхания.

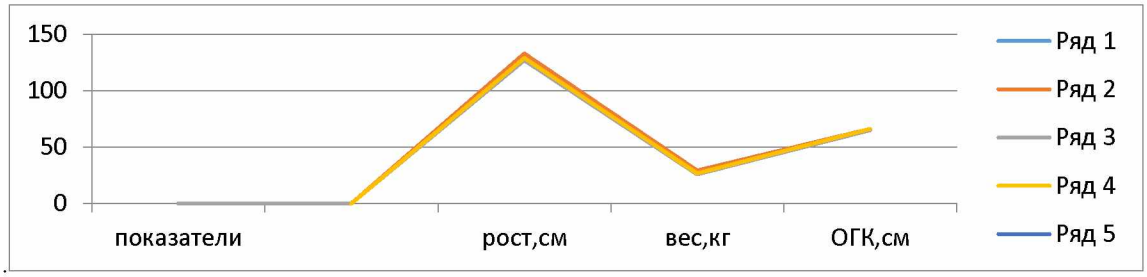


Рисунок 1. Показатели антропометрических данных школьников 8-10 лет.

После исследования антропометрических показателей проводилось исследование функционального состояния дыхательной системы, а именно изменение показателей функциональных проб Штанге и Генчи, и изменение ЖЕЛ (рис.2).

Как видно из рисунка 2 при проведении дыхательных упражнений и этнических игр кыргызов очень хорошо научились гармонически выполнять дыхательные упражнения и артикулировать звуки и произношения протяжно и долго. Например: в играх үн жаңыртмай (эхо), үн чыгармай (издание звуков); Үйлөп жылдыруу (сдвигание сдуванием).

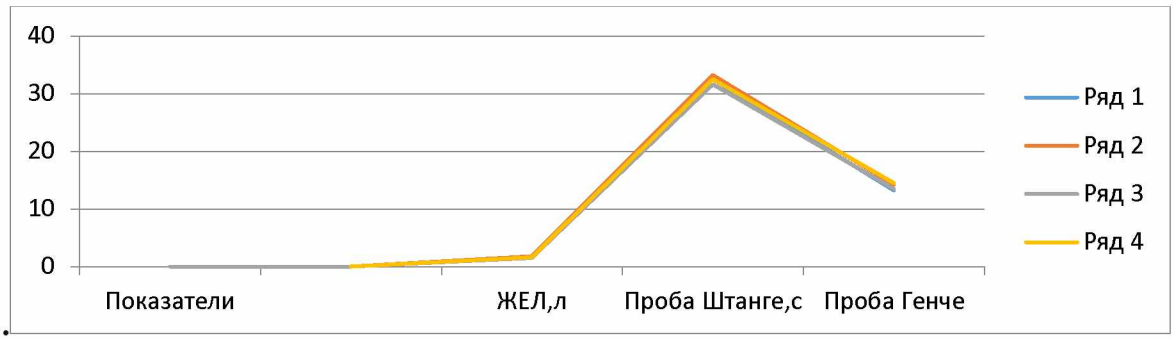


Рисунок 2. Показатели дыхательной системы школьников 8-10 лет

Выводы:

- Дыхательные упражнения и этнические игры кыргызов положительно влияют на физическое развитие и дыхательные системы школьников.
- Для развития гармонического и артикуляционного дыхания определены следующие средства: дыхательные упражнения без предметов; дыхательные упражнения с предметами.

Литература

1. Анаркулов Х.Ф. Кыргыз эл оюндары. -Б., 1996.-С.78.
2. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность. - Бишкек: КГФК, 2003. - 284 с.
3. Анисова Э.А., Сонего А.В., Гурьянова Е.М. Адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы у 6 летних детей с разным типов соматической конституции и физиологии человека. М.: 2000.- 65-66 с.
4. Анализ крови и мочи. Как его интерпретировать? Сборник статей М.Р. Погосбекова ./Под общей редакцией Л.М. Гинодмана.-М.:Мир,2001.-105 с.
5. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем [Текст]/П.К. Анохин. - М: Высшая школа, 1975.-3 45 с.
6. Баевский, Р.М. Концепция физиологической нормы и критериездоровья [Текст]/ Р.М. Баевский // Российский физиол. жури. им.Сеченова. -2003. -Т. 4. -№ 89. -С. 473-487.
7. Баевский, Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и рискразвития заболеваний [Текст]/ Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. - М.:Высшая школа, 1997.- 432 с.
8. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма ипроблема восстановительной медицины / Р.М. Баевский, А.Л. Сыркини др. //Вести, восстановительной мед. -2004. -№2. -С. 18-22.
9. Северин Е.С. с соавт. Биохимия: Учебник -4-ое изд. Исправление.Реком. УМО по мед.и фарм.образ.Вуз .-М.:-ГЭОТАР Медиа –Медиа,2005 –С.656 -686.
10. Байман Ф.Е. Киргизская национальная спортивная игра куреш каксредство физического воспитания молодежи. - Автореф. дисс. ....канд.пед. наук. - Фрунзе, 1972. - 22 с.
11. Бартольд В.В.Избранные труды по истории кыргызов и Кыргызстана/ Сост. Караев О. -Бишкек.: Шам, 1996. – 607 с.
12. Программа по физическому воспитанию учащихся средних общеобразовательных учебных заведений (школы, гимназии, лицеи). Учебное пособие. / Составители: А.М.Мамытов, К.У.Мамбеталиев, А.А.Абдрахманов, У.К.Иманалиев, К.Ж.Маматов / - Б.: Технология, 2000.-55 ст.: таблицы.
13. Турусбеков Б.Т. Медико-биологические аспекты здоровья человека в горных условиях. Бишкек: КГИФК,1998 -127 с.
14. Карасаева А.Х., Абдырахманова Ж.О., Арыкова Ч.Н., Жаманкулов К.Д. Этнические игры кыргызов. Учебное пособие для студентов ВУЗов. -Б.: «Лапицский» 2012.-С.78.

УДК 612.24

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Балтабаев О.С., Эгембердиев Э.Б., магистрант, Данияров а Н.Н.,доцент, к.м.н.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек.

Аннотация. *В статье приводятся данные этапного контроля функциональной подготовленности студентов.*

Ключевые слова. *студенты, спортсмены, внешнее дыхание, сердечно – сосудистая система, здоровье.*

СТУДЕНТТЕРДИН ДЕН СООЛУГУН КЕЗЕКТЕГИ КОНТРОЛДОО

Балтабаев О.С., Эгембердиев Э.Б., магистрант, Данияров а Н.Н. доцент, м.и.к.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Бул макалада студенттердин функционалдык даярдыгын этаптык контролдоосу каралган.*

Негизги сөздөр: *студенттер, спортчулар, сырткы дем алуу, журөк-кан тамыр системасы, ден-соолук.*

CURRENT HEALTH INSTITUTIONS OF STUDENTS

Baltabaev O.S., Egemberdiev E.B., master student, Daniyarova N.N., associate professor, Ph.D.
Kyrgyz state academy of physical culture and sports, Bishkek c.

Abstract. *In this survey, data are given for the step-by-step monitoring of the students' functional readiness.*

Keywords: *students, athletes, external breathing, cardiovascular system, health.*

Введение. В настоящее время студенческая молодежь, обучающаяся в высших учебных заведениях занимающиеся спортом и физической культурой, переносят высокие эмоциональные (психологические) и физические нагрузки, что в ряде случаев связано с факторами риска, это требует комплексную оценку здоровья студентов спортсменов [1,2].

Здоровый образ жизни современного человека освещен в ряде фундаментальных работ [3,4]. Ряд исследований касается вопросов профессиональной деятельности и здорового образа жизни студентов. В настоящее время изучению оценки функционального состояния организма студентов спортсменов уделяется недостаточное и должное внимание.

Цель исследования. Получить полную информацию состояния здоровья студентов различных специализаций. Провести полное углубленное функциональное обследование внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Материал и методы исследования [5,6,7,8,9]: секундомер - для подсчета пульса (частоты сердечных сокращений), частоты дыхания, фиксирования времени при выполнении функциональных проб (тестов); аппарат портативный автоматический – для измерения пульса (ЧСС) и артериального давления (АДс и АДд); спирометр портативный сухой для измерения жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Обследование проводилось в Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта в 2017 – 2018 году в осенне-зимний период, у студентов 2 курса тренерского факультета (58 человек), и 2 курса допризывной подготовки физической культуре (39 человек), в возрасте от 18 до 23 лет, имеющих различную спортивную квалификацию: от мастеров спорта до не имеющих разряда, спортивную специализацию: спортивная борьба – 80%,

спортивные игры – 18%, тяжелая атлетика – 2%.

Результаты исследования. Главная функция внешнего дыхания —вентиляция легких. Определялись два показателя: частота дыхания (ЧД) и жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Определение частоты дыхания ЧД - это физическое измерение ритмичности вдохов. Характеризует функциональные возможности внешнего дыхания. Результаты частоты дыхания студентов в табл.1 и 2. Оценка результатов: сидя – от 16 – 18 вдохов, стоя – от 18 – 20 вдохов.

Определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Инструментальное измерение характеризует легочные объемы и вентиляционные возможности легких. ЖЕЛ – это объем воздуха, полученного после максимального выдоха, сделанного после максимального вдоха. Единицы измерения ЖЕЛ в миллилитрах (мл.^{3}). Результат ЖЕЛ студентов в (табл. 1 и 2).

Оценка результатов ЖЕЛ: у здоровых нетренированных молодых лиц: мужчины - от 3500 – 4500 мл.^{3}, у спортсменов: мужчины – от 4700 и более. Данные показателей внешнего дыхания у студентов в состоянии покоя: частота дыхания (ЧД), жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и должная жизненная емкость (ДЖЕЛ) приведены в таблице 2. Сравнив эти данные с показателями практически здоровых лиц, отметим, что они соответствуют этим нормам. Оценка показателей жизненной емкости легких показало хороший результат, следовательно, дыхательная и вентиляционная функция легких высокая, является доказательством здоровья студентов.

Мы провели комплексную оценку показателей внешнего дыхания. Фактическая жизненная емкость легких (ФЖЕЛ) - это та же жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Показатели фактической ЖЕЛ у каждого человека тоже зависят от пола, возраста, роста и массы (веса) тела. Чтобы получить полную информацию о соответствии фактической (ЖЕЛ) у обследованного ее обычно сравнивают с должной жизненной емкостью легких (ДЖЕЛ). Должная жизненная емкость легких (ДЖЕЛ). Каждый человек индивидуален, имеет свои особенности: разный рост, массу (вес) тела, пол. Чтобы иметь полноценную оценку (ЖЕЛ) для каждого человека нужно рассчитать индивидуальную (ЖЕЛ), то есть (ДЖЕЛ) по Людвигу, использовать для этого показатели физического развития (рост, массу тела, пол). Полученный результат – это самая точная информация о (ДЖЕЛ) – должной емкости легких, то есть какая на самом деле должна быть жизненная емкость легких.

Таблица 1

Фактическое измерение функционального состояния кардиореспираторной системы студентов

Общая часть									
№ п/п или код спортсмена	Время исследования	Фамилия Имя Отчество	ол М Ж	Дата рождения число месяц год	Учебное заведение ВУЗ колледж спортивный клуб спортивная школа	курс	группа	факультет	спортивная специализация
1		3		5	6				10

Общая часть									

Период спортивной подготовки: Учебно-тренировочный Сборы Предсоревновательный Соревновательный Переходный	Спортивная валификация:(1,2,3,к.м.с. , м.с., м.с.м.к.)	Член сборной академии	Член сборной Кыргызстана	Чемпион универсиады	Чемпион Кыргызстана	Чемпион Азиатских игр	Чемпион Мира
11	12	13	14	5	6	7	

Фактическое измерение функциональной подготовленности										
Внешнее дыхание		**Сердечно-сосудистая система**								
Частота дыхания (ЧД), количество вдохов за 1 минуту в покое	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл^3. в покое	В состоянии покоя			Дозированная физическая нагрузка (30 приседаний за 30 сек.)					
					Сразу после нагрузки			В восстан. периоде в конце 1 минуты		
		Пульс, уд./мин.	Систолическое давление, мм.рт.ст.	Диастолическое давление, мм.рт.ст.	Пульс, уд./мин.	Систолическое давление, мм.рт.ст.	Диастолическое давление, мм.рт.ст.	Пульс, уд./мин.	Систолическое давление, мм.рт.ст.	Диастолическое давление, мм.рт.ст.
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29

При оценке результатов (ДЖЕЛ) полученных расчетными параметрами нужно проанализировать количественные данные (фактической жизненной емкости легких (ФЖЕЛ) и должной жизненной емкости легких (ДЖЕЛ)). Нормальным считается, когда (ФЖЕЛ) составляет 90 – 85 % от (ДЖЕЛ). При изучении соотношения фактического (ЖЕЛ) и должного (ЖЕЛ), оно выглядит следующим образом: у нормальных здоровых лиц (ФЖЕЛ) может быть ниже должной величины на 10 – 15%, и составляет 85 – 90% от ДЖЕЛ; умеренно сниженная – от 70 – 84% от (ДЖЕЛ); значительно сниженная – от 65 – 69%; резко сниженная – 49% и менее, что свидетельствует о нарушении вентиляционной функции легких.

Полученные нами данные по фактической и должной жизненной емкости легких представлен в таблице 2. Из которой видно, благоприятные результаты функционального состояния легочной ткани. Это один из важных показателей здоровья, свидетельствующий о хорошей вентиляционной способности легких у студентов тренерского факультета и допризывной подготовки физической культуре. Исследование сердечно-сосудистой системы. Главная функция сердечно-сосудистой системы – это транспорт крови, работу которого можно косвенно изучить по сокращению сердца, определить при этом следующие показатели: пульс - частоту сердечных сокращений, (ЧСС), уд. /мин.; артериальное давление: систолическое (АДс, мм.рт.ст.) и диастолическое (АДд, мм.рт.ст.), (табл.1 и 3).

Таблица 2

Характеристика показателей внешнего дыхания студентов

№ п/п	Показатели	Факультет	
		тренерский	допризывной подготовки физической культуре

		M ± m	M ± m
1.	Частота дыхания (ЧД), количество вдохов за 1 минуту при движении грудной клетки (кол-во раз)	19,05±0,40	19,86 ± 0,50
2.	Фактическая жизненная емкость легких (ФЖЕЛ), мл.^{3}	3634±88	3800+23
3.	Должная жизненная емкость легких (ДЖЕЛ)	4541±75,57	4794±109

По расчетным параметрам показателей пульса и артериального давления, мы получили ценную информацию о движении крови, пульсового и артериального давления, выносливости и утомлении (табл. 3). Пульсовое давление – это разница между систолическим и диастолическим артериальным давлением. И является дополнительным функциональным показателем работы сердца, колебания стенок сосудов, ударного объема крови. Результаты 40 - 50 мм.рт.ст., у практически здоровых лиц оцениваются положительно. У обследованных студентов показало достоверность различий этого показателя (р <0,01) (табл. 3). Г.А. Макаровой предложен информативный тест - показатель «двойного произведения» (ПДП), характеризующий функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, по пульсу и артериальному систолическому давлению и показывающий обеспеченность сердца кислородом. Положительным тест считается от 76 – 89, может быть выше или ниже. В наших исследованиях этот показатель был положительным и соответствовал нормальным значениям, составил 82 ± 1,86 на тренерском факультете и 82 ± 2,12 на факультете допризывной подготовки физической культуры (таблица 3). Доказательным и информативным из пересмотренных показателей считаем – Коэффициент эффективности кровообращения (КЭК по Л. Кабанову). Следует отметить, что этот показатель у наших студентов был на оптимальном уровне утомления (табл. 3). Каждый студент, посмотрев на свой показатель коэффициента экономичности кровообращения увидит, если его показатели превышающие нормальные значения коэффициента КЭК, то есть о чем призадуматься, студент сильно устал, или его организм не полностью восстановился к следующей тренировке, а если это в предсоревновательном периоде, ему нужно очень внимательно посмотреть на пробу КЭК, не доводить себя до критической и опасной зоны, чтобы не перетренироваться. Следующий показатель коэффициент выносливости (по Квасу) характеризует в целом состояние сердечно-сосудистой системы. Если результат соответствует 16, значит все в порядке, то есть организм выносив и хорошо восстанавливается. У наших студентов в (табл. 3) он слегка снижен, на это следует обратить внимание самих студентов и их тренеров, нужно пересмотреть тренировочные нагрузки, режим дня, и внести определенные коррективы в распорядок дня, учебу, тренировку, и больше активно отдыхать, телом и душой. Следующий показатель вегетативный индекс Кердо (табл. 3) у наших студентов был достоверным (р <0,001), соответствовал нормальным значениям этого показателя равного 1 (единице). В среднем он составил на тренерском факультете 0,99 ± 0,02, и допризывной подготовке физической культуре 0,96 ± 0,03, характеризуя о хорошем взаимодействии его симпатического и парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Указанные выше показатели можно использовать по возможности для всех видов самоконтроля: срочного, текущего, дающие дополнительную информацию, для сохранения здоровья студентов.Мы закончили измерение показателей сердечно-сосудистой системы. Как удобно измерив два показателя: пульс(ЧСС) и артериальное давление (АДс и АДд) в покое, с помощью расчетных параметров, получить дополнительные показатели.Для оценки

функционального состояния сердечно-сосудистой системы, мы переходим проведению простой дозированной пробы Руффье.

Таблица 3

Сравнительная характеристика показателей сердечно-сосудистой системы у студентов

№ п/п	Показатели	Факультет	
		тренерский	допризывной подготовки физ.к
		M±m	M±m
Оценка показателей пульса, артериального давления в покое			
1.	Пульс (частота сердечных сокращений)(ЧСС), уд./мин.	67±1,29	68±1,27
2.	Пульсовое давление (ПД), мм.рт.ст.	54±1,17	46±2,44*
3.	Показатель «двойного произведения» (по Г.А.Макаровой)	82±1,86	81±2,12
4.	Коэффициент экономичности кровообращения (по В.Л.Кабанову)	3714±122	3710±145
5.	Коэффициент выносливости (по Квасу)	13±0,86	13±1,31
6.	Вегетативный индекс Кердо	0,99±0,02	0,96±0,03**
Оценка сердечно-сосудистой системы на функциональную пробу с приседаниями			
1.	Проба Руффье	4,87±0,36	5,11±0,57
Примечание: * - достоверность различия при $p < 0,01$; ** - достоверность различия при $p < 0,001$.			

В качестве функциональной пробы (теста), мы использовали неспецифические одномоментные дозированные физические нагрузки в виде приседаний (30 приседаний за 30 секунд) проба Руффье.

Эта проба у обследованных нами студентов обеих факультетов показало одинаково хороший результат, на тренерском факультете у 63% студентов, так и на ДПФК у 76% студентов. Переносимость нагрузки и скорость восстановления пульса (ЧСС) была достаточно высокой по пробе Руффье, что свидетельствует о хорошей функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы студентов.

Заключение. У обследованных студентов показатели внешнего дыхания: частота дыхания (ЧД) и фактическая жизненная емкость легких (ФЖЕЛ) и должная жизненная емкость легких (ДЖЕЛ) хорошие, что свидетельствует о высоком функционировании системы внешнего дыхания. В своей спортивной практике ведущим спортсменам лучше использовать формулу для расчета (ДЖЕЛ) по Людвигу.

Использованные нами расчетные параметры оказались достаточно простыми, информативными и легко выполнимыми. Такие показатели как: пульс, показатель «двойного произведения», пульсовое давление, вегетативный индекс Кердо, показали хорошие результаты сердечно-сосудистой системы, косвенно отражающие состояние здоровья студентов. Мы рекомендуем использовать их студентам, как этапный (текущий) контроль своего здоровья. Внимательно использовать пробы на выносливость (по Квасу) и коэффициент экономичности кровообращения (по В. Л. Кабанову).

Литература

1. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник/А.С. Солодков, Е.Б.Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Гуманит. Изд.центр ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
3. Майкелли Л., Дженкис М. Энциклопедия для спортивной медицины. - СПб.:Изд-во Лань, 1997. – 400 с.
4. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. – М.: Советский спорт, 2005. – 312 с.
5. Сабралиева Т.М., Джанузаков К.Ч., Абдырахманова Д.О., Казакбаева А.К. Жалпы физиология/Окуу китеби. – Бишкек.: 2016. – 208 б.
6. Макарова Г.А. Лабораторные показатели в практике спортивного врача. Спортивное руководство/ Г.А. Макарова, Ю.А. Халявко. – М.: Советский спорт, 2006. – 200 с.
7. Меркуловой Р.А. Кардиогемодинамика и физическая подготовленность. – М.: Советский спорт, 2012. – 186 с.
8. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
9. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 208 с. – (Наука спорту; Спортивная медицина).

УДК 373.2

ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МОДУЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ОРИЕНТИРОВАННОЙ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Дейдиева Ф.Н. к.п.н., доцент, Умурбекова Т.А. к.п.н., доцент
Ошский государственный университет

Аннотация. *Представлены результаты исследования, посвященного оценке эффективности применения подвижных игр для развития координационных способностей детей. По большинству показателей экспериментальная группа показала более высокие результаты, по сравнению с контрольной. Данные исследования дают основание говорить об эффективности применения подвижных игр в практике физического воспитания детей дошкольников.*

Ключевые слова: *координационные способности, дети дошкольного возраста, подвижные игры.*

КЫЙМЫЛДЫК ОЮНДАРДЫ КОЛДОНУУ МЕНЕН МЕКТЕПКЕ ЧЕЙИНКИ ЖАШТАГЫ БАЛДАРДЫН КООРДИНАЦИЯЛЫК ЖӨНДӨМДҮҮЛҮГҮН ӨСТҮРҮҮГӨ БАГЫТТАЛГАН МОДУЛДУК ПРОГРАММАНЫН НАТЫЙЖАСЫН АНЫКТОО

Дейдиева Ф.Н. п.и.к., доцент, Умурбекова Т.А. п.и.к., доцент
Ош мамлекеттик университети

Аннотация. *Балдардын координациялык жөндөмдүүлүгүн өстүтрүү учун кыймылдык оюндарды колдонуунун эффективдүүлүгүн баалоого багытталган изилдөөнүн жыйынтыктары каралган.*

Негизги сөздөр: *координациялык мүмкунчүлуктөр, мектепке чейинки балдар, кыймылдык оюндар.*

DETECTION OF THE EFFICIENCY OF THE MODULAR PROGRAM ORIENTED ON THE DEVELOPMENT OF COORDINATIVE ABILITIES OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE WITH THE USE OF MOBILE GAMES

Deydieva F.N.c.p.s, associate professor, Umurbekova T.A c.p.s, associate professor
Osh State University

Abstract. *The article presents the results of a study on the evaluation of the effectiveness of the use of mobile games to develop the coordination abilities of children. Because of the experiment, it was revealed that for most indicators the experimental group showed better results than in the control group. Comparative analysis of the data obtained from the study, gives grounds for talking about the effectiveness of the use of mobile games in the practice of physical education of preschool children.*

Key words: *coordination abilities, children of preschool age, mobile games.*

Введение. В физической культуре игровая деятельность детей используется с целью их обучения двигательным умениям и навыкам. Во время двигательного действия (ДД) дети стараются проявить свою активность, раскрывающееся в способности преобразовывать движения, создавать и изменять структуру, корректировать их [6].

Необходимость целенаправленного развития координационных способностей оптимально регулировать и управлять движениями, т.е «координационные способности», не вызывают сомнений у соответствующих специалистов. В то же время формирование «координационных способностей», еще недостаточно разработаны что и представляют существенную трудность для педагогов физической культуры (ФК) и тренеров. Объясняется это несколькими причинами. В специальной литературе координационные способности обозначают разными терминами и понятиями, а это мешает созданию у педагога целостного представления о системе способностей и путях их развития [7]. В данное время возрастает значение развития координационных способностей, благодаря которым человек может быстро ориентироваться в пространстве; своевременно дифференцировать свои мышечные чувства и регулировать уровень мышечных напряжений; оперативно реагировать на сигналы внешней среды. Координация и ловкость определяют также меткость, чувство ритма, способность произвольно расслаблять мышцы, умение быстро и целесообразно действовать в быстро изменяющихся условиях и др.

Статистика утверждает, что в общей массе детского населения есть до 5% способных детей. Следовательно, этих детей следует найти по индивидуальным отличиям путем тестирования [5]. Таким образом, с одной стороны, встает проблема разработки сенситивных тестовых методик, а с другой разрабатывать методики, направленные на формирование и компенсирующее развитие отдельных координационных способностей. Использование подвижных игр в образовательно-воспитательном процессе давно интересуют многих специалистов. Игра становится признанным средством правильного воспитания и физической подготовки, методом развития и изучения. Практика обучения в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) доказывает, что активность проявляется дошкольниками в игровых ситуациях. Такая деятельность вызывает познавательные усилия, положительно влияет на повышение уровня знаний, умений и навыков (ЗУН), т.е на успеваемость [2]. Из года в год подвижные игры все увереннее завоевывают симпатии педагогов. Творчески работающие педагоги стремятся широко и разносторонне вводить игру или ее элементы в повседневную жизнь детей. А ценность игр заключается в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к детям другие требования. Элементарные умения и навыки, приобретенные детьми в игровых условиях сравнительно легко перестраиваясь при последующем, более углубленном изучении техники движений и облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приемами [1]. Но, несмотря на то, что проведены многочисленные исследования, нерешенным остается вопрос о возможностях применения игрового метода на занятиях ФК, направленного воздействия на развитие соответствующих качеств. Все указанные факты позволяют говорить о своевременности в решении возникшей проблемы.

Цель исследования – оценить эффективность модульной программы,

направленной на развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста.

Организация и методика исследования. Исследование проводилось на базе детских садов №№ 1 и 7 г.Ош КР. На начальном этапе исследования были протестированы дети 6-7 лет. На основании полученных результатов этой выборки были сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). КГ составили 22, а ЭГ 23 дети. Для определения уровня координационных способностей использовали тест П. Хиртца: бег к пронумерованным медицинболам [4].

Таблица 1

Результаты тестирования координационных способностей у детей дошкольного возраста по методике П.Хартца

№	Группы	КГ	ЭГ	Разница
1	Исходный уровень	13,60	11,89	1,71
2	Итоговый уровень	12,08	21,21	9,13
3	Прирост	1,52	10,60	9,08

Перед началом эксперимента в обеих группах были измерены ростовесовые показатели детей, проведен тест-динамометрия. Статистический анализ полученных результатов показал об однородности, используемых в эксперименте групп. КГ и ЭГ до начала исследования достоверно не различались ($p<0,05$), следовательно, могли быть привлечены для участия в педагогическом эксперименте (ПЭ). Далее эксперимент строился следующим образом, участники обеих групп два раза в неделю занимались ФК и участвовали во всех спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в садике. КГ выполняла задания по стандартному плану занятий ФК. ЭГ занималась ФК на занятиях, с применением специально подобранных подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей.

Результаты исследования и их обсуждения. Проведение итогового тестирования координационных способностей участников выделенных групп выявило преимущество ЭГ над контрольной. Так, за время эксперимента в КГ, произошли незначительные изменения. У детей ЭГ в тесте П. Хиртца результат увеличился на 10,60 сек. (56,05%) в КГ 1,52 (12,58%) (Таблица. 1). После эксперимента в КГ $p>0,05$, из чего следует, что различия не достоверны ($p>0,05$) и данная методика недостаточно хорошо развивает координационные способности дошкольников. Прирост показателей в ЭГ, которая занималась по методике, включающей подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей, произошли значительные изменения. У детей в тесте Хиртца результат увеличился на 10,60 сек. (89,15%). После ПЭ $p<0,05$, из чего следует, что различия достоверны.

Сравнение среднегрупповых результатов, отражающих уровень развития координационных способностей детей в КГ и ЭГ, позволило установить, что по абсолютному большинству преимущество осталось за ЭГ.

Выводы. Разработанная и апробированная модульная программа, позволяет эффективнее развивать координационные способности у детей дошкольного возраста, что видно из полученных результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп.

Литература

1. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения: учебное пособие.-Б.: КГИФК, 2003.-197с.
2. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры и физические упражнения: учебное пособие.-Б.:КГИФК,2003.-237 с.
3. Железняк Ю.Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в

физической культуре и спорте. -М.: Академия, 2001. С. 146-149.
4. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования/ Теория и практика физической культуры.-М., 2005. № 11. -С. 16-23.
5.Маслюков А.В. Развитие координационных способностей школьников: учеб. по.- М.: Чистые пруды, 2008. -185 с.
6. Ощепков А.С. Развитие многогранных двигательных координационных способностей .- Пермь: Изд-во ПГТУ, 2010. -181 с.
7. Мамбеталиев К.У., Шарабакина Н.И. Теория и методика физической культуры: уч. пос.- Б.: Технология, 1997.- 241 с.

УДК 796.41

ФИЗИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ 12-ти НЕДЕЛЬНОГО ПОСТОЯННОГО ЗАНЯТИЯ ПИЛАТЕСОМ НА ЖЕНЩИН С МАЛОПОДВИЖНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

Демирхан Б., к.п.н., доцент; Абдырахманова Д.О. к.б.н.,доцент; Арас Т.
Кыргызско-Турецкий Университет Манас, Высшая школа физической культуры и спорта

Аннотация. *Данное исследование произведено с целью измерения влияния двенадцати недельных регулярных упражнений на процентные соотношения веса тела, размеров и индекса массы тела у женского пола. Исследование производилось на 15 женщин участниц. У участниц были сняты первоначальные размеры, и каждый месяц по одному разу в течение трех месяцев. В итоге было выявлено, что регулярные упражнения приводят к позитивным изменениям в весе тела и габаритных размерах.*

Ключевые слова: *пилатес, индекс массы тела, физические упражнения, масса тела.*

КЫЙМЫЛЫ АЗ БОЛГОН АЯЛДАРГА ТҮЗҮЛГӨН 12 ЖУМАЛЫК ПИЛАТЕС МЕНЕН МАШЫГУУЛАРДЫН ФИЗИКАЛЫК НАТЫЙЖАСЫ

Демирхан Б., п.и.к., доцент; Абдырахманова Д.О. б.и.к.,доцент; Арас Т.
Кыргыз -Түрк Манас университети, Дене тарбия жана спорттун жогорку мектеби, Бишкек ш.

Аннотация. *Бул изилдөө, он эки жума ичинде регулардуу түрдө аткарылган көнүгүүлөрдүн айымдардын салмагына, көлөмүнө жана дене массасынын индексине тийгизген таасирин өлчөө максатында өткөрүлгөн. Изилдөөгө 15 айымкатышкан. Изилдөөгө катышуучулардын алгачкы көлөмдөрү үч ай бою, бир айда бир жолудан алынып турган. Натыйжада регулярдуу түрдө аткарылган көнүгүүлөрдүн дене салмагына жана көлөмдөргө оң таасир тийгизээри аныкталган.*

Негизги сөздөр: *пилатес, ИМТ, физикалык көнүгүүлөр, дене массасы.*

PHYSICAL EFFECTS OF 12 WEEKLY CONSTANT LESSONS PILATHES ON WOMEN WITH LITTLE-LIMITED LIFE

Demirkhan B., Ph.D., Abdyrakhmanova D.O. c.b.s., Aras T.
Kyrgyz-Turkish Manas University, Higher school of physical culture and sports

Abstract. *This study was carried out to measure the effect of twelve-week regular exercises on the percentage of body weight, size and body mass index in female. The study was conducted among 15 female participants. Initial sizes were taken from participants, and every month, once for three months. As a result, it was found that regular exercises lead to positive changes in body weight and overall dimensions.*

Key words*: pilates, BMI, physical exercises, body weight.*

Введение. Пилатес – серия напольных упражнений и упражнений с надлежащим инвентарем, для улучшения формы тела, развития мышц, улучшение баланса и

координации [1]. Пилатес в основном популярен среди женского пола. При занятии пилатесом производиться серия упражнений при низкой концентрации мышц. Выполненные упражнения сосредоточены цепочкой в центре тела [12]. Пилатес хоть и является менее жестким видом упражнения, чем танцы и аэробика, но для приобретения здорового тела является очень важным инструментом. Уменьшает риск возникновения сердечных заболеваний, предотвращает остеопороз, возвращает телу красивые формы, и возобновляет баланс, гибкость тела и суставов [10].

В общем, пилатес используют с целью восстановления крепости структуры костей и мышц [6, 11]. Очень важная особенность пилатеса- увеличивая гибкость тела, открываются межпозвоночные соединения. Полностью усиливается структура мышц [5]. Выпрямляет осанку и оберегает осанку от проблем мышечно-скелетной системы [6]. Уменьшается индекс массы тела [11]. Увеличивается гибкость тела. Контролирует над всеми движениями суставов, особенно позвоночных суставов [5]. Так же улучшает равновесие и координацию [7]. Хорошо влияет на мышечную силу и устойчивость [5,7]. После постоянных упражнений пилатеса наблюдается значительное уменьшение размеров таза, бедра и талии [11]. Ключом долголетия является, уменьшение жирового слоя организма, улучшения эластичности позвоночных и костных суставов, и чтобы добиться всего этого советуют заниматься по методике пилатес [3]. Пилатес в особенности укрепляет мышцы живота [8]. А так же предагается для лечения хронических болей поясницы [6,1].

Цель исследования - изучить влияние регулярных пилатес упражнений на массу тела, размеры тела и на показатель индекса массы тела у малоподвижных женщин в течение 12-ти недель.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в спортивном зале Кыргызско-Турецкого Университета Манас, где в течение 12-ти недель 15 женщин, средний возраст от 19,80±1,61лет, средние размеры роста тела 166,90±4,26 см и средний вес составлял 60,57± 7,04 кг. Женщины принимали участие в занятиях пилатес с целью выявления изменений в физических параметрах при занятии пилатесом.

Все малоподвижные женщины, которые принимали участие в исследовании, занимались пилатес упражнениями три раза в неделю по одному часу. У исследуемых были взяты данные массы тела, размеры окружностей и индекс массы тела перед началом тренировок, и в течение каждого месяца регистрировались показатели, в общем, было зарегистрировано 4 разных показания.

Методы исследования и их обсуждения. Были использованы антропометрия, математико-статистические методы. Все собранные данные были проанализированы с помощью статистического пакета программы – SPSS-15. Далее произведено статистика, включающая в себя стандартные отклонения, средние арифметические показатели, процентные и диапазонные распределения.

Результаты исследования: В результатах исследования приводятся данные 4-х измерений в сравнении. Средний возраст у участниц примерно 19,80±1,61 лет, рост тела в среднем 166,90±4,26 (таблица 1).

Таблица 1

Средние данные возраста и роста участников

Данные	Н	Минимум	Максимум	Средняя±
Возраст (лет)	15	18	23	19,80±1,61
Рост тела (см)		161,5	173,0	166,90±4,26

Исследование данных ИМТ показало, разница между первоначальными измерениями и 1-2 измерениями значительная: $p<0,05$, а в третьем измерении показания почти одинаковые с начальными измерениями: $p>0,05$. (таблица 2).

Таблица 2

Средние показания индекса массы тела (кг/ м2)

N	Время измер. Сред.велич. ±ss	Время измер. Сред.велич. ± ss		P
15	Перед занятием 21,76±2,35	После 1 месяца	21,37 ±2,42	0,03
		После 2 месяца	21,21±2,05	0,01
		После 3 месяца	21,55 ±2,29	0,06

Примечание $p<0.05$

При исследовании массы тела, после 3-х месячных тренировок, в третьем измерении видны большие изменения от первоначальной массы $p<0,05$ (таблица 3).

Таблица 3

Данные измерения массы тела (кг)

n	Время измер. Сред.велич. ± ss	Время измер. Сред.велич ± ss		P
15	Перед занятием 60,57± 7,04	После 1 месяца	60,03±6,99	0,13
		После 2 месяца	59,51±7,53	0,06
		После 3 месяца	59,05±6,28	0,04

Примечание $p<0,05$

Измерения, взятые после 2-3-х месяцев занятий пилатесом, статистически значительно изменились от начального измерения $p<0,05$, а вот между начальным и первым измерением разницы почти не видно, данные одинаковые $p>0,05$ (таблица 4)

Таблица 4

Данные окружности таза (см)

n	Время измер. Сред.велич. ± ss	Время измер. Сред.велич ± ss		P
15	Перед занят. 94,46± 11,35	После 1 месяца	94,20±10,71	0,16
		После 2 месяца	93,10±10,59	0,02
		После 3 месяца	92,67±10,08	0,01

Примечание $p<0.05$

после 1,2 и 3 месяцев тренировок в статистических данных видны значительные изменения от первоначального измерения $p<0,05$ (таблица 5).

Таблица 5

Данные измерения окружности плеча (см)

n	Время измер. Сред.велич. ± ss	Время измер. Сред.велич ± ss		P
15	Перед занятием 36,13± 1,77	После 1 месяца	36,33±1,86	0,03
		После 2 месяца	36,44±1,79	0,00
		После 3 месяца	36,57±1,75	0,00

Примечание p<0.05

После первого месяца тренировок значительных изменений не видно, а в последующих измерениях видны статистические очевидные изменения от первоначального измерения p<0,05 (таблица 6).

Таблица 6

Данные измерения бедра (см)

n	Время измер. Сред.велич. ± ss	Время измер. Сред.велич ± ss	P
15	Перед занятием 50,20± 8,36	После 1 месяца 49,74±7,97	0,08
		После 2.месяц 49,43±8,05	0,01
		После 3.месяца 49,34±7,93	0,02

Примечание p<0.05

При исследовании размеров области живота исследуемых, разница между начальным измерением и последующим 1,2 и 3-х измерений статистически почти не значительна p>0,05 (таблица 7).

Таблица 7

Данные измерения области живота (см)

n	Время измер. Сред.велич. ± ss	Время измер. Сред.велич ± ss	P
15	Перед занятием 81,07± 7,50	После 1.месяца 80,71±6,94	0,38
		После 2.месяца 80,40±6,58	0,10
		После 3.месяца 80,07±6,41	0,06

Примечание p<0.05

При рассмотрении статистических данных за 3-х месячный срок, в выявленных данных не видно ощутимых изменений от первоначального измерения, данные почти одинаковые p>0,05 (таблица 8).

Таблица 8

Данные измерения грудной клетки (см)

n	Время измер. Сред.велич. ± ss	Время измер. Сред.велич ± ss	P
15	Перед занятием 88,77± 4,14	После 1.месяца 88,94 ±3,71[a]	0,36
		После 2.месяца 88,90±3,63[a]	0,52
		После 3.месяца 88,95±3,47[a]	0,63

Примечание p<0.05

При исследовании данных окружности бицепса, между первоначальным измерением и в данных последовательных измерений статистических изменений не видно, данные почти одинаковые p>0,05 (таблица 9).

Таблица 9

Данные измерения бицепса (см)

n	Время измер. Сред.велич. ± ss	Время измер. Сред.велич ± ss	P
15	Перед началом 29,67±4,01	После 1.месяца 29,51±3,82	0,14

		После 2.месяца	29,33±3,85	0,10
		После 3.месяца	29,24±4,06	0,06

Примечание $p<0.05$

Средний возраст участвующих в нашей программе 19,80±1,61 лет, масса тела в среднем 60,57±7,04 кг, рост тела в среднем 166,90± 4,26 см.

Малоподвижный образ жизни приводит к увеличению массы тела, что способствует возникновению болезни ожирения организма. Во многих исследованиях данного рода было выявлено, что постоянные занятия вроде аэробики на длительном промежутке времени, положительно влияют на массу тела, жировые процентные соотношения, и уменьшают индекс массы тела [9].

По данным произведённых работ, среди участников исследования была определена средняя масса тела примерно 60,57±7,04 кг. После 1-го месяца тренировок, среднее масса тела участвующих была на уровне 60,03±6,99 кг, в конце второго месяца был на уровне 59,51±7,53 кг, а после третьего месяца на уровне 59,05±6,28кг. По итогам данных видно, что после первого месяца занятий видны значительные статистические изменения от первоначального замера $p<0,05$. Но в последующих месяцах, значительных изменений не наблюдается, график идет по горизонтальной последовательности, разница от первоначального замера не значительная $p>0,05$.

В одном из исследований, похожим на данное исследование, было выбрано 131 кандидатов среди мужчин и женщин, и разделены на две группы: группа с упражнениями и подконтрольная группа. После взятых тестовых замеров перед началом тренировок, была проведена 16 месячная программа тренировок, в итоге было выявлено значительное уменьшение веса в организме [4]. В похожей ситуации было проведено исследование на 133 малоподвижных участников мужского и женского пола, среднего возраста и с проблемами избыточного веса, в итоге после длительных постоянных упражнений по аэробике, у всех наблюдалось снижение массы тела [2]. В других работах, где средний возраст у женщин был 19,8±0,2 лет, после 12 недельных тренировок на велоэргометре с учётом максимального расхода кислорода 40%, каждую неделю по 5 раз, было выявлено значительное уменьшение в значениях массы тела [13]. По данным литературы в аналогичных исследованиях сообщается, аэробические упражнения вызывают значительное уменьшение массы тела [5]. Данные отчеты исследований очень схожи с нашими выводами о влиянии упражнений на массу тела.

В конце исследования субъекты, у которых не было значительного снижения весовых значений, могли выполнять упражнения аэробического пилатеса не соблюдая темпов и в короткие промежутки. Так же, это может быть связано с непостоянным или же недостаточным выполнением аэробических упражнений. Или же употребления во время тренировок высококалорийных продуктов питания.

У субъектов при 8-12 недельных занятиях в размерах тазабедренных суставов было замечено значительное уменьшение от первоначальго замера. $p<0,05$ (таблица 4), когда были исследованы измерения окружности плеча, наблюдалось значительное увеличение между измерениями 8-й и 12-й недель по сравнению с предварительным измерением $p<0,05$ (таблица 5). Выявленное в наших исследованиях повышение показывает, что занятия пилатесом увеличиают мышечные структуры тела, и соотвествуют нашим проделанным работам. При рассмотрении таблицы 6 мы видим, при 8-ми и 12-ти недельных тренировках обнаружено значительное утончение размера бедренной части ($p<0,05$). По итогам выше сказанных данных можно уверенно говорить что занятие пилатесом способствует здоровому утончению всего тела [10]. А вот при рассмотрении размеров брюшной области, значимых статистических результатов не видно $p>0,05$ (таблица 7). Однако, малейшие изменения от первоначальных замеров говорит о том, что занятие пилатес упражнениями приносят положительные результаты. При замере бицепсов и грудной

клетки у субъектов, были видны явные статистические изменения в размерах от начального замера p>0,05 (таблица 8). Считается, что данные результаты связаны с увеличением мышечной силы от выполняемого упражнения.

Заключение. Проведение регулярных упражнений по пилатесу среди женского пола, дают хорошие результаты по уменьшению массы тела, индекса массы тела, и в других областях.

Литература

1. Бабайигит Г., Е. с соавт. Итоги 8-недельных степ-упражнений у женщин в возрасте 25-31 лет на некоторые физиологические и антропометрические показатели. 7-й Международный Конгресс по Спортивным наукам. 2002.-С. 156.

2. Blumenthal, JA., A., Sherwood, A., Gullette, E.C.D., M.A., Babyak, R.0 Waugh, A., Georgiades,f L.W., Craidhead. (2000).Упражнения и снижение веса уменьшают артериальное давление у мужчин и женщин с легкой гипертонией.*ArchInternMed,* 160(13): 1947-1958

3. Boles,D., J., Wilmore,R., Girandola, J., Royce. (2000). PilatesQ&A,www.goinside.com,April 3, Эффективность программы бега трусцой для женщин с проблемами лишнего веса средней школы.*Med. Scisports*; 4(4): 210-213.

4. Donelley,J.E.,JO, Hill, DJ., Jakobsen, P., Debra SK, JL., Susan. Эффекты 16-месячного рандомизированного контролируемого экспериментального исследования на массу тела и его состав у молодых мужчин и женщин с избыточным весом: Упражнения Среднего Запада. *Arch Intern Med,* 163(10):2003. 1343-1350

5. Karter, K. (2004). Легкийпилатес: легкие упражнения, чтобы похудеть и поднять тональность. 1-е издание, США, Fair Winds Press,(25),30-32.

6. Kennedy, D., Williams, S., Jansen, D. (2012). Пилатес для начинающих. Первое издание, The Roesen Publishing,42.

7. Marinda, F., Magda, G., Ina, S., Brandon, S., Abel, T., Daniel, DT. (2013). Эффективность программы пилатеса на матах по кардиометаболическим параметрам у пожилых женщин. Pak J Med Sci.29:500-504.

8. Menezes A. (2004). Полное руководство по методам физического кондиционирования Джозефа Х. Пилатеса. 2-е издание,1-21.

9. Okyar, M. Вы и здоровье вашего сердца. Публикация Тимаш, Станбул,1998.

10. Robinson, L., Hunter, F. ПилатесплюсДиета, London, Pan Books, 2003.

11. Russell, JR., Jonker, ML., Missaghian M, Baranowski T. Влияние занятие пилатесом в течении 4-х недель на молодой организм женщин. Prevent Med.42, -2005. -С.177-80.

12. Siler, B. Тело и пилатес, Бродвейские издания, Нью-Йорк.2000.

13. Suzuki, S., G., Urata, Y., Ishida, H., Kanaisha.(1998). “Влияния упражнений с низкой интенсивностью на состав тела, потребление пищи и аэробную мощь мало двигающихся молодых женщин, *Appl. HumanSci*. 17(6), -С.259-266.

УДК 796:612

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОК

Чалагызов Ж.К., Исаев Н.Т., Акбар уулу Д., магистрант

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек.

Аннотация. *В статье приводятся данные о физическом развитии и функциональной подготовленности организма спортсменок.*

Ключевые слова: *студентки, спортсменки, здоровье, физическое развитие, дыхание, сердце.*

СПОРТЧУЛАРДЫН ДЕН СООЛУГУНУН КОМПЛЕКСТТИК БААЛОО

Чалагызов Ж.К., Исаев Н.Т., Акбар уулу Д., магистрант
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Макалада спортчулардын организминин функционалдык даярдыгы жана дене түзүлүшүнүн өсүүсү каралат.*

Негизги сөздөр: *студент кыздар, спортчулар, ден-соолук, ден тарбия, дем алуу.*

COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF HEALTH SPORTSWOMEN

Chalagyzov Zh.K., Isaev N.T., Akbar uulu D., master student
Kyrgyz state academy of physical culture and sports, Bishkek c.

Abstract. *The article contains data on the physical development and functional fitness of the athlete's body.*

Key words: *female students, sportswomen, health, physical development, breathing, heart.*

Введение. В настоящее время женскому спорту в Кыргызстане уделяется огромное внимание. Наши девушки и женщины спортсменки наравне с мужчинами приносят в страну достаточное количество наград (медалей), золотых, серебряных, бронзовых. Среди них достойное лидирующее место занимают Д.Маслова, А.Тынычбекова, Ю. Фернас, талантливый тренер Г.Уметалиева и другие, которые много вносят в развитие отечественного спорта [1].

Но все это красивая сторона медали. Есть и обратная сторона, показывающая насколько организм спортсменок устает от объемных и эмоциональных (психологических) нагрузок, которые не в состоянии вынести даже здоровые физически сложенные крепкие мужчины [2,3,4]. В наши дни женский спорт осваивает многие виды мужского спорта, в частности восточные единоборства.

Цель исследования. Определить состояние здоровья студенток юниоров. Получить полную информацию о физической и функциональной подготовленности спортсменок юниоров, обучающихся в нашей академии на 1 курсе тренерского факультета.

Проведение обследования физического развития, телосложения и функциональных систем организма спортсменок юниоров [5,6,7].

Задачи исследования. Изучить информативность использованных нами физических, инструментальных и функциональных тестов (проб), для получения объективной информации о состоянии здоровья спортсменок юниоров, дать им практические рекомендации по сохранению целостности их функциональных систем.

Материалы, приборы и оборудование:
сантиметровая лента – для измерения окружности грудной клетки (ОГК), окружности запястья кисти руки (ОЗ), обхвата талии, обхвата бедер; ростомер – для измерения роста стоя, рост сидя; весы напольные или медицинские – для измерения массы (веса) тела; секундомер – для подсчета пульса (частоты сердечных сокращений) (ЧСС), частоты дыхания (ЧД), фиксировании времени при выполнении функциональных проб (тестов); аппарат автоматический портативный – для измерения пульса (ЧСС) и артериального давления (АДс и АДд); спирометр сухой портативный – для измерения жизненной емкости легких (ЖЕЛ); кистевой динамометр - для измерения силы кисти руки; пульсоксиметр портативный – для измерения пульса (ЧСС) и объема кислорода в крови в (%); диагностические тест полоски Combina 11S – для исследования мочи; кушетка – для проведения ортостатической пробы; калькулятор – для расчета фактического материала (математической обработки) формул, индексов, баллов и других расчетных параметров.

Исследование проводилось в 2017 – 2018 году в осенне-зимний период в КГАФКиС на кафедре гимнастики. В эксперименте приняли участие 9 девушек юниоров в возрасте от 18 – 19 лет, 1

курса тренерского факультета, имеющих спортивную специализацию: самбо – 2, дзюдо – 5, тхэквондо – 2, спортивную квалификацию: 1 разряд – 2 человека, кандидат в мастера спорта – 4, мастер спорта – 1, и почетное звание мастер спорта международного класса – одна спортсменка.

Результаты исследования. В начале исследования для каждой студентки была составлена индивидуальная карта тестирования (образец) таблица 1. В которую вносилась полная база данных комплексного обследования (табл.1), где дана полная информация о физическом развитии и строении тела спортсменок, функциональном состоянии внешнего дыхания, сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системы, и показателей мочи – это первый этап измерений – сбор фактического материала.

На втором этапе обследования результаты обработаны стандартными математическими методами, представленные в таблице 2.

Фактическое измерение показателей роста и массы (веса) тела соответствовали возрастным значениям. Одним из важных показателей здоровья человека является определение соответствия массы (веса) тела его росту, для чего используются расчеты весоростовых индексов. У девушек индекс массы тела составил (22±1,07) и совпадает с нормальными значениями здоровых лиц (18,5±2,49). Весоростовой индекс и массоростовой индекс Кетле были в пределах допустимых норм у наших спортсменок (табл.2).

В последние годы, вся женская половина человечества усиленно стала следить за своей фигурой (стройностью), измеряя окружности груди, обхваты талии и бедер, что по стандартным меркам должно соответствовать 60-80-90 сантиметров, но это все в идеале, конечно не все могут быть такими изящными и прекрасными. Одним из показателей женской красоты (фигуры) называется идеальное строение тела (ИСТ) – это измерение обхвата талии и обхвата бедер в сантиметрах. Пропорции признаны идеальными: это отношение ширины талии к ширине бедер, и оно равно ***0,7***. Этот идеальный стандарт был у голливудских звезд экрана Мэрилин Монро и Элизабет Тейлор, итальянской кинодивы Софи Лорен. Но увы у наших девушек (ИСТ) он составил 0,76±0,04, что незначительно превышает стандарт. Но ничего, они еще молоды и могут себе позволить поработать над строением своего тела.

Экскурсия грудной клетки слегка снижена (при норме 8-10 см.). По типу телосложения большинство студенток 55% астеники, и 45% нормостеники.

Измерение силы кистей обеих рук соответствовали нормальным значениям, но у части спортсменок были низкие показатели, есть над чем поработать, уделить, и обратить внимание на силовую подготовку на тренировках.

Оценка функционального состояния систем представлена в таблице 2.

Внешнее дыхание изучалось по двум показателям: частоты дыхания (ЧД) и жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Как видно из табл.2 частота дыхания (ЧД)

Таблица 1

Образец здоровья спортсмена (карта тестирования)

Показатели физического развития, телосложения и функциональных систем организма.										
Общая часть										
№ п/п	1			Код исследуемого			1			
Ф.И.О._____										
Дата рождения	0	8	1	0	1	9	9	9		
Пол	М	Ж		Возраст			1	9		
		V								
Спортивный клуб				Спортивная школа						
Член сборной Кыргызстана			V	Член сборной ВУЗа						V
Специальность_____ Спортивная специализация: Дзюдо_____										

Спортивная квалификация | 3 | 2 | 1 | к.м.с. ∨ | м.с. | м.с. м.к.

Факультет Т Курс 2 Группа 2

Период спортивной подготовки:

учебно-тренировочный ∨ сборы

предсоревновательный соревновательный

Участие: Универсиаде - Республики

Универсиаде Мира -

Чемпион ∨ Республики Чемпион Мира -

Чемпион Олимпийских Игр З Л Чемпион Азиатских игр -

Место обследования: ВУЗ ∨ Спортивный зал ∨ Стадион

I этап – фактическое измерение показателей		
№ п/п	**Показатели**	**Данные измерений**
1.	Рост стоя, см.	169
2.	Рост сидя, см.	131
3.	Масса (вес) тела (фактическая), кг.	80
4.	Окружность грудной клетки, см.:	
	• при вдохе	91
	• при выдохе	85
	• при паузе	87
5.	Окружность запястья, см.	15
6.	Обхват талии, см.	78
7.	Обхват бедер, см.	104
8.	Кистевая динамометрия, кг.:	
	• правой руки	30
	• левой руки	30
Функциональное состояние систем		
1.	Частота дыхания (ЧД), количество вдохов за 1 минуту (кол-во раз)	24
2.	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл^3	3100
3.	Проба Штанге, задержка дыхания при вдохе, секунд, минут	65
4.	Проба Генчи, задержка дыхания при выдохе, секунд	55
5.	Артериальное давление систолическое (АДс), мм.рт.ст.	117
6.	Артериальное давление диастолическое(АДд), мм.рт.ст.	58
7.	Пульс (частота сердечных сокращений) за 1 минуту в покое, уд./мин.:	
	• лежа	67
	• стоя	79
	• сидя	60
8.	Пульс (частота сердечных сокращений) после дозированной физической нагрузки, уд./мин.:	
	• после 30 приседаний за 30 секунд	105
	• после 1 минуты восстановления	83
Показатели мочи с диагностическими тест полосками (Combina 11S)		
1.	Удельный вес	1015
2.	Кровь, лейкоциты, Leuco/ml	0
3.	Нитриты	0
4.	pH	6
5.	Кровь, гемоглобин, Ery/ml	0

6.	Белок, г/л	0
7.	Глюкоза, ммоль/л	0
8.	Аскорбиновая кислота	0
9.	Кетоны, ммоль/л	0
10.	Уробилиноген, умоль/л	0
11.	Билирубин	0

хорошая 20±1,99 (нормальные значения 18-20 вдохов за 1 минуту). Легочные объемы жизненная емкость легких (ЖЕЛ) слегка снижены, а жизненный индекс (ЖИ) хороший, что видимо связано с телосложением спортсменок. Косвенным показателем легочных объемов является определение должной жизненной емкости легких (ДЖЕЛ) по Людвигу. Они рассчитываются в зависимости от пола, роста, массы (веса) тела. Показатели (ДЖЕЛ) легко рассчитываются и могут быть использованы каждой спортсменкой.

Исследование параметров сердечно-сосудистой системы проводили подсчетом пульса (частоты сердечных сокращений) уд./мин., и измерением артериального давления (систолического и диастолического) мм.рт.ст. Оно показало следующее (таблица 2), из которой видно, что пульс (ЧСС) в состоянии покоя составил в среднем 67,17±0,53 уд. /мин. Нормальные значения пульса варьируют в пределах (60-80 уд. /мин.). Интересно, что у женщин пульс чаще на 7 – 10 уд. /мин., больше чем у мужчин (в чем причина, пока не выяснено), может это зависит от их эмоционального состояния организма.

Пульсовое давление 47±4,94 хорошее (норма 40 – 50 мм.рт.ст.).

Для получения информации по кислородному обеспечению сердца, мы использовали показатель «двойного произведения» (по М.Г. Макаровой, 2008). Он оказался выше среднего (табл.2). Утомление организма спортсменок оценивалось коэффициентном экономичности кровообращения (по В.Л.Кабанову, 2009). Он показывает коэффициент утомления организма различной степени. Из таблицы 2 видна средняя степень утомления организма спортсменок юниоров.

Выносливость организма определяли индексом Кваса. У наших девушек он слегка снижен (нормальные значения индекса составляют 16). Пульсоксиметром определяли пульс и процентное содержание объема кислорода в крови. Результаты исследования показали достаточный объем кислорода в крови 97±0,23 (при норме 100%), и хорошую частоту сердечных сокращений пульса 62±3,39 уд. /мин., в организме спортсменок.

Таблица 2

Образец здоровья спортсмена (карта тестирования)

II этап расчетно-оценочных показателей физического развития и телосложения, функционального состояния систем		
№ п/п	Показатели	Данные измерений
		M±m
Оценка показателей физического развития и телосложения (методом стандартов, индексов и расчетных параметров)		
Оценка роста, массы (веса) тела		
1.	Рост стоя, см.	162±1,79
2.	Масса (вес) тела (фактическая), кг.	64±2,80
3.	Индекс массы тела	22±1,07
4.	Весоростовой индекс, кг./см.	0,376±0,01
5.	Массоростовой индекс Кетле, г./см.	376±20,77
Оценка развития грудной клетки, типов телосложения, индекса силы		

1.	Идеальное строение тела	0,78±0,04
2.	Экскурсия грудной клетки, см.	5,11±0,48
3.	Определение типа телосложения	13±0,35
4.	Тип телосложения	54±2,02
5.	Индекс силы кисти, % • правой руки	45±4,65
	• левой руки	46±2,85
Функциональное состояние систем		
1.	Частота дыхания (ЧД), количество вдохов за 1 минуту (кол-во раз)	20±1,99
2.	Фактическая жизненная емкость легких (ФЖЕЛ), мл^3.	2662±214
3.	Должная жизненная емкость легких (ДЖЕЛ), в зависимости от роста и пола, массы (веса) тела (по Людвигу)	4532±198
4.	Жизненный индекс (ЖИ), мл^3./кг.	43±2,14
5.	Пульс (частота сердечных сокращений) за 1 мин., уд./мин.	67,17±0,53
6.	Артериальное давление систолическое (АДс) фактическое, мм.рт.ст.	111±2,65
7.	Артериальное давление диастолическое(АДд) фактическое, мм.рт.ст.	67,83±2,12
8.	Пульсовое давление (ПД), мм.рт.ст.	47±4,94
9.	Коэффициент выносливости (по Квасу)	14,40±2,14
10.	Коэффициент экономичности кровообращения (В.Л. Кабанов, 2009)	3246±444
11.	Показатель «двойного произведения» (Г.А. Макарова, 2008)	75±5,36
12.	Пульсоксиметрия: • объем кислорода в крови, %	97±0,22
	• пульс., уд./мин.	62±3,19
13.	Проба Руффье	4,16±1,54
14.	Проба Штанге, секунд, минут	61±4,54
15.	Проба Генчи, секунд	49±7,51
16.	Вегетативный индекс Кердо	1,01±0,10
17.	Ортостатическая проба(ОП) в конце 1 минуты, уд./мин.,	7,33±1,41

Переносимость дозированных физических нагрузок и быстроту восстановления пульса, оценивали по пробе Руффье, он в среднем составил 4,16±1,54, отличный результат, при норме от 0 – 5.

Состояние симпатического и парасимпатического отдела вегетативной нервной системы мы оценивали по вегетативному индексу Кердо и ортостатической пробе. Результаты показали хорошее взаимодействие симпатической и парасимпатической нервной системы. Вегетативный индекс Кердо соответствует нормальных значениям (норма единица), и оно составило в среднем 1,01±0,10 (табл. 2).

Состояние гемодинамики косвенно характеризует ортостатическая проба (табл.2). У наших студенток оно показало отличный результат 7,33±1,41 уд./мин., при норме от 0 – 10 уд./мин.

Мы, в целом, провели оценку функциональных систем организма (табл.2).

Теперь перейдем к описанию исследования анализов мочи (табл.3), из которой видно, что в целом показатели анализа мочи соответствуют нормальным значениям практически здоровых лиц.

Таблица 3

Оценка показателей мочи студенток

№ п/п	Показатель	Оценка результатов (нормальные значения)	Результат
			M±m
1.	Удельный вес	1,015-1,025	1025±2,27
2.	Кровь, лейкоциты Leucol/ml	0	0±0
3.	Нитриты	0	0±0
4.	pH	5,5-6,5	5,35±0,30
5.	Кровь, гемоглобин, Ery/ml	0	0±0
6.	Белок, г/л	0	0±0
7.	Глюкоза, ммоль/л	0	0±0
8.	Аскорбиновая кислота	0	0,28±0,15
9.	Кетоны, ммоль/л	0	0±0
10.	Уробилиноген	0	0,14±0,05
11.	Билирубин	0	0

Для определения общей физической работоспособности у себя, можете использовать простую «бытовую скамейку». И начать с восхождения на эту скамейку высотой 30 сантиметров.

Степ – тест для девушек и женщин

Простой и доступный метод оценки функционального состояния сердечно – сосудистой системы. Женщины всего мира используют его в повседневной жизни для самоконтроля своего здоровья. Он не требует сложных расчетов. Пошагали на скамейку в течении 3 минут и получаете ответную реакцию, учащением пульса, посчитав количество его ударов получили готовый результат, сравнив его показатели в таблице 3, вы легко и просто получите информацию о своем здоровье.

Стоим лицом к скамейке, сделайте шаг правой ногой на скамейку, затем левой ногой (это полный круг). Скорость движения – 2 полных круга за 5 секунд (24 за одну минуту). Упражнение выполняется в течении 3 минут. Выполнив нагрузку садитесь на скамейку, и сразу подсчитывайте пульс за одну минуту. И сравните его с показателями в таблице 4. Оценка показателей пульса после выполненной нагрузки.

Таблица 4

Степ – тест для девушек и женщин

Результат	Возраст	
	18 – 26 лет	27 – 60 лет
	Пульс (уд./мин.)	Пульс (уд./мин.)
Отличный	73	74
Очень хороший	74 - 82	75 – 83
Хороший	83 – 90	84 – 92
Средний	91 – 100	93 – 103
Удовлетворительный	101 – 107	104 – 112
Посредственный	108 – 114	113 – 121
Плохой	115 и более	122 и более

Заключение. Проведенные методы обследования могут быть использованы в практике спорта, в целях получения целостного представления о состоянии здоровья спортсменок юниоров. Исследования показали хорошую физическую и функциональную подготовленность спортсменок. Слегка снижены весоростовые индексы, жизненной емкости легких, связано с типом телосложения. В целом функциональное состояние кардиораспираторной системы

положительное. Результаты и проведенные обследования должны использовать сами спортсменки и их тренеры в своей практической деятельности для достижения высоких спортивных результатов.

Литература

1. Аникин В. Самые успешные и привлекательные// Вечерний Бишкек, 2018, №28 (11355), 03, 2018. – С.14 – 14.
2. Крефф А. – Ф., Канга М.Ф. Женщина и спорт/Предисл.; Пер. с франц. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.
3. Соха Т. Женский спорт (новые значения и новые методы тренировки). – М.: Теория и практика физической культуры, 2002. – 203 с.
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник/Г.А. Макарова – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2008. – С.207 – 213.
5. Граевский Н.Д., Петров И.Б., Беляева Н.И. Некоторые проблемы женского спорта с позиций медицины//Теория и практика физической культуры, - 1987. - №3. – С.43 – 45.
6. Дембо А.Д. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина, 1988. – 283 с.
7. Норма в медицинской практике. Справочное пособие/А.В. Литвинов. – М.: Медпресс, 2000. – 144 с.

УДК 378.146

ТЕСТ - ПРОГРАММА С МУЛЬТИМЕДИЙНЫМИ КОМПОНЕНТАМИ

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 программная версия с мультимедийными компонентами для контроля знаний студентов в учебно-тренировочном процессе.*

Ключевые слова: *мультимедиа ресурсы, технологическая форма тестирования, компьютерное адаптивное тестирование, автоматизированная генерация вариантов теста, матрица результатов тестирования, модульное программирование.*

МУЛЬТИМЕДИА КОМПОНЕНТТЕР МЕНЕН ТЕСТТИК ПРОГРАММАСЫ

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. *Макалада окутуу жана машыктыруу процессинде студентентердин билимин контролдоо боюнча мультимедиалык компоненттер менен программанын версиясын сунуштайт.*

Негизги сөздөр: *мультимедиа ресурстары, технологиялык сыноо түрү, компьютер менен адаптивдүү сыноо, тесттин варианттарын автоматикалык генерациялоо, тесттин жыйынтыктарынын матрицасы, модулдук программалоо.*

TESTING PROGRAM ON MULTIMEDIA COMPONENTS BASE

Shergaliev I.A. Phd.t., Karimbayev T.T. Phd.t., Tashtanaliev R.T.

Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek c.

Abstract. *The article offers the software version with multimedia components for monitoring students' knowledge in the study-training process.*

Key words: *multimedia resources, technological form for testing, computer adaptive testing, automated generation of test options, a matrix of test results, modular programming.*

Введение. В образовательной практике компьютерное тестирование (КТ) проводится в различных формах, различающихся по технологии объединения заданий в тест [1, 4, 5].

Первая форма – на основе модульного программирования. Готовый тест, вводится в специальную оболочку, функции которой различаться по степени полноты. Оболочка предъявляет задания на экране, оценивает результаты их выполнения, формирует матрицу результатов тестирования и ранжирует первичные баллы испытуемых путем перевода их в одну из стандартных шкал для выдачи испытуемому тестового балла. Вторая форма КТ автоматически генерирует варианты теста на основе инструментальных средств. Третья форма - адаптивное КТ- базируется на специальных адаптивных тестах. Трудность заданий адаптируется к уровню знаний испытуемого, исключая часть заданий теста [2, 3].

Разработчиками предлагается компьютерная программа, в которой используется первая технологическая форма со встроенными мультимедиа ресурсами.

Цель исследования - создание программной версии с мультимедийными компонентами для контроля знаний в образовательном процессе в Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта (КГАФКиС) посредством компьютерного тестирования.

Задачи исследования:

- выбор оптимального языка программирования для имплементации программы в среду, в которой будет осуществляться процесс контроля знаний;
- монтаж, компоновка и структурирование видеосюжетов в теле программы;
- разработка модульных блоков программы и компилирование самой программы.

Объект исследования - компьютерная программа с мультимедиа ресурсами (видео сюжеты с аудио сопровождением) для тестирования знаний студентов в учебно-тренировочном процессе.

Методы исследования: из анализа инструментальных средств, используемых при создании аналогичных современных программных продуктов, разработчиками программы был определен в качестве средства программирования – язык высокого уровня C#, а средой разработки программного приложения в этом варианте послужила Microsoft Visual Studio. Условия оперативности экспортирования и учет сокращенного числа одномоментных обращений к базе данных в нашем случае позволили использовать СУБД MS Access.

Вводное окно для входа в программу преподавателю отображено на рис.1.

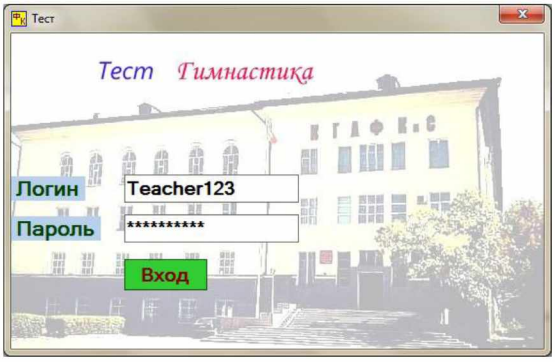
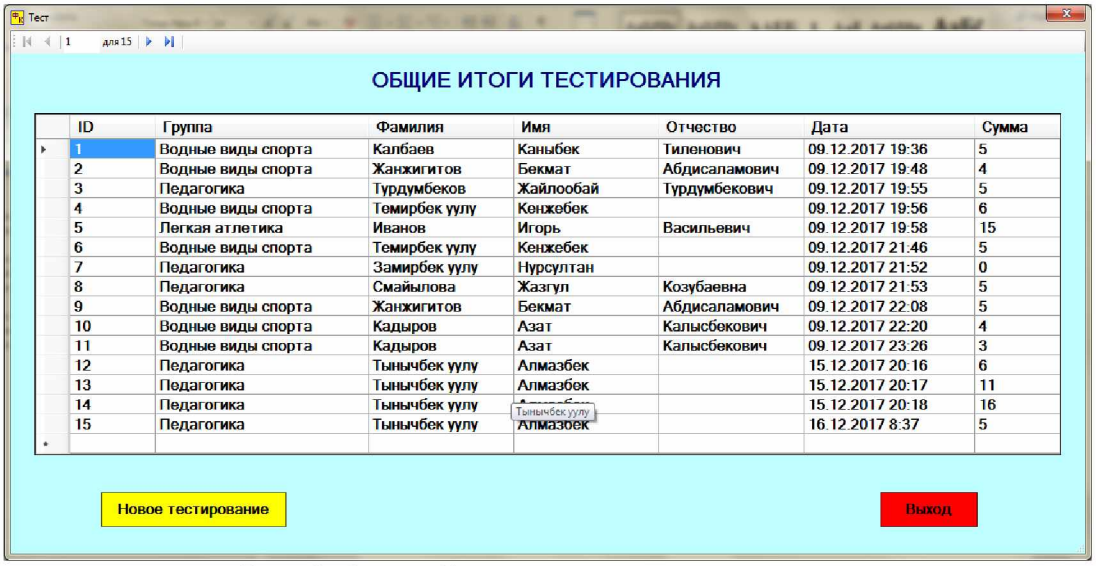


Рис.1 Окно входа в программу Рис.2 Окно выбора режима

Необходимо ввести логин и пароль преподавателя и далее начать текущее тестирование студента (рис.2), а также можно просмотреть результаты студентов (рис.3), уже прошедших предлагаемое 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

На мониторе появляется первоначальное окно (рис.4) с мультимедийными компонентами и информацией об общей длительности прохождения теста, а также сами варианты ответов на предлагаемый демонстрационный видеосюжет, из которых требуется выбрать правильную опцию и в авторежиме перейти к следующему видеоролику

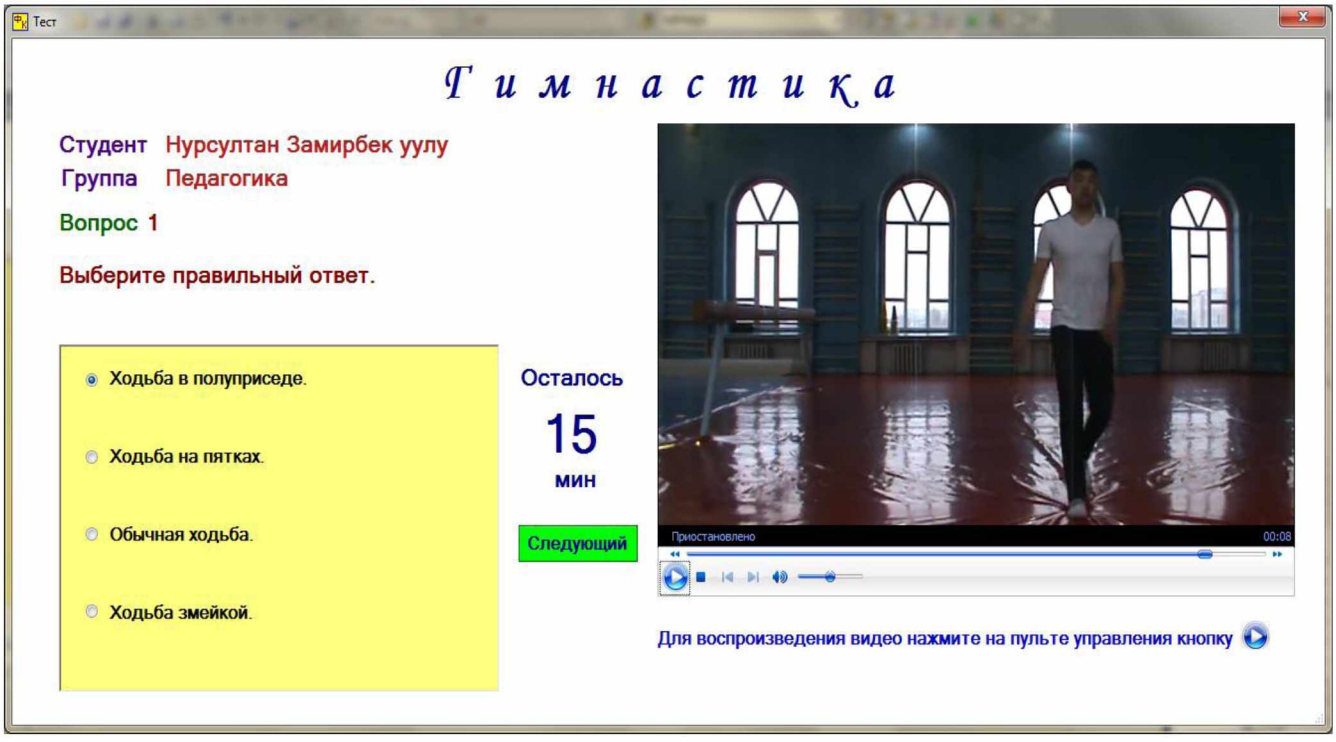


Рис.4. Стартовое окно

По завершению очередным студентом процедуры тестирования на мониторе всплывает окно (рис.5), в котором представлен полученный конкретный результат, оцененный в относительных баллах.

Рис.5. Окно представления результата проведенного тестирования

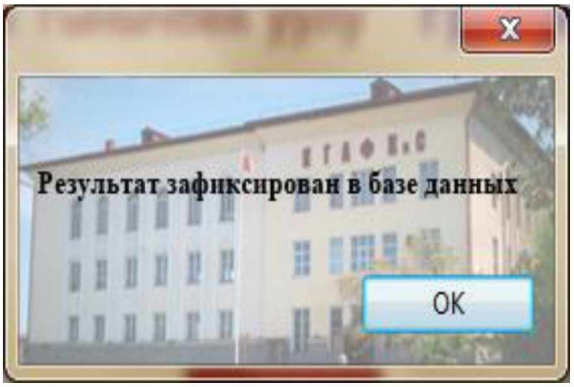


Рис.6. Окно подтверждения внесения результата в БД

И, наконец, появляется окно (рис.6), в сообщении которого подтверждается факт об автоматическом включении результата в общую базу данных проводимого тестирования.

По завершению данной процедуры и последующему возвращению к исходному списку, выбирается очередной студент, готовый пройти тестовый опрос по сформированному заданию.

Результаты исследования. По результатам проведенной работы была разработана компьютерная версия программы со встроенными мультимедийными компонентами для контроля знаний студентов в учебно-тренировочном процессе на одном из языков програмирования высокого уровня (в нашем случае C#) посредством визуального просмотра видеороликов с аудио сопровождением, в которой используется метод выборочных ответов и их суммирования с ранжированием совокупного результата.

Заключение. Использование данной тест программы позволяет совершенствовать формы и методы проверки знаний и поднять качество образовательного процесса в КГАФКиС на более продвинутый уровень. В дальнейшем предполагается разрабатывать новые версии подобных компьютерных тест-программ, в тело которых будут имплементироваться как отдельные элементы, так и их сочетанные комбинации других технологических форм тестирования.

Литература

1. Андреев А.Б. Компьютерное тестирование: системный подход к оценке качества знаний студентов - М.: 2001 г.- С. 25-29.
2. https://nsportal.ru/shkola/russkiy-yazyk/library/2018/01/18/test-kak-forma-kontrolya.
3. Аванесов В.С. Методологические и теоретические основы тестового педагоги-ческого контроля: Автореф. д-ра пед. наук. Санкт-Петербургский гос. ун-т. – СПб., 2001. – С.12-14.
4. Майоров А.Н. Теория и практика создания тестов для системы образования. (Как выбирать, создавать и использовать тесты для образования). – М.: 2005.- С.34-47.
5. Ефремова Н.Ф. Современные тестовые технологии в образовании. -М.: 2012.- С.27-29.

УДК 612.24

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Эгембердиев Э. Б., Бектурсунов И. Б., Бектурганова Н. И.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек.

Аннотация. *В статье приводятся данные обследования физического развития студентов.*

Ключевые слова: *студент, спортсмен, рост, вес, сила, дыхание.*

ДЕНЕ ТҮЗҮЛҮШҮНҮН ЖАНА ДЕНЕ ТАРБИЯ ӨНҮГҮҮСҮНҮН КӨРСӨТКҮЧТӨРҮН БАЛОО

Эгембердиев Э. Б., Бектурсунов И. Б., Бектурганова Н. И.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Макалада студенттердин дене түзүлүшүнүн изилдөөсү каралган.*

Негизги сөздөр: *студент, спортчу, бою, салмагы, күчү, дем алуусу.*

EVALUATION OF INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND BODY TREATMENT

Egemberdiev E.B., Bektursunov I.B., Bekturganova N.I.
Kyrgyz state academy of physical culture and sports, Bishkek c.

Abstract. *The article provides data on physical examination of students.*

Key words: *student, athlete, height, weight, strength, breathing.*

Актуальность исследования. Физическая подготовка для студентов, обучающихся в вузах Кыргызской Республики - одно из составляющих учебного процесса. От будущих специалистов страны требуется отличная физическая подготовка. Студенты, обучающиеся в стенах нашей академии, занимаются разными видами спорта, всем им необходимо знать профессионально свою будущую профессию. Физическое развитие занимает ведущее место в оценке здоровья. Литературные источники от фундаментальных до популярных посвящены здоровому образу жизни [1, 2, 3]. Сохранение здоровья нашего будущего поколения важно, чтобы они с честью и достоинством служили нашей стране. Физически неподготовленные студенты во многих случаях не смогут быть хорошими защитниками нашего Отечества.

Цель исследования. Обследовать физическое развитие и телосложение студентов. На основе полученного фактического материала, провести комплексную оценку состояния здоровья студентов, обучающихся и тренирующихся по разным спортивным специализациям в нашей академии.

Материалы и методы исследования: сантиметровая лента - для измерения окружности грудной клетки (ОГК); ростомер - для измерения роста стоя; весы напольные или медицинские - для измерения массы (веса) тела; спирометр сухой портативный ССП - для измерения жизненной емкости легких (ЖЕЛ) для взрослых; кистевой динамометр - для измерения силы кисти руки для взрослых; калькулятор - для расчета фактического материала (математической обработки) формул, индексов, баллов и других расчетов [4,5,6,7,8,9].

Таблица 1

Общая характеристика обследованных студентов

№ п\п	Общая часть	Факультет	
		тренерский	допризывной подготовки физической культуры
1.	Всего студентов - 97	58	39
2.	Возраст (лет):		
	18	4	3
	19	36	28
	20	11	6
	21	4	1
	22	1	-
	23	2	1
3.	Спортивная квалификация:		
	Не имеют разряда	8	31
	Третий разряд	-	1
	Второй разряд	10	1
	Первый разряд	16	5
	Кандидат в мастера спорта	22	1
	Мастер спорта	2	-
4.	Спортивная специализация		
	вольная/борьба	13	11
	греко/римская	15	5
	самбо	5	-
	дзюдо	6	2

	тхэквондо	2	-
	бокс	11	6
	т/атлетика	4	-
	кикбоксинг	-	3
	панкратион	2	-
	бодибилдинг (атлетизм)	-	1
	волейбол	-	5
	футбол	-	1
	нет специализации	-	5
5.	Член сборной команды		
	КГАФКиС	10	1
	Кыргызстана	10	1
6.	Чемпион:		
	Универсиады студенческой	1	-
	Кыргызстана	12	-
	Азиатских игр	4	-
	Мира	1	-

Объект исследования. Обследование проведено в 2017 - 2018 году в Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта на кафедре гимнастики у студентов 1 курса тренерского факультета с 1 по 5 групп и факультета допризывной подготовки физической культуре с 1 по 3 группы (таблица 1).

Результаты исследования. В целом общая характеристика студентов представлена в таблице 1, из которой видно, что студентов на тренерском факультете было 58 человек, а факультете допризывной подготовки 39 человек, в возрасте от 18 до 23 лет, не имеющих разряда, и получивших спортивную квалификацию от 3 разряда до мастеров спорта, имеющих различную спортивную специализацию, являющихся членами сборной команды нашей академии и Республики Кыргызстан, квалифицированные спортсмены награждены медалями Чемпионатов Кыргызстана, Чемпионатов Азиатских игр и Чемпионатов Мира (таблица 1).

Специалисты спортивной медицины (5,6,8), занимающихся физической культурой и спортом, рекомендуют проводить ежегодные углубленное обследование физического развития и телосложения. Традиционным критериям оценки физического развития относятся измерения:

- рост стоя(см.);
- масса (вес) тела (кг.);
- окружность грудной клетки (см.);
- жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл^3.

Для получения полноценной информации о здоровье студентов первого курса 2-х факультетов, мы провели комплексную оценку показателей физического развития. Исследование состояло первоначально из сбора фактического материала. В последующем дать полноценную оценку полученным данным, и практические рекомендации каждому студенту о его физическом развитии и телосложении с его недостатками и положительными результатами обследования.

В начале обследования каждому студенту была выдана карта (тестирование), которую они все заполнили и внесли свои данные в общую часть (табл.2). Далее каждый студент прошел обследование по показателям физического развития и телосложения (табл. 2). На этом закончился первый этап обследования - сбор фактического материала.

При сборе фактического материала, в начале определяют рост стоя, затем массу (вес) тела, окружности тела и все остальные данные заносятся в таблицу 2. Проведя обследование показателей физического развития вы получили фактический материал (табл. 2).

Таблица 2

Фактическое измерение показателей физического развития и телосложения студентов

№ п/п	**Показатели**	**Данные измерений**
1.	Рост стоя, см.	☐☐☐
2.	Масса (вес) тела (фактическая), кг.	☐☐☐
3.	Окружность грудной клетки, см.: • при вдохе • при выдохе • при паузе	 ☐☐☐ ☐☐☐ ☐☐☐
4.	Окружность запястья, см.	☐☐
5.	Кистевая динамометрия, кг.: • правой руки • левой руки	 ☐☐ ☐☐
6.	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл^3.	☐☐☐☐

Данные измерения антропометрических показателей: рост стоя, масса (вес) тела, окружность грудной клетки при вдохе, при выдохе, при паузе, окружность запястья, кистевой динамометрии правой и левой рук, жизненной емкости легких таблица 2. Эти показатели физического развития и типа телосложения зависят во многом от организма и спортивной специализации. На втором этапе мы провели оценку полученным данным. Оценку физического развития и телосложения провели (методом стандартов, индексов и расчетных параметров). Для оценки физического развития используются математические расчеты, они следующие: 1. Определение средней величины M ± m. Она может быть положительной, если данный признак больше M, или отрицательной если значение данного показателя меньше M. 2. Метод индексов: массоростовые, жизненные, силовые. Для оценки полученного фактического материала провели математическую обработку с вычислением формул, индексов, баллов. При этом вычислили среднюю арифметическую величину признака (M) и среднюю ошибку средней арифметической (±m). Полученные результаты обследования сравнивали с соответствующими средними данными практически здоровых лиц. Из таблицы 3 видно, что студенты обеих факультетов достаточно высокие, имеют одинаковую весовую категорию и хорошую фактическую жизненную емкость легких (ФЖЕЛ).

Таблица 3

Оценка фактических измерений физического развития и телосложения студентов

№ п\п	Показатели	Факультет	
		тренерский	допризывной подготовки
		M±m	M±m
Фактическое измерение показателей физического развития и телосложения			
1.	Рост стоя, см.	172±0,92	173±0,01
2.	Вес (масса) тела, кг.	67±1,20	66±1,01
3.	Окружность запястья, см.	15,70±1,11	15±0,01

4.	Фактическая жизненная емкость легких (ФЖЕЛ), мл^3.	3634±88,20	3800±23,92

Весоростовой индекс. Провели двумя расчетами: массоростовому индексу Кетле и весоростовому индексу (табл.4). Оценка весоростового индекса: нормальные значения: 0,350 – 0,400. Оценка массоростового индекса Кетле: наилучшая масса тела - 400; ожирение - более 540. Результаты обследования студентов в табл. 4. *Экскурсия грудной клетки.* Дополнительный функциональный показатель дает информацию о работе группы мышц грудной клетки. *Жизненный индекс.* Определяет объем вдыхаемого воздуха необходимый на 1 кг. вашего веса тела, служит для определения функциональных возможностей внешнего дыхания. Оценка показателя: нормальные значения для мужчин составляют 50- 65 мл^3/кг. Жизненный индекс у обследованных нами студентов хороший и соответствует нормальным стандартам (табл. 4). *Тип телосложения.* По классификации телосложение подразделяется в чистом классическом виде на три типа телосложения. Нормостеник - это пропорциональное телосложение конституции тела человека. Гиперстеник - у них хорошо развита мышечная масса и костная ткань. Астеники - это очень худые, высокие, стройные люди со слабой мышечной массой и малым подкожно-жировым слоем. В настоящее время в спортивной практике используют в классификации типов телосложения: астеноидный, торакальный (грудной), мышечный и брюшной. По конституциональному строению тела, студенты имели различия: на тренерском факультете было больше нормостеников 58% и меньший процент астеников 42% - тогда как на факультете ДПФК астеников было больше 57%, а нормостеников 43%. Это видимо связано с тем, что на тренерском факультете в большем количестве профессиональные спортсмены, которые уже сформировали свое телосложение на тренировках. *Определение типа телосложения.* Расчетным методом можно получить дополнительную информацию о телосложении, в зависимости от роста, пола. *Индекс силы кисти.* Характеризует силу мышц правой и левой руки, относительно массы (веса) тела. Описаны в (табл.4). Получив фактический материал (табл. 3) провели оценку полученному обследованию (табл. 4). Весоростовые индексы, показали хорошую пропорциональность развития организма студентов двух факультетов, и они соответствовали значениям практически здоровых лиц. Функционирование грудной клетки экскурсия грудной клетки было слегка сниженной, как на тренерском, так и на ДПФК факультете, и в среднем составило 5,96±0,41 см., и 5,00±0,31 см. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) соответствовало нормальным значениям практически здоровых лиц, и показала хорошую вентиляцию легких и легочные объемы. Индекс силы кисти (правой и левой) руки показал, насколько сильна правая рука студентов

. **Таблица 4**

Оценка показателей физического развития и телосложения студентов

№ п/п	Показатели	Факультет	
		тренерский	допризывной подготовки физической культуры
		M±m	M±m
Оценка весоростового индекса, развития грудной клетки, типов телосложения и индекса силы кисти руки			
1.	Весоростовой индекс, кг./см.	0,394±0,005	0,388±0,006
2.	Массоростовой индекс Кетле, г./см.	394±5,69	388±6,65
3.	Экскурсия грудной клетки, см.	5,69±0,41	5±0,31
4.	Жизненный индекс, мл^3./кг.	53,50±1,08	56,18±1,18

5.	Определение типа телосложения	65,29±4,04	65±0,55
6.	Индекс силы кисти правой руки, %	67,75±1,14	69±2,70
	Индекс силы кисти левой руки, %	65,25±1,24	64±1,25

Заключение. Весоростовые показатели (индексы), фактическая жизненная емкость легких, сила кистей рук соответствуют антропометрическим стандартам. Следует обратить внимание на развитие мышц грудной клетки, и на тренировках уделять внимание самих спортсменов и их тренеров на развитие определенные группы мышц тела. В целом следует отметить хорошее здоровье у наших студентов, они красивые, сильные, умные, и для сохранения своего здоровья и формирования красивого тела должны использовать эти пробы (тесты) в повседневной спортивной жизни.

Литература

1. Здоровье: Популярная энциклопедия/ Г.В.Антонов и др. – Минск: Белорус., сов. энцикл., 1990. – 668 с.
2. Большая олимпийская энциклопедия. Самое полное современное издание: энциклопедия. – М.: ЭКСМО, 2008. – 592 с.
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки/ В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
4. БавыкинаЛ. Чем лучше выглядишь, тем дольше проживешь// Комсомольская правда, 2018, 11 – 18 января, www.kp.ru
5. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина, 1988. – 283 с.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]: учеб. Пособие/ Б.Х.Ланда. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2005. – 192 с.
7. Лакин Г.Ф. Биометрия: Учеб.пособие для биологич.спец. вузов. – 4-е изд., перераб.и доп. – М.: Высшая школа, 1990. – 352 с.
8. Спортивная медицина/Справочник врача и тренера. – М.: Терра – спорт, 1999. – 240с.
9. Турусбеков Б.Т., Акбанова Г.А. Возрастная физиология: Учебник для студ.пед.и мед.вузов. – Бишкек: КГАФКиС, 2008. – 286 с.

“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 кеңештин мүчөлөрү же башка адистер тарабынан рецензиялоого укуктуу.

9. Журналга жиберилүүчү макалаларга болгон талаптар:

9.1. Макала Times New Roman же Arial шрифти менен басылыш керек, шрифтин өлчөмү 14 жана 12, жолдордун ортосу бир аралыгында, бардык жактары, сол жагынан тышкары, жазылыгы 2 см, сол жагыныкы – 3 см. Бардык беттерине номер коюлуш керек. Макаланын бардык бөлүгү бир файлга жазылышы керек (титулдук барак, УДК, резюме, негизги сөздөр, макаланын тексти, таблицалар, адабияттардын тизмеси, авторлор жөнүндө маалымат); текст менен файл макаланын биринчи авторунун аты-жөнү менен аталыш керек (Иванов, текст). Документтин скандары жана сүрөттөр өзүнчө файлга жазылат, ошондой эле биринчи автордун аты-жөнү менен аталат (Иванов, текст). Макаланын көлөмү 7-10 баректан 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 бараста жазылган маалыматтан башталышы зарыл. Автордук резюменин текстинин көлөмү 50 сөздөн көп болбошу керек. Резюме макаланын негизги тематикасын чагылдырган жана

компьютердик издөө системасында иштин классификациясын жеңилдеткен бир нече негизги сөздөр менен коштолушу керек (5-12 бирдик).

9.7. Сүрөттөргө болгон талаптар. Кара-ак штрихтик сүрөттөр: файлдын форматы - TIFF (кеңейтүү *.tiff), ушул форматты жактаган ар кандай программа (Adobe Photoshop, Adobe Illustra tor ж.б.у.с.); режими - bitmap (бит картасы); макулдугу 600 dpi (пиксель дюйм); кысуу мүмкүн LZW же башка. Сүрөттөрдүн тексти даана көрүнүш керек. Сүрөттөрдүн жазуулары чогуу топтолуп өзүнчө бараста берилет. Ар бир сүрөттүн жалпы аталышы жана бардык кыскартуулардын чечмелениши болуш керек. Графиктердин жазууларында абсциссти жана ординаттын огу боюнча белгилер жана өлчөө бирдиктери көрсөтүлөт, ар бир ийрилер боюнча түшүндүрүүлөр келтирилет.

9.8. Таблицаларды тариздөө. Үстүнүн оң жагында таблицанын номерин көрсөтүү зарыл, сызыктан кийин аталышы жазылат. Таблицанын ичиндеги сөздөрдү кыскартууга болбойт. Таблицадагы цифралар тексттеги цифраларга дал келиши керек. Таблицаларды өзүнчө баракка жазбастан текст ичинде берсе болот.

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 барактардын биринчи жана акыркы беттеринин саны. автордук жамаатта 3 кишиге чейин иштесе бардыгы жазылат, андан көп болсо, биринчи 3 автор жана "ж.б." деп жазылат.

11. Талаптарды бузуу менен берилген материалдар редакция тарабынан каралбайт. Макала каралгандан кийин, авторго аны жарыялоо шарттары жөнүндө билдирилет. 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 23.04.2018-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