ISSN 1694-6707

ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ

ЖАРЧЫСЫ

ВЕСТНИК

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

BULLETIN

OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

№1, 2019

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ISSN 1694-6707

ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Научно-практический журнал
Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта

1
2019(24)

Бишкек

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

№1 (24) 2019

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
Кадыралиев Т.К. - д.м.н., профессор
Кийзбаев М.С. - к.п.н., профессор
Мамбеталиев К.У. - к.п.н., профессор
Мамытов А.М. - д.п.н., профессор
Манжуев С.Х. – к.п.н., доцент
Манликова М.Х. – д.п.н., профессор
Мукамбетов А.А. - к.п.н., доцент
Наралиев А.М. - к.п.н., профессор
Саралаев М.К. - к.п.н., доцент
Син Е.Е. - д.п.н., доцент

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

Учредитель:
КЫРГЫЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Издается с 2010 года

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

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

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

E-mail:
prorektor.nauka@mail.ru

МАЗМУНУ / СОДЕРЖАНИЕ / CONTENT

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

Кулгожаев А. Ж., Таалайбеков А. Угуу боюнча мүмкүнчүлүгү чектелген спортчулардын машыгуусундагы күч – ылдамдуулугун окутуу процессинде пландаштыруу / Планирование тренировочного процесса по скоростно-силовой подготовке спортсменов – инвалидов по слуху / Planning the training process for speed-power preparation of sportsmen-invalids on hearing.....6
MEN
Макушева С.В. Мамбетова Д.Б. Талас обласынын жаратылыш туристтик ресурстары / Природные туристские ресурсы Таласской области / Natural tourist resources of Talas region.....9

Манжуев С.Х.,Студеникина К.Р. Орто аралыкка чуркоодогу мелдештин көрсөткүчтөрүндө чектөөчү жана өбөлгө болуучу шарттар / Лимитирующие и способствующие факторы соревновательного результата в беге на средние дистанции / Limiting and contributing factors of competitive results in the run for average distances.....13

Саралаев М. К., Байбосунова Г. Ж., Исакова Ж. Ж. Спорттогу " өтө ашыкча машыгуу" жана психикалык өтө чымырканууну алдын ала оңдоо маселелери / Перетренированность в спорте и профилактика психологического перенапряжения / «Overtraining» in sports and the prevention of psychological overstrain 16

Чалов Б. И., Торобаев Р.Т. Грек –рим күрөшүндөгү атайын туруктуулуктун көрүнүшүн аныктоочу жагдайлар, маселелер жана анын келечеги / Проблемы, перспективы и факторы, определяющие проявление специальной выносливости в греко-римской борьбе / Problems, prospects and factors determining the manifestation of spesial endurance in greco-roman wrestling 24

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

Абдуллаев М. Т., Назиров А. Улуттук ордо оюнунун болочок дене тарбия адистерин даярдоодо ар тараптуу тарбияларга тийгизген таасири / Использование национальные игры ордо будущих учителей физкультуры и его влияние на всестороной воспитания / Use of national games ordo future physical education teachers and its impact on comprehensive education 28

Джамангулов К.Д., Тукеев Э. М., Малаева Г.Т. Таяк менен ойнолуучу оюндардын мааниси / Значение игр с использованием палок / Importance of games played with stick 39

Казакбаев А. Д., Байыш у.К., Бакиров К.Т. Салттуу күрөштүн түрлөрү «күрөш» жана «оодарыштын» согуштан кийинки жылдардагы өнүгүшү (1945-50 жж.) / Развитие национальных видов борьбы «куреш» и «оодарыш» в послевоенный период (1945-50 гг.) / The development of national wrestling kuresh and oodarysh in post war period (1945-50 years).....43

Кийзбаев М. С., Абдыкадыр к. Н. Тогуз коргоол оюнундагы далы башталышын талдоо / Анализ начало партии «далы» в игре тогуз коргоол / Analysis the beginning of the party "daly" in the game toguz korgool.....52

Саралаев М. К., Азизбаев С. С., Мусалиева К. К. Манастын чоролорунун дене тарбиясын европадагы рыцарлардын дене тарбия системасына салыштыруу / Сравнение физической пригодности рыцаря манаса рыцарей системы физического образования в европе / Comparison of physical fitness knight manas knights physical education sistem in europe.....59

Саралаев М.К., Ашым у. Б. Кыргыздын ат оюндарынын өзгөчөлүктөрү: азоо атты минүүгө үйрөтүү, күлүктү жана жоргону таптоо / Особенности кыргызских конных состезаний: обучение лошадей к езде верхом, подготовка скакуна и инаходца к скачке / Features of the kyrgyz eduestrian competitions: training horses for riding on horseback; preparation of the mount and jumper for the race 67

Саралаев М.К. Таштанды у. Б. Кыргыз күрөшүнүн тарыхы, эгемендүү мезгилиндеги абалы, эл аралык деңгээлине чыгышы / История кыргызской борьбы куреш, её состояние в период независимости и выход на международный уровень / History of the kyrgyz struggle kuresh, its condition during the period of independence and the exit to the international scale.....75

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

Балтабаев О.С., Муканбетов А.А., Абамуслимова Б.К. Орто класстардын окуучуларынын дене-боюнун бузулушу / Нарушение осанки у школьников средних классов / Breaching stroll at schoolchildren of middle classes.....82

Даниярова Н.Н., Алымкулова Асыл О., Алымкулова Айсулуу О. Ден соолуктун көрсөткүчтөрү боюнча ар тараптуу (комплекстүү) баалоо / Комплексная оценка показателей здоровья / Comprehensive health assessment.....88

Молдалиева Г. Н., Бактыбек у. А., Төлөгонов Т. Ж. Спортчуларды медициналык биологиялык изилдөө / Медико – биологическое обследование спортсменов / Medical - biological survey of athletes 98

Каниметова К. А., Зайнитдинов Р. М., Курамаев Б. Р. Студенттердин жүрөк - кан тамыр системасынын көрсөткүчтөрү / Показатели сердечно – сосудистой системы у студентов / Indicators of the cardial - vascular system students 104

Оморов М. Ы., Бактыбек у. Р., Будунов М. Ш. Студенттердин физикалык өсүү көрсөткүчтөрүн салыштырып баалоо / Сравнительная оценка показателей физического развития студентов / Comparative assessment of indicators of physical development of students.....110

Чалов Б. И., Даниярова Н.Н., Алымкулова А.О. Функциональная подготовленность спортсменов / Спортчулардын функционалдык даярдыгы / Functional preparation of athletes 115

IV. ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН, СПОРТТУН ТҮПКҮ, ТАБИГЫЙ ИЛИМИЙ, ТИЛДИК ЖАНА ЭТНОПЕДАГОГИКАЛЫК АСПЕКТИЛЕРИ / ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ, ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ, ЯЗЫКОВЫЕ И ЭТНОПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА / FUNDAMENTAL, NATURAL-SCIENTIFIC LANGUAGE AND ETHNOPEDATICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Тажибаева У. К. Б.Бейшеналиеванын чыгармачылыгын окутуу аркылуу дене тарбия багытындагы студенттердин кеп ишмердүүлүгүн өстүрүү / Развитие речевой деятельности студентов физической культуры и спорта посредством обучения творчеством Б. Бейшеналиевой / Development of student's speech activity through the training of B.Beishenaliev's.....120

Chilukuri Bhuvaneswar. Телугу сөз айкашын студент-спортчуларга үйрөтүү: сөз айкаштарын "андхра lokokti чандрика" аркылуу изилдөө / The teaching phrase in telugu proverbs sportsmen-students: a case study of adverbial phrases in andhra lokokthi Chandrika / Обучения к словосочетаниям телугу студентов-спортсменов: исследование словосочетаний в "андра лококти чандрика" 127

«Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын жарчысы» илимий- практикалык журналга макалаларын берген авторлор үчүн эрежелер 134

Правила для авторов, представляющих статьи в научно-практический журнал "Вестник Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта" 137

Governed for authors, presentingthe articles in a researchand practice magazine «Announcer Kyrgyz to the stateacademy of physical culture and sport».....140

УДК 372.879

Планирования тренировочного процесса по скоростно-силовой подготовке спортсменов – инвалидов по слуху

Кулгожаев А.Ж., Таалайбеков А.
Кыргызская Государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек

Аннотация. *В данной статье рассмотрен опыт работы по определении стратегии участия на соревнованиях по дзюдо для спортсменов-инвалидов по слуху, а также подготовки к участию в соревнованиях в процессе учебно-тренировочных занятий.*
Ключевые слова: *результаты, спорт, лидер, здоровье, обучение, реабилитация, научный подход.*

Угуу боюнча мүмкүнчүлүгү чектелген спортчулардын машыгуусундагы күч – ылдамдуулугун окутуу процессинде пландаштыруу

Кулгожаев А.Ж., Таалайбеков А.
Кыргыз Мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Илимий макалада иш тажрыйбасын, стратегиясын аныктоого дзюдо боюнча мелдеште угуусу боюнча майыптарга катышууга даярдануу процесси, окуу-машыгуусу каралган.*
Негизги сөздөр: *натыйжалар, спорт, лидер, ден соолугу, окутуу, реабилитациялоо, илимий мамиле.ANNING THE TRAINING PROCESS FOR SPEED-POWER PREPARATION OF S FOR SP*

Planning the training process for speed-power preparation of sportsmen-invalids on hearing

Kulgochaev A.J., Taalaibekov A.
Kyrgyz state physical education and sport academ, Bishkek c.

Abstract. *This article describes the experience in defining the strategy of participation at judo competitions for athletes with hearing disabilities, as well as preparation to participate in the competition in the process of training sessions.*
Keywords: *results, sports, leader, health, training, rehabilitation, scientific approach.*

Введение. Тренировочный процесс и участие в спортивных соревнованиях, предъявляют повышенные требования к функционированию всех его систем и к организму человека в целом [1,2,3]. Спортивное движение инвалидов является предметом для дискуссии среди ученых и специалистов по физической культуре и спорту и по сей день. Тем не менее во всем мире, спорт инвалидов существует и развивается. Проводятся международные соревнования: «Параолимпийские игры», в которых участвуют спортсмены-инвалиды с поражением опорно-двигательного аппарата, слуха и зрения. Для инвалидов с ментальным нарушением, главным спортивным мероприятием являются игры «Спешил Олимпикс» [5].

Инвалид, пройдя этап лечения и физической реабилитации, нуждается в дальнейшей стабилизации своих физических способностей и их совершенствования [5]. Включение в тренировочный процесс всех видов подготовок и в частности скоростно-силовой, не вызывает сомнений, так как на высоком потенциале его физической подготовленности базируется в дальнейшем рост уровня технико-тактического мастерства [4,6]. Инвалид как показывают проведенные исследования, занимающийся спортом, значительно лучше справляется со своими травмами и быстрее социализируется, чем инвалид, не занимающийся спортом. Путем тренировки улучшается функциональное состояние всех систем организма, а так же показатели нарушенной координации и двигательной дестабилизации [5,6,7,8].

Целью исследования является оптимизация средств скоростно-силовой подготовки спортсменов-инвалидов по слуху. В процессе участия на соревнованиях, совершенствование методики скоростно-силовой подготовки, необходимого для функционального роста физических возможностей инвалида и психологической стимуляции.

Материалы и методы. С 2007 года на базе Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта действует группа по борьбе дзюдо для инвалидов по слуху. Для определения степени скоростно-силовой подготовленности запланировано участие спортсменов на соревнованиях. Были составлены годовой и рабочий планы тренировок, куда включены основные средства и методы скоростно-силовой подготовки с дальнейшим тестирование. Годовой график включал два макроцикла, с 14 дневным переходным периодом между ними. Запланированы два основных старта. В подготовительный период включалось участие на соревнованиях различного масштаба, для оценки промежуточной скоростно-силовой подготовки, слабых и сильных сторон. Спортсмены участвовали наравне со здоровыми спортсменами. В 2016 году основными соревнованиями были Чемпионат Мира в г. Самсун (Турции). В 2017 году Параолимпийские игры в г. Самсун (Турции), в 2019 году Азиатские игры среди инвалидов по слуху в г. Банкок (Таиланде).

Результаты исследования и их обсуждения. Планировали, после разработки методики и полученных показателей тестирования на скоростно-силовую подготовку, результатов промежуточных соревнований, попадание наших спортсменов в семерку лучших спортсменов мира. Но результаты превзошли свои ожидания.

Показаны результаты: На Чемпионате Мира г. Самсун (Турция), Каналбек уулу Ильгиз до 100 кг – II место, На Азиатских играх г. Сеул (Корея), Бейшенкулов Максат до 66 кг – III место. Участвовали страны: Корея, Япония, Тайвань, Иран, Китай, Малайзия. В 2017 году Параолимпийские летние игры г. Самсун (Турция). Показаны результаты Каналбек у. Ильгиз - III место, Атабеков Марс - XII место. Что весьма неплохой результат для нашей страны.

Заключение. Для достижения более высоких спортивных результатов на соревнованиях, необходимо дальнейшее совершенствование методики скоростно-силовой подготовки в сочетании с участием на соревнованиях различного масштаба для тестирования и определения задач.

Участие на соревнованиях, определение стратегии действий, дает необходимые показатели в уровне скоростно-силовой подготовленности и является единственным правильным путем в мотивации спортсменов.

Литература

1. Грузных Г.М. Учет и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе. – Омск, 1978.- С.10-14.
2. Дементьев В.Л., Малков О.Б. Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах/Теория и практика физической культуры. – М.: 1986. - № 10.- С. 34-37.
3. Коблев Я.К., Письменский И.А., Черминт К.Д. Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, 1990. - С.23-26.
4. Присоединяйтесь – мы, разные – но, равные: Специальная олимпиада – разрушает барьеры. / Под общей редакцией Мамбеталиева К.У.– Б.: 2007. - С.1-10.
5. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. / Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976. - С.67-68.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба отбор и планирование. - М.: ФиС, 1986. - С. 87-89.
7. Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо. - М.: ФиС, 1958. – С.124.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. - М.: ФиС, 1976. – С.224.

УДК: 796.51

Природные туристские ресурсы Таласской области

Макушева С.В.[1] Мамбетова Д.Б.[2]
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек[1]
Бишкекский гуманитарный университет им. К. Карасаева,[2]

Аннотация. *В статье определены природные туристские ресурсы Таласской области для организации природно-ориентированных видов туризма.*
Ключевые слова: *Таласская область, природные ресурсы, виды туризма.*

Талас областынын жаратылыш туристтик ресурстары

Макушева С.В.,[1] Мамбетова Д.Б.[2]
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.[1]
К. Карасаев атындагы Бишкек Гуманитардык Университети [2]

Аннотация. *Макалада Талас областынын жаратылыш туристтик ресурстары жаратылыштык-багытталган түрлөрүн уюштуруу катары каралат.*
Негизги сөздөр: *Талас облусу, жаратылыш ресурстары, туризмдин түрлөрү.*

Natural tourist resources of Talas region

Makusheva S.V.,[1] Mambetova D.B.[2]
Kyrgyz state academy of physical culture and sport, Bishkek c.[1]
Bishkek humanitarian university[2]

Abstract*. The natural resources for the organization of various kinds of tourism in Talas region are defined in article.*
Keywords: *Talas region, the natural resources.*

Введение. Со времени провозглашения независимости в 1991 году развитие туризма в Кыргызстане стало объектом самого пристального внимания правительства страны [1]. Примером этому может служить 2001 год, объявленный экс президентом А. Акаевым «Годом поддержки и развития туризма».

Кыргызстан, обладая уникальными природными ресурсами и самобытной культурой кочевого народа, имеет огромный нереализованный потенциал для развития туризма на международном и региональном рынках.

Вместе с тем, несмотря на динамично развивающуюся туристскую индустрию в КР, в Таласской области проводится небольшое количество туров, что можно объяснить недостаточным знанием организаторов туристической деятельности туристских ресурсов Таласской области. Этим объясняется выбор темы исследования.

Задачи исследования.

1. Изучить природные туристские ресурсы Таласской области для организации различных видов туризма;
2. Определить перспективные виды туризма Таласской области.

Объект исследования – Таласская область.

Предмет исследования – природные туристские ресурсы.

Метод исследования – анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования. Туристские ресурсы – природные, исторические, социально-культурные объекты, включающие объекты туристского показа, а также иные объекты, способные удовлетворять духовные и иные потребности туристов, содействовать поддержанию их жизнедеятельности, восстановлению и развитию их физических сил [2]. Эти объекты составляют или могут составить основу туристического продукта.

К природным ресурсам относятся климатические, гидрологические, гидроминеральные, геоморфологические (ландшафтные), биологические (флора и фауна) и др. ресурсы.

Таласская область (кырг. Талас облусу) — самая маленькая область республики Кыргызстан, находится в северо-западной части Кыргызстана. Занимает Таласскую долины и склоны гор Кыргызского Ала-Тоо. Граничит на севере и западе с Республикой Казахстан (Жамбыльская область), на юге с Джалал-Абадской, на востоке с Чуйской областью Киргизии. В советское время Таласская область входила в состав Чуйской области, хотя транспортное сообщение между ними затруднено. Зимой контакты возможны через территорию Казахстана со стороны долины реки Талас, которая является главной водной артерией области, а также через перевал Отмок, который связывает область с Суусамырской долиной и автотрассой Бишкек — Ош.

Климат. Таласская долина расположена на севере Тянь-Шаньской горной системы в умеренном климатическом поясе. Климат континентальный, засушливый; сезоны года резко выражены. Гипсометрическое положение области оказывает значительное влияние на облачность, осадки, годовое и суточное изменение температуры воздуха. Лето - жаркое, зима - холодная, весна и осень - влажные.

Ландшафтные ресурсы. Таласская долина, самая обширная в крае, протянулась на 230 километров с запада на восток между Кыргызским с севера и Таласским Ала-Тоо с юга. Эти хребты сходятся на востоке в горный узел, ледниками которого питаются реки Каракол и Уч-Кошой, образующие при слиянии главную реку края — Талас.

Высшая точка Таласского хребта — пик Манаса (4482 метра над уровнем моря). В предгребневой зоне расположены значительные по площади ледники, склоны сильно пересечены ущельями, а от южного склона отходят мощные хребты-отростки — Чаткальский, Чандалашский, Пскемский.

В Таласском районе, большой интерес у туристов вызывают колоссальные каньоны, прорезанные в стенах Таласского хребта многочисленными местными реками, десятки красивых озер и каскады водопадов [3].

Водные ресурсы. На территории Таласской области формируется более 250 рек, речек и ручьев длиной более 10 км. Большая их часть (225)—в бассейне р. Талас, остальные принадлежат к бассейну р. Кюркюрёо, правого составляющего р. Асса.

Главная водная артерия области - река Талас, берет начало от слияния рек Уч-Кошой и Каракол. Каракол берет начало от слияния речек Уч-Чат и Кёл-Тёр, а Уч-Кошой - от слияния речек Чон-Кошой и Орто-Кошой. Длина реки Талас, протекающей по Таласской долине,

составляет в пределах республики - 290 километров. В ущелье Чон-Капка хребта Эчкили-Тоо построена плотина, образовав Кировское водохранилище [4].

По середине Таласской долины река Талас окружена по берегам лесом протяженностью более 100 км шириной от 2 до 3 км. Вторая река Таласской долины — река Чаткал и ее крупнейший приток Сандалаш находятся у гребня Таласского Ала-Тоо. Река Чаткал полноводнее Таласа, хотя и короче.

Животный мир области включает 42 вида млекопитающих, 165 видов птиц, 14 видов пресмыкающихся, 3 вида земноводных, 18 видов рыб. Представлен множеством пресмыкающихся: змей и ящериц, которые на кыргызском языке образно названы ташбака — каменными лягушками. Очень много грызунов — тушканчиков, реликтовых сусликов, в изобилии заяц-толай. Из птиц типичны для Таласской долины куропатка, перепел, из хищных — лунь, сова, канюк. Как и везде в Кыргызстане — лисицы, волки. Нередки в Таласской долине степные кошки, дикобразы, барсук. В лесах встречаются медведи, кабан, рысь, из птиц — арчовый дубонос и фазан. В высокогорье водятся горностай, куница, горный козел и баран. Из птиц для высокогорья типичны горная куропатка, скалистый голубь, пустельга, улар, беркут, гриф.

Из видов, включенных в Красную книгу Кыргызской Республики, обитают медведь, барс, рысь, тянь-шаньский горный баран, а также 15 видов птиц: черный аист, балабан, беркут, бородач, кумай, журавль-красавка, змееяд, могильник, степной орел.

К природным ресурсам Таласской области также относятся [5]:

1. Природный парк «Беш-Таш», который находится южнее г. Таласа на северных склонах Таласского Ала-Тоо и включает ущелья: Колба, Беш-Таш, Урмарал и Кумуш-Таг с ответвлениями, каменные изваяния Кескен-Дюбе на берегу озера Беш-Таш.
2. Урочище “Кен-Кол” в Таласском районе.
3. Урочище “Ур-Марал” в Бакай-Атинском районе
4. Урочище “Кумуштак” в Бакай-Атинском районе
5. Урочище “Кара-Коюн” в Бакай-Атинском районе
6. Гора “Манас” в Кара-Буринском районе, в селе, где родился кыргызский писатель Ч.Айтматов.

Таким образом, природные ресурсы Таласской области – разнообразны. С учетом туристических ресурсов, существующей инфраструктуры, объектов туризма в Таласской области есть возможности для развития природно-ориентированных видов туризма:

Пеший/ горно-пешеходный (подвиды: треккинг, хайкинг, бэкпэкинг и т.п.). На пике Манас, в вершинах «Кумушташ» и «Бабакан» можно организовать альпинистские базы и горные хижины для развития приключенческого туризма.

Горно-приключенческий туризм:

Дельтапланеризм – ущелья Беш-Таш, Кырк-Азык, Кумуштак, Чон-Капка, Уч-Коргон, Маймак, Кок-Сай.

Мото-автотуризм, велосипедный (подвиды) – ущелья Беш-Таш, Кен-Кол, Кара-Кол, Суусамыр, Кара-Буура, Куркуроо.

Водный (подвиды: рафтинг, дайвинг и т.п.). Для проведения рафтинга очень пригодны верховья реки Талас и река Куркуроо.

Дайвинг туризм - Кировское водохранилище.

Конный (подвиды). Конный туризм является самым универсальным и выгодным видом туризма, этот туризм обхватывает весь регион Таласской области, а также южные регионы республики. Базируется в Кен-Коле, Беш-Таше, Кара-Туре.

Жайлоо туризм - это своеобразный туризм с национальным колоритом. Для этого туризма идеально подходят Кара-кол, Беш-Таш, Чынгыз-жайлоо, Ашуу-тор, Кашка-Суу в верховьях Куркуроо и Кара-Буура.

Лыжный/горнолыжный (подвиды). Для этого очень пригодны северный склон «Эчкили-Тоо» с. Нылды, с. Кумуштак, также северный склон Таласского Ала-Тоо, с. Кок-Сай в Аташ-Чалкане.

Спелеотуризм. Интересна Таласская котловина и любителям спелеологии: пещера Манаса, в ущелье Узун- Акмат — причудливые гроты с гигантскими входами, пещера Ак-Ункур.

Охотничий туризм - для этого туризма пригодны все тур зоны области, особенно славятся урочища Кара-Кол, Калба, Урмарал, Кумуштак, Кара-Буура и Куркуроо.

Экологический туризм. В Таласской области сохранены в первозданном виде урочища, такие как Кен-Кол, Кара-кол, Бакайыр, Куркуроо, Кара-Коюн, природные парки: «Беш-Таш», «Кара-Арча» и «Куруг-Кол», где можно основать экологический туризм и его основные направления - ботанический, зоологический, орнитологический виды туризма.

Из пяти туристических зон Кыргызской Республики, Таласская область определена как самостоятельная турзона. В свою очередь область поделена на 5 внутренних турзон :

- Талас - КНК«Манас-Ордо»;
- Урочище Кен-Кол;
- Урочище Беш-Таш;
- Урочище Урмарал;
- Центр психофизического усовершенствования Нылды-Ата.

Вывод. Природные ресурсы Таласской области (климатические, гидрологические, гидроминеральные, геоморфологические, биологические) позволяют развивать природно-ориентированные виды туризма.

Литература

1. Программа развития туризма до 2020 года. Постановление правительства КР № 192 от 11 апреля 2016 года.
2. Биржаков М. Б. Введение в туризм СПб: "Изд. дом "Герда", 2001. – С.169.
3. Дудашвили С.Д. Туристские ресурсы Кыргызстана. – Б.: Раритет Инфо, 2004. – С. 48-56.
4. Бакиров Н.Б., Исаев А.И., Осмонов А.О. География Кыргызской Республики. – Б.: Мектеп, 2002. –С. 366-371.
5. Достопримечательности *Таласской области*. www.open.kg

УДК: 796/799

Лимитирующие и способствующие факторы соревновательного результата в беге на средние дистанции

Манжуев С.Х., Студеникина К.Р.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек

Аннотация: *В статье рассматриваются лимитирующие и способствующие факторы соревновательного результата в беге на средние дистанции.*

Ключевые слова: *лимитирующие факторы, способствующие факторы, легкая атлетика, спортивная тренировка.*

Орто аралыкка чуркоодогу мелдештин көрсөткүчтөрүндө чектөөчү жана өбөлгө болуучу шарттар

Манжуев С.Х., Студеникина К.Р.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *макалада аялдардын орто аралыкка атаандаштык жыйынтыгы себептерин чектеген жана камсыз кылуу деп эсептейт.*

Негизги сөздөр: *чектеген нерсе, себептен улам, жеңил атлетика, спорттук машыгуу.*

Limiting and contributing factors of competitive results in the run for average distances

Manzhuyev S.Kh., Studenikina K.R.
Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek c.

Abstract: *The article discusses the limiting and contributing factors of a competitive result in middle distance running.*

Key words: *limiting factors, contributing factors, athletics, sports training.*

Введение. Процесс физической тренировки бегунов на средние дистанции во многом рассматривается специалистами (тренерами) как творческая деятельность, которая основывается в значительной степени либо на эмпирической базе, либо на дифференцированном аналитическом подходе, в котором изучается, как правило, одна из педагогических сторон или систем организма спортсмена (61, 31, 48 и др.).

Этот тезис следует взять за основу наших исследований: поскольку большинство тренеров неясно себе представляют как закономерности функционирования организма человека, так и доминирующие факторы способствующие достижению специальной работоспособности бегунов на средние дистанции. В ряде случаев они не имеют адекватного профессионального образования (47, 66). В тоже время, анализ передовой практики и результатов исследований последних лет,

позволяет утверждать, что основным резервом совершенствования системы спортивной подготовки является разработка и внедрение научных основ.

Человеческий организм – это целостная система, а спортивный результат является зависимой величиной функций огромного числа составляющих. В контексте с этим, эффективность процесса подготовки на любом из этапов связана с четким определением доминирующих факторов подготовки спортсмена.

Цель исследования - выявление лимитирующих и способствующих факторов, воздействующих на результат в беге на выносливость.

Объект исследования тренировочный процесс бегунов на средние дистанции.

Результаты исследования. В зависимости от потребностей организма для данного вида деятельности доля вклада той или иной системы в общую энерго продукцию возрастает, но эта доля через определённое время двигательной деятельности начинает значительно уменьшаться и результат этой деятельности ухудшается.

Рассмотрим происходящее по системам энерго обеспечения. АТФ – креатинфосфатная система: является исходной, быстро мобилизуемая система. Она способна функционировать в бескислородном режиме, без образования лактата и закисления, но ее действие ограничено запасом креатинфосфата. Лактатная система: имеет способность работать в анаэробном режиме, но при этом генерирует лактат и вызывает закисление мышц, отчего нарушаются их сократительные возможности. Лактатная система ограничена возрастанием количества положительно заряженных ионов водорода, т.е. происходит процесс закисления мышц.

Аэробная система: ее функция, использовать кислород и запасы энергосодержащих веществ (АТФ, КрФ, углеводы, белки, жиры) для аккумулирования энергии. Ее возможности ограничены резервом энергоисточников и доставкой кислорода.

Исходя из теоретических исследований, проведенных в данной работе, можно сделать следующее заключение.

Рассмотрены основные факторы, определяющие спортивные результаты в беге на средние дистанции. Основным педагогическим фактором спортивной подготовки являются физические упражнения (средства тренировки). Их ценность зависит от составляющих компонентов этого фактора, к которым в аспекте можно отнести:

- воздействие на различные стороны специальной подготовки спортсмена – физическую, техническую, тактическую.
- в физической подготовке – влияние упражнений на мышечную и опорную системы.

Влияние на мышечную систему, связано с подбором таких упражнений, которые будут способствовать увеличению массы митохондрий мышечных волокон. Эти структурные единицы мышечной системы увеличивают мощность аэробного гликолиза и утилизируют ионы водорода,

тем самым отводят приход локального утомления и способствуют группам мышц, выполняющим локомоторные движения, работать в долг.

Вторым не менее важным фактором тренировочного процесса являются методы спортивной тренировки, способствующие повышению эффективности воздействия применяемых упражнений для решения поставленных задач.

Третьим фактором является оптимальное распределение тренировочных упражнений в структурных составляющих план спортивной тренировки – микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Соблюдение определенных рекомендаций при планировании тренировочных нагрузок, их динамики и сочетания по направленности воздействия, способствуют наилучшей адаптации организма спортсмена на тренировочные воздействия, и тем самым, повышению тренированности.

Четвертым фактором, рассмотренном в работе, является адекватная диета бегунов на средние дистанции, а также прием жидкостей для сохранения водно-солевого баланса в организме спортсмена. Их употребление является очень важным условием при выполнении физических нагрузок и в период его восстановления [8,9,10].

Выводы.

- Выявлены лимитирующие и доминатные факторы**,** учет которых будет способствовать успешной подготовке бегунов на средние дистанции.
- Доминантные факторы и их составляющие, способствующие успешной подготовке бегунов на средние дистанции относятся: тренировочные средства бегунов на средние дистанции;

методы тренировки, увеличивающие эффективность воздействия применяемых средств физической подготовки; периодизация и динамика физических нагрузок в структурных единицах планирования тренировочного процесса.

- Определены пути повышения специальной работоспособности бегунов на средние дистанции.

Литература

1. Агишев Ш.Т. Развитие силовой выносливости у бегунов на средние дистанции // Теория и практика физической культуры, 1985. - № 7. – С. 16-22.
2. Алексеев Г.А. Влияние тренировочных нагрузок различной направленности на изменение показателей специальной работоспособности бегунов на средние дистанции: Автореф. дисс… канд. пед. наук. – М., 1981.- 22 с.
3. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. М.: Медицина, 1990. – 234 с.

4. Бег на средние дистанции /Суслов Ф.П., Попов Ю.А., Кулаков В.Н., Тихонов С.А. – М.: Физкультура и спорт, 1982.- 176 с.
5. Биомеханический анализ техники бега сильнейших спортсменов мира / В.Д. Кряжев, Г.И. Попов и др.// Теория и практика физической культуры, 1988. - № 10. – С. 30-32.
6. Бондарчук И.Ю. Критическая скорость как показатель специальной работоспособности юных бегунов на средние дистанции // Теория и практика физической культуры, 1982. - № 2. – С. 32-33.
7. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев.: Олимпийская литература, 2005.- 303 с.
8. Борилкевич В.Е., Зорин А.И. Некоторые методические и практические аспекты определения анаэробного порога // Теория и практика физической культуры. – 1988.- № 3. – С. 51-53.
9. Введение в философию: Учебник для вузов/ Под общей ред. И.Т. Фролова.- М: Политиздат, 1989.- 367 с.
10. Вейдер Д.Строительство тела по системе Джо Вейдера-М.:Физкультура и спорт,1992.-112 с.

УДК 37.111.2:373.5

Перетренированность в спорте и профилактика психологического перенапряжения

Саралаев М.К., Байбосунова Г.Ж., Исакова Ж.Ж.
malinka.75@bk.ru
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек

Аннотация. *В статье авторы излагают результаты исследования вопросов перетренированности в спорте и профилактику психического перенапряжения. Современный тренировочный процесс отличается большими интенсивными нагрузками, особенно в спорте высших достижений.*

Ключевые слова: *психологическая подготовка спортсмена, подготовка к соревнованию, предстартовые состояния, спорт высших достижений, перетренированность, профилактика перенапряжения, физкультура и спорт.*

Спорттогу «өтө ашыкча машыгуу» жана психикалык өтө чымырканууну алдын ала оңдоо маселелери

Саралаев М.К., Байбосунова Г.Ж., Исакова Ж.Ж.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Макалада рекорддук спортто кээде кезиккен «өтө ашыкча машыгуу» абалын изилдеп ошондой абалга алып келүүчү психикалык өтө чымырканууменен күрөшүүнүн ыкмалары көрсөтүлгөн.*

Негизги сөздөр*: спортчуну психологиялык жактан даярдоо, мелдешке даярдануу, стартты алдындагы абал, рекорддук спорт, «өтө ашыкча машыгуу», өтө чымырканууну алдын ала аракеттери.*

"Overtraining" in sports and the prevention of psychological overstrain

Saralaev M.K., Baybosunova G.ZH., Isakova J.ZH.
Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, *Bishkek c.*

Annotation. *The article presents the results of research on the issues of "overtraining" in sports and the prevention of mental overstrain. Modern training process is characterized by large intensive loads, especially in the sport of higher achievements.*

Keywords: *psychological preparation of an athlete, preparation for a competition, prestarting conditions, sport of high achievements, "overtraining", overvoltage prevention physical Education and Sport.*

Актуальность. Выпускники Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта (КГАФКиС) должны получить знания, умения и навыки спортивной тренировки и хорошо разбираться в вопросах занятий физической культурой и спортом. Однако, редко что студент-выпускник хорошо разбирается в таких вопросах как принципы спортивной тренировки, спортивной формы и перетенированность. Методические рекомендации по вопросам о «перетренировке» является очень актуальной. Недаром говорят о том, что у входа в ГЦОЛИФК им. П.Ф. Лесгафта вывешен лозунг «Спорт калечит, физкультура лечит!».

Целью исследования является – изучить состояние «перетренированности» спортсмена, встречающееся в спорте высших достижений и необходимой профилактики психического перенапряжения.

Задачи исследования.

1. Изучить по литературным источникам состояние «перетренированности» спортсмена;
2. Обосновать вопросы профилактики психического перенапряжения, которая может привести спортсмена к «перетренированности»;
3. Дать советы начинающим тренерам (студентам КГАФКиС) по борьбе с проявлениями состояния «перетренированности».

Методы исследования.

- Изучение литературы по психологии спорта и спортивной медицине, отражающие состояние «перетренированности» спортсмена;
- Использование опыта практики по борьбе с «перетренированностью» спортсмена;
- Беседы с тренерами о борьбе с проявлениями «перетренированностью» спортсменов академии.
- Беседы с тренером по греко-римской борьбе Алыкуловым Э.Т., главным тренером по вольной борьбе Усенкановым А.А.

Результаты исследования. Подготовка к определенным соревнованиям представляет собой сбор наиболее полных и достоверных информаций о вероятном сопернике или команде, о тренированности, технико-тактической подготовки соперника или команды и их изменений к дню соревнований. Также проводится моделирование примерных условий соревнований с учетом собранных данных и отбор способов сохранения нервно- психической свежести к началу соревнований. Большинство этих задач ложится на плечи тренера [3].

Тренерам и спортсменам надо знать, что психологическая подготовка представляет собой процесс создания, поддержания и восстановления состояния психической готовности спортсмена к выступлению в соревновании, к борьбе за достижение лучшего результата. Она является главной составной частью спортивной тренировки [4].

Действия спортсмена в учебно-тренировочном процессе выполняются на фоне определенного психического напряжения, которое обеспечивает результативность спортивной деятельности. Признаками психического перенапряжения являются: разнообразные болевые ощущения, быстрая утомляемость, нарушение сна и снижение аппетита, нежелание тренироваться и выступать в соревнованиях, снижение работоспособности, нарастание тревожности, неуверенности, отсутствие чувства свежести и бодрости после сна. Острые психические перенапряжения обуславливает огромную важность восстановления после нагрузок. Если же нагрузки не под силу для спортсмена, или он не успевает восстановиться к следующему занятию, то есть опасность возникновения и развития хронического психического перенапряжения, связанного с «перетренировкой» [3]. Существуют три стадии психического перенапряжения. 1 стадия- нервозность (неустойчивость настроения, капризность, внутренняя раздражительность, выражаемая мимикой и жестами), появление болезненных ощущений в мышцах и во внутренних органах. 2 стадия - прочная стеничность (нарастающая раздражительность (сопровождающаяся утратой самообладания, снижением самокритичности и усилением нетерпимости к недостаткам других), эмоциональная неустойчивость, напряженность в ожидании неприятностей (воспринимается малейшее отклонение от привычного течения

событий как критическая ситуация). 3стадия - астеничность (сопровождается снижением настроения, тревожностью, неуверенностью в своих силах, сильной ранимостью) [6].

Конечным этапом психической подготовки является сосредоточение, оно продолжает разминку и тесно сочетается с ней. Сосредоточение начинается до того, как спортсмен встает на старт, который является важным этапом сосредоточения. Фазы сосредоточения: воспроизведение образа действия и определение момента готовности к началу действия.

«Когда соревнование не особенно значимо происходит стартовое безразличие (СБ), где результат выступления мало связан с мотивом самоутверждения. Спортсмен твердо уверен в том, что покажет результат, достаточный для положительной оценки. С приближением соревнований уровень психического напряжения возрастает, а в наиболее благоприятных случаях оптимальный уровень эмоционально-волевого напряжения совпадает с временем старта. Состояние боевой готовности характеризуется гармоничным сочетанием всех уровней управления в организме и проведении спортсмена, оптимизацией функциональных систем, которые обеспечивают его деятельность. Возрастая, психическое напряжение иногда переходит в психическую напряженность, и спортсмен оказывается в состоянии стартовой лихорадки (СЛ). Наихудшее предстартовое состояние возникает тогда, когда уровень психического напряжения резко падает - стартовая апатия (СА)» [6].

Переход от максимальной точки психического напряжения к СА обычно кратковременен. Спортсмен проявляет нервозность, нетерпеливость в ожидании старта, лицо его горит, движения порывисты, он не может усидеть на месте и вдруг резко сникает, становится пассивным, сидит в отрешенной позе, не проявляет активного желания соревноваться, замедленно реагирует на раздражители, иногда зевает.

«Психическое напряжение возникает в процессе соревнований и тренировок и имеет разную направленность. В тренировке оно называется процессуальным, которое связано с процессом деятельности, с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку, а в соревнованиях – результативным» [7].

«Психическое напряжение возникает по механизмам: доминанты, эмоциональной и волевой регуляции. Процессы регуляции приводят спортсмена в состояние психического напряжения, которое может иметь различный уровень проявления» [7]. При перенапряжении, выступающем отрицательным фактором и называемом психической напряженностью (дистресс), наблюдаются эмоционально-ассоциативные и эмоционально-сенсорные нарушения, что требует использования средств психотерапии и психической реабилитации».

«Тренерам необходимо помнить следующие психологические особенности тренировочного процесса;

- главной задачей спортивной тренировки является обучение и воспитание, направленное на развитие личности спортсмена;
- результативность педагогического воздействия зависит прежде всего от содержания, организации и методики преподнесения той или иной системы спортивных упражнений, технико-тактических приемов, которые должны превратиться в знания, навыки, умения занимающихся» [3].

В спортивной тренировке решаются задачи совершенствования и оптимизации психических процессов, состояния и свойства личности. Процесс спортивной тренировки связан с перенесением все возрастающих физических нагрузок, и связанных с ними психических напряжений и с адаптацией к ним.

«Спортивная тренировка связана с систематическим повышением спортсменам достигнутого уровня его физического и технического развития, с преодолением самого себя, особенно когда речь идет о повышении тренированности. Только на фоне увеличения тренировочных нагрузок возможен рост результатов и без того возможно высоких. Спортивная тренировка требует строгой дисциплины и соблюдения режима жизни в соответствии с задачами спортивной деятельности. Основная трудность при соблюдении режима жизни, состоит в том, что приходится корректировать основные естественные потребности человека (например, контролировать вес и ограничивать питание), духовные потребности» [8].

Психическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.

Одним из факторов, обеспечивающих результативность тренировочного процесса является уровень психического напряжения, который в обыденной жизни колеблется в довольно широких границах от дремотных состояний до творческого вдохновения. Граница человеческих возможностей, когда реализуются подготовленность и резервы называется максимальным уровнем психического напряжения.

«Механизм психического напряжения, активизирующие деятельность сложны и многоплановы, но принципиальной основой их является эмоционально-волевая регуляция. Она проявляется при большом желании достичь высокого спортивного результата, либо при сильных переживаниях – страх. Часто эмоции вскрывают ресурсы, автоматически, неосознанно для спортсмена**.** Экстраординарные эмоциональные состояния вызывают мощное психическое напряжение, отодвигающее природные ограничители. Таким образом, вскрываются и реализуются в деятельности резервные возможности организма. Воля – фактор сознательного напряжения всех физических и духовных сил, направленных на достижение лучшего спортивного результата, например, финиширования. Эти механизмы принципиально различны, но в конечном счете приводят к одному и тому же результату- скачку в проявлении функций организма, т.е. психическому напряжению. Оно возникает при любой продуктивной

деятельности, как в тренировке, так и в соревнованиях. Но различны по направленности и содержанию. Напряжение в тренировке связано с процессом деятельности, с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку. В условиях соревнований к ней добавляется психическое напряжение, определяемое целью достижения определенного результата» [6].

Напряжение в тренировке называют процессуальным, возникающее непосредственно перед тренировкой, а в соревновании результативным - задолго до соревнований. Высокие и продолжительные напряжения, особенно в условиях монотонности тренировочных занятий могут оказывать негативное влияние на спортсмена.

Интенсивная спортивная тренировка в спорте высших достижений используют такие высокие физические нагрузки, которые характеризуются не просто напряжением, а напряженностью, что в итоге приводят к той или иной степени психического перенапряжения. Обычно оно возникает после продолжительной работы на пределе возможностей на данном этапе.

Именно этот режим работы в современной тренировке используются все чаще и чаще, т.к. на супервысоком уровне спортивных достижений только он обеспечивает прирост результатов. Поэтому спортсмен может оказаться в той или иной степени психического перенапряжения. Незначительное перенапряжение исчезает через несколько дней после перенесения нагрузок. Значительное и длительное перенапряжение может иметь отрицательное последствие через недели и даже месяц. Оно может выражаться в виде неблагоприятных отношений к окружающему и в поведении. Его можно определить по следующим признакам: снижение работоспособности, отсутствие чувства свежести и бодрости после сна, быстрая утомляемость, расстройство сна, эпизодические головные боли.

Существуют три стадии психического перенапряжения:

Первая стадия – нервозность. Ее признаки - внутренняя раздражительность, неустойчивость настроения, капризность, возникновение неопрятных, иногда болезненных ощущений в мышцах, внутренних органах. «Однако появление этих признаков психического перенапряжения в наиболее нагрузочные периоды тренировки можно считать закономерными, но они должны насторожить всех, кто общается со спортсменами, и в первую очередь тренера. Для нормализации психического состояния спортсмена необходимо выяснить причины перенапряжения, возможно изменить задачи тренировки, целенаправленно организовать досуг, использовать методы психорегуляции». [В.М. Мельников].

Вторая стадия – порочная стеничность. Признаками которой являются эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, нарастающая, неудержимая раздражительность, беспокойство, напряженное ожидание неприятности. Анализируя поведение спортсмена на

данной стадии, можно заметить нарастающую неудовлетворенность собой, окружающими, образом жизни. Это свидетельствует о том, что психическое перенапряжение зашло очень глубоко, что близка его третья стадия. У некоторых спортсменов вторая стадия бывает настолько кратковременна и выраженна, что фактически можно говорить о переходе первой стадии сразу в третью.

Третья стадия – астеничность. Ее признаки – общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость, сенситивность, (повышенная чувствительность к различным воздействиям)» [5].

«На этой стадии психического перенапряжения ставится под сомнение запланированный результат, возможность выигрыша даже у слабых противников, предсоревновательные результаты интерпретируются в пессимистические, не предвещающие успеха тонах. Возможно появление страха. В крайних случаях приводит к отказу от цели и уходу из спорта».

«Появление сенситивности (повышенная чувствительность к различным воздействиям) свидетельствует о глубокой психической перенапряженности, которая может иметь долгосрочные последствия. В таком случае спортсмену нужен дополнительный отдых, щадящий жизненный и спортивный режим» [6].

«Профилактика хронического перенапряжения: индивидуализация не только физических нагрузок, но и процесса восстановления спортсмена (средств, методов); оптимизация общения в трудные периоды тренировочного процесса; обучение спортсменов приемам саморегуляции неблагоприятных психических состояний. Если же состояние спортсмена показывает его перетренированность, то следует обратиться к спортивным врачам и приступить к лечению. Профилактика хронического психического перенапряжения спортсменов - важнейшая задача тренера. В качестве наиболее общих мер предупреждения хронического психического перенапряжения спортсменов рекомендуются: индивидуализация не только физических нагрузок, но и процесса восстановления спортсмена (средств, методов); оптимизация общения в трудные периоды тренировочного процесса (один из первых симптомов хронического перенапряжения- капризность спортсмена, а со стороны тренера наблюдается усиление давления); обучение спортсменов приемам саморегуляции неблагоприятных психических состояний. В этих случаях необходимо создать самые благоприятные условия для восстановления затраченных сил и восстановления от утомления и усталости» [6].

Заключение.

- Знание признаков психологического перенапряжения позволяет вносить коррективы в тренировочный процесс своеобразие с динамикой психических состояний индивидуально для каждого спортсмена. Спортсмен, в свою очередь, должен понимать необходимость пережить эти состояния, так как, нередко только пройдя их, может надеяться на скачках спортивных результатов. Но это состояние похоже на то, что спортсмен ходит по «бритве ножа». Без наблюдения опытного тренера и спортивного врача может перетренироваться.
- Зная общие психологические особенности спортивной тренировки и учитывая их при ее организации, подбору средств и методов можно существенно влиять на результативность и эффективность решаемых задач.

Литература

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть! – М.: ФиС, 1985. – 192 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986. – 208 с.
3. Иорданская Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. – М.: Советский спорт. 2006. – 184 с.
4. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. – Киев: Здоровья, 1985. - 128 с.
5. Психологические особенности спортивной деятельности. Сборник научных работ. – Л., 1975.
6. Психология. Под.ред. Пуни А.С., Джамгаров Г.Т. – М.: ФиС, 1979.
7. Радионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М., ФиС.,1983.
8. Спортивный справочник по самостоятельному контролю здоровья (составитель Н.Н. Даниярова). – Б.: КГАФКиС, 2018. – 155 с.
9. Турусбеков Б.Т., Иманалиев Т.Т., Акбанова Г.А. Валеология // Учебное пособие. – Б.: Айат, 2015. – 288 с.

УДК 328:547.21

Проблемы, перспективы и факторы, определяющие проявление специальной выносливости в греко-римской борьбе

Чалов Б.И., Төрөбаев Р.Т.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек

Аннотация. *В данной статье рассматриваются проблемы и перспективы специальной выносливости в греко-римской борьбе*

Ключевые слова: *выносливость, способность, весовая категория, спортивная борьба, специальные упражнения, греко-римская борьба.*

Грек-рим күрөшүндөгү атайын туруктуулуктун көрүнүшүн аныктоочу жагдайлар, маселелер жана анын келечеги

Чалов Б.И.,Төрөбаев Р.Т.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Бул макалада грек-рим күрөшү боюнча атайын туруктуулуктун маселелери жана келечеги талкууланат*

Негизги сөздөр: *чыдамкайлык, күч, салмак категориясы, күрөш, атайын көнүгүүлөр, грек-рим күрөшү.*

Problems, prospects and factors determining the manifestation of special endurance in Greco-Roman wrestling

Chalov B.I., Torobaev R.T.
Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek c.

Annotation. *This article discusses the problems and prospects of special endurance in Greco-Roman wrestling.*

Keywords: *endurance, ability, weight class, wrestling, special exercises, Greco-Roman wrestling.*

Актуальность. В современном обществе физическая культура и спорт получили массовое развитие. Они являются важным социальным фактором для укрепления здоровья людей, повышения их физической и умственной работоспособности, эффективности их производственной деятельности, подготовки к защите Родины, продления творческого долголетия, увеличения продолжительности жизни. Спорт стал одним из важных факторов укрепления мира и дружбы между народами, развития культурных связей.

Одним из средств физического развития человека является спортивная борьба. Она помогает быть человеку здоровым и крепким, решать в тоже время воспитательные задачи.

В настоящее время достижение высоких результатов в спортивной борьбе тесно связана с уровнем развития у спортсменов специальной выносливости, поэтому совершенствованию данного качества уделяются большое внимание в учебно-тренировочном процессе. Эффективность совершенствования специальной выносливости в значительной мере зависит от получения объективной информации о сдвиге в функциональном состоянии спортсмена [1].

Целью исследования явилось установление факторов, определяющих специальную выносливость борцов греко-римского стиля и выявление возможных путей развития этого качества при подготовке к ответственным соревнованиям.

Задачи исследования.

1. Определить наиболее вероятные способы воздействия на противника и стили ведения схватки в греко-римской борьбе.
2. Разработать методику специальной выносливости в греко-римской борьбе для спортивного совершенствования, а также экспериментально проверить эффективность разработанной методики.

Методы исследования.

- Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
- Метод опроса.
- Метод контрольных упражнений.
- Педагогическое наблюдение.
- Анализ видеоматериалов.
- Стенографирование и хронометраж учебно-тренировочных и соревновательных поединков.

Результаты исследования. Высокий уровень развития выносливости одна из важнейших сторон подготовленности борцов греко-римского стиля. В современной теории и методике спортивной борьбы развитию этого качества придается большое значение [4] однако в решении вопроса о факторах, определяющих выносливость, о наиболее информативных показателях, дозировке и нормирования нагрузок, предназначенных для развития этого качества – среди специалистов не существует единого мнения. Это связано с недостаточной изученностью данных вопросов.

Выносливость обычно обозначается как "...способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности" [5].

Проявление выносливости в спорте носит специфический характер. Развитие этого качества с применением специальных средств и методов в наибольшей мере повышает производительность в данном виде упражнений и в существенно меньшей степени, или вообще не влияет, на результаты в других видах упражнений. В связи с этим принято говорить о специальной выносливости спортсменов. По определению под специальной выносливостью подразумевается: "...способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку в течение времени, обусловленного требованиями его специализации". Применительно к греко-римской борьбе специальная выносливость должна обеспечивать поддержание высокой активности ведения

схватки и эффективного выполнения основных технических действий на протяжении всего времени поединка [5].

Длительное поддержание высокой работоспособности требует больших затрат энергии. Поэтому в основе проявления выносливости спортсмена лежит его способность к образованию энергии во время выполнения упражнения за счет аэробных и анаэробных метаболических процессов, осуществляющихся в рабочих органах и тканях.

Наряду с развитием биоэнергетических способностей, лежащих в основе специальной выносливости борца, на проявлениях этого качества в условиях соревновательной схватки сказывается влияние эмоционального возбуждения, техники выполнения приемов, тактики ведения схватки и т.п. [3].

Определить роль отдельных компонентов в общем проявлении выносливости и установить значение данного качества в борьбе можно путем анализа экспериментальных данных по вопросу о факторах, лимитирующих проявление выносливости в различных видах упражнений.

Выполнение любой работы требует затрат энергии, преобразуемой в механическую работу мышц в результате расщепления АТФ. Но так как запасы АТФ в организме весьма ограничены, то для сохранения способности к выполнению механической работы необходимо поддерживать равновесие между уровнем затрат АТФ и скоростью ее восстановления. В организме человека существует три источника ресинтеза АТФ.

Первый из них - креатин-фэсфатный или алактатный анаэробный процесс образования энергии. Максимальная мощность этого процесса достигается уже на первых секундах работы, но так как общие запасы АТФ и КРФ в работающих мышцах невелики, то участие этого процесса в энергетическом обеспечении мышечной работы в наибольшей мере проявляется при выполнении упражнений максимальной мощности в течение 60 секунд [2].

Вторым источником энергии при выполнении мышечной работы является гликолитический анаэробный процесс. При ферментативном расщеплении внутримышечных запасов углеводов (главным образом гликогена) в отсутствии кислорода - происходит ресинтез АТФ. Максимальная мощность этого процесса достигается в упражнениях длящихся от 20 до 90 секунд [2]. За счет гликолитического анаэробного процесса образования энергии может обеспечиваться интенсивная мышечная работа в течение 2,5-3 минут [2] .

Третий источник энергии - аэробное расщепление пищевых веществ. Аэробный ресинтез АТФ происходит при окислении жиров и углеводов кислородом в митохондриях скелетных мышц. В процессе митохондриального окисления, исходные вещества превращаются в углекислый газ и воду, а высвобождаемая энергия аккумулируется в молекулах АН, используемых для энергетических целей. Мощность аэробного процесса образования энергии во многом зависит от скорости доставки 02 к работающим мышцам за счет усиления деятельности сердечно-

сосудистой и дыхательной систем, а также от особенностей биохимической адаптации скелетных мышц, проявляющейся в повышении их возможностей к аэробному метаболизму [2]. Наибольшая мощность аэробного процесса образования энергии достигается в упражнениях, длящихся более 3 минут [2].

Таким образом, важными критериями при оценке состояния работоспособности спортсменов, и ими в значительной мере определяется уровень спортивных достижений. Для количественной оценки работоспособности., спортсмена было предложено использовать биоэнергетические критерии трех типов: а - критерии мощности, характеризующие скорость освобождения энергии в метаболических процессах; б - критерии емкости, оценивающие размеры доступных для использования субстратных фондов или допустимый объем метаболических изменений при работе; в - критерии эффективности, определяющие в какой мере энергия, высвобождаемая в метаболических процессах, используется для выполнения специфической мышечной работы.

Для определения выше указанных критериев, с помощью которых можно оценить уровень развития специальной выносливости или выявить наиболее важные звенья, лимитирующие специальную работоспособность, недостаточно использовать выборочное тестирование отдельных энергетических возможностей спортсмена. Необходимо применение всего комплекса тестов, в том числе как стандартных лабораторных нагрузок, так и специальных упражнений, проводимых в естественных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Выводы.

- В оценке значений максимальной аэробной мощности у борцов установлено, что у спортсменов различной квалификации варьирует в пределах от 48 до 80 мл. мин. При разработке модели сильнейшего спортсмена требуются точные количественные значения для факторов, характеризующих уровень функциональных возможностей борца, а также показателей, оценивающих степень адаптации к нагрузкам, специфичным для каждого вида спорта.
- Необходимо также оценить степень использования аэробных и анаэробных возможностей при выполнении специальной работы и, в частности, их реализацию в условиях специфической соревновательной деятельности.

Литература

1.Алиханов, И.И. Проблема технико-тактической подготовки борцов вольного стиля // Совершенствование системы подготовки борцов высокого класса: материалы Всесоюз. науч. конф. – М.: 1976, - С. 35-26.

2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.

3. Калмыков, СВ. Система соревнований юных борцов особенности подготовки к ним мальчиков младшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. -М., 1976. -19 с.

4. Карпинский, А.А. Тактика в спортивной борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - С. 22-26.

5. Юшков, О.П. Совершенствование технического мастерства борцов // Теория и практика физической культуры. – М.: 1975. - № 3. - С. 13-15.

УДК 796. 078(1-4)

Улуттук ордо оюнунун болочок дене тарбия адистерин даярдоодо ар тараптуу тарбияларга тийгизген таасири

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

Аннотация. *Макалада кыргыз элинин байыркы оюндарынын бири ордо оюну менен машыккандардын акыл-эсине тийгизген таасирин изилдөөдөгү натыйжалары жөнүндө баяндалат. Ордо оюну менен машыккандардын турмуштук байланыштардагы орду каралат. Ордонун илим жана окутуу процессиндеги педагогикалык шартарынын бири катары тарбиянын орду аныкталат.*

Негизги сөздөр: *ордо оюну, тарбия, тарбиячы, окутуу машыгуу процесси, педагогикалык шарттар, тарбиялык процесстер, турмуш.*

Использование национальной игры ордо у будущих учителей физкультуры и его влияние на воспитания молодого поколения

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

Аннотация. *Анализируется влияние национальной игры ордо в подготовке будущих специалистов. Расмотривается связь с физическим воспитанием. В процессе обучения рассматривается, научные потенциалы и педагогические условия игры ордо.*

Ключевые слова: *игра ордо, воситания, воспитатель, учебно-тренировочные процессы, педагогические условия, процесс воспитания.*

Use of national games ordo future physical education teachers and its impact on comprehensive education

Abdullaev M.T., Nazirov A.
Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek c.

Abstract. *The article describes the influence of the mind and the honor of those involved in one of the ancient national games of the ordo and draws conclusions from the study. Examining the game*

ordo connection with life and physical education. In the process of learning is considered education, scientific potentials and pedagogical conditions of the game Ordo.

Key words: *Ordo game, upbringing, educator, training processes, pedagogical conditions, upbringing process.*

Киришүү. Ордо оюнундагы тарбия берүү принңиптери жана аны ишке ашыруу жолдору негизинен артараптуу тарбиялоо, турмуш менен байланышта болуу жана ден соолукту сактоо параметрлери аркылуу аныкталды

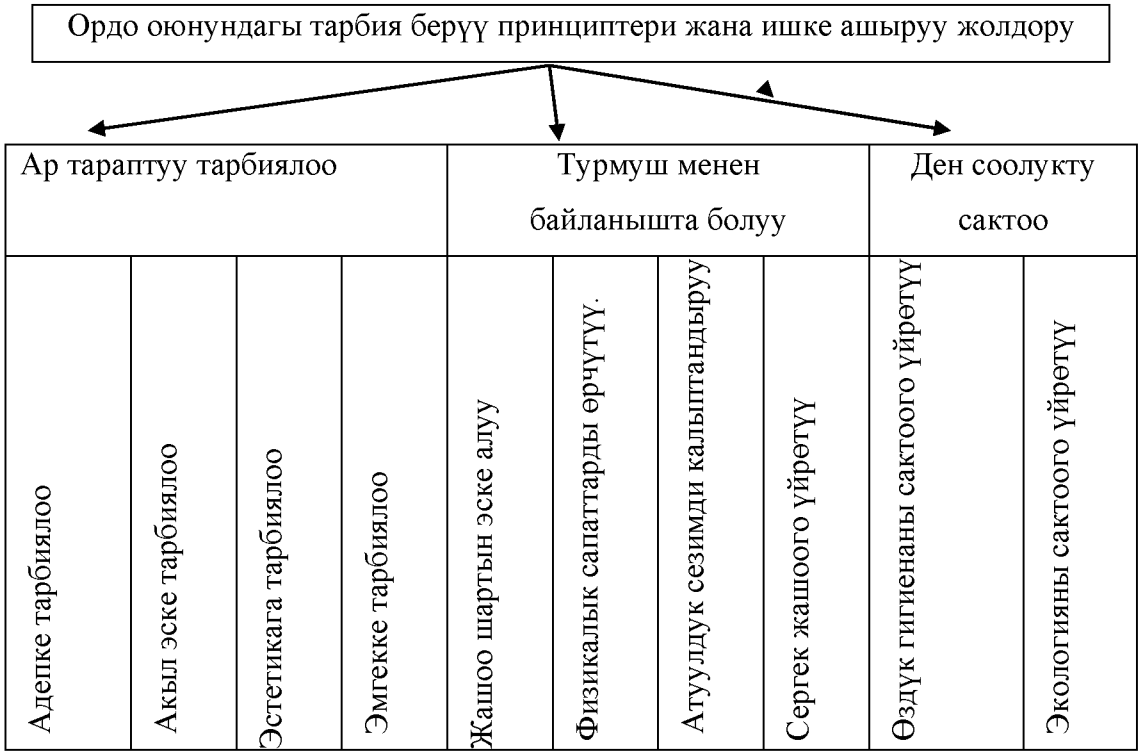
Ар тараптуу тарбиялоо – бул ордочулардын коомго ар тараптуу тарбия алып келишин камсыз кылат. Ордодогу ар тараптуу тарбия адептикти, акыл эсти, эстетиканы жана эмгекти камтыйт.

Адептик тарбия. Кыргыз элинин байыртан бери айтылып келген: “улууну урматтоо, кичүүнү сыйлоо” – деген улуу сөзүнө ылайык жүргүзүлөт. Бул ордо оюнунун жүрүшүндө байкалат. М: кадамак келип калса сый урматка ээ болгон ордочуга беришет, өзүнөн улуу жашташ адамга ойной албаса да “сиз кадабайсызбы?” – деп турат. Өз учурунда бул улуу адам өзүнөн кичүү мыкты ойногон оюнчуга сый көрсөтүп, ага руксат берет. Мындай адептүүлүк оюн учурунда көп кездешет.

Ордо оюнундагы адепке тарбиялоонун максаты коомдо жүрүм-туруму жакшы калыптанган инсандын жетилишин камсыз кылуу. М: Илгерки ордо оюнунда жеңилген жаатка шылдыңдоо мамиле болсо, азыркы ордодо андай шылдыңдоолор жокко чыгарылган.

Ордо оюнун куруудагы кездешүүчү каада-салттагы ордуна жакшы көңүл бурулбай жатат. Кыргыз элинде байыртадан салт болуп келген Хан шайланган инсан Хан ордо куруу салты болгон. Мисалы: тарыхта Адигине – Тагай, Ормон хан, Алымбек даткалар ордо салышып, өтө баалуу сыйлыктар ыйгарышып, салтуу оюндар уюштурушкан. Колунда бар инсандар аш, тойлордо салтуу ордо оюнун куруп турушкан. Улуттук ордо оюнундагы дене тарбияны учурдагы илимий педагогикага байланыштыруу менен, солгундап бара жаткан элдик каада – салтты кайра тургузууга көмөктөшсө болот.

Мезгилинде ордо оюнун ойноого тыюу салынып, анын кесепетинен бүгүнкү күндө жаштарыбыз бул оюндун келип чыгуу маанисин таптакыр түшүнбөйт. Мындай көрүнүш дене тарбия системасында улуттук оюндарды дене тарбия каражаты катары пайдаланууга жана эл аралык спортко айландырууда чоң бөгөт болууда. Дене тарбия иштеринде, айрыкча улуттук дене тарбияны өнүктүрүүдө ордонун ролу чоң десек жаңылышпайбыз (1 сүрөт).



Ордо оюнундагы тарбия берүү принциптери жана ишке ашыруу жолдору[1].

Ордо оюнун үйрөтүү жана машыктыруу менен, жаштарыбызды, орто жана улгайган адамдардын дене маданиятында дене тарбия көнүгүүлөрдү күндө аткарууну көндүмгө айландырууда көмөктөшө алаар элек.

Ордо менен өз алдынча жаш балдардын, уландардын, орто жана улгайган адамдардын машыгуусу, алардын спортко кызыгуусунун башкы каражаты болмок. Ордодогу кыймыл аракеттер менен тарбиялоодо адам баласынын мүнөзүнө тийиштүү көп татынакай касиеттерди алууга болот. *Мисалы*: чынчылдык, адамгерчилик, жамаатта өзүн – өзү тарбиялоо, сыпаа алып жүрүү, жолдошчулук, өз – ара жардамдашуу, намыскөйлүккө, дене тарбияга керектүү буюм теримдерге сактык менен мамиле жасоо ж.б. Ордо оюнун туура окутуу жана үйрөтүү нерв системаларын (түзүмдөрүн) жөнгө салып, эске тутуу, элестетүү жана кыялдануу процесстерин калыптандырат. Кыймылдын тактыгын үйрөтүүдө Кыргыздын оюндарынын башка түрүндөй эле ордо жакшы натыйжа берет. Ордону үйрөтүү же аны менен машыктыруу аркылуу балдардын алган билимин кыймылга чыгармачылык менен мамиле жасоону, тапкычтыкка, өз алдынча жоопкерчиликке, чечкиндүүлүккө тарбиялай алабыз.

Акыл – эске тарбиялоо. Элдик педагогикада дене тарбия каражаттарын пайдалануунда жана аны менен машыктырууда акыл эмгегине жакшы көңүл бурулган. Бул багытта Орусиянын, Кыргыздын, Казактын акыл оюндарын спорттун башка түрлөрүндө пайдаланганын тогуз коргоол оюнун изилдегендер А. Акшороев, К. Айдаркулов, М. Кийизбаев ж.б. белгилеп кетишкен [1].

Ордодо акыл эске тарбиялоо – билимге, билгичтикке жана көндүмдүккө жетүү процесстерине байланыштуу. Ордо менен машыккандардын орчундуу жактары машыгуучулардын ордо оюну боюнча билим алуусун, үйрөнүүсүн, ага кызыгуусун жана жөндөмүн калыптандыруу.

Акыл эмгеги менен дене маданияты өз ара тыгыз байланышта экенин окумуштуулар С. М. Абдрасулов, Е. М. Оя, Н. Пантусов [7] илимий далилдешкен. Ордо оюнуна байланышкан ар кандай маалыматтарды топтоо жана аларга талдоо жүргүзүү. М: жеңүү жана жеңилүүнүн себептерин талдоо.

Ордо оюнунда колдоно турган көндүмдөргө акыл-эс менен мамиле жасоо. Ордо оюнунда акыл-эске тарбиялоонун мазмуну машыгуучулардын интелегин жогорулатууга тыгыз байланышкан билимдүүлүк жана тарбиялык сапаттарды калыптандырууну камсыз кылат. Билим алуу менен ордонун элементтерин кабыл алып, эске тутумун калыптандырат. Ал эми тарбияда тез кабыл алуусу, билгичтиги, ордого болгон таланттары жөндөлөт.

Ордо оюнунда жүгүрүү, эңкейүү, туруу, отуруу, аралыкты сезүү, оңго солго бурулуу кыймылдарын акылдуулук менен аткарууда, айрыкча оюндун тактикасын өздөштүрүүдө жаш адам дене тарбия билимине жетишет жана ошону өзүнүн күндөлүк турмушунда кеңири пайдалануга мүмкүнчүлүк алат. Кыймыл аракеттерди аткарууда билгичтик жана кыймылга болгон көндүм адатка айланат.

Жогорудагы мазмундардын каражаттарына;

- ордонун билимдеги орду, тарыхы, психологиясы, философиясына байланышкан көйгөй маселелер;
- ордонун биологиялык, биомеханикалык, физиологиялык, анатомиялык, гигиеналык илимдер менен байланышкан дене тарбия процесстердин өзгөчөлүктөрү;
- педагогикалык жактарга дене тарбия педагогикасы, теориясы, спорттун теориясы, ордону окутуу теориясы жана методикасы;
- уюштуруу методикалык жактарга ордо сабагын өтүү, мелдештерди уюштуруу, БӨСМне (Балдар өспүрүмдөр спорт мектептерине) ордо менен машыккандарды кабыл алуу, спорттук машыгуу процесстерин уюштуруулар кирет.

Жогорудагы аталган каражаттар төрт топко бөлүнгөн ыкмалар менен колдонулат: теориялык ыкма, студенттерге болгон көйгөй ыкмалар, ордону иликтеп издөө жана изилдөө ыкмалары.

Ордо оюнунда акыл-эске тарбиялоонун талаптары;

- өтүлө турган окуу – машыгуу сабактардын кызыктуу усулга бай болушу;
- сабактардын аргументтүү далилдүүлүгүн камсыздоо;

- адистешкен ыкманын өркүндөшүн ар убак тереңдетүү;
- ордо сабагынан тышкаркы мезгилде ордого тийиштүү жалпы дене физикалык, атайын дене физикалык даярдыктарга умтулуу.

Эстетикага тарбиялоо – Ордо оюндагы кыймыл аракетти үйрөнүүдө, дененин түзүлүшүнүн көркөмдүүлүгүн камсыз кылуу болуп, анын милдеттерине:

- ордодогу дене маданияты жана спорт менен болгон байланыштык эстетикалык билимди өздөштүрүү;
- ордо оюндагы көнүгүүлөрдүн көркөмдүүлүктөрүн камсыздоо;
- ордодогу кооздукту баалоо жана жарата билүү;
- ордо сабактарында кыймыл аракеттердин көркөмдүүлүгүн камсыздоо.

Ордо оюндагы эстетикалык тарбиялоонун каражаттары:

- томпой чүкөлөрдүн таза көркөм, өзүнүн түсүндө же бир түскө боёлуусу;
- аянттардын тегиз таза болуусу;
- ордо оюнунун ыкмаларынын эстетикалык баалуулуктарын колдонуу;
- томпойдун чүкөгө тийип чыгуунун кооздугу.

Ордодогу эстетикалык тарбиянын иш жүзүнө ашырылышы үч топтогу ыкма менен иш жүзүнө ашырат:

- сөздүн эстетикалык жактан байуу чеберчилиги;
- ордодогу көнүгүүлөрдү артистик жактан көрсөтүү;
- ордодогу кыймыл аркеттердин кооздугу.

Мындайча айтканда ордо оюндагы эстетикалык тарбия дене тарбия менен тыгыз байланышта болуп, окуу – машыгуу процессин кызыктуу өтүү менен эстетикалык тарбияга салымын кошот. Ордо оюнунун эстетикалык тарбия берүүнүн мааниси ар бир Кыргыз баласы ашыкты, чүкөнү, томпойду тааануу менен кой, эчкилерди, тоо кийиктерин, уй, жылкы жана башка жаныбарларды ажыратууга мүмкүнчүлүк алат.

Сулуулукту, кооздукту, дененин туура өсүшүн, тулку бойдун түзүлүшүн билет жана баалайт. Ордо ойнолуучу жерди шыпырып, карын күрөп, ордого керектүү буюм теримдерди тазалап, туура сактай билет. Ашык, чүкө жана томпой бышырат. Спортто туура тамактануу процесстерин түшүнөт [1].

Эмгекке тарбиялоо – ордодогу кыймыл аракеттерди жасоо, билим алуу, кесипке ээ болуу, тарбиялык иштерди уюштуруу менен түпкүлүгүндө эмгекке жана турмушка байланыштуу тарбия алат.

Ордонун эмгекке тарбиялоодогу турмуштук багыттарына:

- ордо оюндагы кыймыл аракеттердин ырааттуулугун жана тартиптүүлүгүн сактоо;

- ордо оюнундагы машыгуунун социалдык маанисин түшүндүрө билүү;
- тарбиялоо максатында эмгектин түрлөрүн колдонуу;
- эмгектенип жаткан учурда машыгуучулардын өз ара мамилесин уюштуруу;
- студенттерге эмгекке болгон байланыштуу тапшырмаларды дайыма үзгүлтүксүз берүү.

Ордо оюнундагы окутуу тарбиялоо процесиндеги аталган компененттерди колдонуу жалпы эмгекке болгон мамилени калыптандырат.

Ордо оюнундагы эмгекке тарбиялоо беш милдетти чечүүнү карайт:

1. Ордо оюнундагы машыгуудан келип чыккан күчтү эмгектин ар кандай түрүндө пайдалана билүү. М: шамдагайлык менен тез убакыттын ичинде боз үйдү тигүү. Качкан малга жетип кайрып келүү. Атты тездик менен токуй салуу ж.б;

2. Ордо оюнундагы кыймыл аракеттик тажрыйбаны эмгектин бардык жактарында пайдалануу;

3. Ордо менен машыгуу – машыгуу ишмердүүлүк менен байланышта болгондуктан эмгекке болгон сезимди калыптандыруу;

4. Ордо менен машыгып эмгектенгенге туура баа бере билүү;

5. Ордо оюнундагы эстетикалык тарбияны эмгек менен байланыштыра билүү.

Ордо оюнундагы эмгекке тарбиялоонун мазмуну студенттердин адистик кесибинде дайыма эмгектенүүгө даяр болуусу, дене физикалык жана интелектуалдуулук жактан компетентүүлүккө жетишүүсү каралат.

Ордо оюнундагы эмгекке тарбиялоонун каражаттары;

- окуу эмгеги, мектепте ордо сабагынын ордун, ордо аянттарын тазалоо, шыпыруу, айлананы чиймелөө, жаңылоо, ордого керектүү эмерек жана жабдууларды даярдоо;
- ордо боюнча окуу – машыгуу сабактарына тынымсыз, өз убагында катышуу;

Ордо оюнунун турмуш менен байланышта болуу шарттары – жашоо шартын эске алуу, физикалык сапаттарын өрчүтүү, атуулдук сезимдерин калыптандыруу жана сергек жашоого үйрөтүү.

Жашоо шартын эске алуу. Одо оюну менен машыккандардын жашоо шартын эске алуу маанилүү. Социологиялык сурамжылоолордун негизинде спорт менен машыгуу шарты бул бакуат жошоо гана болбостон коомдо тийиштүү шарттардын болушу зарыл. М: Ордо менен машыгууда атайын ордо үчүн спорттук курулмалар, спорттук кийимдер ж.б.

Физикалык сапаттарды өрчүтүү ордо оюнунун негизи максаттарынын бири. Ордо оюну менен машугууда адамдын жашоосунда керектүү болгон күч, ылдамдык, шамдагайлык, ийилчээктик жана чыдамкайлык сыяктуу дене физикалык сапаттарды өрчүтүүгө болот.

Ордонун дене тарбияга болгон багыты: ордо оюнунун кыргыз элдик педагогикадагы маани си кыргыз элинин тээ алмустактан бери келе жаткан үрп – адаттарын, улуттук каада салтын эске алуу менен азыркы илимий педагогиканын ыкмаларына ылайык дене тарбиянын сапаттарын өстүрүүгө болот.

Дене тарбиясында машыгуучунун дене физикалык сапаттарын өстүрүү спорттун бардык түрүндө кездешет. Ар бир сапаттын өзүнө ылайык кыймыл аракет керектелип, ошонун өзүн пайдалануу менен ийгиликке жетишилет.

Көпчүлүк окумуштуулар Ю. Власов, В. Заннореский, Н. Озолин, О. М. Аннамамедов, Л. Г. Амиров, В. Н. Ашмарин, В. Д. Атаманов, Б. И. Бутенко М. Я. Виленский ж.б. [1, 2, 6, 7] дене физикалык тарбиянын сапатын изилдешип, жогоркудай ой пикирди айтышкан. Ордо оюнунда дене физикалык сапаттардын өрчүшү кыймылдын техникасынын мыйзам ченемдүүлүгүнө байланыштуу. Ошондуктан ордочунун физикалык мүмкүнчүлүгүн толук колдонуш үчүн кыймылдын техникасын өздөштүрүүсү зарыл. Дене физикалык сапаттардын өсүшү кыймылды кайра түзүүнү талап кылат, бул техникаларды өзгөртүүгө байланыштуу.

Эгер ордочунун колунун билеги, бармагы күчтүү болсо, бул атуунун, чертүүнүн ыктарына жакшы таасир берет. Ошондуктан кыймылдын сапатына кыймылдын ыктары өз ара тыгыз байланышта болот. Ордонун ыктарынын жаңы түрлөрүн окутууга киришүүдөн мурун, ушул түргө кете турган дене физикалык тарбиянын сапаттарын мыкты деңгээлге жеткизүү керек. Ордо оюнуна керектүү атайын дене физикалык тарбиянын сапаттарына күч, ылдамдык, шамдагайлык, ийилчээктик, чыдамкайлык кирет.

Күчтү өстүрүү. Күч – ордо оюну менен алекетенгендердин дене физикалык сапаттарынын бири. Ордо оюнундагы дене физикалык тарбияда ар бир көнүгүү күчсүз аткарылбайт. Ушул эле убакта булчуң күчтөрү ылдамдыкты, шамдагайлыкты жана чыдамкайлыкты өнүктүрүүгө мүмкүндүк түзөт. Булчуң күчтөрү борбордук нервдин абалына, баш мээнин ишине, булчуңдардын туурасынан түзүлүшүнө, биохимиялык негиздерге жана иш мезгилинде булчуңдардын чаалыгып чарчоосуна байланыштуу.

Ордо оюнунда *динамикалык жана статикалык* кыймыл күчтөрүн өстүрүүгө болот. Ордо оюнундагы динамикалык күчтөргө булкума, ыкчам жана жай күчтөр кирет. Ал эми статикалык күчтөргө активдүү, пассивдүү, абсалюттук жана салыштырмалуу күчтөр кирет. М: чертүү, атуу мезгилинде ыкчам күчү колдонсо, улам отуруп турууда булкума күч жана тоорууда статикалык күчтөрдүн иштөөсү кездешет.

Ылдамдыкты өстүрүү. Заманбап дене тарбия теориясында ылдамдыктын үч формасы белгиленген: реакциянын тездиги, жалгыз кыймылдын тездиги, кыймыл аракеттин алмашуу тездиги.

Кыймылдын ылдамдыгы күчкө байланыштуу, мында булчуңдардын чоюлчаактыгына жакшы көңүл буруу керек. Муундардын кыймылдуулугу жана булчуңдун узаруусуна каршы булчуң каршылыктарына карабай ылдамдыктын өнүгүүсү тийиш. Ошондуктан дене физикалык сапаттын бул түрүн өнүктүрүүдө жана өркүндөтүүдө керектүү көнүгүүлөрдү тандоо керек. М: ордо оюнунда чүкөлөрдү атуу, чертүү учурунда ылдамдыктын үч формасы тең кездешет жана реакциянын тездиги талап кылынат.

Шамдагайлыкты өстүрүү. Шамдагайлык – координациялык, кыймылдын тактыгы, кыймылды өздөштүрүү убактысы, кыймылга жооп кайтаруу убактысы сыяктуу компонентер менен бааланат. Шамдагайлык эки түргө жалпы жана атайын болуп бөлүнөт. Ордодогу шамдагайлык – бул татаал кыймылдарды тез аткаруу болуп эсептелет. Шамдагайлык шартка байланыштуу кыймылды кайрадан тез түзүүдөн пайда болот. Аны өстүрүш үчүн ар кандай көнүгүүлөрдү сунуш кылышат. М: футбол, баскетбол, улак тартыш, акробатика, күрөш ж. б. Бул касиетти өстүрүүдө көнүгүүлөрдүн жөнөкөйлүүлүгүнөн татаалга өтүү натыйжалуу. Татаал координациялуу көнүгүүлөрдү аткарууда чоң күчүркөнүүнү талап кылбастан нервдердин чыңалуусун талап кылат. Шамдагайлык чертүү мезгилинде чүкөлөрдүн жайгашышына жараша кайрадан карап, кыймылды түзүп чыгуу координациясын камсыз кылат.

Ийилчээктикти өстүрүү. Ордодогу ийилчээктик – бул чоң амплитудада муундардын кыймылдуулугу менен коштолгон кыймылды айтабыз. Бул муундардын формасына, омурткалардын кыймылдуулугуна, булчуңдардын, тарамыштардын чоюлчаактыгына жана борбордук нерв түзүмүнө байланыштуу. Бул сапатты өстүрүү булчуң нерв апаратынын лабилдүүлүгүнө булчуңдун чоюлчактыгына, муундардын кыймылдуулугуна булчуңдардын дүүлүгүү жана жазылуу процессине байланыштуу. Ийилчээктиктин активдүү жана пассивдүү түрлөрү бар. Ордо оюнунда активдүү жана пассивдүү ийилчээктик тоорууда жана чертүүдө кездешет. М: тоорууда чүкөгө жетүүдө, чертүүдө томпойду алууда активдүү жана пассивдүү ийилчээктик керек болот.

Чыдамкайлыкты өстүрүү. Чыдамкайлык – жалпы жана атайын болуп экиге бөлүнөт. Чыдамкайлык чарчап чалыгууга туруштук берүү менен түшүндүрүлөт. Чыдамкайлык борбордук нервке, жүрөк кан тамырларына жана дем алуу түзүмдөрүнө, ошондой эле кыймылды үнөмдөп, аны натыйжалуу аткаруусу менен ордочунун техникалык чыдамкайлык даярдыгына байланыштуу. Бул сапатты өстүрүү үчүн м: бир калыпта жүгүрүү, жүгүрүүнү басуу менен улам алмаштыруу, сууда сүзүү, көп убакыт ат үстүндө жүрүү, ордону дой бергенге чейин ойноо ж. б. Денеге көп убакытта дене тарбия көнүгүүлөрү таасир этиши керек. Чыдамкайлык ордодо айрыкча мелдеш учурунда бир күндө бир канча жааттар менен бетешүүдө, алп ордо, чоң ордо оюнунда кездешип турат.

Атуулдук сезимдерди калыптандыруу. Ордо оюнун окутуу – машыгуу процессинде бардык тарбиялоо ыкмаларын колдонуу. Ордо оюну саясий аскерий оюн болгондуктан атуулдук тарбияда аны кеңири колдонуу. Ордо куруу – бул мамлекет куруу деген маанини берет.

Адепке тарбиялоо, эстетикага тарбиялоо, акыл эске тарбиялоо дене тарбиянын теорияларына байланыштуу болуп, дене тарбия сапаттарына жетишүү менен аныкталат. Ордо оюнун үйрөнүү менен жаш адам достукту, биримдикти бекемдөөгө умтулат, жаратылыштын айрым кубулуштары менен кездешет. Денесин чымыр денеге жеткизип чыңайт. Ордону окуу менен кыргыз элинин мамлекеттүүлүгүнүн тарыхын билет, аскерий саясий иштердин элементтери боюнча билимин тереңдетет.

Сергек жашоого үйрөтүү. Машыгуучунун сергек жашоого умтулуусу, ордонун баалуулугу менен байланышкан. Ордо менен машыгуу ден соолукту чыңдоого, сергек жашоого өмүрдү узартууга аябагандай күчтүү таасир этишин ата – баба мурунтан эле билген. Ордо оюнун жылдын ар кайсы мезгилинде ойносо болот. Атуулдук тарбия алуу максатында, мектеп жашындагы балдардын ордо оюнунан билим алуусу аны үйрөнүүсү зарыл. Ошону менен эле бирге алардын булчуңдары менен муундарды кармап туруучу тарамыштардын бышыкталышына чоң көмөк болот.

Ордо оюну адамдын сергек жашоосунда негизги ролду ойногону байкалат. Педагогика илимдеринин доктору, профессор А. М. Мамытов: “Сергек жашоо образы – бул адам баласынын күнүмдүк жашоосунда тандалып алынган, анын организминин резервдик мүмкүнчүлүктөрүн бекемдөөгө жана жакшыртууга арналган көнмүш иш аракеттеринин тутуму катары таанылат” – деп баса белгилеп кеткен [127].

Дене физикалык тарбиянын тарбиялык жана сергек жашоосундагы көйгөй маселелерди окумуштуулар О. М. Аннамомедов, Л. Г. Амиров, Ф. Е. Байман, М. Я. Виленский, А. П. Внуков, В. М, Гавриленко ж.б [3, 4, 5] иликтеп оң жыйынтыктарды чыгарышкан.

Жогорку жакта айтылган окумуштуулардын пикирине ылайык ордо оюну, адамдын ден соолугун чыңдоого жана сергек жашоого болгон мүмкүнчүлүгүн кыргыздар мурунтан эле баамдап, жашоо тиричилигинде сергек жашоого толук пайдаланып келишкен.

Ошонун негизинде атуулдардын сергек жашоосундагы терс көрүнүштөргө барбоого, мекенди жана эмгекти коргоого болгон аңсезимин калыптандырууда, улуттук маданиятты өркүндөтүүдө, ордонун ролу чоң экенин дене тарбия тарыхы күбө боло алат. Коомубуздагы баңги зат менен алакеттенгендердин жаш курагы уламдан – улам жашарганы, жаштардын улуттук аңсезиминин алсыздыгы, улуттук маданияттын жаштарга таасир этпей, батыштын маданиятынын тез кабылданышы, Кыргыздын үрп – адаттарын жоготуп жатат.

Кыргыздын үрп – адаттарынын калыптанышына ордо оюну зор салым кошуп келгени белгилүү. Ордо оюнунда томпой кармап ата албаган адамды: “томпой ата албай, томпой томолоткон адам турбайбы” – деп сындашкан. Ушундан улам ордо оюнундагы дене физикалык тарбиянын негиздери элдик педагогикалык процесс аркылуу байыртан бери калыптанып келе жатканы байкалат.

Ордо менен машыгууну туура уюштурууда, машыгып жаткан адамдын сөөк булчуңдары жана денесинин бардык мүчөлөрү физиологиялык жактан кыймылга келип, дене физикалык, биологиялык кыймыл жөнгө салынат. Дене тарбиядагы күчтүүлүк, ылдамдык, шамдагайлык, ийилчээктик жана чыдамкайлык сапаттарын тарбиялоо ордо оюнунда бар экени байкалат.

Мында ден соолук адам баласынын жашоосунда эң негизги көрсөткүч болгондуктан ага жогорку маани берүү дене тарбиянын негизги багыттарынын бири. “Бул багытта спорт менен машыккандардын күч, ылдамдык, ийилчээктик, шамдагайлык жана чыдамкайлык дене физикалык сапаттарынын жетилүүсү, өрчүүсү, өркүндөшү жана ден соолуктун чың болушу күтүлөт” [1].

Ушундай эле ой пикирди студенттердин окуу процессиндеги ооруп сабактарга жетишүү, катышууну талдоого алган окумуштуу Крылова Н. В жана Мухачева Е. А [6, 7] изилдөөгө алышып оң натыйжа чыгарышкан.

Мына ушуга байланыштуу ордо оюнун ойноодо дененин бардык анатомиялык, физиологиялык мүчөлөрүнө ар кандай кыймылдык жактан таасир этет. Муундардын, омурткалардын, буттун, колдун, ичтин жана жон менен белдин булчуңдарынын өсүшүнө, айрыкча далы кол жиликтердин, манжалардын булчуңдарынын өсүп жетилишине чоң көмөк көрсөтөт.

Ордо менен жаштар, өспүрүмдөр машыкканда тезирээк өсүү даражасына чоң таасир этери турмушубузда байкалууда. Көнүгүүлөрдүн тулку бойго тийгизген таасирин илимпоздор М. Т. Абдрасулов, П. П. Абрамов, Т. Н. Анаркулов, Т. К. Анохин, Л. Г. Амиров ж.б. изилдешип, физиологиялык жактан таасир беришин илимий жактан белгилеп кетишкен [5, 6, 7, 8, 12].

Орто жана улгайып калган адамдарга жогоруда айтылган дене мүчөлөрү кыймылга келип, дененин өз калыбына кайтышына жардам болот. Ордо оюнунда 300 дөн ашык кыймыл аракеттин бар экенин изилдөөлөр көрсөттү.

Ордо оюнун ойноп жаткан учурда кан айлануу системасы демейдегиге караганда бир топ активдүү иш аткаруу менен жүрөк кан тамырларынын иштешин жакшыртат. Дем алуу органдары, өпкөнүн жашоо сыйымдуулугу жогорулайт. Өпкөнүн аба алмашуу процесстери калыптанып турат. Тамак сиңирүү органдары жакшы иштей баштайт. Сезүү органдарынын анализаторлору (көрүү, угуу) жана башкалары өркүндөйт. Айрыкча кыймылсыздык пайда болгондо ордо оюнунун мааниси өтө чоң. Ордо оюнун дене маданияты аркылуу дарылоодо

айрым өпкө, муун ооруларына каражат катары колдонсо болот. Дүйнөгө белгилүү психотерапевт Кляйн Меланинин: оюндук психотерапиясы – балдардын жана чоц адамдардын психология менен дарылоо методдоруна оюндарды пайдалануунун таасирин жакшы белгилеген. Ушундай эле ой пикирлерди психолог окумуштуулар Е. П. Ильин, А. Ц. Пуни, М. П. Ильин, Ю. П. Юшков, ж.б. айтып кетишкен [8, 9].

Ордо оюнунда ден соолукту сактоо багыты. машыгуучулардын өздүк гигиенаны жана экологияны сактоого үйрөтүү маанилүү. Мында өздүк гигиена жана экология сыяктуу көйгөй маселелер каралат. Бул багытта ордо менен машыккандардын өз акыбалын текшерүүдө 30дан ашык параметрлер менен текшерилди. М: өзүн сезүү, аракетсизми, көнүл жакшы, деним сак ж.б суроолор. Жыйынтыгында ордо менен машыккандардын ден соолук абалдарын байкоого алуу.

Ордо оюнунда эколгияны сактоо багыты – бул жалпы экологиялык прблемалардын бири катары кароого болот. Кыргыз эли көчмөн цивилизациясын башынан өткөргөн эл катары ордо аянттын курууда экологиялык өзгөчөлүктөрдү эске алган. Жандыктардын чүкөлөрүн таштанды сөөк катары ыргытпастан ар кандай чүкө оюндары үчүн сакташкан.

Адабияттар

1. Абдуллаев, М. Т. Игры Ордо: теория и методика: // Учебник. /Абдуллаев М.Т, Иманалиев, Т.Т. / Бишкек: КББ “Билим” центр печати. – 2015. – 144 – с.
2. Абдуллаев, М. Т. “Улуттук оюндар”: // учебник, Кийзбаев, М. С., Акматов.Ч. / Бишкек:.”Махсприм” 2012.-361 с.
3. Абдуллаев, М. Т. Ордо. // Методические пособия. Ош: МП “Шамдагай”, 1992.-102 с.
4. Абдуллаев, М. Т. // Методические пособия. М. Т. Абдуллаев., М. К. Саралаев./ “Улуттук дене тарбия” Типовая программа: - Бишкек: 2007. 59 с.
5. Абдрасулов, С. М. Сакральный смысл игры. [Текст] / С. М. Абдырасулов //
6. Көчмөндөр цивилизациясы: эпостук чыгармалар жана спорттун улуттук түрлөрү. – илим. эмг. жый. – Чолпон-Ата – Бишкек, 1914. – 35 – 46. – бб.
7. Анаркулов, Х. Ф. Кыргыз эл оюндары: // методические - Бишкек:. 1992.-190 с.
8. Ким, В. Л. Учебник. // Национальная физическая культура и спорта теоретические методические аспекти: / Ким. В.Л. К.У. Мамбеталиев. / Бишкек: 2008. - 662 с.
9. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем [Текст] / П. К. Анохин. – М. – Медицина, 1975. – 447. – б.
10. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: [Текст] /Матвеев Л.П./ учеб. пособие для ИФК. - М.: ФиС. 1977.
11. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания [Текст] / Е. П. Ильин // М: просвещение, 1983. – 50 – 110. – бб.
12. Пуни, А. Ц. О псхических факторах, влияющих на исход соревновательной борбы в спорте. [Текст] / А. Ц. Пуни //: материалы докладов Уральской межвузовской научной конференции. – Пермь, 1970. – 12 – 15. – бб.
13. Дене тарбия жана спорт жарчысы-Б.: 2018 № 3,4.

УДК: 79- 053.67

Таяк менен ойнолуучу оюндардын мааниси

Джамангулов К.Д., Тукеев Э. М., Малаева Г.Т.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Көчмөн элдердин арасында ойнолуучу кыймыл оюндардын ичинде таяк менен ойнолуучу оюндар бар. Азыркы мезгилде ал оюндар унутулуп баратат десек жаңылышпайбыз себеби жаштар убактысын техникалык каражаттарды кароо менен алек.*

Өзгөчө айыл жергесиндеги өспүрүмдөргө ушул оюндарды үйрөтүп ойнотсок, алардын ден соолугуна, окууга жана ишке болгон жөндөмдүүлүгүн жакшырмак. Кээ бир оюндар аскерий тарбия багытында чоң мааниге ээ.

Негизги сөздөр: *таяк, таякча, чуңкурча,эне чикит,бала чикит.*

Значение игр с использованием палок

Джамангулов К.Д., Тукеев Э. М., Малаева Г.Т.
Кыргыской государственной академии физической культуры и спорта, г.Бишкек

Аннотация. *В странах кочевых народов бытуется множество видов поддижных игр с применением различных предметов и инвентариев. Среди них игры с использованием палок. В современных условиях эти игры редко играются а в некоторых народах забыты. Такое явления связана с техногенным развитием. Можно полагать что, эти игры развивает у детей способность к учебе и в труде. Рядь игр с применением палок имееть характер военно-патриотического воспитания.*

Ключевые слова: *палка, палочка, ямочка, "эне чикит" (длинная палочка), "бала чикит" (короткая палочка).*

Importance of games played with stick

Djamangulov D.K., Tukeev E. M., Malaeva G. T.
Kyrgyz State Academy of Physical Education and Sport, Bishkek c.

Annotation: *Among of outdoor games played by nomadic people there are games played with sticks. Nowadays these games are gradually being forgotten because of younger generation spending too much time for different gadgets, phones and TV shows. Especially for rural teenagers these games could be helpful to their health and improve ability to work. Some of them got great importance towards the military education.*

Key words: *Stick, wand, pit, «ene-chikit», «bala-chikit».*

Киришүү. Таякты колдонуу менен ойнолуучу оюндар өзгөчө шартты же кымбат шаймандарды колдонууну талап кылбайт. Бул оюнду ойноо үчүн болгону даректардын түз бутактары колдонулат. Бүгүнкү күндө ондон ашык оюндар толук эрежеси менен, Арстанбек Касендин "Киргизкие игры и развлечения" 2004 жылы чыккан китебинде жазылган. Аларга: Аки чок,

Ашкабак чапмай, Аңкилдек, Дүмпүлдөк. Караңгыда көзүм жок, Качмай топ, Койчунун таягы. Көк бука, Уйчу жана Чикит кирет.

Ушул оюндарга кошуп, жаш кезекте ойноп жүргөн “Шиш саймай” оюнун жазып кетүүнү чечтик. Бул оюндарды ойнош үчүн таштак эмес түз жайык талаача жер болсо жетиштүү, ошондой эле мектеп шартында спорт талаачасын колдонсо болот. Кыргыз улуттук оюндарынын ичинен элдин арасында унутулуп бараткан оюндарга маани берип, биз бул макалабызда төмөнкү оюндарга толугураак токтолуп кетүүнү чечтик, Койчунун таягы, Уйчу, Шиш саймай жана Чикит. Оюндун шарты бойунча таяктын узундугу бир метрдей, болбосо оюнчунун жерден белине чейинки аралыкта болуусу абзел, таякчанын узундугу 20-25см болот.(Чикит оюнунда таякты “эне чикит” таякчаны “бала чикит” деп атайт). Оюнчулардын саны бойунча чикит оюну экиден, калган оюндар төрт-бештен болуп көбүнчө жаштар жана өспүрүмдөр арасында ойнолот. Мектеп шартында классты төрт-бештен кылып тайпачаларга бөлүп оюнду спорт аянтчасында жүргүзсө болот. Оюн чучугулак кармоо менен башталат.

Чучугулак – таякты оюнчудардын бири экинчи оюнчуга ыргытат. Ал оюнчу таякты тосуп алат. Ошол кармалган жерден калган оюнчулар кезек менен биринин колунун үстүнөн бири кармашат, таяктын учун акыркы болуп кармаган оюнчу оюнду баштайт.

Максаты - таяк менен ойнолуучу оюндарды жаштарга үйрөтүү.

Милдеттери.

- Таяк менен ойнолуучу оюндардын эрежелерин толуктоо.
- Таяк менен ойнолуучу оюндарды элдин арасында кеңири жайылтуу

Изилдөөнүн усулдары: Илимий документалдык материалдарды иликтөө, сурамжылоо.

Изилдөөнүн жыйынтыктары. Таяк менен ойнолуучу оюндардын арасына төмөнкүлөр кирет:

Койчунун таягы – оюндун шарты боюнча катышуучулардын саны 5тен 10го чейин жетет. Оюнга узундугу 1 м, жоондугу 2-5см таяк колдонулат. Оюнду баштоодо чучугулак колдонулат. Оюнчулар оюндун шарты боюнча диаметри 5-6 метрге тегерете уй-мүйүз тартып отурушат. Оюнду баштоочу ортого туруп, таякты бир учун жерге такап тикесинен кармап, таякты жылдырбай айлана басып ар кандай уламыштарды айтып оюнчуларды алаксытат, анан күтүүсүздөн бир оюнчунун атын атап таякты кое берет. Аты аталган оюнчу таяк жерге жыгылганча ыргып туруп таякты чуркап барып кармап калышы керек. Эгер таякты кармай албай калса, анда ал оюнчу жаза иретинде ырдап, бийлеп же жомок айтуусу керек. Эгер таякты кармаганга үлүрсө анда оюнду баштоочунун ордун ээлейт. Ушул шартта оюн улана берет. Бул оюн жаштарды тездикке, баамчылыкка жана ыкчамдыкка үйрөтөт.

Уйчу – оюнга 5-10 катышуучулар катышат. Ар бир оюнчу узундугу 1м, жоондугу 3-5см болгон таякты даярдап алышат. Оюн тегиз аянтчада ойнолот. Оюнду баштоодо диаметри 3-4м болгон айлана-чийин сызылып, оюнчулар сызылган чийинге тегерете турушуп чуңкурча казып, таяктын бир учун ага салып турушат. Ортого «музоо» баткандай чуңкурча казылат, «музоо» - узундугу 10-15см, жоондугу 3-5см болгон таякча. Оюндун шарты боюнча чучугулактын негизинде бир оюнчу тандалып, ал уйчунун милдетин аткарат. Уйчу айлананын ичинде туруп «музоону» таягы менен короого (чуңкурчага) айдап киргизгенге аракет кылат. Калган оюнчулар ага таяктары менен тоскоолдук кылып, музоону короого киргизбөөгө аракет кылышат. Ошол мезгилде уйчу (ортодогу оюнчу) таяктын учун оюнулардын бош чуңкуруна салганга аракет кылат. Эгер салганга жетишсе, анда чуңкурунан ажыраган оюнчу уйчунун милдетин аткарып калат. Оюн ушундай шартта улана берет.

Оюн жаштарды шамдагайлыкка, ыкчамдыкка, тез ой жүгүртүүгө жана таамайлыкка үйрөтөт.

Шиш. Бул оюнга бир учу учталган, узундугу 40-50, жоондугу 2-3 см болгон таякчалар колдонулат. Оюндун шарты боюнча оюнга 2ден 5ке чейин оюнчу катышат. Оюн шиш кире алгандай жумшак аянчада өткөрүлөт. Оюнду баштоочу алгачтан өзүнүн шишин катуу уруп жерге саят. Кийинки оюнчу ал шишти өзүнүн шиши менен уруп сайып жыкканга аракет кылат. Ошентип бардык онучулар кезектешип оюнду улай беришет. Эгерде оюнчулардын биринин шишин сайганда экинчи бирөөнүн сайылып турган шиши жыгылып калса, анда ал шиш утуш болуп эсептелет. Кээ бир учурда шиш сайылбай жыгылып калса, анда кезектеги оюнчу ал шишке тийгизе сайса утуш болуп эсептелет. Шишин уттурган оюнчу оюндан чыгат. Оюн акыркы шиш утулганга чейин улана берет. Шиштин баарын ким утуп алса, ошол жеңүүчү болуп эсептелет. Кай бир учурда оюнга оюнчулар көп шиш колдонушат. Бул оюн жаштарды так жана таамай тийгизүүгө үйрөтөт.

Чикит – топтук жаштар оюну. Эреже боюнча катышуулардын саны 2 же андан ашык жуп болууга тийиш. Жерде (аянтчада) чакан бир сүйрүү чуңкур узуну 10см жазысы 5см тереңдиги3см казылат. Ага туурасынан *бала-чикит,*узуну 15-20см, жоондугу 1-2см жылмакай, эки жагынан тегеректелген таяк коюлат. Узундугу 1м жана жоондугу 2-3см болгон *эне-чикит* таягы менен кезектеги оюнчу *бала-чикитти* таягын илип өйдө ыргытып мүмкүн болушунча алыс учура чабат. Эгер сокку так жана күчтүү болсо, *бала-чикит* алыска учуп ыргыйт. Экинчи оюнчу *бала-чикитти* учуп келе жатканда тосуп алганга аракет кылат.Тозо албай калса түшкөн жеринен алып, аны мээлеп чуңкурчага кайра ыргытат, бул жер – *жыдымак* деп аталат. Биринчи оюнчу *эне-чикиттин* жардамы менен чуңкурчадан *бала-чикит* келип түшкөн жерге чейинки аралыкты өлчөйт. Эгер ал аралык таяктан кичине же барабар болсо, оюнчулар орун алмашышат. Эгер *бала-*

чикитке эне- чикит жетпесе, анда биринчи оюнчу: «мен элеймин» - деп жерде жаткан *бала-чикитти эне-чикит* менен ийлеп, өйдө ыргытып чабат. Ушундай көрүнүштү үч жолу жасайт. Эгерде үч жолу тең тийбей же ийлей албай калса, анда оюнду кийинки оюнчу баштайт. Эгреде үч жолу тең *бала-чикитти* чапса барып түшкөн жеринен экинчи оюнчу *бала-чикитти* колуна алып өпкөсүнө чоң дем алып, бир дем чыгаруу менен зуулдап төмөнкү сөздөрдү айтып чуркап келет: «*Ак бай, Ток бай, Уяттары жок бай, Катуу жорго, Кашка тай, кадик болгон башка тай, Катуу чапса чарчабас, Жеткизбегин башкага, Устүндөгү жаш бала, Уруп кетти аскага, Чабалекей чам-чуум*». Оюндун жүрүшүндө чабылган *бала-чикитти* оюнчулардын бирөө тосуп алса, анда оюнду *бала-чикитти* тосуп алган ончу улантат. Оюн ушундай жолдо улана берет. Оюн балдарды ыкчамдыкка, таамайчылыкка, эр жүрөктүүлүккө үйрөтөт.

Корутунду. Оюндарды талкуулоонун негизинде унутулуп бараткан же таптакыр ойнолбой калган таяк оюндары жандандыруу багытында иш жүргүзүү менен бирге оюндун эрежелерин толуктоолорду негизинде кыймыл оюну катары мектептин программасына киргизсе болор эле. Бул оюндарды өспүрүмдөргө тийгизген тарбиялык мааниси кеңири, өзгөчө физикалык жана аскердик багытта. Ошону менен бирге окуучулардын жаш өзгөчөлүгүнө карата классификацияларга бөлүп, мектеп окуучулардын арасына иш алып баруу.

Адабияттар

1. Арстанбек Касен Кыргызские игры и развлечения. –Бишкек.:2004.
2. Токторбаев С. Өспүрүмдөр оюндары. – Бишкек.:1991-ж. 50-б.
3. Анаркулов Х.Ф. Кыргыз эл оюндары. – Бишкек, 1996.
4. Карасаева А.Х. с соавт. Абдрахманова Ж.О.; Арыкова Ч.Н.; Джамангулов К. Этниеские игры кыргызов. «Учебное пособие для студентов вузов» - Бишкек.: 2012-ж. -312-с.

УДК: 93.94.

Развитие национальных видов борьбы «куреш» и «оодарыш» в послевоенный период (1945-50 гг.)

Казакбаев А.Д., Байыш у. К., Бакиров К.Т.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек.

Аннотация. *В статье рассмотрены этапы и особенности развития национальных видов борьбы кыргызов в послевоенный период с 1945 по 1950 гг.*

Ключевые слова: *национальные виды борьбы, куреш, оодарыш, спартакиада.*

Салттуу күрөштүн түрлөрү «күрөш» жана «оодарыштын» согуштан кийинки жылдардагы өнүгүшү (1945-50 жж.)

Казакбаев А.Д., Байыш у. К., Бакиров К.Т.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек.

Аннотация. *Макалада кыргыздардын улуттук күрөштүн түрлөрүнүн Ата-Мекендик согуштан кийинки 1945-50 жж. абалы жана өнүгүшү каралды.*

Негизги сөздөр: *улуттук спорт, күрөш, оодарыш, спартакиада.*

Тне development of national wrestling kuresh and oodarysh in post war period (1945-50 years)

Kazakbaev A.D., Bayish u. K., Bakirov K.T.
Kyrgyz StateAcademy of Physical Education and Sport, Bishkek c.

Abstract. *The article describes the stages and features of the development of national types of struggle of the Kyrgyz people in the postwar period from 1945 to 1950.*

Keywords: *national type of wrestling, kuresh, oodarysh, Spartakiad.*

Цель исследования. Изучить этапы и особенности развития национальных видов борьбы «куреш» и «оодарыш» в послевоенный период.

Задачи исследования.

- Выявить важнейшие этапы развития национальных видов борьбы «куреш» и «оодарыш» в послевоенный период.
- Рассмотреть особенности развития национальных видов борьбы «куреш» и «оодарыш» в послевоенный период.

Методы исследования. Изучение и анализ архивного материала, источников периодической печати послевоенных лет.

Результаты исследования. После победных залпов в честь разгрома советским народом фашистских войск, с 26 августа по 3 сентября 1945 года, в гор. Фрунзе состоялась Вторая республиканская спартакиада Кыргызской ССР. По традиции ее предваряли областные спартакиады. Так, 22 августа того же года закончилась областная спартакиада Фрунзенской области длившаяся четыре дня. Первые места по борьбе «куреш» заняли: в полутяжелом весе М.Семенов (Сталин-й. р-н), в среднем – чемпион спартакиады 1944 года О.Текеев (Сталин-й. р-н), в тяжелом – Федюшин (Калининский р-н) [Советская Киргизия, 1945, №169, 28 августа].

Лучшие курешисты, победители региональных спартакиад, собрались на арене фрунзенского госцирка в рамках Второй республиканской спартакиады. В результате упорных поединков первое место осталось за командой столицы республики − Фрунзе. Звание чемпионов получили: в полулегком весе мл. лейтенант милиции Давлетча Мукеев (Фрунзе), в легком – рабочий карабалтинского сахзавода Лобада (Фрун-я обл.), в среднем – курсант школы милиции Д.Шантагулов (Фрунзе), в полутяжелом – лейтенант УНКВД Иван Михайлюк (Фрунзе), а в тяжелом – работник артели «Джаны-Куч» Ат-Башинского района Касымалы Сарыкбаев (Тянь-Шан. обл.) [Советская Киргизия, 1945, №177, 8 сентября: 2]. Курешисты Таласской области, которая отмежевалась от Фрунзенской в 1944 году, выступили на спартакиаде самостоятельной командой из 3 курешистов.

По итогам данной спартакиады присвоены спортивные разряды чемпионам и призерам: Ботаев, И.Михайлюк, Д.Мукеев – I разряд; Б.Изагалиев, Д.Шантагулов, Калибергенов − II разряд.

После победы советского народа в ВОВ возобновилась традиция проводить Всесоюзные парады физкультурников (Кырг.ССР в ней участвовала с 1937 г.). В июле 1945 года в Москве лучшие курешисты, в составе делегации физкультурников Кырг.ССР, выступили на параде, где продемонстрировали элементы техники национальной поясной борьбы «куреш» [Советская Киргизия, 1945, №227, 13 ноября: 4].

В первых месяцах 1945 года комитет по делам ФК и спорта при СНК Кырг.ССР издал ряд приказов направленных на усиление спортивной работы в республике. В них, в числе других организационных вопросов, особо предписывалось о необходимости усиления пропагандистской работы по национальным видам спорта (создание коллективов, секций, кружков и проведение соревнований на местах) [ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед.хр. 24: 2-8].

Об исполнении решений данных приказов, в плане усиления работы по национальной борьбе «куреш» как важной части национального вида спорта, представляется возможным проследить по отчетам областных и городских комитетов по делам ФК и спорта за 1945 год.

Тянь-Шанский областной комитет в отчете рапортовал об успешно подготовленных в течение года 14 разрядников по борьбе «куреш». Фрунзенский областной комитет докладывал о работе районных спортивных секций по борьбе «самбо» и национальной борьбе «куреш»,

которые охватили в своих рядах 517 атлетов. Наиболее плодотворно дела обстояли в Ивановском, Краснореченском и Ротфронтовском коллективах физкультуры. Иссык-Кульский областной комитет подчеркивал организаторские способности физрука Водолажко, который открыл секцию по борьбе «куреш» при физкультурном коллективе Погранкомендатуры (Пржевальск). В отчете Фрунзенского городского комитета говорилось о созданной при горкомитете спортивной секции по борьбе «куреш», которой руководил И.Михайлюк [ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед. хр. 26: 36-82]. В другом отчете того же 1945 года говорилось о качественном пополнении судейского корпуса по борьбе «куреш» двумя судьями республиканской категории (Умаралиев, Михайлюк) и одним III категории (Муратбаев) [ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед.хр. 24: 42].

В целом можно заметить, начиная с середины 1940-х годов, интерес к изучению национальных видов спорта повысился. 18 января 1945 года на основании Президиума НМС Всесоюзный комитет по делам ФК и спорта при СНК СССР издал приказ «О развитии работы по национальным видам спорта». В приказе внимание особо обращалось к вопросу по изучению национальных видов спорта и игр у народов и народностей СССР с целью обобщения и включения их в комплекс ГТО. В частности, сделаны предложения по организации на местах массовых состязаний по национальным видам спорта, а также по включению их в программу школьного физического воспитания. На серьезность предстоящей работы указывала инструкция ЦНИИФК, поступившая всем комитетам по делам ФК и спорта союзных и автономных республик СССР.

Согласно пунктам инструкции, основными задачами научно-исследовательская работа имело: а) изучение национальных видов физических упражнений и отбор ценных из них; б) регламентацию правил соревнований по национальным видам спорта и игр; в) подготовку материалов для включения национальных видов физических упражнений в программы физического воспитания учебных заведений и воинских формирований национальных республик [ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед.хр. 15: 31-33].

Для обсуждения организации научно-исследовательской работы ЦНИИФК предлагало комитетам по делам ФК и спорта союзных и автономных республик СССР созвать специальное совещание с приглашением на них представителей заинтересованных организаций, учреждений и частных лиц. Для плодотворного руководства работой ЦНИИФК предложило на местах создать специальную комиссию, имеющей своей задачей, в первую очередь: а) определение перечня намечаемых к изучению национальных видов физических упражнений с привлечением к этой работе знатоков, а также заинтересованных учреждений и организаций; б) организация сбора материалов по отдельным видам физических упражнений; в) анализ собранного материала, производство отбора ценных видов физических упражнений, а также составление предложений по использованию их в практической работе. Для решения этих задач специальная комиссия

ЦНИИФК разработала схему для описания национальных видов физических упражнений. Количественный состав комиссии рекомендовалось установить в пределах 7-10 компетентных лиц под руководством председателей комитетов по делам ФК и спорта союзных и автономных республик. По окончании работы все материалы необходимо было направить в ЦНИИФК.

Однако, несмотря на определенные успехи в развитии борьбы «куреш», периодически обнажались и упущения. Так, отдельные руководители и функционеры спорта на местах нередко формально подходили к делу по изучению, развитию и популяризации национальных видов спорта. К примеру, бывало, что на некоторых ответственных соревнованиях районные или областные команды курешистов выставлялись неполным составом, а то и вовсе не участвовали в них. Очевидно поэтому зампредседателя республиканского комитета по делам ФК и спорта при СМ Кырг.ССР Г.Бабкин в своем обращении к отечественным физкультурникам подчеркнул: «Особенно следует улучшить руководство национальными видами спорта, такими как куреш, аламан-байга и другие. Нужно разработать правила куреша − любимого вида спорта киргизского народа, проводить соревнования курешистов, выращивать из них отличных спортсменов» [Советская Киргизия, 1946, №144, 21 июля: 3].

Присутствие ослабленного внимания и формального отношения к национальным видам спорта в отдельных областях и районах засвидетельствованы в пунктах приказа №273 «Об итогах республиканских соревнований колхозно-совхозных команд по легкой атлетике и борьбе «куреш», изданной комитетом по делам ФК и спорта при СМ Кырг.ССР от 23 октября 1946 года [ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед.хр. 19: 73].

В приказе о проведенном соревновании констатировалось:

- Соревнования показали ряд недостатков: неполный состав по весовым категориям курешистов;
- Иссык-Кульский областной комитет по физкультуре не укомплектовал команду по курешу;
- Ошский областной комитет не принял участия в соревнованиях.

В данном приказе отражены итоги республиканского соревнования колхозно-совхозных команд по борьбе «куреш», которая состоялась в гор. Фрунзе с 13 по 15 октября 1946 года. Причина отсутствия сильной и конкурентоспособной команды курешистов Ошской области осталось неизвестным. В итоге командное первое место заняла − Фрунзенская область, второе − команда Тянь-Шанской, третье − Таласской. В личном первенстве чемпионами стали: К.Кадырбаев (легчайший вес), Джумабаев (полулегкий вес), С.Кушетеров (легкий вес), М.Кушетеров (средний вес), Саркисов (полутяжелый вес), Ботаев (тяжелый вес) [ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед.хр. 19: 73].

После республиканского соревнования колхозно-совхозных команд по борьбе «куреш» в 1946 году комитет по делам ФК и спорта при СМ Кырг.ССР впервые провел градацию (ранжирование) активных курешистов республики. Лучшими были признаны – Кудайберген Кадырбаев (гор. Фрунзе), С.Джумабаев (Таласская обл.), М.Кушетеров, С.Кушетеров, С.Саркисов (Фрунзенская обл.), Ботаев (Тянь-Шанская обл.), Хамрабаев (Джалал-Абадская обл.) [ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед.хр. 41: 50].

Следующая Вторая республиканская колхозно-совхозная спартакиада состоялась в гор. Фрунзе 3-6 ноября 1947 года. Соревнования прошли по легкой атлетике, футболу, волейболу и борьбе «куреш». Среди курешистов победителями в разных весовых категориях стали Юсупбаев из Джалал-Абадской области, Лапшаков – Таласской, Канакатов – Тянь-Шанской. Командное первенство вырвали – тяньшанцы. Победителям, помимо жетонов и грамот, вручили денежные премии – 300 рублей каждому [Советская Киргизия, 1947, №164, 20 августа: 3].

Неприятным событием стало повторение ситуации годом ранее прошедшей спартакиады 1946 г. – снова команды в неполном составе или же их отсутствие. К примеру, на Второй республиканской колхозно-совхозной спартакиаде 1947 г. отсутствовали команды курешистов трех областей – Ошской, Фрунзенской и Иссык-Кульской, а команды Джалал-Абадской и Таласской областей оказались неполными. По итогам соревнований полноценная команда курешистов Тянь-Шанской области закономерно вышла на первое место. В частности, особо отличились трудящиеся колхоза Джаны-Билек Кочкорского района. Второе место осталось за Таласской областью, третье – Джалал-Абадской [ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед.хр. 46: 82].

Третья Республиканская колхозная спартакиада состоялась 6-8 ноября 1948 года. На данную спартакиаду все областные комитеты выставили полновесные команды. Борцовские поединки на арене фрунзенского госцирка проходили в условиях жесткой конкуренции. Первое место завоевали колхозники Фрунзенской области, второе – Тянь-Шанской, третье – Иссык-Кульской. Победителями в личных первенствах стали – Торобек Абакиров (Ошская обл.), Ахмет Каракетов (Таласская обл.), Унишков (Иссык-Кульская обл.), Чомаев, Лайпанов и О.Текеев (все трое из Фрунзенской обл.) [ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед.хр. 56: 449]. По мнению специалистов, хорошую технику борьбы показали курешисты – Торобек Абакиров, Ахмет Каракетов и Чомаев. Всех победителей помимо жетонов и дипломов также наградили ценными призами (карманные часы, одежда, портфели) [Советская Киргизия, 1948, №223, 10 ноября: 4].

Т.Абакиров, отличившийся на спартакиаде высокотехничной борьбой, прошел через горнило войны. В составе 29-й Артиллерийской пушечной бригады освобождал от фашизма Беларусь и Прибалтику. Награжден медалью «За боевые заслуги».

Между тем, существенным событием в деле развития спортивной борьбы, в их числе и национальной «куреш», стало издание комитетом по делам ФК и спорта при СМ Кырг.ССР двух

приказов – «О мерах развития в республике классической, вольной и киргизской национальной борьбы «куреш» (1948 г.) и «О развитии спортивной борьбы в Киргизской ССР» (1949 г.).

Вот выдержки из распорядительной части данных двух приказов:

- Обязать областные, городские, районные комитеты по делам ФК и спорта и спортивные общества повсеместно культивировать национальную борьбу «куреш», классическую и борьбу «самбо».
- В работе по массовому развитию борьбы особое внимание обратить на организацию секций в производственных коллективах и на селе. Добиваться оборудования мест для занятий в коллективах физкультуры. Оборудовать комнаты для борьбы в зимнее время, в летнее время площадок с опилками.
- Организовать места для занятий борьбой на открытом воздухе, на стадионах, парках культуры и отдыха.
- Утвердить план проведения семинаров по повышению квалификации тренерского состава и подготовки инструкторов-общественников [ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед.хр. 56: 271; ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед.хр. 68: 74].

В то же время Зампредседатель Всесоюзного комитета по делам ФК и спорта при СМ СССР Д.Постников, принимая во внимание важнейшую роль физкультуры и спорта в послевоенном возобновлении культурной жизни трудящихся колхозов, совхозов и поселков, отмечал: «Комитеты по делам физкультуры и спорта совместно с комсомольскими организациями обязаны широко развернуть физкультурную и спортивную работу в колхозной деревне <…> при этом, развивать национальные виды спорта и регулярно проводить массовые соревнования по ним» [Советская Киргизия, 1949, №139, 17 июля: 3].

Однако каких-либо особых мер воздействия на любителей и поклонников национальных видов борьбы со стороны руководящих организаций не требовалось. Физкультурные и комсомольские организации прекрасно понимали общественно-социальную значимость национальных видов борьбы. Феноменальная популярность национальных видов борьбы у широкого слоя населения заключалось в ее самобытной притягательности. Поэтому на местах, в колхозах-совхозах, поселках, на деревне и даже в городах, состязания по борьбе «куреш» и «оодарыш» (как официальные, так и неофициальные) проводились повсеместно. К примеру, в январе 1949 года Узгенский районный комитет по ФК и спорту организовал масштабное по численности участников состязание по борьбе «куреш». В состязании приняли участие сотни колхозников Узгенского, Куршабского, Советского и других районов Ошской области, Сузакского – Джалал-Абадской области, сопредельного Султан-Абадского района Узбекистана.

Абсолютным чемпионом состязаний стал бригадир колхоза «Шоро» Узгенского района А.Умаров [Советская Киргизия, 1949, №17, 26 января: 4].

Однако вновь возвращаясь к приказам 1948-49 годов, заметим, прежде всего, комитет повышенное внимание обращал на подготовку кадров по национальной борьбе «куреш». В частности, в приказах акцент ставился на улучшение уровня подготовки инструкторов-общественников и судей по борьбе «куреш» на проводимых семинарах. К примеру, в 1949 году десятидневный семинар по подготовке и переподготовке тренеров и судей по борьбе «куреш» под руководством Н.Османова окончили 14 слушателей из различных регионов республики. Им присвоили II и III судейские категории [ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед.хр. 67: 70].

В 1950 году десятидневный семинар окончили 13 слушателей, которым также присвоены судейские категории (III кат.). План подготовки семинара базировался на программе ГТО. Данный семинар прошел под руководством знатоков борьбы и судьей республиканской категории Н.Османова и И.Михайлюка (к 1950 г. судьями республиканской категории являлись всего 4 человека, кроме вышеназванных еще А.Абрамов и А.Умаралиев). Состав слушателей семинара оказался интернациональным: кыргызы, узбеки, казахи, русские и украинцы [ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед.хр. 81: 26].

Обращает внимание прогрессивная динамика по количеству привлеченных слушателей семинаров. Так, в 1946 году республиканский семинар по подготовке инструкторов-общественников по борьбе «куреш» окончили слушатели в количестве всего 4-х человек [ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед.хр. 36: 266]. В последующем 1947 году семинар собрал уже 9 слушателей, но судейские категории присвоены только 7-м из них [ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед.хр. 4: 212]. В 1949 году количество слушателей возросло до 20 человек, однако, успешно окончили 14.

В августе 1948 года, на основании ходатайства физкультурно-общественных организаций, создается Республиканская секция по национальной борьбе «куреш». В задачи Республиканской секции ставились оказание практической помощи коллективам в проведении различных мероприятий по борьбе «куреш» (консультаций, семинаров, соревнований и пр.). Секция также вела работу по подготовке инструкторов и судей.

В состав Республиканской секции вошли по одному представителю от каждой области. Председателем утвердили Н.Х. Османова. Зампредседателем – Муратбаева, а секретарем – К.Кадырбаева. Членами секции стали: Изогалиев, Д.Мукеев, Ботаев и Джандаралиев. Руководство и члены секции являлись знатоками национальных видов борьбы, слушателями семинаров, имели судейские категории, а отдельные из них являлись лучшими курешистами республики [ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед.хр. 56: 303].

В 1949 году при республиканском комитете по делам ФК и спорта СМ Кырг.ССР образуется Научно-методический Совет (НМС). НМС создавался с целью улучшения

«организации научно-методической работы в Республике, для разработки правил и описания национальных игр и спорта, а также для оказания помощи в повышении уровня учебно-спортивной работы в учебных заведениях и коллективах, а также для проведения агитационно-пропагандистской работы» [ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед. хр. 67: 254].

В списке Научно-методического Совета значились имена знатоков борьбы «куреш» – В.Озаровский и Н.Османов. Они вошли в состав лекторской группы при НМС. В научно-методической тематике присутствовал обучающий курс лекций по правилам соревнований и по методике проведения занятий по борьбе «куреш».

Важным событием, повлиявшим на широкую популяризацию, и как следствие, дальнейшее развитие национальных видов спорта, стала Первая республиканская спартакиада по национальным видам спорта, которая прошла в г. Фрунзе с 20 по 23 ноября 1949 года. В программу соревнований включили − «куреш», «оодарыш», «ордо» и «тогуз-коргоол».

Старшим судьей соревнований по борьбе «куреш» коллегия утвердила Н.Османова. Соревнования по борьбе «куреш» проходили на арене фрунзенского госцирка. В ней приняли участие 56 сильнейших курешистов из разных областей и городов Кырг.ССР. В ходе упорных борцовских баталий командное первенство завоевала Фрунзенская область, на втором месте оказалась – Таласская, а на третьем – Ошская. Личное первенство в различных весовых категория завоевали Касымалы Сарыкбаев, Багыш Адыканов (Тянь-Шанская обл.), Секинбай Джумабаев (Таласская обл.), Кудайберген Кадырбаев (гор. Фрунзе), Д.Тебуев и А.Лайпанов (Фрунзен-я обл.).

На столичном стадионе «Трудовые резервы», в рамках Первой республиканской спартакиады по национальным видам спорта, прошли состязания по конной борьбе «оодарыш». Старшим судьей был Садыков. Первое место занял представитель Джалал-Абадской области Таджикул Саитов, второе – Дордой Джангельдиев (Фрунзенская обл.), третье колхозник из Таласской области Казбек Джаналиев [Советская Киргизия, 1949, №232, 27 ноября: 2; ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед. хр. 68: 112].

Всех победителей Первой республиканской спартакиады по национальным видам спорта 1949 г. наградили Почетными грамотами ЦК ЛКСМ Кырг.ССР. В последующем республиканские спартакиады по национальным видам спорта с расширенной программой ежегодно проводились до 1953 года.

Еще одним серьезным шагом в деле развития национальных видов борьбы в республике явилась очередная переработка правил соревнований в 1951 году. В переработке правил активное участие приняли Супиев, Н.Османов и И.Михайлюк. Новыми правилами по поясной борьбе «куреш» допускалось подбивать ступни соперника (до этого этот прием считался запрещенным). Также разрешалось отпускать руки от пояса соперника при проведении бросков через бедро

(доселе отпускать захват от пояса запрещалось). Впервые в соревнованиях по борьбе «куреш» введены были весовые категории для юношей. Время схватки для юношей установлены в 10 минут, а взрослым 15 минут.

Что касается переработки правил по конной борьбе «оодарыш», то они претерпели существенные изменения от предвоенных правил 1938 года. Правила по конной борьбе «оодарыш» утверждены были в 1951 году.

Заключение. Вопреки тяжелому положению послевоенного упадка народного хозяйства в республике проведены Республиканские спартакиады Кыргызской ССР, в программу которых включались соревнования по борьбе «куреш» (1946-47-48 гг.).

Отличительной чертой национальных видов борьбы кыргызов тех лет являлась ее – интернациональность. Феноменальная популярность национальных видов борьбы у широкого слоя населения заключалось в ее самобытной притягательности.

В разноплановом деле по изучению и пропаганде национальных видов борьбы деятельное участие приняли специалисты и функционеры спорта − В.Савельев, В.В. Озаровский, И.Д. Спесивцев, А.К. Абрамов, И.К. Михайлюк. Среди них были и коренные кадры – Кулматов, Д.Катаганов, А.Умаралиев, Н.Х. Османов, К.Кадырбаев, Н.Супиев .

Литература

1. Советская Киргизия. – 1945. – №169. – 28 августа.
2. Советская Киргизия. – 1945. – №177. – 8 сентября.
3. Советская Киргизия. – 1945. – №198. – 7 октября.
4. Советская Киргизия. – 1945. – №227. – 13 ноября.
5. Советская Киргизия. – 1946. – №144. – 21 июля.
6. Советская Киргизия. – 1947. – №164. – 20 августа.
7. Советская Киргизия. – 1948. – №223. – 10 ноября.
8. Советская Киргизия. – 1949. – №17. – 26 января.
9. Советская Киргизия. – 1949. – №139. – 17 июля.
10. Советская Киргизия. – 1949. – №232. – 27 ноября.
11. Центральный Государственный архив (ЦГА) КР, фонд 672, оп. 7, ед. хр. 4.
12. ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед. хр. 15.
13. ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед. хр. 19.
14. ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед. хр. 24.
15. ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед. хр. 26.
16. ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед. хр. 41.
17. ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед. хр. 46.
18. ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед. хр. 56.
19. ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед. хр. 67.
20. ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед. хр. 68.
21. ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед. хр. 81.

УДК: 37351

Тогуз коргоол оюнундагы далы башталышын талдоо

Кийзбаев М.С., Абдыкадыр к Н.
Кыргыз мамлекеттик дене дарбия жана спорт академиясы,
Бишкек ш, ms-nurzada@mail.ru

Аннотация. *Бул иш тогуз коргоол оюнундагы«далы»башталышына, анын ар кандай түрлөрүнө талдоо жүргүзүлгөн.*

Негизги сөздөр: *«Далы», «ооз», «эки тишти», «көк моюн», коргоол, үй, бузуп ойноо,ээрчип көчүү, жүрүш, «ак жагы», «кара жагы», оюнчу.*

Анализ начало партии «далы» в игре тогуз коргоол

Кийзбаев М.С., Абдыкадыр к Н.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек
ms-nurzada@mail.ru

Аннотация. *В настоящей работе проведен анализ начала партии из дома «далы», и проведена классификация различных начал.*

Ключевые слова: *«Далы», «ооз», «эки тишти», «көк моюн», коргоол, дом, не последовательный ход, ход, «бело сторонний», «черно сторонний», игрок.*

Analysis the beginning of the party "daly" in the game toguz korgool

Kiyzbaev M.C., Abdykadyr k N.
Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek c.
ms-nurzada@mail.ru

Annotation. *In the present work the analysis of the beginning of the party out of the house "daly", and the classification of various origins.*

Keywords: *«daly",«ooz", «eki tishti», «kok mojun», korgool,home, not serial speed, move, white party,black party, player.*

Актуалдуулугу. Кыргыздын улуттук интелектуалдык оюну болгон тогуз коргоол күн санап, эл арасына кеңири тарап, жаштардын кызыгуусуна арзып отурат. Өзгөчө дүйнөгө тарап баратышы жаштардын тогуз коргоол менен машыгуусуна чоң түрткү болуп жатат. Азыркы мезгилде атаандаштык күчөп, оюндун ыкмалары, айла-амалдары жогорку деңгээлге көтөрүлдү. Ошондуктан тогуз коргоолдун ыкмаларына анализ, талдоо жүргүзүп, жаңы айла-амалдарды изилдеп табуу мезгилдин талабы болуп отурат.

Тогуз коргоол оюнун талдаган учурда оюнду туура баштоо анын жыйынтыгына чоң таасир тийгизет. Тажрыйбанын негизинде көптөгөн оюн башталыштары түзүлүп калды. Ошонун бири кийинки учурларда көп колдонулган башталыщтардын бири “Далы” башталышы. Бул оюнда ак тарабы көбүрөөк ийгилике жетеби же кара тарабы үчүн ийгиликтүүбү деген маселенин үстүндө иш алып барабыз.

Изилдөөнүн максаты - «Далы» башталышынын тармактанып бөлүнүшүн изилдеп чыгуу жана ар кандай варианттарын талдоо.

Изилдөөнүн маселелери.

- «Далы» башталышын атайын адабияттарда берилишин изилдөө.
- Ойнолгон оюндардагы «Далы» башталышын талдоо.
- “Далы”башталышынын бөлүнүшүн изилдөө.

Изилдөөнүн илимий ыкмалары.

- Адабияттагы маалыматтарды пайдалануу;
- Сурамжылоо;
- Окумуштуулардын эмгектерин окуу, талдоо жүргүзүү;
- Мелдештерде ойнолгон партияларды талдоо.

Изилдөөнүн жыйынтыктары. «Далы» башталышына адистердин көз карашы.

Биздин, «Далы» башталышы тууралуу кандай ойдосуз? деген сурообузга

Ар тарптуу жоопторго ээ болдук. Кээ бир адистер бул башталыш кара тарап үчүн көбүрөөк ийгиликтүү экенин айтышса, кээ бири ак тарап үчүн ийгиликтүү дейт.

Бул көз караштардын кайсынысы туура экендигин билүү үчүн ойнолгон оюндагы тажырыйбаларды талдап көрүү менен тастыкталат.

Ар кайсыл мелдештердеги оюндарды жана атайын адабияттарда жазылган оюндарга талдоо жүргүздүк.

Тогуз коргоол боюнча атайын адабияттарда оюн башаталыштарынын ичинен «далы» башталышына да көңүл бурулган. «Далы» башталышы боюнча бардыгы 210 оюн талдоого алынган. Анын ичинен 64 оюну -А.Акшораевдин [1] 1974-1992-жылдары ойнолгон оюндары. Калган авторлордуку - 2000-жылдан беркиси:М.Кийзбаев,А.Нурсейитов [3] 11 оюн, М.Шотаевдин маалыматында 20 оюн. Ал эми биздин изилдөөбүздө 115 оюн талданган. Бардык авторлордукун карап чыкканыбызда [1,5,7], «Далы» башталышынын (49-310) жүрүшүнө негизинен беш түрдүү жооп болгон (1-торчо).

М.Кийзбаев, А.Нурсейитовдун маалыматында аялдар арасында ак жагы 40% , ал эми эркектер арасында 66% утушка ээ болушкан. А.Акшораевдун маалыматында [2] 54,7% , М.Шотаевдин [8]маалыматында 50%, биздин изилдөөбүздө 71,25% (2019) ак жагы утушкан.

1-Торчо

Тогуз коргоол оюнунда «Далы» башталышынын мелдештерде ойнолгон түрлөрү

	1.49:310 баары	Каражагынынжүрүшү (1-жүрүшкө жообу)				
		43-43	**43-87**	**43-98**	**43-76**	**43-65**
А.Акшораев (2000)	64	13	4	16	20	3
М.КийзбаевА.Нурсейитов, (2005)	11	-	6	-	1	-
Абдыкадыр к Н (2019)	115	20	39	48	5	3
Баары	210	33	49	64	26	

Ак жагынын биринчи жүрүшүнө49:310, кара жагынын эң көп 99:811 жообу 64 жолу ойнолгон.

Андан кийинки орунда 89:711 журүшү 49 жолу ойнолгон. Кийинки орунда 49:310 жүрүшү 33 жолу ойнолгон. Ал эми 79:611 жүрүшү 26 жолу болгон.Эң аз ойнолгон оюн бул 69:511 болгону 6 жолу гана ойнолгон. Эгерде мурунку ойнолгон оюндар менен азыркы оюндарды салыштыра кетсек 1992- жылга чейин 79:611 көп ойнолгон экен, кийин ал оюн абдан аз ойнолуп калган . 99:811 оюну 1992-жылга чейинки бир мелдешти карасак 16 жолу ойнолгон, ал эми 2019 жылкы изилдөөбүздө 48 жолу ойнолгон:

- 99:811- 64 жолу ойнолгон;
- 89:711- 49 жолу ойнолгон;
- 49:311- 33 жолу ойнолгон;
- 79:611- 26 жолу ойнолгон;
- 69:511 – 6 жолу ойнолгон.

Ар бир багытты талдаган кезибизде экинчи жүрүштө эле көптөгөн салааларга бөлүнгөнү байкалды. Ар бир салааны өзүнчө талдап чыгуу үчүн кийинки торчолорго(2-6)көңүл буралы.

«Далы» башталышынын экинчи жүрүштөрүн талдоого алганыбызда көптөгөн салааларга бөлүндү. Мисалы “далы” башталышын “ээрчип” көчүүдө 43-43 5 түрдүү оюн болгон. Ал эми “ак колтук” менен 43-65 жана”эки тишти” менен бузуп ойноодо эки түрдүү оюн болгон. Кийинкиси “көк моюн” менен бузуп ойногондо, 7 түрдүү оюн болгон. Ал эми оозгу үй менен бузуп ойноодо 43-9811 түрдүү салааларга бөлүнгөн.

2-торчо

Тогуз коргоол оюнунда “далы”башталышына “куйрук” менен бузуп көчүү башталышы

№	1-жүрүш	2-жүрүш	Оюндардын саны	Актардын жеңиши	(Актардын жеңиши) %
-	43-98	-	48	30	62,50
1	-	99-44х	12	8	66,66
2	-	99-88	14	6	42,86
3	-	78-66	1	1	100
4	-	33-55	1	1	100
5	-	78-55	4	2	50
6	-	56-44х	5	2	40
7	-	78-44х	6	6	100
8	-	33-43	1	1	100
9	-	67-55	2	1	50
10	-	67-66	1	0	0
11	-	67-78	1	1	100

“Далы” башталышын “Куйрук” менен бузуп көчүү жалпысынан 48 оюн ойнолуп,

99-44х уландысы 12 жолу ойнолуп, 8 жолу ак тарабы ак тарабы жеңишке жетишкен.

99-88 уландысы 14 жолу ойнолуп, 6 жолу ак тарабы жеңишке жетишкен.

78-66 уландысы 1 жолу ойнолуп, ак тарабы жеңишке жетишкен.

33-55 уландысы 1 жолу ойнолуп, 1 жолу ойнолуп, ак тарабы жеңишке жетишкен.

78-55 уландысы 4 жолу ойнолуп, 2 жолу ак тарабы жеңишке жетишкен.

56-44х уландысы 5 жолу ойнолуп, 2 жолу ак тарабы жеңишке жетишти.

78-44х уландысы 6 жолу ойнолуп, 6 жолу тең ак тарабы жеңишке жетишкен.

33-43 уландысы 1 жолу ойнолуп, ак тарабы жеңишке жетишкен.

67-55 уландысы 2 оюн ойнолуп, 1 жолу жеңишке жетишти.

67-66 уландысы 1 жолу ойнолуп, кара тарап жеңишке жетишкен.

67-78 уландысы 1 жолу ойнолуп, ак тарабы жеңишке жетишкен.

3-торчо

Тогуз коргоол оюнунда “далы” башталышына “көк моюн” менен бузуп көчүү башталышы

№	1-жүрүш	2-жүрүш	Оюндардын саны	Актардын жеңиши	(Актардын жеңиши) %
-	43-87	-	39	25	64
1	-	56-44Х	12	8	66,66
2	-	67-44Х	19	12	63,16
3	-	99-44Х	2	2	100
4	-	67-99Х	2	1	50
5	-	56-99	2	2	100
6	-	99-77	1	1	100
7	-	67-55	2	0	0

“Далы” башталышына “Көк моюн” менен бузуп көчүүдө жалпысынан 39 партия ойнолуп, алардын ичинен 56-44х уландысы 12 жолу ойнолуп, алардын ичинен 8 партия жеңишке жетишкен.

67-44х уландысы 19 жолу ойнолуп, 12 жолу ак тарабы жеңишке жетишкен.

99-44х уландысы 2 партия ойнолуп, 2 жолу тең ак тарабы жеңишке жетишкен.

67-99х уландысы 2 партия ойнолуп, 1 жолу ак тарабы жеңишке жетишкен.

56-99 уландысы 2 оюн ойнолуп, 2 жолу тең ак тарабы жеңишке жетишкен.

99-77 уландысы 1 жолу ойнолуп, ак тарабы жеңишке жетишкен.

67-55 уландысы 2 жолу ойнолуп, эки жолу тең кара тарап жеңишке жетишкен.

4-торчо

Тогуз коргоол оюнунда “далы”башталышына ээрчип көчүү башталышы

№	1-жүрүш	2-жүрүш	Оюндардын саны	Актардын жеңиши	(Актардын жеңиши) %
-	43-43	-	20	13	65
1	-	99-12	6	6	100
2	-	99-91	10	7	70
3	-	77-12	1	1	100
4	-	99-89	1	05:05	-
5	-	55-88	1	-	0

“Далыны” ээрчип көчүү башталышында 20 оюндун ичинен 99-91 уландысы 10 жолу ойнолуп, алардын ичинен 7 оюн ак тарабы жеңишке жетишкен. 99-12 уландысы 6 жолу ойнолуп, 6 жолу тең жеңишке жетишкен. 77-12 уландысы 1 жолу ойнолуп, жеңишке жетишкен. 99-89 уландысы 1 жолу ойнолуп, тең чыгуу менен жыйынтыкталган. 55-88 бир жолу ойнолуп, утуш кара тарабында болгон. Бардыгы болуп, 71,25 пайыз ак тарабында жеңиш болгон.

5-торчо

Тогуз коргоол оюнунда “далы”башталышына “ак колтук” менен бузуп көчүү башталышы

№	1-жүрүш	2-жүрүш	Оюндардын саны	Актардын жеңиши	(Актардын жеңиши) %
-	43-65	-	3	2	66,66
1	-	99-44х	2	1	50
2	-	56-44х	1	1	100

“Далыны” “Ак колтук” менен бузуп көчүүдө 3 партия ойнолуп, 99-44х уландысы 2 оюн ойнолуп, 1 жолу ак тарабы жеңишке жетишкен. 56-44х 1 жолу ойнолуп, ак тарабы жеңишке жетишкен.

6-торчо

Тогуз коргоол оюнунда “далы”башталышына “эки тишти” менен бузуп көчүү башталышы

№	1-жүрүш	2-жүрүш	Оюндардын саны	Актардын жеңиши	(Актардын жеңиши) %
-	43-76	-	6	4	66,66
1	-	56-99	2	1	50
2	-	56-44х	4	2	50

“Далыны” “Эки Тишти” менен бузуп көчүү башталышында жалпысынан 6 партия ойнолуп, 56-99 уландысы 2 жолу ойнолуп, 1 жолу ак тарабы жеңишке жетишкен. 56-44х уландысы 4 жолу ойнолуп, 2 жолу ак тарабы жеңишке жетишкен.

Тыянактар.

- «Далы» башталышы атайын адабияттарда толук кандуу изилденген эмес. Бул башталыш мелдештердеги протоколдордун негизинде терең талданып, изилдөөгө алынган эмес.
- “Далы” башталышынын түрлөрү аныкталды. Негизинен 5 чоң тармагына бөлүнөт: 1- тармагы “Оозгу” үй менен далыны бузуп ойноо 99:811 (42%), 2-тармагы “көк моюн” менен бузуп ойноо 89:711 (34%) 3-тармагы “далы” башталышын ээрчип көчүү 49:310-49:310 (17%) 4-тармагы “эки тишти” 79:611 (4,11%), 5-тармагы “ак колтукту” бузурп ойноо 69:511(2,74%).
- Калган башталыштар кээ бир мелдештерде 1-2 оюндан кездешет.

Адабияттар

1. Акшураев А. «Молодость древней игры – тогузкумалак» Тараз-2000.-120 с.
2. Акшораев А. Тогузкумалакданалыгы. Тараз, 2000.-226 с.
3. Кийзбаев М.С., Нурсейитов А.Ж. Предсоревновательная подготовка в тогузкоргооле 2009.-15 с.
4. Кийзбаев М.С. Тогузкоргоол. Методика проведения занятий. Учебное пособие. – Б.: 2012-.210 с.
5. Сейтжанов А. 9 лет в Тогызкумалак. Астана, 2006.-38 с.
6. Тлеубаев С., Бизаков С. Тогыз кумалакалиппеси. – Каганат, Алматы, 2000.-48 б.
7. Чылымов А., Орозобаков Т. «Тогуз коргоол». Фрунзе, 1996 г.
8. Шотаев М., Жумабаев Н., Акназаров С. Таңгажайыптогызкумалак. Түркистан, ХКТУ баспасы, 2004.-156 б.
9. Таңдаулыпартиялар. Көмекшікурал. КүрастырганЫ.Абдужапаров. №5 (9) жинак. Көкшетау, «Туран» баспасы 209.-48б (КРпрезидентиН.А.НазарбаевтыңжүлдесіүшіуXIII халкаралыкжарыс. Кызылордакаласы).

УДК: 36.1011.32:353.7

Сравнение физической пригодности рыцаря Манаса рыцарей системы физического образования в Европе

Саралаев М.К., Азизбаев С.С., Мусалиева К.К.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек

Аннотация. В статье изложены материалы и результаты сравнения витязей- чоро *Манаса с европейскими рыцарями (с системой рыцарского воспитания). Сравнения касаются: вопросы обучения и воспитания чоро-воинов и рыцарей средневековья; семь доблестей (качеств) чоро и рыцарей; рыцарских турниров и состязаний, в которых участвовали сорок витязей чоро Манаса великодушного.*

Ключевые слова: *сорок витязей - чоро, рыцари, рыцарские турниры, воины-богатыри, рыцарские турниры, наездники, копейщики и охотники.*

Манастын чоролорунун дене тарбиясын Европадагы рыцарлардын дене тарбия системасына салыштыруу

Саралаев М.К., Азизбаев С.С., Мусалиева К.К.
Кыргыз мамлекеттик дене дарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Макалада Манастын чоролорунун дене тарбиясын Европадагы рыцарлардын дене тарбия системасына салыштырып изилдөөнүн маалыматтары жана жыйынтыктары баяндалган. Салыштырууда чоролордун жана рыцарлардын даярдалышы; алардын жети сапаттарын жана атайын уюштурулган мелдештерин салыштырып-айырмасы жана окшоштугу аныкталган.*

Негизги сөздөр*: чоролор, рыцарлар, баатыр-балбандар, рыцарлардын турнири, жоокерлер, чабандес, мергенчи, найзакер.*

Comparison of physical fitness knight Manas knights physical education system in Europe

Saralaev M.K., Azizbaev S.S., Musaliyeva K.K
Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek c.

Annotation. *The article presents the materials and results of the comparison of the Vityaz-Choro Manas with European knights (with the system of knightly education). Comparisons relate to: issues of training and education of choro-warriors and knights of the Middle Ages; seven virtues (qualities) of choro and knights; knightly tournaments and competitions, in which participated the forty knights of the Choro Manas, the magnanimous.*

Keywords: *forty knights - choro, knights, knightly tournaments, heroic warriors, knightly tournaments, riders, spearmen and hunters.*

Актуалдуулугу. Кыргыз элинин салттуу оюндарында «чоролор» жана алардын дене тарбиясы толук каралбаган, жоокердик маселелери талданган бирок алар да үстүртөн изилденип кала берген. Макалада баяндаган маалыматтар жацы көз караш болуп саналат да актуалдуу, көйгөйлүү маселелерден болгондугу далилденди.

Тилекке каршы кыргыздарда X-XIII кылымдарында жазуу түрүндөгү маалыматтар өтө аз болгондуктан чоролордун дене тарбиялык системасы унутулуп калган. Азыркы заманбап мезгилинде чоролордун дене тарбиясын жандандырып, изилдеп, илимдин маалыматтарына кошуу эц керектүү маселелерден болуп саналат. Дене тарбиянын тарыхынын жетишпеген маалыматтарын толуктайт.

Изилдөөнун максаты - чоролордун дене тарбиясын Европада калыптанган (X-XIII кылымдарында) рыцардык дене тарбия системасы менен салыштырып изилдөө.

Изилдөөнүн маселери.

- Адабияттагы чыгармаларындагы маалыматтарын талдап эки дене тарбиялык системаларын салыштырып көрүү;
- Илимий ыкмаларынын жыйынтыктарын талдап бул маселеде кандайча айырмалыктары жана кандай окшоштуктары бар экенин аныктоо;
- Мындан ары бул көйгөйлүү маселелерине тиешелүү сунуштарын берүү.

Европада орто кылымдардын мезгилинде «жоокер» дегенди «рыцарь» деп аташкан. Рыцарлар армиянын негизин түзгөн. Алардын саны, согушка катышкандары, 500дөн мицге чейин болгон. Рыцарлар темирден кийинишип, кылыч же найза менен сайганда, чапканда аларды сактаган.

Рыцарлар бала кезинен эле өтө үлкөн чептерде тарбияланышкан. Жети жашынан он төрткө чейин алар «паждар» деп аталышкан да дене тарбия аркылуу көп машыгышкан (оюндар аркылуу, жүгүрүп, секирип, сууда сүзүп, күрөшүп, мушташып). 14 жаштан 21 жашына чейин «оруженосцы» деп аталышкан. Ошол мезгилинде алар жаа атканды, кылыч чапканды (фехтование), найза сайганды, мергенчиликти үйрөнүшкөн. Рыцарлардын тарбиялоо долбоору «жети рыцардык сапаттарын өнүктүрүүнү» камтыган. Буларга төмөнкүлөр кирген: атты тыц минүү, жааны таамай атуу, кылыч чабуу, сууда сүзүү, мергенчиликти өздөштүрүү, шахмат оюнун билүү, ырды декламациялоо [7, 84-б].

Балдарды (паждарды) окуткандар белгилүү жана тажрыйбалуу рыцарлар болушкан.

«Оруженосецтер» (курал-жаракчандар) атайын даярдыгы болгон мугалимдердин жетекчилиги менен дайыма машыгышкан. Алар азоо аттарды минүүгө үйрөтүүгө катышышкан, алыска жарышып машыгышкан, ацдан секирип жүрүшкөн, жармашып дубалга чыгышкан,

мергенчиликке көп убакыт бөлүшкөн- иттерди таптап, кушту багып, шахмат ойноп жүрүшкөн [7, 86-б].

21 жашында аларга «рыцарь» деген наамы берилген, алар «рыцардык турнирлерине» (атчан найза менен сайышкан мелдешке) катыша алышкан. Так ушундай рыцардык дене тарбия системасы Европадагы өлкөлөрүндө (X-XIII – кылымдарда өнүккөн) - Англияда, Францияда, Германияда, Чехияда ж.б. жерлерде.

«Рыцарлар» орто кылымдарда Батыш жана Борбордук Европа өлкөлөрүндө феодалдардан турган социалдык категория болгон.

Рыцарлар сөзсүз керектүү болгон жети рыцардык сапаттарын толугу менен өздөштүрүүгө көп аракет жасашкан. Ошол талап боюнча ар бир рыцарь: атка тыкан минип жүрүүгө, кылычты чаап фехтованиени билиш керек болгон, жааны таамай атканды өздөштүрүү, сууда сүзгөндү, мергенчиликтин кесиптик сапатын үйрөнүүнү, шахмат оюнун жакшы билүүнү, ырды декламациялоону өздөштүрүүгө милдеттүү болгон [8, 37-бетте].

21 жашка толгондо, рыцардык сапаттарын өздөштүргөндө гана жаштарды рыцарлыкка шайлашкан.

Рыцарлар турнирдик мелдештерге, согуштарга катышып, мергенчилик кылып өмүр сүрүшкөн. /төөри феодалдар уулдары үчүн атайын окутуучу адистерин чакырып-фехтование, атка минүү, күрөш, жаа атууну өздөштүрүп жүрүшкөн.

Согушка даярдануу үчүн атайын машыгууну уюштурушуп рыцарлардын жекеме-жеке «эр сайыштай» болгон мелдештери турнирлери өткөрүлө баштаган.

811-жылынан баштап (ошондо Барселонада, Испания), биринчи орчундуу турнири болуп өткөн. Акыркы жолу 1533-жылы Францияда орчундуу турнир болгон экен.

Турнирлер атайын даярдалган «ристалище» деп аталган майдандарда өткөрүлгөн. Аянттын узундугу туурасына караганда 4 эсе узун болгон.

Турнирлерде 4 калыс жана алардын жардамчылары менен калыстык кылышкан.

Турнирдин эрежесин Франциянын королу Филипп Валуа тарабынан иштелип чыккан. Ошол эреже боюнча католик динине жана корольго каршы сүйлөгөндөр турнирге катыша албаган, алар үч атасы өткөнчө дворян болбосо, согуш майдандан коркуп качкан болсо, тартиби боюнча ката кетирсе турнирге катыша албаган [8, 40-бетте].

Европада рыцардык турнирлери X-XIII – кылымдарда өнүккөн болсо, ошондой эле кыргыздардын чоролору, жоокер-баатырлары «эр сайыш», «жамбы атмай», «ат чабыш», «оодарыш», «балбан-күрөш» мелдештерине көп эле катышышканы «Маната» айтылат. /згөчө балбан-күрөш, ат чабыш, эр сайыш, жамбы атмай, салбуурунга чыгуу сыяктуу мелдештерине катышып, өздөрүнүн жоокердик чебердигин чоролор көрсөтүшөт [4]. Манастагы Көкөтөйдүн ашында, «Манас» кырк чоросу менен, дагы башка аскерлери менен келгенде жөн эле келип

аралашып калбастан, ар кандай оюндарын көрсөтүп келишкен: кылыч чабышуу, найза сайышуу, көк бөрү тартуу, жаа атуу, ат үстүндө ойноо [1, 21-25бб].

Бул деген кырк чоронун жана дагы башка аскерлеринин жоокердик кесибин өтө чебердик менен аткара алгандыгын, алардын мелдештердеги кыймыл-аракеттеринин шамдагайлыгы, кооздугу, таң калаарлыгы. Мисалга алсак Кыргыл чал тебетейди асманга ыргытып, аны жаа менен атышып көп убакытка чейин жерге түшүрбөй тургандары, кылыч чабышканда Манастын бири-биринди жаракат кылсаңар жооп бересиңер, дегени күбө боло алат.

Чоролордун «ордо» ойногондору, «салбуурунга» чыккандары да «Манас» эпосунун ар кандай бөлүктөрүндө баяндалат.

Жогоруда айтылган маалыматтарынын негизинде төмөнкүдөй жыйынтыкка келебиз:

- Х-кылымда кыргыздарда кадимки эле чоролук дене тарбия системасы калыптанган, бирок жазма түрүндө болбогондуктан унутулуп калган;
- Так эле ошол мезгилдерде чоролор катышкан мелдештер рыңарлардын турнирлеринен кем калбагандай эле чоң аш-тойлору болуп келген. Мисалы; Көкөтөйдүн ашы;
- Бул көйгөйлүү теманы улантып чоролук дене тарбия системасын толук жандандыруу керек деген пикирдебиз (1 торчо).

Торчо 1

Рыцарлардын дене тарбия системасын кыргыздын чоролорунун жоокердик дене тарбия системасына салыштыруу

Европада өнүккөн рыцардык дене тарбия системасы	**Көчмөн кыргыздардын чоролук дене тарбия системасы**
I.Рыцардык дене тарбия системасынын өзгөчөлүктөрү	I.Көчмөн кыргыздардын чоролук дене тарбия системасынын калыптанышы.
II.Рыцарлардын жети өзгөчө сапаттары:	II.Чоролордун жети сапаттары:
Ат минип жүрүү	Ат жалында ойноо
жаа атуу	«жамбы атмайды» өздөштүрүү
кылычты чабууну билүү	Кылыч чапканды, найзаны сайганды, «эр сайышка» түшкөндү билүү
мергенчилик	«салбуурунга» чыгуу жана мергенчиликти үйрөнүү
шахмат оюнун үйрөнүү	тогузкоргоолду» үйрөнүп билүү
ырды декламациялоо	ырчылыкты, жамакчылыкты үйрөнүү
сууда сүзүүнү билүү	«чабышуу» мелдешине даярданып жоокерчилик кесипти өөрчүтүү
III.Рыцардык турнирлер.	III. Чоролор катышкан аш-тойлор

Чоролор «Манас» эпосунун мазмунунда, «Семетейде», «Кожожашта», «Жаңыл Мырзада» мелдештерге катышып, салбуурунга чыгышып көп жолу өздөрүнүн жоокердик чеберчиликтерин, баатырдык сапаттарын көрсөтүшкөн. Бул жөнүндө көп эле фактылуу маалыматтары кездешет. Төмөнкү даректерин алсак жетиштүү болот.

Чоролор да рыңарлардай эле көп машыгышкан жана салттуу мелдештерине дайыма ийгиликтүү катышышкан:

- Манастын кырк чоросунун бардыгы атчан жоокерлер болгон. Алар ат чабышка түшүп жеңгендерден болгон, «ат жалында ойногон» шамдагай жигиттерден болгон [1,21-25-бб];
- «жаа атууну» алсак «Манаста» - Көкөтөйдүн ашында кырк чоронун жигиттери «кырк танабасын» кесе атышкан. Акыркы кырк биринчисин Манас атып жамбыны жеңип алган [1,25-бетте];
- «Эр сайышка» түшүшкөн, кылыч чапканды да жакшы билишкен [1,27-бетте];
- Мергенчиликке, «салбуурунга» чоролор нечен жолу Манас менен бирге чыгышканы «Манас» эпосунда жана «Семетейде» баяндалат. Манастын, Семетейдин куштары, тайгандары болгон. Мергенчиликти чоролор жакшы өздөштүрүшкөн;
- Европада шахмат оюну өнүккөн болсо кыргыздар арасында «тогуз коргоол» оюну өнүккөн. Аны Манас өзү ойлоп тапкан деген пикирлер эпосто айтылып келген[5];
- Булардан тышкары «чабышуу» өнүккөн, «ордо» оюну кеңири таралган, чоролор ойногон оюндарынан болгон. Булар кыргыздын чоролорунун жети сапатын айкындайт.

«Манас» эпосунда тойлор, аштар көрсөтүлгөн, ошондо көрүнүктүү орунду ар кандай оюндары жана мелдештери ээлеген.

Тарыхчы жана адабиятчы В.В. Радловдун жазганы боюнча «Бул эпос гректердин эпосундай эле согушту баяндаган, руханий турмушту жана кыргыз элинин каада – салтын чагылдырган: кеңири көрсөткөн согушка тиешелүү адаттарды, куда түшкөндү, аштарды, ат чабышты, үйдөгү каадаларын да толук баяндаган. Мисалы, Манас өспүрүмдүк кезинде эле өзүнүн күчүн көрсөтүп бир нече баатырдыкты көрсөткөн жана калмактарды жеңгени баяндалат» [2, 17-бетте].

Кыркчоро - Манастын баатырдык кошуну, нөкөрлөрү, кол башчылар, тандалган жоокерлердин тобу. Кырк чоро айрыкча Сагымбай Орозбак уулунун вариантында Манастын чоролору аттарынан аталат. Кырк чорого төмөнкү каармандар кирет: Бакай, Кыргылчал, Чалыбай, Ажыбай, Кутунай, Каратоко, Мажик, Камбар уулу Чалик, Сатай, Атай, +мөт, Жайсан, Каракожо, Бообек, Шаабек, Шүкүр, Алтай (албандардан), Тортай, Төлгөчү кара Төлөк, Токотай, Калкаман, Элеман, Серек, Сыргак, Кошабыш, Эр Ыбыш, Алакен, Арстан Мажик, Чубак, Дорбон, Бегел, Каратүлөө Кабыке, Жабыке, Бооке (Алоокенин уулу), Ырчуул, Бозуул, Тазбаймат.

[«Манас» энциклопедиясы (Башкы редактору А. Карыпкулов). Б.: Кыргыз энциклопедиясынын Башкы редакциясы. 1995. I-т; 379-бетте].

Чоро (жанжигит, жолдош) - эпикалык баатырдын жакын жолдошу. Байыркы перс (фарси) тилинде «жоокер», «баатыр». Крым татарларында, башкырларында, каракалпактарда, ногойлордо, кыргыздарда «Чоро» деген баатырдык поэма бар, деп айтылат.

Дагы бир жерде кандын сарай сакчылары ишенимдүү жоокерлери. Бул кызматка жогорку катмарлардын балдары гана алынган.

Б.Я. Владимирцовдун белгилүү жобосу менен караганда чоролор (вассалдын уруу башчылары) десек болот.

«Маната» чоролор да сүрөттөлүп берилген:
«Ал чоронун ичинде,
Найзакерден кабылан,
Ыктуу чоро дагы бар.
Акылга чечен ишбилги
Айбалтаны чабуучу
Баатыр чоро дагы бар…
Акыл-айла көп билген
Аалым чоро дагы бар…
Далайынан ишбилген
Тунук чоро дагы бар». [Саякбай Каралаев, «Семетей», «Кыркчоро» - деген бөлүгү бар.].
(«Манас» энциклопедиясы.- Б.: 1995.- 337, 338-беттерде).

«Манас» эпосунда чоролор жөнүндө көп эле маалыматтары берилет.

«Манас он эки жашында кырк азаматтардан алып жолго чыгат. Ар кандай эпостун варианттарында көп учурларда чоролордун чыгышы жөнүндө алардын уруусу, атасынын аты айтылып, кыскача мүнөздөмө берилет. Мисалы, Кара-Төлөк жана Кара-Багыш далы ачышып алдын ала билген көзү ачыктар; Кырк чоронун ичинен Манастын эц жакын шакирттери - Алманбет, Бакай, Чубак, Сыргак, Ажыбайга окшогон өзүлөрүнүн ар кыл эрдиктери менен бири-биринен айырмаланып турушат. Чоролор Манас жокто да согушуп, көбүнчө душмандын баатырлары менен жекеме-жеке чыгышат, массалык кыргында болсун, алардын эрдиги дацазаланып, ар бирине өзүнчө белгилүү мүнөздөмө берилет» [3, 7-бетте].

«Маната» кырк чоронун ар бирине мүнөздөмө берилет.

Алардын жоого мыктылыгын, чыйрактыгын жана башка жакшы жактарын ачып көрсөтүү менен чоролорунун душманга аттанууга даяр экендиги айтылат.

Сагынбай Орозбаковдун вариантындагы кырк чоро төмөнкүлөр:

Башында Бакай кары бар
Кырктын башы Кыргылчал
Баатырлардын бары бар,
Күлдүрдүн уулу Чалынбай
Күлдүргүчү Ажыбай.
Кыргыздын беги Кутунай
Кара Токо Мажиги
Камбар уулу Чалиги
Саргылаттуу Сатайы
Сабай бийдин Ажайы.

Үймүндөрдүн үмөтү
Үмөт уулу Жайсаны
Аргын кара кожосу
Акылынан кошосу (С.О. 13. 67-бет).
Бообек, Шаабек, Шүкүрү,
Төлгөчү кара Төлөгү,
Топтун башы Токотай,
Элдин чети Элеман,
Калк башкарган Калкаман,
Серек менен Сыргагы -
Сезбей турган чыйрагы,
Коңгуроолу байдын Кош-Абыш,
Кош башкарган Эр Ыбыш,
Алымдын уулу Алакем (С.О. 13-т. 68-бет).
Арстан Мажик бар экен
Түмөн, Жайнак, Шудугу,
Түмөндөн чыккан куусу,
Ырчы уул, Боз уул ыктуусу,
Эр Тазбаймат мыктуусу,
Казактардан Жоорунчу
Кайгыл, Богол, Торулчу,
Шыңганын уулу Кербени
Шыпты кашка Дорбону,
Кошой, Чубак, Алманбет - тура - 40.

С. Мусаев жазгандай «чоролорду» аскердик дружина, Манастын жеке өзүнө тиешелүү болгон жоокерлер катары эсептейт. Чынында айтылган, «чоро» сөздөрүнүн негизи бир жана байыркы түрктөрдө титул, чин катары колдонулган деген академик А.Н. Кононовдун пикири бизге туура сезилет.

Күлчоро чыныгы баатыр, эч нерседен кайра тартпаган эр, даңктуу жоокер. Каармандын мына ушул сапаттары ага жогоркудай атты алып берүүсү толук мүмкүн. Анткени, байыркы түрктөрдө бала чоңоюп эрезеге жетип, кандайдыр бир эрдик көрсөткөндөн кийин ага мурдагы атынан башка ысым берилээри маалым. Көпчүлүк баатырлар, кол башчылар, уруу башчылар ж.б. калкка адатта ушул аттары менен белгилүү болушкан.

Манас хандардын ханы (каган), ага баш ийишкен жогорку хандар (вассалдар), катардагы бектен жогору турган, бирок Манастан төмөнкү «чоро» титулуна ээ болгондор.

Илимпоз Э. Абдылдаевдин «чоро» титул катары вассалды куруу башчыларына карата колдонулган деген ою чындыкка жакын» [10-11 беттерде].

С. Орозбак уулу Манастын 2-китебинде Чубакка мүнөздөмө берген.

Акбалтанын Чубагы
Алманбеттин артынан
Жөнөп калды будагы.
Кошунун баарысы
«Акбалта» кылып ураанын
Ойдон тоого чуркурап

Чубак Манаска тете өзүнчө кырк жигити, кошуну бар аким, Ырчуул беш миң үйдүн беги, Ажыбай алты миң үйдүн бийи, Сыргак өзүнчө эли бар тажылуу хан, бардыгы чоро катары эсептелишип, бийликке ээ. Манас болсо булардын бардыгынын башын бириктирген, башкарып, бийлеп турган хандардын ханы. Ал кааласа өзүнө «чоро» кылып кабыл алып, бийлик берет. Мисалы, буга анын /ргө ханды жеңгенден кийин Ырамандын Ырчуулун өзүнө «чоролукка» кабыл алып, беш миң үйгө бек кылышы.

Ырчуул жөнүндө:	**Сыргак жөнүндө:**
Ырамандын баласы	Зерлүү тажы башында
Кызыл-Сууда калаасы.	Сексен нөкөр кашында
Атын уксан, Каратай	Алтын кемер белинде
Акындыгы бир далай	Адылдык кылган элине
Беш мин үйгө бек кылып	Сыргак баатыр зымпыйып
Таажы берди жанагы	Ордунан туруп кымпыйып
Каратай аттуу балага.	Басып келип калганы.

Чоронун баштапкы титулдук мааниси таптакыр унутулуп кеткен эмес. Эпос аны бизге чейин сарамжалдуу сактап жеткиргенин жогоруда көрдүк [10-11-беттерде].

Жыйынтыктоо.

- Совет мезгилинде жана заманбап мезгилинде басылып чыккан адабияттарды изилдеп Манастын чоролорунун дене тарбиясын рыцардык дене тарбия системасына салыштырып көргөндө көп эле окшоштуктары далилденди. Мындай окшоштугу орто кылымдын бардык эле континентеринде өнүгүп келген дене тарбиясынын жалпы окшош мыйзам ченемдүүлүгүнө баш ийгени көрүнүп турат.
- Биздин мурунку изилдөөбүздө көчмөн түрк элдеринин салттуу дене тарбиялары окшош болгондугу изилденген жана Туркияда (Кахраманмараштa), өткөн илимий симпозиумдарынын жыйынтыктарында басылып чыккан (2011, 2012, 2014, 2017 – жылдарында).
- Мындан аркы изилдөөлөрдө ар кайсы континенттерде жана ар башка өлкөлөрдө жашаган этностордун орто кылымдарынын мезгилиндеги дене тарбия системаларын салыштырып талдоо керек. Бирок, изилдөө учурунда, орто кылымдын абалы ар башка өлкөлөрдө башка кылымдарга туура келээрин эстен чыгарбоо керек.

Адабияттар

1. Азизбаев С.С., Саралаев М.К. Көчмөн кыргыз элинин дене тарбиясы: тарыхы, өзгөчөлүктөрү жана заманбап мезгилиндеги абалы. Окуу куралы. - Бишкек. 2018- 280б.
2. Дельбрюк. История военного искусства. Т. III. - Москва: Государственное военное издательство. - 1933г.
3. Дуйшеев Ж. Кырк чоро. Zаман Кыргызстан. – 1995.,31 – март, №13, 6-б.7-апрель, №14,7-б.
4. Көкөтөйдүн ашы. «Манас» энциклопедиясы. I.т. - Бишкек: Кыргыз энциклопедиясынын Башкы редакциясы. «Мурас». – 1995, 337-343-б.б.
5. «Манас» энциклопедиясы (Башкы редактору – А. Карыпкулов). – Бишкек: Кыргыз Энциклопедиясынын Башкы редакциясы. 1995. I.т. 379-бетте. «Кырк чоро» жөнүндө.
6. Мусаев. Эпос «Манас». - Фрунзе: Илим.- 1979. -с. 205.
7. Самоуков Ф.И. Физическое воспитание средневекового рыцарства. В книге: «Очерки по истории физической культуры». - Москва: «Физкультура и спорт». – 1948. -С. 75-118.
8. Саралаев М.К., Мотукеев Б.Дж. Дене тарбия жана спорт тарыхы. - Бишкек, 1995. Рыцарлардын дене тарбия системасы – 36-39бб. Рыцардык турнирлер -39-41- беттерде.
9. Черикбаев Э., к.и.н., заслуженный работник культуры Киргизской ССР, заслуженный тренер Кыргызской ССР, мастер спорта СССР. «Первоначальные этапы развития киргизских народных игр и физических упражнений». Фрунзе, 1981. -С. 22.

УДК:37.012.2

Кыргыздын ат оюндарынын өзгөчөлүктөрү: азоо атты минүүгө үйрөтүү, күлүктү жана жоргону таптоо

Саралаев М.К., Ашым у. Б.
Кыргыз мамлекеттик дене дарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Байыркы замандарда кыргыз эли жылкыны багып, ишке пайдаланып, минүүгө үйрөтүп, күлүгүн мелдешке таптап, жоргону салдырып жүргөн. Ошого байланыштуу эң керектүү кесипчиликтери да калыптанган: азоо атты минүүгө үйрөтүү, күлүктү жана жоргону таптоо, саяпкерлик кесибин өнүктүрүү.*

Негизги сөздөр: *саяпкер, мыкчыгер, чабандес, улакчы, азоо атты минүүгө үйрөтүү, күлүктү жана жоргону таптоо.*

Особенности кыргызских конных состязаний: обучение лошадей к езде верхом, подготовка скакуна и инаходца к скачке

Саралаев М.К., Ашым у. Б.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек

Аннотация. *С древних времен кыргызы разводили лошадей и использовали их в своей кочевой жизни, обучали их к езде верхом, скакунов и иноходцев готовили к скачкам. В тесной связи с этими обстоятельствами развивались также профессиональные виды деятельности: обучение лошадей к верховой езде, скакунов и иноходцев готовили к скачкам профессиональные специалисты саяпкеры.*

Ключевые слова: *саяпкер (берейтер, тренер-дрессировщик лошадей), умелый наездник, мастер игры көк-бөрү, обучение лошадей к езде верхом, подготовка скакунов и иноходцев к скачке.*

Features of the Kyrgyz equestrian competitions: training horses for riding on horseback; preparation of the mount and jumper for the race

Saralaev M.K., Asym u. B.
Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek c.

Annotation. *Since ancient times, the Kyrgyz have bred horses and used them in their nomadic life, trained them to ride horses, horsemen and amblers were trained to jumps. In close connection with these circumstances, professional activities also developed: horse training for riding, horses and amblers were prepared for racing by professional saipkers.*

Keywords: *sajapker (beyter, trainer-trainer of horses), skillful rider, master of kök-bör game, training horses for riding, preparation of horses and amblers for a jump.*

Актуалдуулугу. Кылымдар бою калыптанып жана өнүгүп келген көчмөн кыргыз элинин салттуу кесипчиликтери – азоо атты минүүгө үйрөтүү, күлүктү жана жоргону таптоо,

саяпкерлик- буларды изилдөө өтө актуалдуу темалардан болуп саналат. Бул кесиптеринин маалыматтары ооз эки чыгармаларында жана тарыхый,көркөм адабияттарында аз да болсо чагылдырылган экен. Бирок ошолорду талдап изилдеген эмгектери өтө эле аз кездешет. Ошондуктан биз изилдөөгө, магистрлик диссертацияга бекитип алдык.

Изилдөөнүн максаты – байыркы замандардан бери ат оюндарынын өнүгүүсүн көрсөтүү жана ошого байланыштуу күлүк атты, жоргону саяпкерлер тарабынан таптоо, азоо атты минүүгө үйрөтүүнү изилдөө жана баяндоо.

Изилдөөнүн маселери.

1. Ат оюндарынын өзгөчөлүктөрүн, атты минүүгө үйрөтүүнү, күлүктү, жоргону таптоо ыкмаларын адабияттардан изденип талдоо;

2. Азоо атты минүүгө үйрөтүүнүн, күлүктү жана жоргону таптоонун байыркы ыкмаларын талдап изилдөө, кайрадан жандандыруу;

3. Изилдөөнүн маалыматтарына жана жыйынтыктарына таянып ат оюндарынын болочок адистерине (студенттерге) керектүү кеңештерин сунуштоо. Ошондой эле окуу, машыктыруу процесстеринде да пайдаланууга сунуштарды берүү.

Изилдөөнүн жыйынтыктары. Көчмөн кыргыз элинин баатырдык мелдештеринин, оюн-зоокторунун эң орчундуусун ат мелдештери түзөт. Себеби кыргыздар атам замандан бери багып, колдонуп, өстүрүп келгени белгилүү. Ошол себептен эң алды менен күлүктөрдүн жарышы – «ат чабышы» айтуубуз керек. Кыргыздар бала чагынан тартып атка минип, азоо тайды үйрөтүп, күлүктү таптап, мелдешке катышып такшалган. Ат чабышта, байгеде күлүктөр эң кеминде 50-60 чакырымга чабылган [3]. Дагы тай чабыш, кунан чабыш, келиндердин байгеси, «көр байге» деп аталган түрлөрү да болгон. «Ат чабыштан» башка ат мелдешине «жорго салыш» кирген. Жоргону таптоо өтө татаал жана кылдаттык менен, көп жылдар бою жумшалган аракеттерин талап кылган. Себеби жоргонун жүрүшү өзгөчө болуп, ошол жүрүшүнөн жазбай, чогоюп кетпей, тастактап кетпей бир топ алыстыктагы жерге чабылган. Ошол себептен жоргону көп жыл бою таптаган, жашы улгайып калган адамдар мелдешке да катышышкан. Жорго ошол адамга, бир саяпкерге баш ийип көнгөн.

Кыргыздын эң кызыктуу жана эмоцияналдуу ат оюндарынын бири «кыз куумай» болгон. Мында өзгөчө эрежеси менен кыз күлүктү минип чуу дегенде качып жөнөгөн. Жигит болсо артынан кубалап жетүүгө аракеттенген. Эгерде жетсе кыздын бетинен өбүүгө уруксат болгон. Жетпей калса кайта кайрылып маараны көздөй келе жатканда жигит алдыда болуп, кыз аны кубалап жетсе аркага камчы менен чаап маскаралаган. Бул оюн бардык эле тойлордо, майрамдарда өткөрүлгөн [2].

«Көк бөрү» - кыргыздын улуттук ат спортунун жааттык түрү болуп саналат. «Көк бөрү» мелдеши илгерки замандарда карышкырлар койго тийип, аларды кой кайтарган

жигиттер камчы менен, калтек менен чаап, жерден колдору менен эңип ташка чаап өлтүргөндөн пайда болгон оюн дешет. Илгерки эрежеси боюнча «жайма көк бөрү» деп аталып каалагандар катышып, ар бири өзү үчүн улакты тарткан.

Көк бөрүнүн азыркы эрежеси боюнча мелдешке жашы 19дан жогорку эркектер катышышат. Спорттун бул түрү боюнча мелдешке дайыма машыгып жүргөн, ден соолугу чың, такымы атка көнгөн мыкчыгер жигиттер катыштырылат. Оюнга катышкан жааттар (топтор) 4 кишиден турат. Катышуучулар шым, футболка, өтүк жана баш кийим кийишет.

«Көк бөрү» боюнча мелдеш жери жумшак тегиз талаада же атайын дайындалган узундугу 400м., туурасы 200м келген майданда өткөрүлөт. Майдандын ортосунда диаметри 10 метр келген айланма болот, ал «маара» деп аталат. Майдандын эки жагында эки тай казан болот. Улакты оюндун башталышында калыстар айланмага ташташат. Оюнчулар ортодон алып улакты тай казандарга ташташат.

Бир жолку беттешүүгө 60 мүнөт убакыт берилет. Оюндун ар бир 20 мүнөтүнөн кийин 5 мүнөт тыныгуу болот. Оюндун эрежеси боюнча улакты эңип алууга, жаатташ өнөгүнө улакты бере салууга, атаандаштарынан улакты тартып алууга, улакты үзөнгүгө бастырууга, ээрине өңөрүүгө уруксат берилет. Бирок, каршылашынын атын тизгиндөөгө, оюнчуну же анын атын чабууга, аттын алдынан туурасынан чыгууга, кыйкырык салууга тыйуу салынат. Берилген убакыт мөөнөтүндө кайсы жаат атаандаштарынын тайказанына улакты көп таштаса, ошол жаат жеңишке ээ болот [9,193].

Байыркы замандарда көчмөн кыргыздар азоо жылкыны кунан кезинен баштап үйрөтүшкөн, көбүнчө жаз айларында. Белек Солтоноев өзүнүн китебинде төмөнкүдөй маалыматтарын баяндаган.

«Элдин жашоо турмушу көчмөн болгондуктан, көбүнчө жылкыга байланган жана жоо менен эч убакта жөө эмес, дайыма ат менен согушкандыктан, күлүк аттын кадыры өтө чоң болгондугун жазат. Маселен, казак эр Эшимдин Шарп куласы (1626ж), Сарыбагыш кыргызы Темирдин (1730-1740-ж), калмактан ала качкан күлүк атын. 1760-1770 – жылында болгон Садык баатырдын Кыркма чекери, солто Шапактын Көк чологу. 1780-1790 – жылында Атакенин Кер кулун, Солтодон Бекинин Кара кызылы (1730-1740-ж), Сарыбагыштан Төрөгелдинин Ак кызылы (1835-1850-ж), Балбай баатырдын Сур айгыры менен кан төгүлгөн согуштарда аттын аркасы менен душмандын үстүнөн артыкчылыкка жетишкен же качып кутулган. 1885-жылы Эсенкул элинен Шадыкан Токтомат уулу деген киши күзүндө «Мыяр» аттуу кызыл жоргосун минип эртең менен Токмоктон чыгып, Боом, Кубакы, Кочкорду, Долонду ашып Нарынды басып күн батарда 350-400 чакырым жол жүргөн соң Ат Башыга жеткен» [6,42-б].

Азоону токтотуп башына жүгөн салып кармаганча 4-5 кишинин жардамы керек болот. Мойнуна аркан илинген азоо кунан так секирип туйлап асманга секирип жулунат, ошондо бардыгы жабылып арканды коё бербей тартышып азоо жылкыга жакындашат. Кошкуруп, секирип, мөңкүп, туйлап турган жылкыны жигиттер эки кулагынан мыкчып кармаганда жылкы бечара көздөрүн жалдыратып кыймылдабай туруп берет. Ошондо башына нокто жүгөн салышып, мойнуна кош кыл аркандан чылбыр байлашып, чылбырды нокто менен кошо жүгөндүн эки жагындагы чагарагына өткөзүп аны эки жактан күчтүү ат минген жигиттер чылбырды такымдарына басышып (чылбырдын узундугу бир жарым, эки метрдей болуш керек), туйлап, секирип турган текирең таскак менен айдоо, ээн талаага жетелеп чаап жөнөшөт. Талаага чыкканда секирип туйлап турган жылкы бир азга чарчап жоошуп калат.

Ошол жерден 12-13 жаштагы коркпогон, чыйрак, шамдагай, бышык, күчтүү балага жайдак мингизип, бир колуна тизгинди кыскараак түйүп карматып, бир колуна жеңил камчы берип, андан ары жетелешип текирең таскак менен жөнөшөт.

Минип бараткан бала тизгинди түз кармап азоонун башын толук коё бербей жетелеп чаап бараткан эки аттын ыгына жараша чаап жүрүп отурат. Бул жарым же бир саат убакытка чейин созулат. Ошол убакта секирип туйлап турган азоо чарчап, мурункудай туйлай албай бутун зорго сүйрөп калат. Ошондо жай бастырып, акырындап оңго, солго жетелешип басканга үйрөтүшөт, токтотуп, кайра бастырып. Бул кыймылдарды жарым же бир саатка чейин улантып, ушул убакта бир ат менен эле жетелесе болот. Эң башкысы камчы менен туш келди чапкылай бербеш керек, акырын эки буттун согончогу менен аярлап чочутпай эки капталынан теминсе болот. Биринчи күнү оңго, солго кайрыганды, токтотконду көп кайталаш керек.

Бастырганда чү-чү деген сөздү кайталай бериш керек. Жылкынын асылдыгы, сезгичтиги ар бир жасаган кыймылды, мамилени түшүнөт жана эсинен чыгарбайт. Бул күнү өтө көп кыйнабай көлөкөгө, салкын жерге 3-4 саат эс алдырып, байлап койсо болот. Тери кургап, деми басылгандан кийин сугарып, чөп салып коюш керек. Эгерде азоону эртеең менен үйрөтүп баштаса, түштө эс алдырып, кечки салкында кайра минип үйрөтүп баштаса болот. Азоого, жылкыга эч качан аркасынан жакындап келбеш керек. Экинчи күнү азоого баш жагынан үн чыгарып, чочутпай мойнунан, кулагынан кашылап, жоошутуп жакындайт, эки-үч кишинин жардамы менен ээр токуса болот. Эки киши жүгөндүн эки жагынан чылбырдан, тизгинден бекем кармап, дагы бирөө ээр токумдун жабдыктарын бирден алып берип туруш керек. Сылап сыйпап, чочутпай ээрди токуп, мурунку күнү минген баланы кайра мингизиш керек. Тизгинди кыскараак түйүп, баланын бир колуна тизгинди, бир колуна жеңил камчы карматып, бир атчан жигит жетелеп чыкса болот. Бул күнү дагы эле туйлап секирип турса, текирең таскак менен бир аз чаап, чарчатып, андан кийин түз басканды, токтотконду, оңго-солго бурулганды, артка кайрылганды, токтотуп кайра чү-чүлөп бастырганды кайталай бериш

керек. Кежирленип баспай туруп алса, аярлап, чочутпай акырын теминип камчы менен жамбаш жагына жеңил чапса болот.

Азоону үйрөткөнгө 15-20 күн убакыт керек. Жылкыга кандай мамиле кылсаң, жылкыдан ошондой мамиле күтсөң болот [11,15-б].

Жылкы басыгынын түрлөрү (аллюр) – бастыруу, желдирүү, чабуу (чугойуу), жорголотуу. Ушуларга карата аттын буттарынын кыймылы ар башка жана ар башка темпте болот.

- *Бастырууда* алдынкы оң бутун көтөрүп алга таштаганда, арткы сол буту көтөрүлүп алга ташталат, алдыңкы сол буту көтөрүлүп алга ташталганда, арткы оң бут көтөрүлүп алга ташталат. Ушинтип кайталана берет. Мындай басуу менен саатына 5 чакырым басса болот.
- *Желдирүүдө* бир убакытта алдыңкы оң жана арткы сол бут көтөрүлүп алга ташталат, андан соң бир убакытта алдыңкы сол жана арткы оң буттар көтөрүлөт да алга ташталат. Саатына 10дон ашык чакырым жол басууга болот.
- *Чугойууда* буттардын жерден көтөрүлүшү, жерге ташталышы желдирүүдөй эле болот. Бирок баардык буттарга бирдей эмес, айрым буттарга көбүрөөк күч берилет да, өтө тездик менен кайталануу болот. Аны менен саатына 20 чакырымдан ашык жол басууга болот. Ат чабышта алда канча көп жол басылат.
- *Жорголоодо* алдынкы жана арткы оң буттар көтөрүлгөндө, алдынкы жана арткы сол буттар ташталат. Мындай ыргак тез-тез кайталанат. Жорголотууда ат үстүндө өйдө-ылдый болгон кыймыл жокко эсе болгондуктан, адам чарчабайт, жол да алда канча арбыйт. Жорголоо түрдүүрөөк болот. Алар:
- *Чапма жорго* (оюн-зоокко ылайык), мелдешке жарактуу;
- *Төкмө жорго* (жүрүшү кооз, бир калыпта), саякатка, сейилдикке жараган;
- *Урма жорго (*улуна-жулуна катуулай коюулары бар);
- *Кой жорго (*тез-тез майда), карыларга ылайыктуу;
- *Жол жорго (*алыскы аралыктыга ыңгайлашкандары) [11,16-б].

Жылкылардын өтө тез чуркоочулары *күлүк* деп өзгөчөлүнөт. Күлүктүн соорусу жазы, көкүрөгү терең, саны капчыктуу, булчуңдуу, буттары шыңга жана чымыр келет. Асыл тукум (таза кандуу) миңги жылкылардын күлүктөрү көп чыгуучу – англис, кыргыз, будённый, араб, ахалтекин өңдүү тукумдары *аргымак* деп аталат [4].

Юнус Мусович Мусин «Күлүк атты таптоо» жөнүндө мурунку, совет мезгилинде ар кандай маалыматтарын топтоп, аларды талдап, кол жазма түрүдө калтырган экен. Ошону орусчадан кыргыз тилине которсок төмөнкүдөй баяндама болду.

«Күлүк атты даярдаган адистердин саяпкердик ыкмасы эң бир кызыктуу айла-амалдарын өзүнө камтыйт экен. Саяпкерлер аттарды багып, аларды атайын өздөрү иштеп

чыккан ыкмалары менен таптаган. Күлүк атты багуунун, аны атайлап таптоонун ыкмаларын эч кимге айтышпаган. Саяпкерлер бир гана күлүктү таптоо менен чектелбестен чабандести да даярдаган. Ат чабыш боюнча мелдештер алыска 40-50-60 чакырымга чейин болгон. Чабандестер 10-12 жаштагы балдар болгон. Аттар алыска чабылгандыктан балдар ээр токумсуз эле жайдак чапкан, салмак, жүк жеңил болушу үчүн [10].

Адабияттан жана оозеки чыгармаларынан изилдеп саяпкерлердин төмөнкүдөй ыкмасы болгон деп көрсөтөт Ю.Мусин.

Күлүк атты таптоодо эң негизги талаптарынын бири – күлүктү «сууту» болгон, денесин муздатуу. Кечинде таң атканча күлүктү керилген зым-арканга шакекче менен байлашкан, ары-бери басып турушу үчүн [1].

Күнүгө 10-15км жерге бастырып, желдирип, кийин чогойтуп машыктырышкан. 2-3 ай калганда (мелдешке) чабыла турган аралыкка жүгүртө башталат. Ошол эле мезгилде жакшы багылат, чөп, жем берилет. 2 күн калганда жакшы жүктөнүү берип, «таң ашырууну» колдонушат. Жакшы тапталган күлүк арык-чырай келип, булчуңдары көрүнүп турат, көздөрү алайып турат» [10,253-б].

Күлүктү тандаган мезгилде «сынчы» эксперттер аракеттенип тандап беришкен. Ошондо күлүк аттын сырткы келбети, мүчөсү, булчуң эти, ак куунукундай моюну болуш керек деп тандашкан [5].

Күлүк мелдешке даяр болгондо;

- денесинде тер калбашы керек;
- ошондой эле майы да аз болушу керек;
- булчуңдары, кан тамырлары билинип турат;
- сырткы келбети (экстерьери) көрктүү болуп көрүнөт;
- жакшы суутулган болушу керек [10,254-б].

Даяр күлүк ойноктоп турат, жүндөрү үрпүйөт, майданга көргөзүүгө чыкканда жулунуп турат.

Күлүктү таптоо маселеси дагы да толук изилдене элек, улантылат. Бул маселе азыркы мезгилде күлүктү таптагандар, жоргону таптагандар жок эмес. Ошолордун ыкмаларын изилдөө керек деген пикирдебиз.

Жоргону таптоо.

Жорго салыш – кыргыздын улуттук ат спортунун бир түрү. Жорго салыштын пайда болушу жана өркүндөшү элибиздин байыркы турмушуна байланыштуу. Жорго майрам, той, чоң аштарда салдырылган. Кийин жорго салыш байге сайылган мелдешке айланган. Жоргонун жүрүшүндө эң алды менен жоргонун эки оң буттары шилтенет, анан эки сол буттары – ошентип алмакөсалмак кайталанып жүрөт.(Жүрүшү бузулганда чогоюп же желип кетет).

Окумуштуулардын жана адистердин пикири боюнча жорго тукум куугандыктан болот, дешет.

Борбордук Азиянын элдери үчүн жорго өтө жакшы бааланган.

Жорго абдан бааланган, аны өтө барктуу байлар, белгилүү адамдар минишкен. «Жорго салыш» байлардын мелдеши болгон.

Жоргонун чыдамдуулугун, күлүктүгүн, касиеттерин даана көрсөтүп Сардарбек Рыскулов «Кашка ат, Карагер жорго» деген повестинде маалымдаган. Анда Кочкордун Сарала-саз деген жеринен Токмокко барып кайта келгени жөнүндө Карагер жоргону мактап баяндаган.

Ошондо Карагер жоргого мингизип Кокон деген Өзүкбайдын жанжөкөр жигитин жиберишет. Карагерди минип 12 сааттын чегинде Сарала-саздан Токмокко жетип, апийимди алып кайта Кочкорго чейин келет. Өзүкбайды аман алып калат. Жол жүргөндө жолдо бир аз гана Карагерди дем алдырып, оттотуп жана сугарып алганы болбосо Кокон тынымсыз жолдо болгон.

Жогоруда көрсөткөн мисал кыргыздын жоргосунун күлүк болгонун, чыдамдуу жаныбардан экенин далилдейт. Ошондуктан «жорго салыш» мелдеши бүгүнкү күнгө чейин өнүгүп келе жатат. Жорго салышта мелдешке түшкөн кишилер улгайган адамдар (55-60 жашта) болгондугу жоргону таптоонун жана мелдешке катыштыруунун эң татаалдуулугуна байланыштуу экендигинде.

Ошондой эле повестте Рыскулов С. Жоргону таптоо жөнүндө Уултай деген саяпкер аялдын айтканын келтирет: «Жорго болчу мал быштысынан тартып арбытат. Ага чейин улам жаңылып, даана күүсүн таба албай, ооздугун тиштеп тонкочуктап ала барман салып жүрө берет» [6,42-43-б].

1971-жылдан баштап жорго салыш боюнча мелдештин эрежеси жана разряддарды, наамды аткаруу үчүн спорттук классификациясынын талаптары түзүлүк мелдеш өткөрүү тартиби бекитилген.

Жорго салыштын дагы бир өзгөчөлүгү, мелдешке улгайып калган чабандестер катышышат, себеби, жоргону таптоо көп жылдарга созулган өтө татаал ыкмаларын камтыйт. Ошондой эле жоргону таптаган киши өзү мелдеште минип жоргосун салдырат.

Ат оюндарынын жана спорттук мелдештеринин эрежесин тактап, толуктап жана спорттук классификациясын жаңыртып доцент Саралаев М.К. 1993-жылы иштеп чыккан, Оштогу «Шамдагай» типографиясында басылып жарыкка чыккан. Ошондон кийин көп жылдар бою улуттук ат спортунун практикасында (разряддарды, наамдарды берүүдө, мелдештерин уюштурганда) пайданылып келген. Андан кийинки мезгилдерде эрежеси дагы жаңыртылып, толукталып жүрөт. «Ат чабыш» жана «жорго салыш» заманбап мезгилинде Дүйнөлүк көчмөндөр оюндарынын программасына кошулуп эл аралык деңгээлге чыгарылды [12, 220-б].

Жыйынтыктоо. Кыргыз элинин ат оюндары атам замандан бери кеңири өнүгүп келген. Ошолорго байланыштуу азоо атты минүүгө үйрөтүү, күлүктү жана жоргону таптоо сыяктуу кесиптик баалоолуктары калыптанып өнүккөн. Алардын заманбап мезгилинде да

керектелиши мүмкүн. Себеби азыр деле мал чарбачылыгы, жылкыны багуу кеңири өнүгүп келатат. Саяпкерлердин жана сынчылардын тажрыйбасы азыр деле өтө керектелет.

Адабияттар

1. Дмитриев С.Е. Байга у кара кыргызов по случаю смерти манапа Шабдан Джантаева в Пишпекском уезде. -СПб. 1914. – 18С.

2. «Көк-бөрү». Журнал, посвященный 10-летию Независимости Кыргызстана. Федерация «Көк-бөрү» Кыргызстан. Госкомитет Кыргызской Республики по туризму, спорту и молодежной политике. -Б. АО «Учкун». 2001г. -С.42.

3. Липкин Р.С. Образы батыра и его коня в тюрко-монгольском эпосе. -М.: Наука, 1984.

4. Мариам Баран. 100 легендарных лошадей. –М.: АСТ: «Астрель», 2008г. –144с. с илл.

5. Осмонов А. Толубай сынчы. –Ф.: «Мектеп». 1979, -80б.

6. Рыскулов С. «Саяпкер». Повесттер, аңгемелер. Ф.: «Кыргызстан».1981. 40-43-бб.

7. Саралаев М.К. Шабдан баатырдын ашындагы чоң байге. «Материалы международного конгресса «Спорт» за интеллектуальное и нравственное развитие общества» деген жыйнакта. –Чолпон-Ата. 2012. 222-225-бб.

8. Солтоноев Б. Күлүк атты таптоо. «Кыргыздар» деген китепте. –Б.: Кыргызстан. 1991. 602-618-бб.

9. Тагаев М.И., Азизбаев С.С. Кыргыз элинин ат оюндарынын жана мелдештеринин өзгөчөлүктөрү. Материалы Международного конгресса «Спорт» за интеллектуальное и нравственное развитие общества» (г.Чолпон-Ата, 7-9 сентября 2012г.). – Б.: Мурас, 2012. – С.191-194.

10. Тыныбеков А. Кыргыздардын улуттук оюндары. –Б.: Кыргызстан. 1991. –221-230-бб.

11. Чокотегин М. Кыргыз жылкысы, алгыр куштары жана тайгандары. –Б., 2013. «Атин-Принт», 84-б.

12. Көчмөн кыргыз элинин дене тарбиясы: тарыхы, өзгөчөлүктөрү жана заманбап мезгилиндеги абалы. –Б.: 2018№ -280 б.

УДК: 37.012.2.

Кыргыз күрөшүнүн тарыхы, эгемендүү мезгилиндеги абалы, эл аралык деңгээлине чыгышы

Саралаев М.К., Таштанды у. Б.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Макалада кыргыз күрөшүнүн эгемендүү мезгилиндеги абалын жана эл аралык деңгээлине даана чыгышын баяндайт. Ошондой эле Дүйнөлүк көчмөндөр оюндарындагы жетишкендиктери да көрсөтүлөт. Мындан ары өнүгүүдөгү жол-жобосу да божомолдоп берилген, сунуштары да айтылган.*

Негизги сөздөр: *кыргыз күрөшүнүн тарыхы, эгемендүү мезгил, күрөштүн эл аралык статуска жетиши, Дүйнөлүк көчмөндөр оюнундагы күрөштүн орду.*

История кыргызской борьбы куреш, её состояние в период независимости и выход на международный уровень

Саралаев М.К., Таштанды у. Б.
Кыргыская государственая академия физической культуры и спорта, г.Бишкек

Аннотация. *Излагаются результаты исследования исторического развития борьбы куреш, особенно её развитие в период независимости и выход на международный масштаб. Отражаются также результаты по кыргызской национальной борьбе куреш во Всемирных играх кочевников.*

Ключевые слова: *история борьбы куреш, период независимости, выход борьбы куреш на международный уровень, место куреша во Всемирных играх кочевников.*

History of the kyrgyz struggle kuresh, its condition during the period of independence and the exit to the international scale

Saralaev M.K., Tastandy uulu B.
Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek c.

Abstract: The article presents the results of a study of the historical development of the Kuresh struggle, especially its development during the period of independence and the achievement of an international scale. The results of the Kyrgyz national fight kuresh at the World Nomad Games are also reflected.

Key words: the history of the Kuresh struggle, the period of independence, the output of the Kuresh struggle to the international level, the place of the kuresh in the World Nomad Games.

Актуалдуулугу. Кыргыз күрөшүнүн тарыхы, өзгөчөлүгү, жаштарды тарбиялоодогу мааниси адабияттарда көп эле каралганы, изилденгени белгилүү. Бирок «кыргыз күрөшүнүн» эгемендүү мезгилинде өнүгүүсү жана күрөштүн эл аралык деңгээлине чыкканы изилденбеген. Ошондуктан биздин магистрлик диссертациябыздын темасы актуалдуу болуп саналат.

Изилдөөнүн максаты - кыргыз күрөшүнүн тарыхын изилдеп, эгемендүү мезгилинде өзгөчө өнүгүүсүн көрсөтүп эл аралык деңгээлге чыкканын баяндоо, Дүйнөлүк көчмөндөр оюнундагы жетишкендиктерди баяндоо.

Изилдөөнүн маселелери.

1) Кыргыз күрөшүнүн кыскача тарыхын адабияттагы маалымдалышын изилдөө;

2) Кыргыз күрөшүнүн эгемендүүлүк мезгилиндеги тарыхын баяндоо үчүн ар кандай маалыматтарын топтоо;

3) Эгемендүүлүк мезгилиндеги кыргыз күрөшүнүн абалын көрсөтүп мындан ары да өнүгүүдөгү сапарындагы жол жобосун, сунуштарын, керектигин көрсөтүү.

Изилдөөнүн илимий ыкмалары.

- Адабияттык маалыматтарын изилдөө;
- Кыргыз күрөшүн өнүктүрүүдөгү топтолгон практикалык тажрыйбаны талдоо;
- Күрөш тармагында иштеп келген адистер, машыктыруучулар, спортчулар, калыстар менен аңгемелешүү;
- Күрөштүн Дүйнөлүк көчмөндөр оюнундагы программасына киргизилип өткөрүлгөн мелдештерин талдоо жана жетишкендиктерин көрсөтүү.

Изилдөөнүн жыйынтыктары. Тарыхтын маалыматтарына кайрылсак буларга кезиктик. Күрөштүн эки түрү Абу Али ибн Синанын «Дарыгерлик илиминин канону» деген китебинде толук көрсөтүлөт:

«1. Белбоочон күрөш (азыркы мезгилде Борбордук Азия элдеринин арасында өнүгүп келе жатат);

2. Чалып күрөшүү (баардык эле элдерде өнүгүүдө)» [315-бет].

Кыргыз элинин арасында салттуу оюндун жана мелдештин ар кандай түрлөрү өнүгүп келген. Алардын ичинен «күрөш» жа өзгөчө өнүгүп, эл арасында кеңири таркалып келген. Күрөштү «Манас» эпосунан, Абулкасым Фирдоусинин «Шах-Наме» деген поэмасынан, санжыралардан, адабий чыгармалардан кездештире алабыз. Ар кыл даректерден Кошой, Карагел, Айчеке, Эр Тиштээк, Абдырахман, Бөлтүрүк, Каба, Кожомкул балбандары жөнүндө билебиз.

«Манас» үчилтигинде балбан күрөш беш эпизоддо баяндалган. Ошолордо балбандардын аты-жөнү, алар кайсы элден экендиги жана кандайча ыкмаларын колдонгондугу көрсөтүлгөн.

Булардан: билектешүү; багалектен, ычкыр кашаттан, белбоодон, кармоо; алдынан чалуу, белге салуу, артка ыргытуу сыяктуу ыкмалары да көрсөтүлгөн.

Кыргыздын баатырдык мелдештери, оюн-зооктору жөнүндө «Манас» эпосунун «Көкөтөйдүн ашы» деген бөлүгүндө баса көрсөтүлгөн [6, 255-б.].

«Күрөштүн» эрежеси совет форунда 1937-жылдан баштап И.Д. Спесивңев тарабынан иштелип чыгууга аракет жасалган. Мунун талабы боюнча балбандардын кийими сунушталган – түштүктө халатчан жана шараварчан, бутуна маасы кийип чыгышкан, күрөшкө. Республикабыздын түндүк жагында майке трусычан белбоо байланып күрөшкөн.

Дагы бир кызыктуу тарыхый маалыматтарына токолуп кетели. «Күрөш» Улуу Атамекендик согуштан мурун эле өнүгө баштаган. 1940-жылы А. Абрамовдун демилгеси менен күрөштүн эрежеси иштетип чыккан. Бул эрежеси боюнча 5 салмак түркүмү киргизилген: жарым жеңил салмак – 58 кг га чейин; жеңил салмак – 66 кг га чейин; орто салмак – 72 кг га чейин; жарым оор салмак – 80 кг га чейин жана оор салмак – 80 кг дан өйдө. Күрөш бобюнча мелдештерине 18 жаштан баштап катышса болот – деп көрсөтүлгөн. Балбандардын кийими жөнүндө да талабы коюлган – майке, трусы же шаровары жана жеңил маасычан болуу керек. Эреже боюнча таза жеңиш, упайлары менен болгон жеңиш, ошондой эле тең чыгуу жана утулуш – деп көрсөтүлгөн [3, 54, 55-бб.].

1949-жылдан баштап күрөш боюнча орчундуу мелдештери да өткөрүлө баштаган. Фрунзе шаарынын ңиркинде күрөш боюнча республикалык мелдеш өткөрүлгөн. Ошондо жеңгендер төмөнкүлөр болушкан: Кадырбаев Э. (Фрунзе), Пойпанов (Фрунзе обл.), Жумабаев С. (Фрунзе обл.), Адыханов В., Сорынбаев И. (Тянь-Шань обл.), Тебуев (Фрунзе обл.).

1941-жылы ошол эле А. Абрамовдун аракети менен «күрөш» боюнча спорттук классификаңия иштелип чыккан. Ошондо классификаңия дене тарбия жана спорт боюнча Комитети тарабынан бекитилген. Ошол документ боюнча Кыргызстанда спорттук (III-, II-, I-) разряддары бериле баштаган. [3].

1951-жылы Осмонов менен Михайлюктун аракети менен «күрөштүн» эрежеси кайрадан иштелип чыккан. Ошол эреже боюнча балбандардын салмак түркүмү да иштелип чыккан.

№	Жаш спортчулардын салмак түркүмү боюнча:	19 жаштан жогорку эркектердин салмак түркүмү боюнча:
1	өтө жеңил салмак – 49 кг га чейин	өтө жеңил салмак – 50 кг га чейин;
2	жеңил салмак – 53 кг га чейин;	жеңил салмак – 61 кг га чейин;
3	жарым орто – 60 кг га чейин;	жарым орто – 66 кг га чейин;
4	орто салмак – 68 кг га чейин;	орто салмак – 72 кг га чейин;

5	жарым оор – 75 кг га чейин;	жарым оор – 80 кг га чейин;
6	оор салмак – 75 кг дан жогору.	оор салмак – 80 кг дан жогору.

Совет мезгилдерде кыргыз күрөшүнө өздөрүнүн салымдарын кошкондор Д. Өмүрзаков, Ю. Мусин, З. Аманкуловдор болгон (1976).

Андан кийинки жылдарында «күрөш» боюнча орчундуу мелдештери өткөрүлүп, алар эл аралык деңгээлде өткөрүлө баштаган. Мында «күрөш» боюнча Ч. Айтматовдун атына арналган кубокту жана I-, II-, III-Дүйнөлүк көчмөндөр оюндарын атасак жетиштүү болот.

Кыргыз күрөшү республикабыздын эгемендүү мезгилинде кайрадан жандандырылып жакшы өнүгөө баштаган. Ан үчүн жакшы шарттары түзүлгөн. Эң алды менен «Спорттун улуттук түрлөрүн өнүктүрүү жөнүндөгү» мыйзамы иштелип чыккан жана кабыл алынып иштей баштаган (2003).

Кыргыз күрөшү боюнча Бүткүл дүйнөлүк Көчмөндөр оюндарынын Жобосунда төмөнкүдөй маалыматтары жазылган:

«Команданын курамы – 8 киши: 7 балбан, 1 машыктыруучу.

Жашы 18 жаштан жогору спортсмендер катышат. Мелдеш төмөндөгү салмактагы түркүмүндө: 55 кг, 60 кг, 66 кг, 74 кг, 84 кг-га чейин жана 96 кг-дан жогору өткөрүлөт.

Күрөш атайын килемдин үстүнө өткөрүлөт. Килемдин аянты 12×12 м. Күрөш жүрүүчү айлампанын диаметри 9 метр. Эскертүүчү кызыл тилкенин туурасы 1 метр. Балбандар ак түстөгү кенен шым, үстү жылаңач (торс) эки түстөгү кур менен мелдешке катышат [8].

Курбайлангандан кийин ортосуна бир муштум баткыдай болуш керек. Балбандар курду эки колдоп белгиленген жерден кармап, баштарын тийгизип, коюн-колтук алышып турган абалда калыстын белги берүүсү менен башталат. Беттешүү 5 минутага созулат.

Упай берүү;

- каптал кырына жыгылса, денесинин көпчүлүк бөлүгү күрөш тилкесинен сырткары таза жыгылса. Ыкманы жасаган балбанга – 2 упай берилет;
- көмкөрөсүнөн түшсө, денесинин көпчүлүк бөлүгү күрөш тилкесинин сыртына түшсө, эки жамбашына отуруп калса – 1 упай берилет;
- кармашууга тоскоолдук кылса, эки колун курдан чыгарса, килемден чыгып кетсе эскертүү берилип каршылашына – 1 упай берилет.
- 8-0 эсебинде техникалык утуш жарыяланат» [8, 224-б.].

Кийинки эгемендүү мезгилинде (1991-жылдан баштап) кыргыздын улуттук спортунун түрлөрү кайрадан жандандырылды.

Кыргыз күрөшү расмий түрүндө эл аралык деңгээлине чыгышы Дүйнөлүк көчмөндөр оюндарын өткөрүүдө болду десек жаңылышпайбыз.

2008-жылдан тартып кыргыздын улуттук спортунун түрлөрүн эл аралык деңгээлге чыгарууну өз алдына максат кылып койгон Кыргыз мамлекеттик физкультура институтунун бүтүрүүчүсү Аскат Акибаев болгон. Аскаттын демилгесин колдоп Туркиянын, Казакстандын жана Азербайжандын президенттерине сунуш кылган. А. Акибаевдин демилгесин КР президенти А.Ш. Атамбаев да колдогон. Аталган президенттер макулдугун билгизип жана активдүү колдогондордон болушкан. Ошондуктан 2014, 2016, 2018-жылдарда Дүйнөлүк көчмөндөр оюнундарында эл аралык программасына «кыргыз күрөшү» да кирип, ийгиликтүү өткөрүлө баштаган.

I-Дүйнөлүк көчмөндөр оюндарынын (2014) программасында «кыргыз күрөшү» боюнча мелдештери болгон. Анда беттешүүлөр 7 салмак түркүмүндө өткөрүлгөн. 86 спортчу катышкан.

Биринчи орундарды төмөнкү спортчулар ээлешкен:

55 кг (8 киши катышкан) – Сүйүнбеков Н. (Кыргызстан-2);

60 кг (12 киши катышкан) – Сатыбалдинов А. (Казахстан);

66 кг (10 киши катышкан) – Эралиев М. (Кыргызстан-2);

74 кг (13 киши катышкан) – Момбеков Д. (Кыргызстан-2);

84 кг (18 киши катышкан) – Кожобеков Н. (Кыргызстан-2);

96 кг (18 киши катышкан) – Джумаев Г. (Туркменистан);

96 кг дан жогору (18 киши катышкан) – Кушубаков Б. (Кыргызстан-1).

II-Дүйнөлүк көчмөндөр оюндарындагы кыргыз күрөшү боюнча мелдештин жыйынтыгындагы көрсөткүчтөр төмөнкүдөй болгон (26 өлкөдөн келип 121 спортчу катышкан):

55 кг: 1-орунду – Тынчтыкбек уулу Б. (Кыргызстан) ээлеген;

60 кг: 1-орунду – Акылбеков С. (Кыргызстан) ээлеген;

66 кг: 1-орунду – Садыбеков З. (Кыргызстан) ээлеген;

74 кг: 1-орунду – Усенов Т. (Кыргызстан) ээлеген;

84 кг: 1-орунду – Кожомуратов Б. (Кыргызстан) ээлеген;

96 кг: 1-орунду – Кожобеков Н. (Кыргызстан) ээлеген;

96 кг дан жогору: 1-орунду – Кушубаков Б. (Кыргызстан) ээлеген [7, 47-48-бб.].

III-Дүйнөлүк көчмөндөр оюндарында өткөрүлгөн мелдештеринде «кыргыз күрөшү» боюнча мелдештерине 121 спортчу, 26 өлкөдөн келип катышкан. Ошондо жеңгендерди атасак мындай маалыматтарын аныктай алабыз:

55 кг: 1-орунду – Тынчтыкбек уулу Бекзат (Кыргызстан) ээлеген;

60 кг: 1-орунду – Алыбеков Сымбатбек (Кыргызстан) ээлеген;

66 кг: 1-орунду – Садыбеков Зиямидин (Кыргызстан) ээлеген;

74 кг: 1-орунду – Усенов Тариел (Кыргызстан) ээлеген;

84 кг: 1-орунду – Кожомуратов Бектурган (Кыргызстан) ээлеген;

90 кг: 1-орунду – Кожобеков Нурбек (Кыргызстан) ээлеген;

96 кг дан жогору: 1-орунду – Кушубаков Бекболсун (Кыргызстан) ээлеген.

Бардык эле салмак түркүмүндө чемпион болгондор Кыргыз Республикадан экендиги белгилүү болду.

Жогоруда көрсөтүлгөн жыйынтыктарынын маалыматтары Кыргыз Республикасынын балбандарынын эң жакшы даярдыгын көрсөтүп турат. Ошондой эле бул фактылар «кыргыз күрөшүнүн» даана эл аралык деңгээлине чыкканын далилдейт.

«Кыргыз күрөшү» республикабыздын эгемендүү мезгилинде толук кандуу өнүгө баштады. Күрөштүн өнүгүүсүнө бир нече себептер өз таасирин тийгизе алышты. Мында эң алды менен «Спорттун улуттук түрлөрүн өнүктүрүү» боюнча КРсынын мыйзамынын (2003-ж.) таасири болду. Андан кийин Кыргыз Мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясында 2005-жылдан баштап улуттук дене тарбия боюнча факультеттин иштей баштагандыгы, күрөш боюнча адистерди даярдоо активдүү өнүккөндүгү да таасирин тийгизди. 2008-жылы ошол кездеги академиябыздын ректору, педагогика илимдеринин доктору, профессор Ким Валерий Леонидовичтин демилгеси менен «Кыргызская национальная физическая культура: теоретические и методические аспекты» деген окуу китеби басылып чыккандан кийин «кыргыз күрөшү» дагы жакшы абалга келгенсиди. Андан кийинки мезгилдерде дагы бир топ жакшы өзгөрүүлөр болуп келди.

2012-жылы спорттун улуттук түрлөрүн өнүктүрүү боюнча Дирекция уюштурулган. Дирекция тарабынан улуттук спортту өнүктүрүү максатында көп эле иш-чаралары уюштурулган.

Акыркы мезгилдеринде I-, II-, III-Дүйнөлүк көчмөндөрдүн оюндарынын ийгиликтүү өткөрүлүшү чоң таасирин тийгизди десек эч жаңылышпайбыз.

Жыйынтыктоо.

- КРсында «кыргыз күрөшү» жана анын тарыхы көп эле маалыматтарында баяндалып көрсөтүлдү деген пикирдебиз;
- Күрөш жөнүндөгү маалыматтар кыргыз элинин ооз эки чыгармаларында баяндалып, биз тараптан талданып берилди;
- Изилдөөчү өзү ооз эки чыгармалардан, спорттук адабияттарынан, күрөш боюнча адистерден, архивдик маалыматтардан топтоп алып изилдөө жүргүздү.

Мындан ары да «кыргыз күрөшү» жакшы өнүксүн деген адистер дагы көп аракеттерин жумшап күрөштү өнүктүрөт деген пикирдемин. Аны үчүн төмөнкүдөй сунуштарын бере алабыз:

- «Кыргыз күрөшүн» Туркияда жана башка өлкөлөрдө өткөрүүсүн эцсейбиз. Башка мамлекеттерде кезектеги көчмөндөрдүн оюндары өткөрүлгөндө «кыргыздын күрөшү», «көк бөрү», «ат чабыш», «жорго салыш», «салбуурун» мелдештери алардын программасында болушун каалайбыз;
- «Атактуу балбан» мелдешине жакшы даярдыгы бар күрөштүн балбандарын катыштыруу керек;
- Жер-жерлерде (Кыргызстандын областтарында, райондордо жана шаарларда) «кыргыз күрөшүн» жакшы үгүттөп, өнүктүрүп, айыл-кыштактардан таланттуу балбандарды таап алып, аларды эл аралык мелдештерине, Дүйнөлүк көчмөндөр оюндарынын өнүгүүсүнө улам жацы салымдарды кошуп туруу жана жацы усулдук жана тарыхый эмгектерин жазып чыгаруу керек деген пикирдебиз.

Адабияттар

1. Азизбаев С.С., Наралиев А.М. Улуттук күрөш – ата бабалардын урпактарга калтырган баалуу тарыхый мурасы. «Салттуу жана олимпиялык күрөштөрү боюнча 2-Эл аралык симпозиумунун жыйнагында». – Кахраманмараш (Турция), 2012. – 198-203-бб.
2. Байман Ф.Е. Киргизская спортивная борьба «куреш» – как одно из средств физического воспитания молодежи. (Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук). – Фрунзе, 1972. – 171 с.
3. Иманалиев Т.Т. История, современное состояние развития борьбы куреш. В книге: «I-й Международный симпозиум по борьбе каракуджак и шальвар». – Кахраманмараш, Турция. – 2011. – С. 54-59.
4. Келдибеков А. Күрөш. – Фрунзе: Кыргызстан, 1962. – 64-б.
5. Анаркулов Х.Ф.,Абдырахманов Б.,Усупов Т.С.,Анаркулова А.Х.,Саралаев М.К.,Тукеев ., Молдалиев Э.К. Национальная борьба куреш: теоретические и методические аспекты. В книге: «Кыргызская национальная физическая культура». – Бишкек, 2008. – С. 612-662.
6. Саралаев М.К. Восстановление древнего формата борьбы «күрөш», включение в научный оборот сведений о забытых и запрещенных играх кыргызов. В книге: «III-Международный симпозиум о традиционных турецких видах борьбы и играх». – Кахраманмараш, Турция. – 2016. – С. 255-260.
7. Саралаев М.К., Тагаев М.И. Экинчи Дүйнөлүк көчмөндөр оюндары: кыргыздын улуттук спортунун түрлөрүнүн өнүгүүсүндөгү орчундуу кадамы. «С. Нааматов атындагы НМУнун жарчысы». – Нарын, 2016. – №4. – 47-48-бб.
8. Тукеев Э.М. Кыргыз күрөшүнүн байыркы замандагы амалдары (методикалары) жөнүндө. В кн.: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 120-летию со дня рождения Кааба уулу Кожомкула. – Бишкек: КГАФКиС, 2008. – С. 221-225.

УДК 612.899

Нарушение осанки у школьников средних классов

Балтабаев О.С., Муканбетов А.А., Абамуслимова Б.К.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек.

Аннотация. *Работа посвящена выявлению нарушений осанки у школьников 5-8 классов и их предупреждения.*

Ключевые слова*: школьники, средние классы, нарушение осанки, сколиоз, здоровье.*

Орто класстардын окуучуларынын дене-боюнун бузулушу

Балтабаев, О.С., Муканбетов А.А., Абамуслимова Б.К.
Кыргыз Мамлекеттик дене-тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Макалада 5-8 класстын окуучуларынын дене боюнун бузулушун аныктоо жана алдын ала эскертүү каралган.*

Негизги сөздөр: *окуучулар, орто класстар, дене боюнун бузулушу, сколиоз, ден-соолук.*

Breaching stroll at schoolchildren of middle classes

Baltabaev O.S., Mukanbetov A. A., Abamuslimova Б.К.
Kyrgyz state academy of physical culture and sports, Bishkek c.

Abstract. *The article is devoted to the identification of violations of posture in schoolchildren 5-8 classes and their prevention.*

Keywords: *schoolchildren, middle classes, poor posture, scoliosis, healthy.*

Введение. Осанка - привычное положение тела непринужденного стоящего человека, является одним из показателей здоровья [1.2.3]. Нарушение осанки обнаруживается в школьном возрасте, особенно в периоды ускоренного роста детей. Нарушение осанки находится в группе риска различной патологии [4].

Признаки нарушения осанки школьники приобретают по многим причинам: неправильное ношение рюкзаков, неправильным сидением за столом, компьютером, и другими причинами.

Разработка вопросов, касающихся профилактики нарушений осанки и оздоровления школьников старших классов имеющих нарушения телосложения, является актуальной проблемой.

Цель - изучить физическое состояние у школьников средних классов с нарушениями осанки.

Методы исследования: визуальный, пальпаторный, математическая (статистическая) обработка материала.

Организация исследования: исследование проведено на базе УВК школы гимназии №70 города Бишкек с сентября 2018 по март 2019 года у учащихся пятых, шестых, седьмых и восьмых классов, в возрасте 12-15 лет.

Всего обследовано 335 школьников, из них 174 мальчиков и 161 девочек.

Результаты исследования и их обсуждения. Обследование школьников проводились в два этапа. На первом этапе совместно с врачом – ортопедом мы провели соматоскопию каждого школьника по программе индивидуальной карты тестирования.

Обследовав каждого школьника мы получили общую характеристику здоровья школьников средних классов выявлены: здоровых школьников (77%) и с признаками нарушениями осанки (23%). При детальном обследовании каждого класса нами выявлены признаки нарушения телосложения у школьников (табл.1). Проведя сбор фактического материала у школьников мы обнаружили неодинаковое нарушение осанки.

Таблица 1

Общая характеристика здоровья школьников

Классы	**Количество школьников**		
	Всего в классе	Здоровые	С признаками нарушения телосложения
5м1	45	38	7
5м4	40	22	18
5Е2	41	22	19
6м1	37	22	5
7м1	36	28	8
7г2	28	25	3
7м3	30	25	5
7г1	34	29	5
8г2	44	33	11

Следующий этап наших исследований, оценить полученные данные и сделать практические рекомендации школьникам по профилактике и исправлении нарушений телосложения. Для этого мы рассмотрели встречаемость нарушений осанки в количественном и в процентном соотношении (табл. 2), где видно неравномерность распределения различных признаков нарушения осанки и встречаемости признаков по

классам, где то больше, а где то меньше. Во всех классах обнаружены: нарушения осанки и сколиоз одинаково, как у мальчиков так у девочек.

Таблица 2

Сравнительная характеристика признаков нарушения телосложения у школьников

Классы	Признаки нарушения телосложения									
	Нарушение осанки		Сколиоз		Вальгусное изменение нижних конечностей		Плоскосто-пие		Деформация грудной клетки	
	кол–во	%	кол–во	%	кол–во	%	кол–во	%	кол–во	%
5м1	7	16	0	0	0	0	0	0	0	0
5м4	4	10	0	0	14	35	0	0	0	0
5е2	4	10	7	17	8	19,5	0	0	0	0
6м1	1	2,7	3	8,1	0	0	1	2,7	0	0
7м1	3	8,3	5	13,8	0	0	0	0	0	0
7г2	0	0	3	10,7	0	0	0	0	0	0
7м3	1	3,3	3	10	0	0	1	3,3	0	0
7г1	0	0	4	11,3	0	0	1	2,9	0	0
8г2	2	4,5	7	15	0	0	1	2,2	1	2,2

Информация о встречаемости нарушений телосложения у школьников по классам, выявило патологию: вальгусное изменение нижних конечностей у (18 %), сколиоз у (12 %), меньше обнаружены нарушения осанки, плоскостопие, и деформация грудной клетки (рис.1).

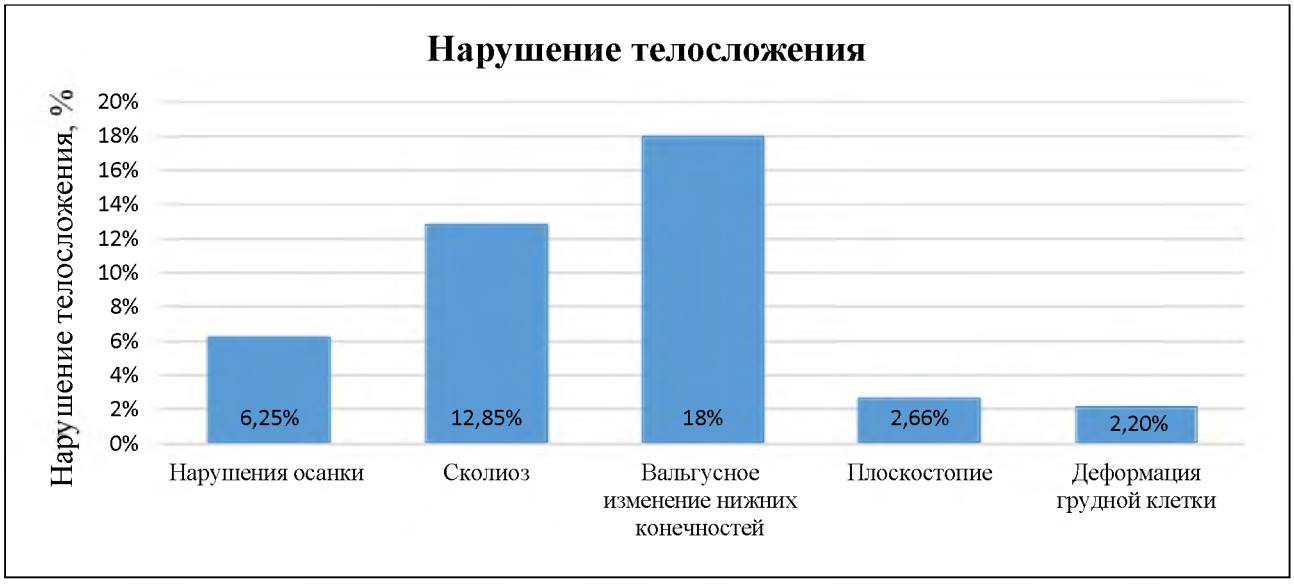


Рис. 1. Признаки нарушения телосложения у школьников

Анализируя нарушения осанки у школьников по классам мы обнаружили самую большую встречаемость этой патологии у школьников пятых классов (12 %), а у остальных школьников шестых, седьмых, и восьмых классов встречаемость нарушения осанки видимо связанное с ношением больших ранцев с учебным материалом,

неправильным сидением за партой при выполнении домашних заданий, перед телевизором, компьютером и не внимательного отношения родителей к своему ребенку (рис.2).

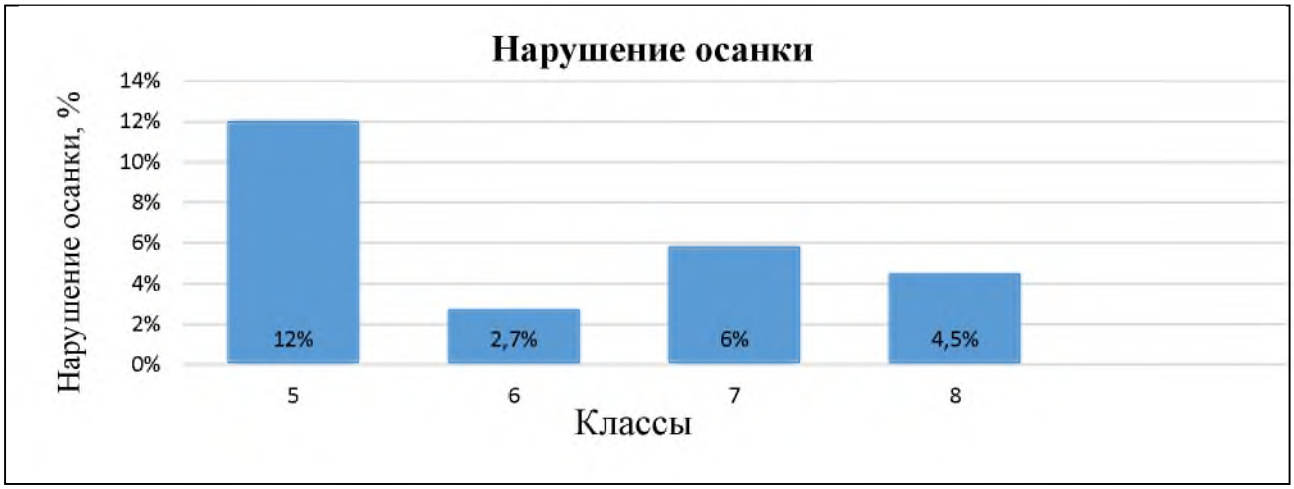


Рис. 2**.** Встречаемость (частота) нарушения осанки по классам у школьников в %

Рассматривая более сложную патологию позвоночника мы обнаружили, что ***сколиоз*** встречается в каждом классе, и самый большой процент (17 %) обнаружен в пятом классе (рис. 3). Это видимо связано с хрупким строением позвоночного столба у (неокрепшего пятиклассника). Но это исправимо, потому, что сколиоз на ранних этапах хорошо поддается лечению, с помощью лечебной физической культуры и занятий спортом (плаванием), и другими видами спорта, занятий танцами по выбору, за исключением единоборств. Родители внимательно должны отнестись к этому физическому недугу, так как чуть постарше позвоночник окостенеет и нужны будут более сложные (оперативные) медицинские вмешательства. Настораживает большая встречаемость (15 %) в восьмых классах, родители срочно должны детей повести на ЛФК и массаж, если упустить это время, то ребенок может стать инвалидом, которое трудно поддается медикаментозному лечению. Родители шестых и седьмых классов срочно вместе с врачом школы должны провести профилактику сколиоза у детей в школе и дома. Другие нарушения физического развития школьников плоскостопие и деформация грудной клетки встречались чаще у мальчиков, чем у девочек. Чем тревожны последствия плоскостопия у мальчиков, их не возмут служить в армию, так как при прыжках стопа амортизирует сотрясение позвоночника, а при плоскостопии этой мягкой как пружина стопы не получается, поэтому у школьника может возникнуть сотрясение мозга “ничего хорошего”.Деформация грудной клетки обнаружена у одного школьника восьмого класса. Опасность этого недуга заключается в том,что внутри грудной клетки находятся два важных внутренних органа: сердце и легкие, поэтому при искривлении грудной клетки функционировать этим двум органам приходится сложнее. Поэтому родители этого ребенка срочно должны показать врачу – ортопеду и принять профилактические меры под

наблюдением врача, инструктора по ЛФК и массажиста помочь исправить грудную клетку школьника [6,7].

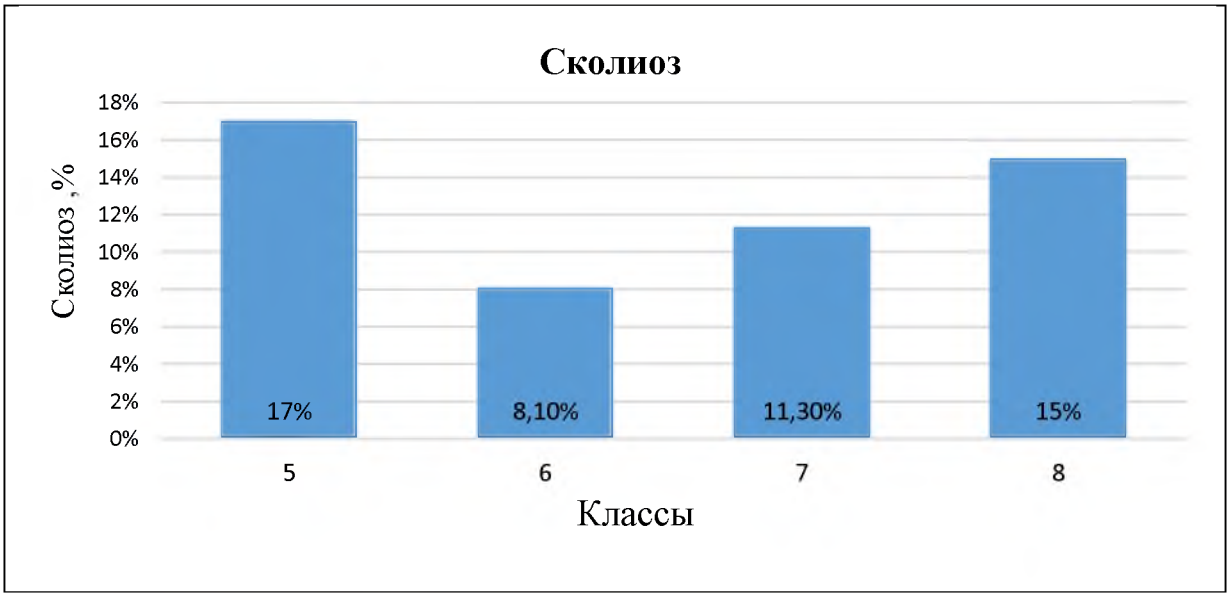


Рис.3. Встречаемость (частота) сколиоза у школьников в %

Школьный врач должен в каждом классе провести беседу со школьниками, как правильно следить за осанкой: сидеть за партой, компьютером, лежать на жесткой кровати, носить рюкзак на двух плечах, равномерно распределять нагрузку на позвоночник, заниматься спортом, физической культурой и танцами.

Родители должны сами очень тщательно следить за здоровьем своих детей, и создавать условия для правильного гармоничного развития, проводить осмотр телосложения ребенка, вовремя отвести к врачу - ортопеду, инструктору по ЛФК и массажисту. Администрация школы должна приобрести учебное оборудование, которое соответствующее нормативным стандартам школьника. Имеющиеся школьное оборудование в гимназии во всех классах не соответствует гигиеническим стандартам. Поэтому все вместе: школьники, родители, школьная администрация, врачи, педагоги должны ежедневно работать над сохранением здоровья школьников, нашего будущего подростающего поколения. Легче предупредить болезнь, чем долго и упорно её лечить. Мы должны иметь профессиональные, здоровые и физически сильные кадры. Будущее страны в руках подрастающего здорового поколения, провести профилактику по предупреждению развития нарушений осанки среди школьников, родителей, школьной администрации.

Выводы.

- Обследованные школьники средних классов (23%) имели нарушения осанки.

- Нарушение телосложения встречалось в виде: нарушения осанки, сколиоза, плоскостопия, вальгусного изменения нижних конечностей и деформации грудной клетки.
- Более выраженные признаки нарушения осанки обнаружены в пятых классах.

Литература

1. Детская спортивная медицина/Подред.С.Б.Тихвинский,С.В.Хрущев.–М.:Медицина, 1991.–560 с.
2. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
3. Турусбеков, Б.Т., Акбанова, Г.А. Возрастная физиология: Учебник для студ. пед. и мед. вузов.-Б.: КГАФКиС, 2008. – 287 с.
4. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник / Г.А. Макарова – 3–е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2008. – 480 с.:ил.
5. Котешева, И.К. Оздоровительная методика при сколиозе. – М.: ЭКСМО –ПРЕСС, 2002. – 240 с.
6. Иванов, В. И. Массаж. Новейший справочник / В. И. Иванов. – М.: ЭКСМО, 2006. – 480с.: ил.- (Полный медицинский справочник).
7. Попова, С. Н. Лечебная физическая культура.- М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 415 с

УДК 61:796.81

Комплексная оценка показателей здоровья

Даниярова Н.Н., к.м.н., доцент, Алымкулова Асыл О., Алымкулова Айсулуу О.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек

Аннотация. *Данное исследование представляет оценку состояния здоровья спортсменов с помощью простых, универсальных и легко выполнимых методов обследования.*
Ключевые слова: *индекс массы тела, индекс пропорциональности, окружность талии, тип телосложения, пульс (ЧСС), насыщение крови кислородом, проба Руффье.*

Ден соолуктун көрсөткүчтөрү боюнча ар тараптуу (комплекстуу) баалоо.

Даниярова Н.Н., Алымкулова Асыл О., Алымкулова Айсулуу.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Бул макалада спортсмендердин ден соолугун изилдөө ыкмаларын ишке ашыруу үчүн жалпыга бирдей жөнөкөй баа берүүнү камсыз кылуу иликтенген.*
Негизги сөздөр: *дене салмагынын индекси, катыш индекси, бел айланасы, дене түзүлүштүн түрү, тамырдын кагышы, канды кычкылтек менен ккамыктыруу, Руффьенин үлгүлөрү.*

Comprehensive health assessment

Daniyarova N.N., Alymkulova Acyl O., Alymkulova Aisuluu O.
Kyrgyz state academy of physical culture and sport, Bishkek c.

Annotation: *This study presents an assessment of the health status of athletes using simple, versatile and easy –to-do examination methods.*
Keywords: *bady mass index, proportionality index, waist circumference, body type, pulse, blood oxygen saturation, test of Ruffie.*

Введение. Здоровью по оценкам экспертов Всемирной организации Здравоохранения (ВОЗ) уделяется огромное внимание, выделяются крупные финансовые вложения. Со стороны многих благотворительных организаций и меценатов оказывается большая безвозмездная экономическая поддержка нашей стране, например, Газпром России построил Кыргызстану современные спортивные сооружения, для сохранения здоровья населения Кыргызстана и подготовки квалифицированных спортивных кадров, которые в перспективе могут успешно выступать на ответственных соревнованиях мирового уровня, с честью и достоинством представляя нашу страну.

Для достижения вышеописанного необходимо иметь прежде всего – отличное здоровье [1, 2]. Здоровье следует постоянно поддерживать на нормальном ритме функционирования

целого организма [3, 4]. Мы обязаны быть здоровыми, следить за своим питанием, стремиться к интеллектуальному росту, быть всегда в форме и уделять должное внимание физической и спортивной подготовке [5, 6]. Сохранение и улучшение здоровья нашего будущего подрастающего поколения одно из важных направлений нашей страны, чтобы спортсмены с честью и достоинством завоевывали призовые места на ответственных мировых соревнованиях [7, 8].

Увеличивающаяся с каждым годом величина и интенсивность тренировочных нагрузок требуют получения полноценной информации о спортсмене на протяжении всех этапов тренировочного процесса [9].

Поэтому функциональное и медицинское исследование весьма актуально для определения уровня физической подготовленности спортсменов и дальнейшей разработки информативных критериев оценки их спортивной перспективности.

Практический опыт работы тренеров – преподавателей в подготовке спортсменов по вольной борьбе свидетельствует, что вопросы изучения здоровья на всех этапах многолетней спортивной подготовки в данное время является актуальной и требует дальнейшего изучения.

Цель исследования - провести комплексную оценку состояния здоровья спортсменов.

Методы исследования.

- Медико – биологические;
- Проведение функциональных тестов с дозированной физической нагрузкой;
- Математическая обработка: весь фактический материал систематизирован и обработан математическим (статистически) методом средних данных (M±m), баллов, индексов, процентов, расчетных параметров, критерия Стьюдента (t), достоверности различия (p) [10].

Приборы используемые при проведении обследования**:**

- Измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический;
- Пульсоксиметр – автоматический для измерения пульса и насыщения крови кислородом;
- Секундомер – для подсчета функциональных проб;
- Компьютер – для внесения фактического материала, хранения и обработки данных исследования.

Организация исследования. Всего обследовано 30 человек разных курсов тренерского факультета по вольной борьбе, в возрасте от 17 до 23 лет, из них юниоров 95%, взрослых 5%, не имеющих разряда, получившие спортивную квалификацию от 3 разряда до мастеров спорта.

Результаты исследования и их обсуждения. Для получения целостного представления о здоровье спортсмена по вольной борьбе, мы использовали мониторинг

здоровья спортсмена (карту тестирования). Весь собранный фактический материал представлен в *мониторинге* (карте тестирования).

Программа мониторинга включает оценку антропометрии: индекс тела (ИМТ), индекс пропорциональности, окружность талии, тип телосложения и оценку функционального состояния сердечно – сосудистой системы: пульса (частоты сердечных сокращений), насыщения крови кислородом, пробы Руффье (таб.1,2).

Таблица 1

Оценка показателей здоровья у спортсменов

№	Показатели	Нормальные значения показателя	Спортсмены
			M ± m
1.	Индекс массы тела	18,5 – 24,99	22 ± 0,54
2.	Индекс пропорциональности	0,7 – 0,95	0,76 ± 0,008
3.	Окружность тал, см.	75 – 90	84 ± 1,04
4.	Тип телосложения, см.	16 – 18	17 ± 0,91
5.	Пульсоксиметрия • пульс, уд./мин.	60 – 80	66 ± 2,05
	• насыщение крови кислородом, %	97 – 99	97,57 ± 0,28
6.	Проба Руффье	• отлично < 0; • хорошо – от 0 до 5; • удовлетворительно – от 6 – 10; • слабо – от 1 – 15; • неудовлетворительно – больше 15	3,144 ± 0,419

Оценка физического развития и телосложения по результатам антропометрического обследования студентов по вольной борьбе.

Оценка весоростовых индексов [3, 5, 13].

Индекс массы тела. Важный показатель физического развития. Характеризует избыточную массу (вес) тела или его недостаток (дефицит).

Результаты обследования индекса массы тела (ИМТ) представлены в (табл.1и2) и (рис. 1), из которой видно соответствие весоростовых индексов антропометрическим стандартам, подтверждает хорошее здоровье и пропорциональное гармоничное физическое развитие спортсменов.

Таблица 2

Оценка показателей индекса массы тела у спортсменов

Студенты (курсы)	Индекс массы тела	Достоверность различия
	M±m	P
Колледж	20 ± 1,12	p > 0,05
1 курс	21 ± 0,64	p > 0,05
2 курс	23 ± 0,60	p > 0,05
3 курс	23 ± 0,75	p > 0,05
4 курс	26 ± 2,51	p > 0,05
Примечание: достоверность различия, p < 0,05.		

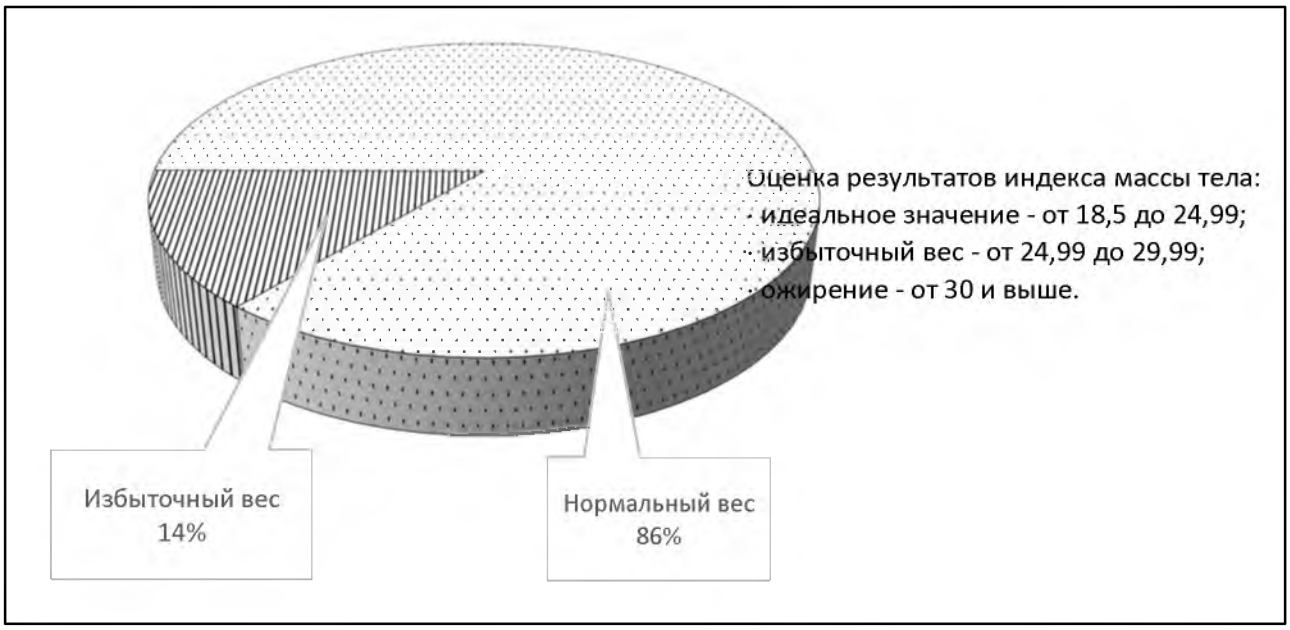


Рис. 1. Индекс массы тела у спортсменов

Оценка окружности талии и бедра.

Индекс пропорциональности. Показатель пропорциональности тела – идеальное соотношение обхвата талии к обхвату бедра. Оценка показателя: идеальное соотношение – *0,76*, ниже – окружность талии больше чем бедра, выше окружности бедер больше окружности талии [5,12]. Сравнительная оценка индекса пропорциональности у спортсменов показало незначительное увеличение показателя (рис. 2), видимо связанное с конституциональным строением тела мужчин.

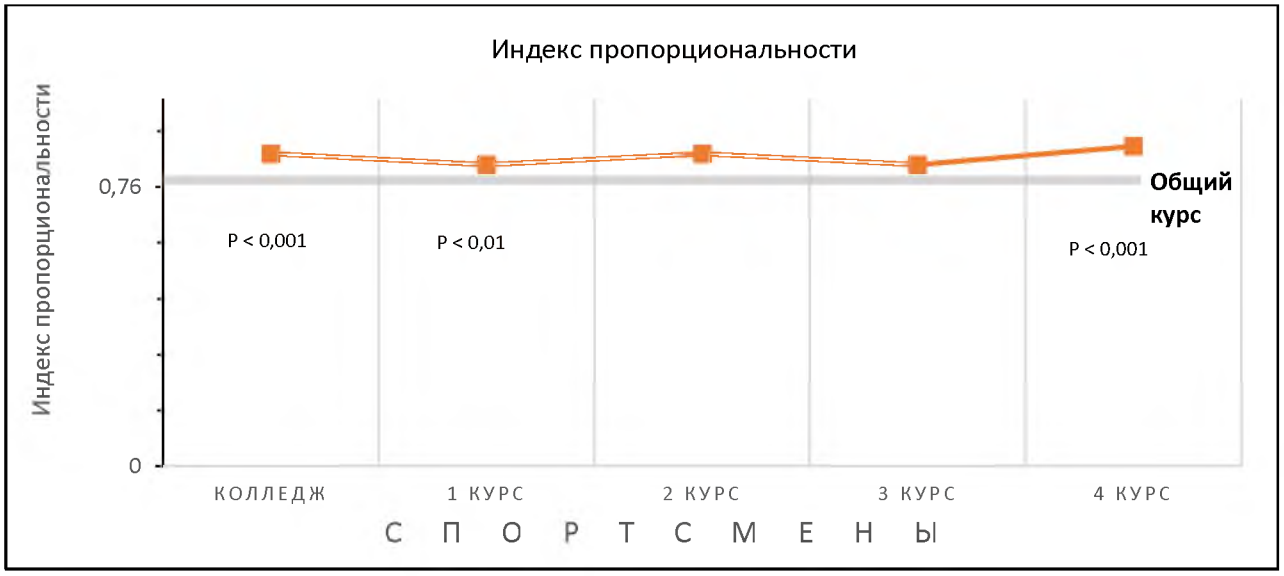


Рис. 2. Индекс пропорциональности у студентов (M±m), P < 0,05.

Оценка окружности талии. Важный показатель здоровья человека [5, 14]. У наших студентов индекс талии на всех курсах идеальный (рис. 3). Принято считать, у мужчин индекс талии не должен превышать 80 – 90 см., если показатель ниже 80 см – это характеризует о хорошем состоянии здоровья мужчин, превышение 92 сантиметров косвенно показывает о накоплении внутреннего (висцерального) жира на животе, что в последствии может привести к ожирению различной степени, и указывает на гормональные сдвиги в тестостероне. Известно, тестостерон для мужчин играет ведущую роль в организме, влияет все виды обмена веществ, на мужское мышление, сексуальность, строение тела, характер и многое другое [15].

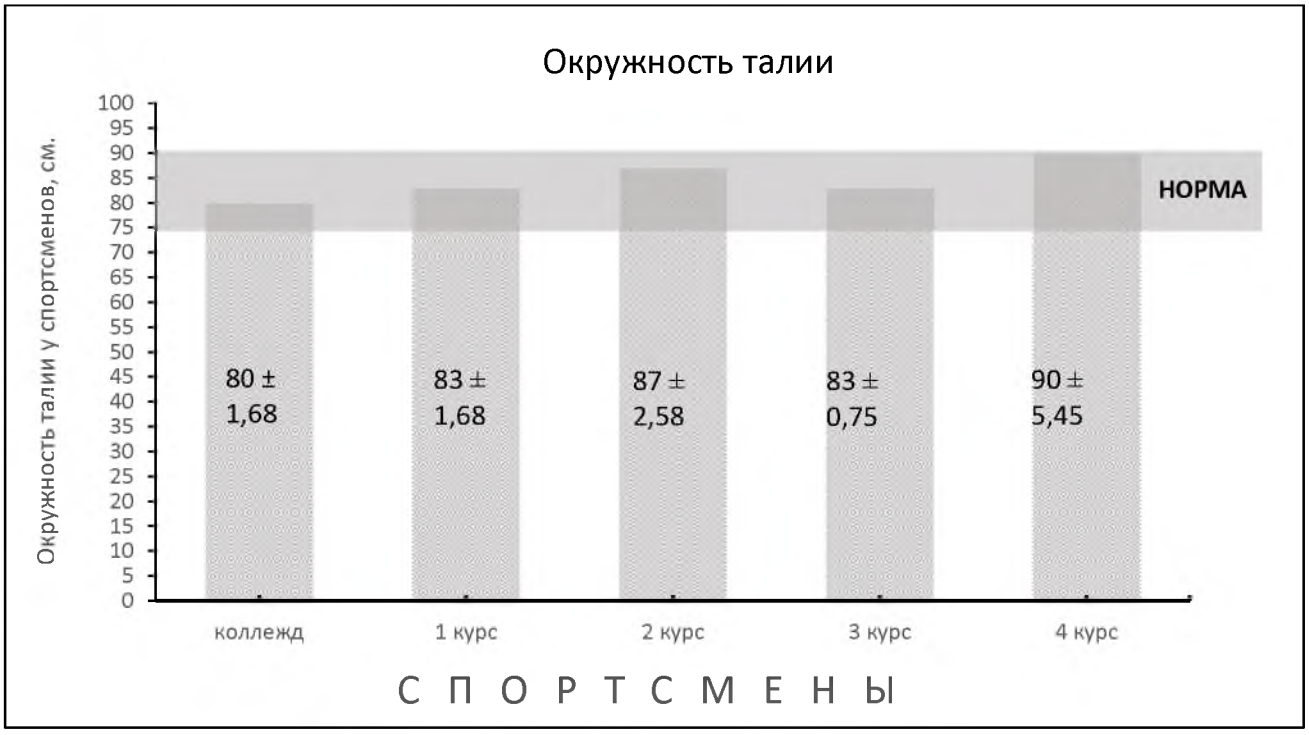


Рис. 3. Окружность талии у спортсменов (M ± m)

Оценка окружности запястья и типа телосложения

Оценка окружности запястья. Соматоскопия дает общее представление об особенностях телосложения. Для определения конституционального типа телосложения предложен простой метод – измерение окружности запястья кисти руки [5]. Расчетным методом можно получить дополнительную информацию о телосложении, в зависимости от пола [13]. Сравнительная оценка конституционального строения тела окружности запястья у спортсменов представлена в (табл. 3).

Таблица 3

Оценка окружности запястья у спортсменов

Студенты (курсы)	Окружность запястья, см.	Достоверность различия
	M±m	P
Колледж	16,5 ± 0,84	p > 0,05
1 курс	17 ± 0,29	p > 0,05
2 курс	17 ± 0,33	p > 0,05
3 курс	16,8 ± 0,15	p > 0,05
4 курс	18 ± 0,83	p > 0,05
Примечание: достоверность различия, p < 0,05.		

Оценка типа телосложения. По конституциональному строению тела, студенты имели различия, больший процент нормостеников и меньший астеников и гиперстеников, связанное видимо с тем, что большинство студентов по вольной борьбе профессионально формируют телосложение на тренировках. Данные расчета типа телосложения спортсменов приведены (рис. 4).

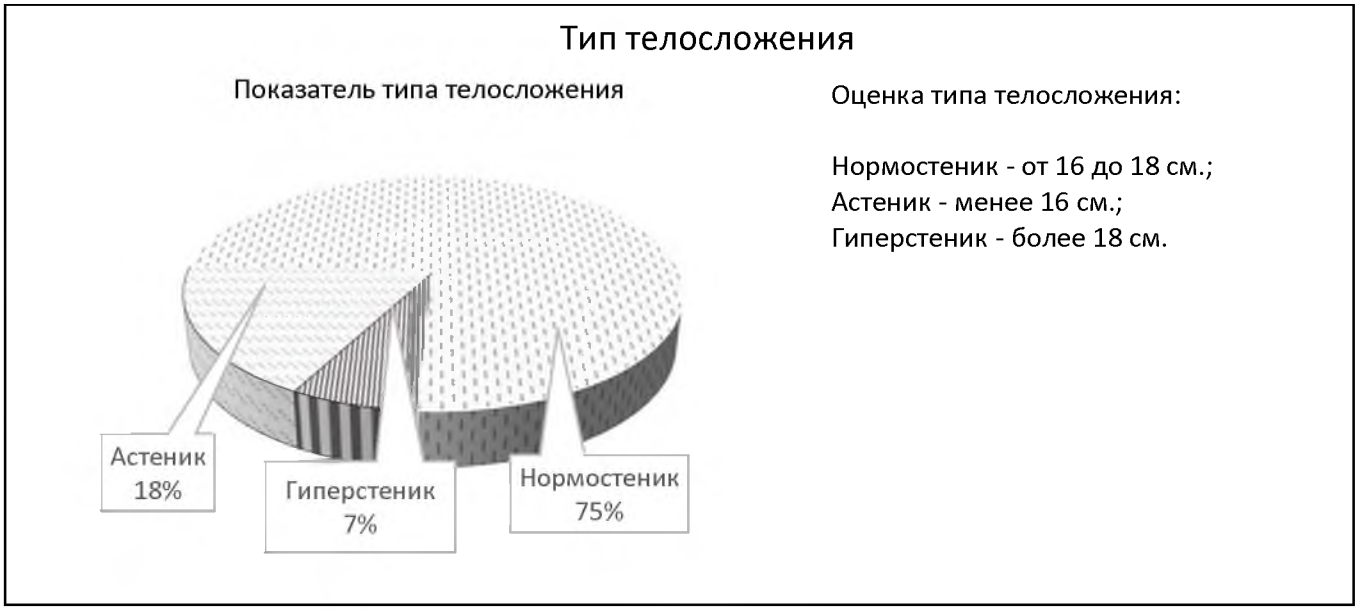


Рис. 4. Типы телосложения у спортсменов

Оценка кардиореспираторной системы

Функционирование – это поддержание целостности организма, с помощью всех систем и органов [2, 7, 8, 13].

Оценка показателей пульса (частоты сердечных сокращений). Для оценки показателей пульса использовали портативный электронный прибор пульсоксиметр показывающий одновременно показатели пульса и процент насыщения крови кислородом (оксиметр). Данные пульса у студентов всех курсов представлены (табл. 4 и рис. 5).

Таблица 4

Оценка пульса у спортсменов

Студенты (курсы)	Пульс в покое, уд./мин.	Достоверность различия
	Норма = 60 – 80	
	M±m	P
Колледж	78 ± 10,66	p > 0,05
1 курс	69 ± 3,18	p > 0,05
2 курс	69 ± 3,36	p > 0,05
3 курс	70 ± 3,18	p > 0,05
4 курс	67 ± 6,71	p > 0,05
Примечание: достоверность различия, p < 0,05.		

Из таблицы 4 видно, что показатели пульса у студентов по вольной борьбе в пределах нормальных значений практически здоровых лиц. Для получения более точной информации о пульсе студентов провели расчётные параметры показателя по классификации Г.А. Макаровой [8], и получили хорошие результаты пульса у (80%) студентов (рис. 5).

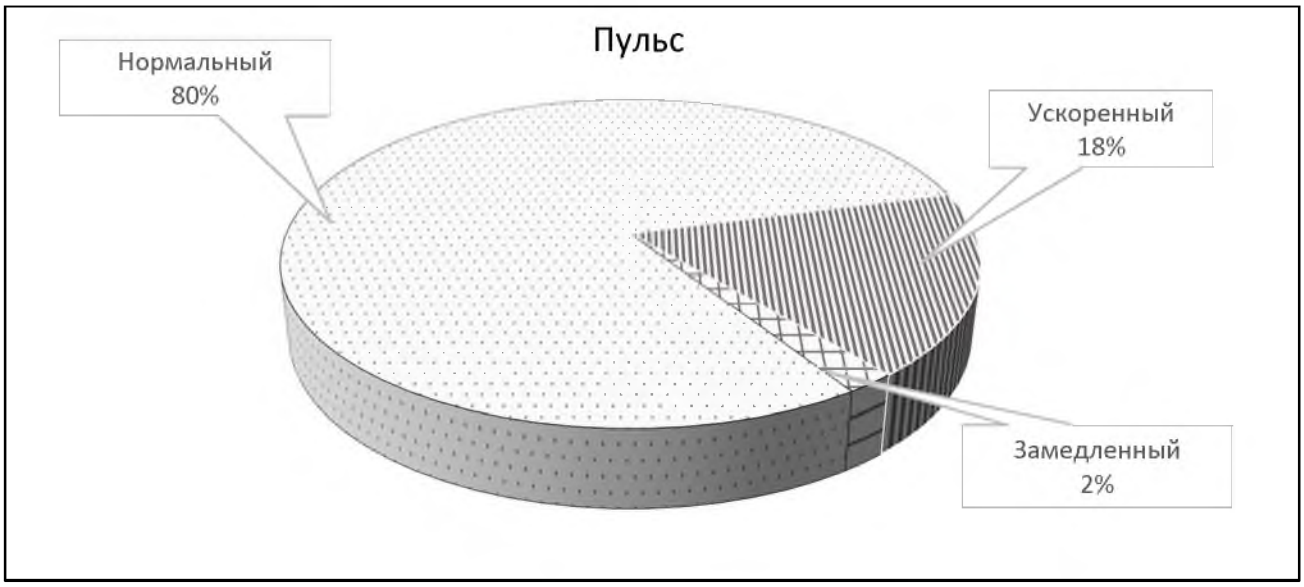


Рис. 5. Оценка пульса у спортсменов

Оценка показателей насыщения крови кислородом. Использованный прибор пульсоксиметр дополнительно регистрирует процентное содержание кислорода в крови. Это

не травматичный бескровный метод показывающий процентное насыщение крови кислородом. Нормальные значения колеблются от (97% до 99 %). Данные насыщения крови кислородом у всех студентов по курсам представлено (табл. 5 и рис. 6).

Таблица 5

Оценка насыщения крови кислородом у спортсменов

Студенты (курсы)	Насыщение крови кислородом, %	Достоверность различия
	Норма = 97 – 99	
	M±m	P
Колледж	97 ± 1,40	p > 0,05
1 курс	97 ± 0,13	p > 0,05
2 курс	98 ± 0,35	p > 0,05
3 курс	97 ± 0,30	p > 0,05
4 курс	97 ± 0,41	p > 0,05
Примечание: достоверность различия, p < 0,05.		

Из таблицы 5 видно, что на всех курсах насыщение крови кислородом нормальное, и наглядная демонстрация показателя у всех студентов по вольной борьбе представлена (рис. 6).

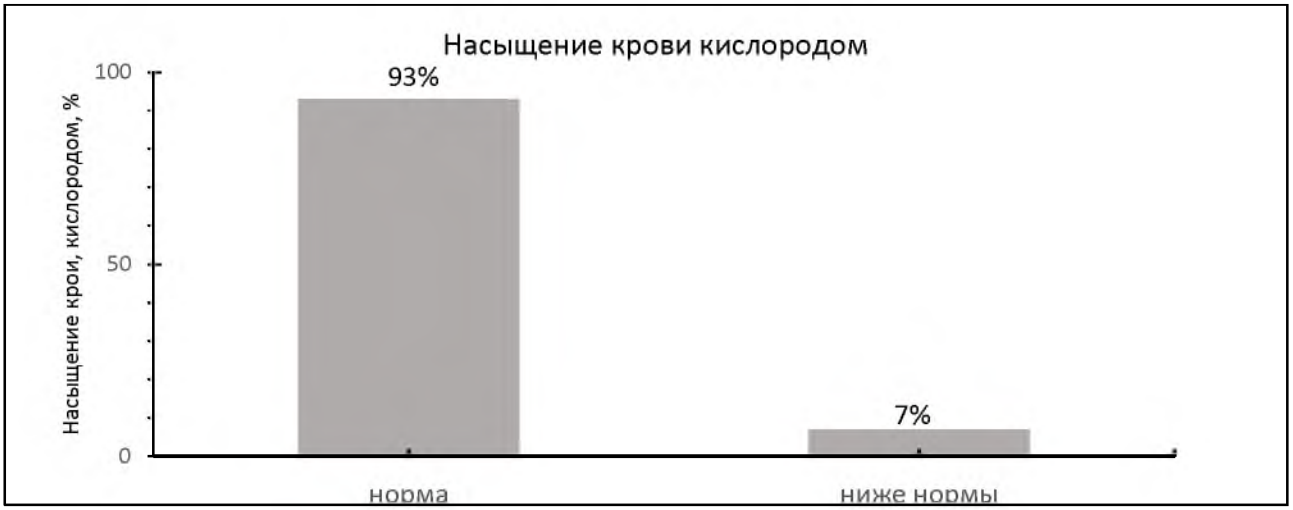


Рис. 6. Оценка насыщения крови кислородом у спортсменов

Оценка функциональных проб сердечно – сосудистой системы. Для проведения функциональных проб по показателям пульса использованы простые дозированные тесты (пробы), используемые в практике спорта, отражающие ответную реакцию сердечно – сосудистой системы на физическую нагрузку. Пробы легко выполнимые, стандартные, дозированные не требующие дополнительных приспособлений. По функциональным пробам можно проследить изменения функции различных систем, органов, и по результатам дать оценку функциональных проб. В качестве функциональной пробы использовали

неспецифические одномоментные дозированные физические нагрузки в виде приседаний [8, 13].

Проба Руффье. В настоящее время в спортивной практике используется объективный показатель реакции пульса на кратковременную дозированную физическую нагрузку и быстроты ее восстановления [8, 13]. Оценка результатов пробы Руффье представлена (рис. 7).

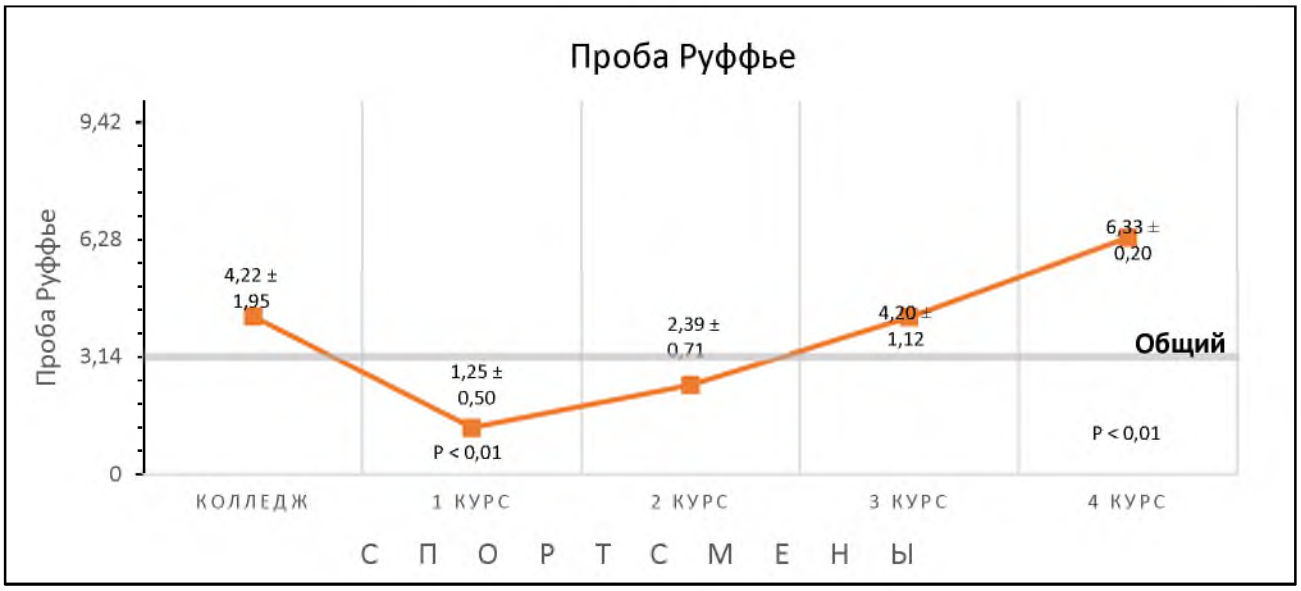


Рис. 7. Оценка пробы Руффье у спортсменов, $P < 0,05$

У всех обследованных студентов переносимость нагрузки и скорость восстановления пульса (ЧСС) была достаточно высокой по пробе Руффье, что свидетельствует о хорошей функциональной подготовленности сердечно – сосудистой системы у студентов по вольной борьбе. Имеется большая перспектива развития медико – биологических исследований у студентов по вольной борьбе. Увеличивающие с каждым годом объем и интенсивность тренировочных нагрузок диктует необходимость целенаправленного этапного контроля здоровья спортсменов. Используя современные, портативные, электронные оборудования можно каждому спортсмену получить для себя результаты здоровья. Для этого необходимо спортсмену следить за своим здоровьем. Настоящее исследование проведено для внедрения медико – биологических обследований в спортивную практику [1, 7, 8, 9 и 13]. По результатам медико – биологического исследования студентов разных курсов по вольной борьбе даны практические рекомендации тренерам – преподавателям.

Включение комплексных исследований функционирования организма спортсмена в компьютерную базу мониторивания, даст целостное представление о состоянии здоровья в поддержании и сохранении здоровья спортивнов [2, 6, 11, 13, 14].

Выводы.

- Внедрить на кафедре борьбы мониторинг здоровья спортсмена (карту тестирования) для студентов всех курсов в течение учебного года.
- Использовать простые, информативные методы обследования каждым студентом и тренерами–преподавателями на тренировках.
- Оценка показателей здоровья у студентов по вольной борьбе по всем пробам хорошая.

Литература

1. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: Учебное пособие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Издат. центр «Академия», 2007. – 256с.
2. Турусбеков, Б.Т., Иманалиев, Т.Т., Акбанова, Г.А. Валеология: учебное пособие. – Бишкек: Айат, 2015. – 288с.
3. Меркола, Дж. Клетка «на диете»: научное открытие о влиянии жиров на мышление, физическую активность и обмен веществ / Джозеф Меркола: [пер. с англ. Л. Мироновой]. – 2–е изд. – Москва.: Эксмо, 2018. – 400 с. – (Открытия века: новейшие исследования человеческого организма во благо здоровья).
4. Гиффорд, Б. Стареть не обязательно! Будь вечно молодым (или сделай для этого все возможное)/ Билл Гиффорд; Пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2016. – 392 с.
5. Конышев, В.А. Ты то, что ты ешь:азбука питания /В.А.Конышев.– М.:Эксмо,2011.– 384с.
6. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. – 3–е изд. стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336с.
7. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина, 1988. – 283с.
8. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник / Г.А. Макарова –3–е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2008. – 480с.: ил.
9. Шварц, В.Б., Хрущев, С.В. Медико – биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 151с.
10. Лакин, Г.Ф. Биометрия: Учеб. пособие для биологич. спец. вузов. – 4–е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1990. – 352с.
11. Спортивный справочник по самостоятельному контролю здоровья /Авт. – Сост. Н.Н. Даниярова. – Б.: КГАФКиС, 2018. – 155 с.
12. Мартиросов, Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 199с.
13. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности[Текст]:учеб.Пособие /Б.Х.Ланда.–2–е изд.–М.:Советский спорт,2005. – 192с.
14. Грегер М. Не сдохни! Еда в борьбе за жизнь/Пер с англ. Н.Римицан.– СПб.:Питер, 018. – 464с.
15. Зубарева, Н.А. Вальс гормонов 2. Девочка. Девушка, женщина + «мужская партия». Танцуют все! / Наталья Зубарева. – М.: Издательство АСТ, 2018. – 368 с. – (Элементы ГОРМОНии).

УДК: 796

Медико – биологическое обследование спортсменов

Молдалиева Г. Н., Бактыбек у. А., Тологонов Т. Ж.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек.

Аннотация. *Обследованы показатели кардиореспираторной системы универсальными приборами у студентов по вольной борьбе.*
Ключевые слова: *частота дыхания, жизненная емкость легких, жизненный индекс, проба Штанге и Генчи, спортсмен, студент.*

Спортчуларды медициналык биологиялык изилдөө

Молдалиева Г. Н., Бактыбек у. А., Тологонов Т. Ж.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек. ш.

Аннотация. *Кардиореспираторлук системасынын көрсөткүчтөрү изилденди . Ар түрдүү аспаптар менен эркин күрөштүн студенттери менен.*
Негизги сөздөр: *дем алуу баасы, өпкөнүн маанилүү дарамети, жашоо индекси, штанге жана генчтин текшерүүсү, спортчу, студент.*

Medical - biological survey of athletes

Moldalieva G.N., Baktybek y. A., Tologonov T. ZH.
Kyrgyz Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek c.

Annotation: *The parameters of the cardiorespiratory system with universal devices from students in freestyle wrestling were examined.*
Key words*: respiratory rate, lung capacity, vital index, barbell and ganache test, athlete, student.*

Введение. В настоящее время студенческая молодежь, обучающаяся в высших учебных заведениях, занимающихся спортом и физической культурой, переносят большие эмоциональные (психологические) и физические нагрузки, что в ряде случаев связано с факторами риска, и это требует комплексную оценку здоровья студентов спортсменов [1,2,3].

Рациональное построение тренировок позволяет спортсмену повысить свои функциональные возможности, улучшить технико – тактическую подготовку и подойти в лучшей форме к соревнованиям [4, 5, 6].

Это важно для борцов, тренировки которых носят круглогодичный характер, тренировочные и соревновательные нагрузки сильно отличаются друг от друга, как по содержанию, так и по форме [7, 8]. Поэтому при планировании тренировочных циклов в том

числе и годичного, желательно постоянное медико – биологическое обследование спортсменов [9, 10].

Последние годы одним из дополнительных средств повышения физических качеств и спортивных результатов – это медико – биологическое обследование спортсменов [11, 12]. Для решения вышеизложенных задач в нашей академии необходимо провести комплексное исследование функциональной подготовленности студентов по вольной борьбе [13].

Цель исследования - провести обследование показателей внешнего дыхания и кардиореспираторной системы. Дать практические рекомендации по проведенному комплексному системному медико – биологическому обследованию студентов по вольной борьбе.

Методы исследования.

- Спирометрия (измерение жизненной емкости легких), секундомер, компьютер;
- Фактический сбор и оценка показателей внешнего дыхания и кардиореспираторной системы (проба Штанге, Генчи)
- Математическая (статическая) обработка материала [14].

Организация исследования. Исследование проходило в два этапа. На первом этапе собирали фактический материал. На втором этапе по полученным фактическим данным составлен и рассчитан индивидуальный мониторинг показателей внешнего дыхания, кардиореспираторной системы у 30 студентов тренерского факультета по вольной борьбе.

Результаты исследования и их обсуждения. Оценка показателей внешнего дыхания.

Показатели внешнего дыхания у студентов в состоянии покоя: частоту дыхания (ЧД) и жизненную емкость легких (ЖЕЛ) сравнили с показателями практически здоровых лиц.

(ЧД) Это физическое измерение ритмичности вдохов. Характеризует функциональные возможности внешнего дыхания. Результаты у практически здоровых лиц: сидя – от 16 до 18 вдохов за одну минуту, стоя – от 18 до 20 вдохов. Полученные данные по частоте дыхания у студентов всех курсов представлены (рис. 1), из которой видно, лучшая частота дыхания у студентов 4 курса (17 ± 7,96), и у студентов 1 курса (20 ± 1,67), что соответствовало нормальным значением практически здоровых лиц, тогда как у студентов второго и третьего курса частота дыхания слегка повышены, учащенное дыхание у студентов колледжа связано видимо с возрастом (рис. 1).

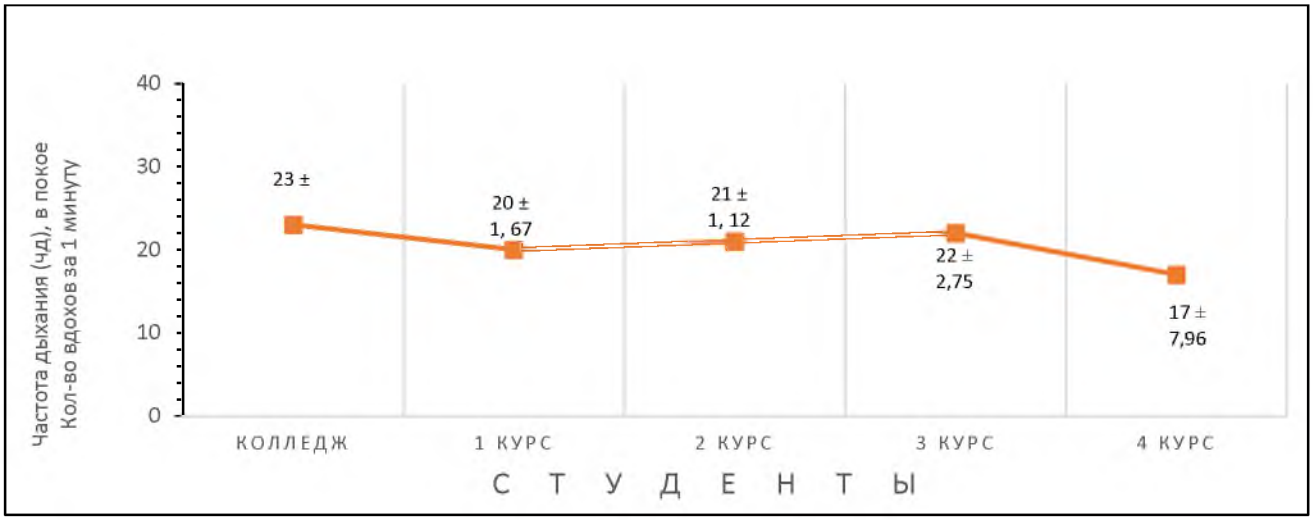


Рис.1. Оценка частоты дыхания у студентов по вольной борьбе

ЖЕЛ Инструментальное измерение характеризует легочные объемы и вентиляционные возможности легких, важный показатель здоровья. Результаты ЖЕЛ у здоровых нетренированных молодых лиц: мужчины – от 3500 – 4500 мл^3., у спортсменов: мужчины от 4700 и более.

Данные по жизненной емкости легких представлены (рис. 2), из которой видно у студентов 4 курса самые лучшие результаты, и благоприятные данные функционального состояния легочной ткани у остальных студентов по вольной борьбе. Сравнив данные ЖЕЛ студентов всех курсов с показателями практически здоровых лиц, отметим, что они соответствуют этим нормам. Оценка показателей жизненной емкости легких показала нормальный результат. Следовательно, дыхательная и вентиляционная функция легких является хорошим показателем здоровья студентов по вольной борьбе.

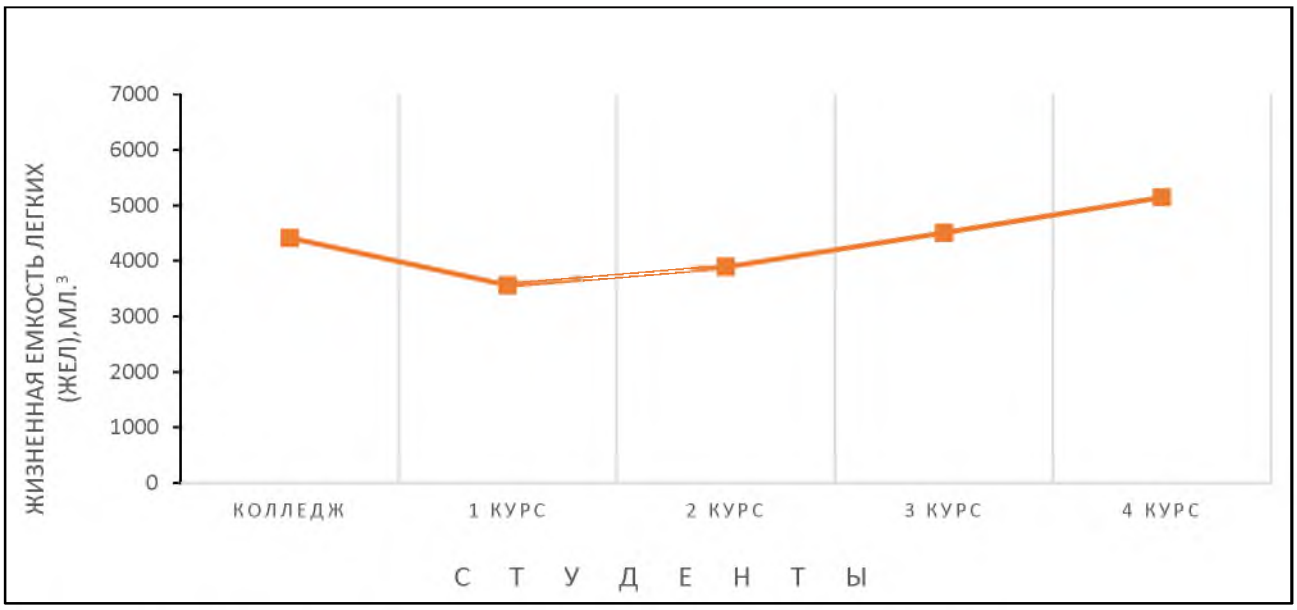


Рис. 2. Оценка жизненной емкости легких у студентов по вольной борьбе

Жизненный индекс служит для определения функциональных возможностей внешнего дыхания. Оценка показателя: нормальные значения для мужчин составляют от 50 до 65 мл^3/кг. Показатели жизненного индекса у обследованных студентов представлены (рис. 3).

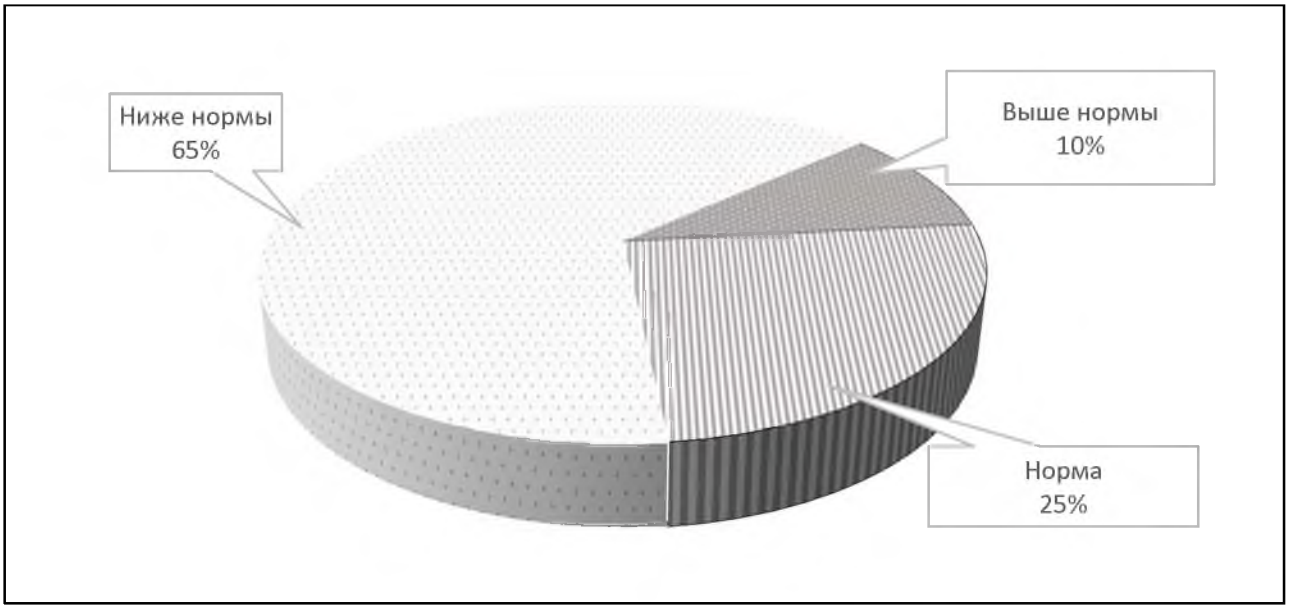


Рис. 3. Жизненный индекс у студентов по вольной борьбе

Проведя комплексное обследование показателей внешнего дыхания, измерив два показателя – частоту дыхания и жизненную емкость легких, получили хорошую информацию о газообмене и объемах легких, изучили функциональную подготовленность внешнего дыхания, основной задачей которого является обеспечение организма – кислородом. У обследованных нами студентов показатели внешнего дыхания: частота дыхания (ЧД) и жизненная емкость легких (ЖЕЛ) хорошие, что свидетельствует о хорошем функционировании внешнего дыхания у студентов по вольной борьбе.

Функциональные пробы основаны на изменении внешней среды, показывающее на сколько сердце может выдержать не поступление кислорода в организм, они неспецифические, основаны на задержке дыхания после максимального вдоха проба Штанге, или после максимального выхода проба Генчи.

Характеризуют выносливость сердца на недостаточное поступление кислорода. Оценка показателя пробы Штанге и пробы Генчи у студентов всех курсов по вольной борьбе даны в рисунках 4 и 5.

Из рисунка 4, видно, что показатели пробы Штанге на всех курсах в пределах нормальных значений практически здоровых лиц. На рисунке хорошие показатели пробы Штанге у (72%) студентов.

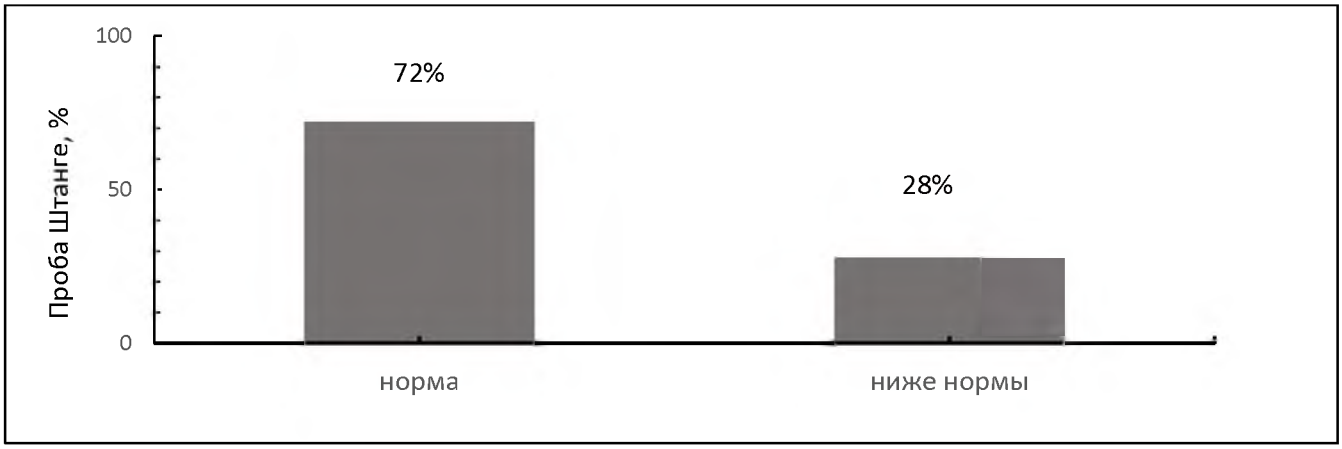


Рис. 4. Оценка пробы Штанге у студентов по вольной борьбе

Хорошие показатели пробы Генчи (рис.5), следует отметить высокий процент (93%) нормальных показателей пробы Генчи у студентов по вольной борьбе.

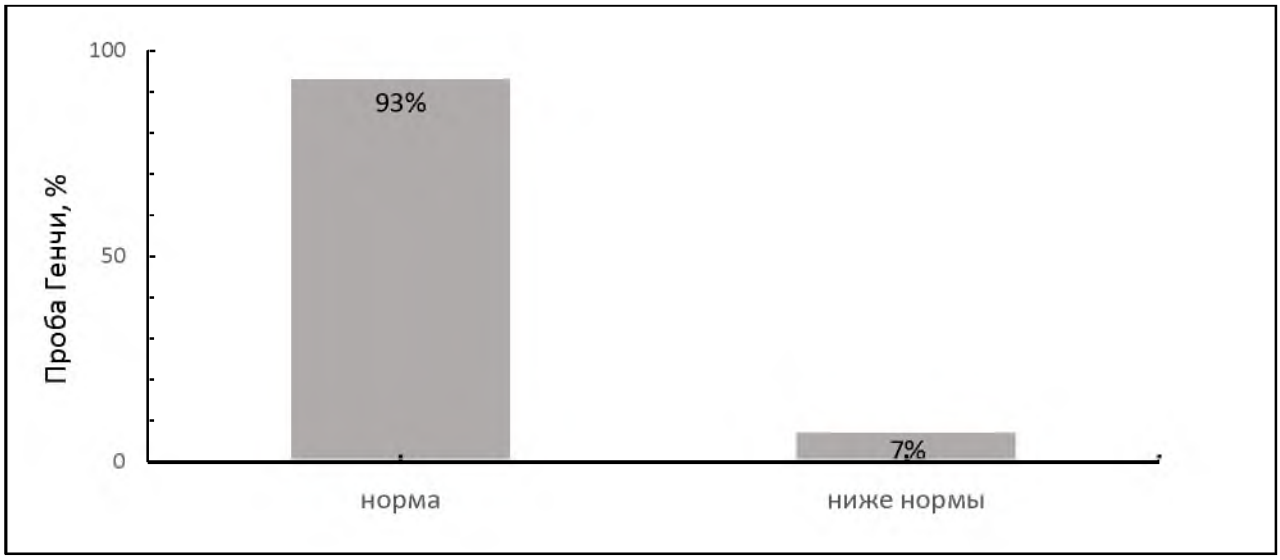


Рис. 5. Оценка пробы Генчи у студентов по вольной борьбе

Пробы Генчи и Штанге объективные показатели работы сердечно – сосудистой системы и внешнего дыхания (кардиореспираторной системы).

Заключение. Использованные методы обследования дают целостное представление о частоте дыхания, газообмене и вентиляции легких, посмотреть переносимость и ответную реакцию организма на функциональные пробы сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Использованные приборы простые в применении, сразу показывают результат, студент, сравнив их с нормативными данными оценит свое здоровье. В дальнейшем на кафедре борьбы тренеры – преподаватели могут использовать на практических занятиях для самостоятельной оценки здоровья предложенные методы обследования каждого студента.

Литература

1. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: Учебное пособие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Издат. центр «Академия», 2007. – 256с.
2. Бервинова, Н.С., Шарабакин, Н.И. Основы школьной физической культуры: Учебник / Н.С. Бервинова, Н.И. Шарабакин. – Изд. 2–е перераб. и доп. – Бишкек.: КГАФКиС, 2012. – 200с.
3. Иорданская, Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно – тренировочной и соревновательной деятельности: монография / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006. – 184с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.
5. Карпман, В.Л. Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208с. – (Наука спорту; Спортивная медицина).
6. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208с.
7. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 221 с.
8. Мягченков, Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: ФИС, 1984. – 240с.
9. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. – М.: Советский спорт, 2005. – 312с.
10. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник / Г.А. Макарова – 3–е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2008. – 480с.: ил.
11. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 480с.
12. Шварц, В.Б., Хрущев, С.В. Медико–биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 151с.
13. Практические занятия по врачебному контролю / Изд. 2–е, доп. и перераб. Под общ. Ред. А.Г. Дембо. –М.: Физкультура и спорт, 1976.– 128с.
14. Лакин, Г.Ф. Биометрия: Учеб. пособие для биологич. спец. вузов. – 4–е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1990. – 352с.

УДК: 616.1

Студенттердин жүрөк - кан тамыр системасынын көрсөткүчтөрү

Каниметова К. А., Зайнитдинов Р. М., Курамаев Б. Р.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Бул изилдөө студенттердин жүрөк согуу системасынын функционалдык абалына баа берүү каралган.*
Негизги сөздөр: *Жүрөктүн кагышы, артерия, басымы, тамырдын басымы, студент.*

Показатели сердечно – сосудистой системы у студентов

Каниметова К. А., Зайнитдинов Р. М., Курамаев Б. Р.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек.

Аннотация. *Данное исследование посвящено оценке функционального состояния сердечно – сосудистой системы студентов.*
Ключевые слова: *пульс, артериальное давление, пульсовое давление, студент.*

Indicators of the cardial - vascular system students

Kanimetova K.A., Zainitdinov R.M., Kuramaev B.R.
Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek c.

Annotation. *This study is devoted to the assessment of the functional state of the cardiovascular system of students.*
Key words: *pulse (HR), blood pressure, pulse pressure, student.*

Введение. В данное время проблемы со здоровьем связанные с физическими нагрузками встречаются часто. Оценке состояния здоровья спортсменов в последние годы уделяется большое внимание. Перейдем к оценке здоровья студентов спортсменов [1, 2, 3]. В сутках всего 24 часа. Студенты пока молоды, плохо относятся к своему режиму дня. Для сохранения здоровья, они должны правильно распределять свой распорядок дня, чтобы быть здоровыми, телом и душой. Одним из факторов, поддерживающих здоровье человека – правильное функционирование различных систем организма. Для этого необходимо иметь отличное здоровье, поддерживаемое физической культурой и спортом [4, 5, 6, 7, 8]. Чтобы иметь полное представление о здоровье нужно знать о функциональном состоянии сердечно – сосудистой системы, с использованием информативных современных, универсальных методов обследования, простых в использовании приборов.

Цель исследования - обследовать и оценить уровень функционального состояния сердечно – сосудистой системы у студентов разных курсов по вольной борьбе.

Методы исследования.

- Обследование функционального состояния сердечно – сосудистой системы;
- Приборы: секундомер, измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический, компьютер;
- Математическая обработка фактического материала [9].

Результаты исследования и их обсуждения. Оценка результатов исследования пульса и артериального давления в покое.

Главная функция сердечно – сосудистой системы – транспорт крови, работу которого можно косвенно изучить по сокращению сердца, определить показатели: пульс – частоту сердечных сокращений (ЧСС), уд./мин., и артериальное давление систолическое (АДс,мм.рт.ст.), и диастолическое (АДд,мм.рт.ст.). Измерение артериального давления и пульса проводили автоматическим прибором.

Результаты обследования пульса и артериального давления у студента тренерского факультета по вольной борьбе представлены в табл. 1.

Таблица 1

Мониторинг здоровья спортсмена (карта тестирования)

Общая часть									
№ п/п или код спорт–смена	Время исследования	Фамилия Б. Имя Х. Отчество Ч.	Пол М	Дата рождения: число 1 5; месяц 0 3; год 1 9 9 9	Учебное заведение: ВУЗ V; колледж; спортивный клуб; спортивная школа	курс	группа	факультет	спортивная специализация
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	17^{00}					2	4	тр	в/б

Общая часть												
Период спортивной подготовки:	Учебно–тренировочный V	Сборы	Предсоревно–вательный	Соревновательный	Переходный	Спортивная квалификация: (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	15	16	17	18
						1	–	–	–	–	–	–

Фактическое измерение функционального состояния сердечно – сосудистой системы	
Показатели	Результаты
Пульс в покое, уд./мин.	64
Артериальное давление систолическое/диастолическое в покое, мм.рт.ст.	113/71
Пульсовое давление (ПД), мм.рт.ст.	42

Заполнив информационную (карту тестирования) таблица для каждого студента, следующий этап исследований – провести сравнительную оценку показателей сердечно – сосудистой системы у студентов (колледжа, первого, второго, третьего и четвертого курса) специализирующихся по вольной борьбе.

Пульс. Показатели пульса (табл.2), у студентов всех курсов соответствовали нормативным данным практически здоровых людей [10, 11, 13].

Таблица 2

Оценка показателей пульса (ЧСС) и артериального (Адс и АДд) и пульсового (ПД) давления у студентов по вольной борьбе

Студенты	Показатели (M ± m)			
	Пульс (ЧСС), уд./мин.	Артериальное систолическое давление (АДс), мм.рт.ст.	Артериальное диастолическое давление (АДд), мм.рт.ст.	Пульсовое давление (ПД), мм.рт.ст.
	НОРМА			
	60 – 80	120	80	40 – 50
Общий курс	66 ± 1,63	121 ± 2,54	70 ± 13	50 ± 1,68
Колледж	73 ± 8,41	124 ± 3,92	74 ± 5,33	50 ± 9,25
1 курс	60 ± 2,74 P < 0,05	12 ± 0,59	64 ± 1,34 P < 0,02	53 ± 2,62
2 курс	65 ± 3,49	114 ± 5,91	71 ± 4,25	41 ± 4,70
3 курс	69 ± 1,82	127 ± 3,79	73 ± 4,25	53 ± 1,47
4 курс	72 ± 5,51	127 ± 15,94	68 ± 6,71	58 ± 9,16
Примечание: достоверность различия к общему количеству студентов, P < 0,05				

Показатели пульса в покое по классификации предложенной Г.А. Макаровой [10] у наших студентов характеризуют хорошие данные (рис. 1), из которой видно нормальные значения пульса у (74%), у части он замедлен, ускорен, и брадикардия у (3%). В целом можно констатировать хорошие показатели пульса у студентов всех курсов по вольной борьбе.

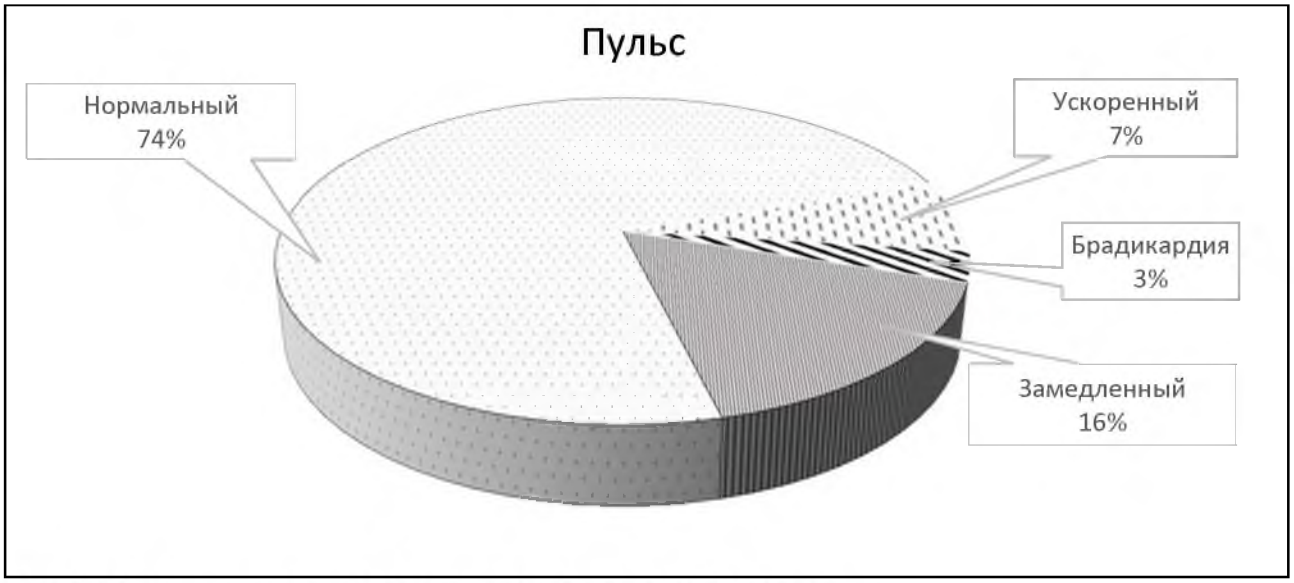


Рис. 1. Оценка пульса в покое у студентов по вольной борьбе

Артериальное давление систолическое (АДс) и диастолическое (АДд), характеризует функционирование сердечно – сосудистой системы [11, 12]. В целом оценка (АДс и АДд) у студентов разных курсов представлена в таблице 2.

Артериальное давление систолическое.

Для получения более полной информации о (АДс) рассчитали по классификации [10] представленной на (рис. 2), из которой видно нормальные уровни артериального давления (АДс) у (46%) и оптимальные у (36%) студентов, при этом у части студентов отмечались повышенные значения (АДс).

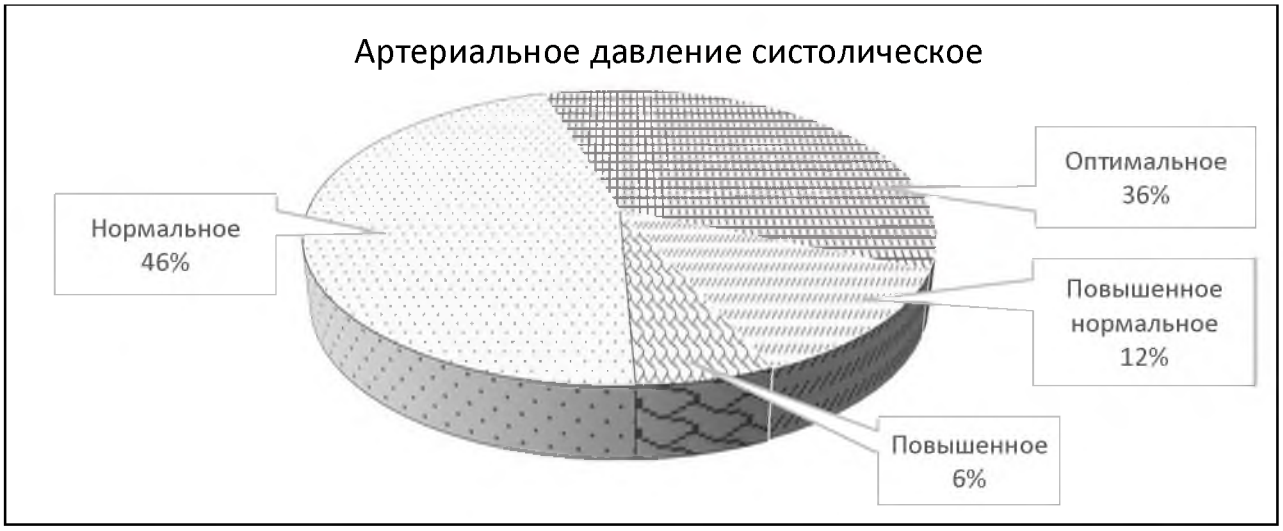


Рис. 2. Оценка показателей артериального систолического давления в покое у студентов по вольной борьбе

Артериальное давление диастолическое.

Более положительный результат артериального диастолического давления (АДд) по классификации [Г.А. Макаровой, 2008], отмечен у студентов всех курсов по вольной борьбе (рис. 3).

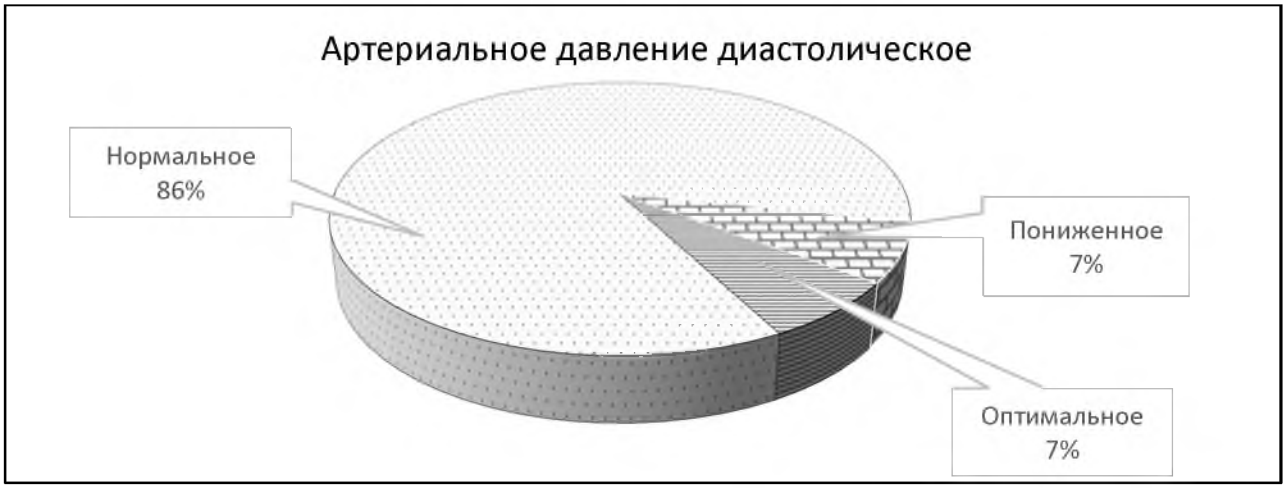


Рис. 3. Оценка показателей артериального диастолического давления в покое у студентов по вольной борьбе

Пульсовое давление – разница между систолическим и диастолическим артериальным давлением, дополнительный функциональный показатель работы сердца, колебания стенок сосудов, ударного объема крови [10, 13, 14]. У большинства обследованных студентов пульсовое давление показало хорошие результаты, лишь незначительное увеличение у четвертого курса (табл. 2, рис. 4).

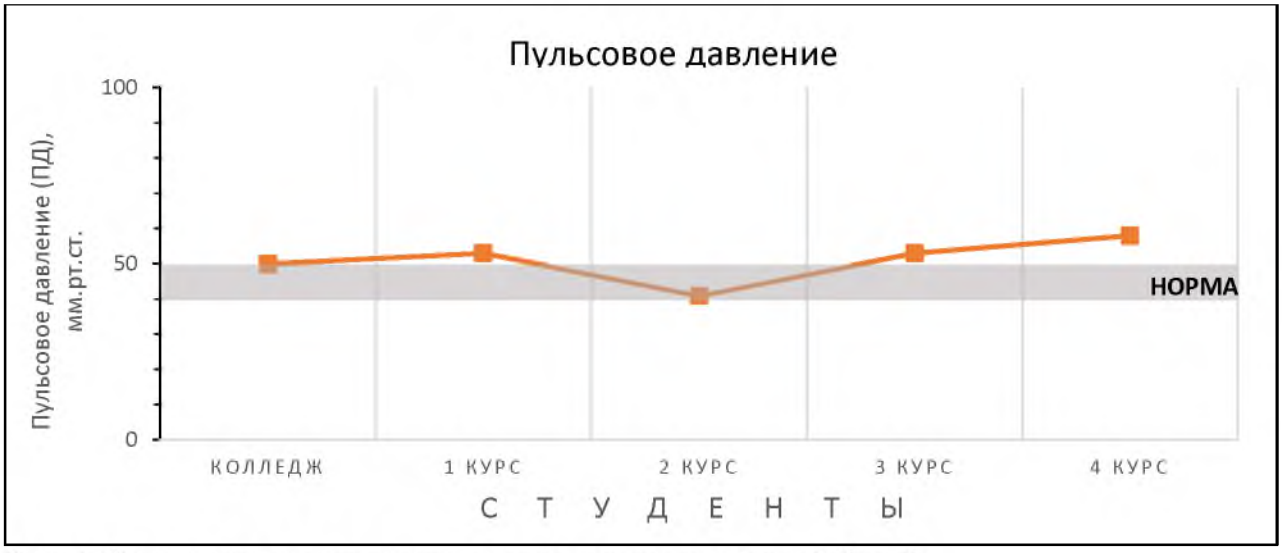


Рис. 4. Оценка пульсового давления у студентов по вольной борьбе

Заключение. Показатели пульса, артериального и пульсового давления можно использовать для всех видов самоконтроля: срочного, текущего, дающие дополнительную информацию, для сохранения здоровья и оценки функциональной подготовленности сердечно – сосудистой системы у студентов по вольной борьбе. Собранный весь фактический и оценочный материал о функциональной подготовленности сердечно – сосудистой системы показали хорошие результаты.

- Проведенные исследования показали хорошее здоровье и функционирование сердечно – сосудистой системы у студентов тренерского факультета по вольной борьбе.

Литература

1. Активный образ жизни и здоровье студента / Н.А. Агаджанян, О.И. Барсукова, А.Д. Валтернис и др.; Под ред. Г.Ф. Коротько, Н.В. Данилова; Предисл. Н.А. Агаджанян. – Ташкент: Медицина, 1985. – 307с.
2. Артёмов, А.В., Качурин, А.И., Кремнева, И.Г. Организация физического воспитания студентов в МИИТе // Теория и практика физической культуры. – 2002, – №5. – С. 20 – 22.
3. Особенности организации учебно – исследовательской работы студентов на кафедрах медико – биологического профиля института физической культуры //Метод. рекомендации для студ. КГИФК /Д.А. Алипов, Н.Д. Зайцева, А.Г. Зарифьян, В.В. Попов. – Фрунзе: КГИФК, 1988. – 46с.
4. Баевский, Р.М., Берсенева, А.П. и др. Оценка уровня здоровья при исследовании практически здоровых людей. – М.: Слово, 2009. – 217с.
5. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 221 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, 2008. – 544с.
7. Мягченков, Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
8. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки /В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624с.
9. Лакин, Г.Ф. Биометрия: Учеб. пособие для биологич. спец. вузов. – 4–е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1990. – 352с.
10. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник / Г.А. Макарова – 3–е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2008. – 480с.: ил.
11. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина, 1988. – 283с.
12. Практические занятия по врачебному контролю. Изд. 2–е, доп. и перераб. Под общ. ред. А.Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 128с.
13. Фомин, Н.А., Вавилов, Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224с.
14. Шварц, В.Б., Хрущев, С.В. Медико – биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 151с.

УДК: 159.922.5

Студенттердин физикалык өсүү көрсөткүчтөрүн салыштырып балоо

Оморов М. Ы., Бактыбек у. Р., Будунов М. Ш.
Кыргыз Мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Ушул макалада автор эркин күрөш боюнча студенттердин физикалык өсүү каралган. Физикалык өсүү көрсөткүчтөрүн балоо, студенттер дени сак, күчтүү, пропорционалдуу жана бекем түзүлүшүн көрсөтүү.*
Негизги сөздөр: *бою, дене салмагы, физикалык өсүүсү, студент.*

Сравнительная оценка показателей физического развития студентов

Оморов М. Ы., Бактыбек у. Р., Будунов М. Ш.
Кыргызская Государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек

Аннотация. *В данной статье рассмотрены вопросы физического развития студентов по вольной борьбе. Оценка показателей физического развития показала, что студенты здоровы, сильны, пропорционально и крепко сложены.*
Ключевые слова: *рост, вес, тела, физическое развитие, студент.*

Comparative assessment of indicators of physical development of students.

Omorov M.Y., Baktybek u.R., Budunov M.Sh.
Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports of Bishkek c.

Annotation. This article discusses the issues of physical equanimity of students in freestyle *wrestling. Assessment of physical development indicators showed that students are healthy, strong, proportionately and firmly folded.*
Keywords: *height, weight of the body, physical development, student.*

Введение. Физическое воспитание конкретизирует нормальные требования, которые выражают количественные характеристики двигательных способностей студентов [1, 2]. Уровень физического развития студентов, включенный в государственные программы в соответствии с образовательным стандартом представляет высокие требования к уровню научного обоснования и определяет конечную цель физического воспитания [3, 4, 5].

Вопрос программно – нормативных основ физической подготовленности студентов представляет наиболее актуальную проблему и имеет немаловажное практическое значение, направленное на решение главных задач оздоровительного характера, повышение физической работоспособности и развития двигательных качеств [6, 7].

Данное исследование было продиктовано необходимостью помочь спортсменам и тренерам – преподавателям в получении информации о физическом развитии студентов.

Цель исследования - Оценить уровень физического развития студентов тренерского факультета по вольной борьбе.

Методы исследования. Комплексная оценка физического развития проводилась обследованием антропометрических показателей: роста, массы (веса) тела, окружностей грудной клетки, силы группы мышц руки кистевым динамометром.

Приборы используемые при проведении исследований: ростомер, весы напольные, сантиметровая лента, кистевой динамометр для взрослых.

Математическая обработка проводилось: методом стандартов или средних антропометрических данных, баллов, индексов, расчетных параметров, достоверность средне групповых значений определяли с помощью t – критерия Стьюдента [8].

Организация исследования. Обследование проводилось в тренажерном зале по вольной борьбе в Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта в ноябре и декабре 2018 учебного года. Проведено тестирование физического развития студентов тренерского факультета по вольной борьбе (колледжа, первого, второго, третьего и четвертого) курса (30 человек), в возрасте от 17 до 23 лет, имеющих различную спортивную квалификацию.

Результаты исследования и их обсуждения. Для получения полноценной информации о здоровье студентов тренерского факультета по вольной борьбе, мы провели комплексную оценку показателей физического развития.

В начале обследования каждому студенту выдана карта (тестирования), мониторинг которую они заполнили и внесли свои данные в общую часть. Далее каждый студент прошел обследование по показателям физического развития (табл. 1). На этом закончился первый этап обследования – сбор фактического материала.

Оценка показателей физического развития.

Оценка роста. Длина тела (см.) человека показатель: морфологических, генетических и многих других факторов [9].

Рассмотрев фактические данные по росту у студентов всех курсов, мы обнаружили достаточно широкий диапазон показателя в пределах от 158 до 186 сантиметров (таб.1).

Таблица 1

Оценка показателей физического развития у студентов

№	Показатели	Студенты (M ± m)					
		Общий курс	Колледж	Курсы			
				1	2	3	4
1.	Рост стоя, см	169 ± 1,29	165 ± 5,05	167 ± 2,14	173 ± 3,04	169 ± 2,12	176 ± 2,51 P < 0,01
2.	Вес (масса) тела, кг.	66 ± 1,86	56 ± 3,08 P < 0,01	60 ± 2,74	69 ± 3,33	67 ± 2,88	82 ± 10,07
3.	Индекс Пинье	30 ± 4,45	25 ±1,68	18 ± 3,10	13 ± 3,74 P < 0,01	10 ± 6,68 P < 0,02	12 ± 5,07 P < 0,001
4.	Экскурсия грудной клетки, см.	6,96 ± 0,95	10 ± 3,36	6 ± 0,95	5,57 ± 0,49	7 ± 1,21	9 ± 5,03
5.	Сила правой кисти руки, кг.	46 ± 1,54	45 ± 5,05	40 ± 2,02 P < 0,02	52 ± 3,03	46 ± 1,82	56 ± 6,71
6.	Сила левой кисти руки, кг.	43 ± 1,27	43 ± 5,01	37 ± 1,91 P < 0,01	47 ± 1,97	45 ± 1,36	46 ± 6,49
Примечание: достоверность различия, P < 0,05.							

Оценка массы тела. Масса (вес) тела (кг.), зависит от возраста, пола, роста, обмена веществ, физиологических показателей [10, 11]. Фактические данные массы (вес) тела у студентов всех курсов сравнили с нормальными значениями практически здоровых лиц. Вес (масса) тела по всем курсам представлен

(табл. 2, рис. 1), из которой видно постепенное увеличение показателя в старших курсах.

Рис. 1. Оценка массы (веса) тела у студентов

Оценка индекса Пинье. Показатель пропорциональности развития и крепкости телосложения. Чем меньше индекс Пинье, тем лучше результат. Оценка результатов: крепкое

телосложение до 10; хорошая – от 10 до 20; средняя – от 21 до 25; слабое – от 26 до 35; очень слабое – от 36 и более [11]. Диапазон колебаний индекса Пинье у студентов составил от 0 до 30, в целом индекс Пинье представлен на рисунке 2.

Рис. 2. Индекс Пинье у студентов

Оценка экскурсии грудной клетки [10, 12]. Дополнительный функциональный показатель работы группы мышц грудной клетки таб. 2

Оценка индекса силы кисти. Характеризует силу мышц правой и левой руки (табл. 2), относительно массы (веса) тела [11]. Оценка индекса силы кисти: нормальные значения для правой и левой руки от 65% – 80%. У большинства студентов тренерского факультета по вольной борьбе (рис. 3) хороший индекс силы кисти правой руки, за исключением студентов первого курса.

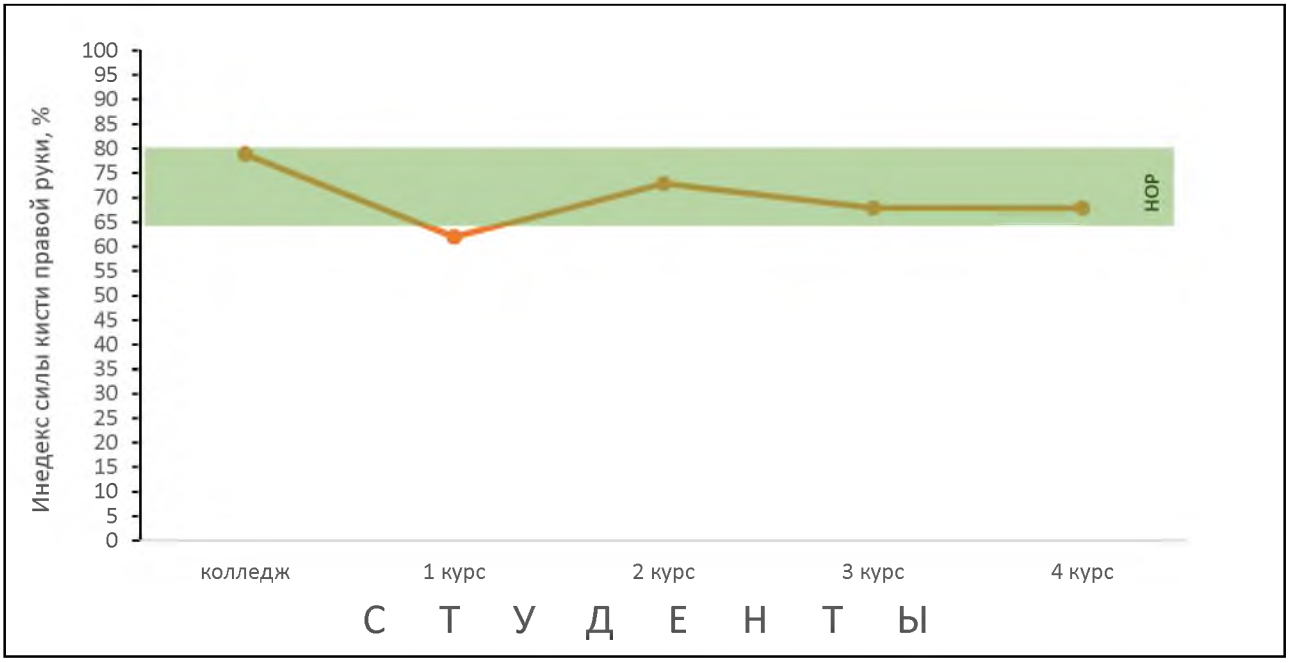


Рис. 3. Оценка индекса силы правой кисти руки у студентов.

Заключение. Проведя настоящее обследование студентов, мы констатировали, что весоростовые показатели и индекс силы кистей рук соответствуют антропометрическим

стандартам. В целом следует отметить хорошее физическое развитие и здоровье студентов на всех курсах тренерского факультета по вольной борьбе. Сравнивая показатели физического развития по курсам, отметим лучшие результаты у студентов колледжа, и хорошие у остальных студентов.

• Необходимо обратить внимание на развитие мышц грудной клетки, и на тренировках уделять внимание самих спортсменов и тренеров – преподавателей на развитие определенных групп мышц тела. Анализ проведенных обследований студентов тренерского факультета по вольной борьбе показал хорошее состояние здоровья, и физическое развитие.

• Оценка показателей физического развития и телосложения у студентов тренерского факультета по вольной борьбе показала, что студенты, здоровы, сильны, пропорционально и крепко сложены.

Литература

1. Годик, М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Зациорский, В.М. Спортивная метрология/Под. общ. ред. В.М. Зарецкого. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256с.
3. Наралиев, А.М., Саралаев, М.К. Основы научно – исследовательской деятельности в сфере ФКиС/Учебно–методическое пособие. – Б.: Бишкек транзит, 2007. – 154с.
4. Нормативные показатели физической и функциональной подготовленности юных спортсменов: метод. реком./Под общ. ред. М.Я. Набатниковой.-М.: ВНИИФК,1985.– 92с.
5. Особенности организации учебно – исследовательской работы студентов на кафедрах медико – биологического профиля института физической культуры // Метод, рекомендации для студ. КГИФК/Д.А. Алипов, Н.Д. Зайцева, А.Г. Зарифьян, В.В. Попов. – Фрунзе: КГИФК, 1988. – 46с.
6. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.
7. Шарабакин, Н.И., Мамбеталиев, К.У. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. – Б.: Шам, 1997. – С.201 – 249.
8. Лакин, Г.Ф. Биометрия: Учеб. пособие для биологич. спец. вузов. – 4–е изд., перераб. и доп. –М.: Высшая школа, 1990. – 352с.
9. Бунак, В.В. Антропометрия / Бунак, В.В. – М.: 1941. – 368с.
10. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник / Г.А. Макарова –3–е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2008. – 480с.
11. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]: учеб. Пособие / Б.Х. Ланда. – 2–е изд.– М.: Советский спорт, 2005. – 192с.
12. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина, 1988. – 283с.

УДК: 796.021.26

Функциональная подготовленность спортсменов

Чалов Б. И., Даниярова Н.Н., Алымкулова А.О.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек

Аннотация. *Провести сравнительную характеристику показателей функциональной подготовленности сердечно – сосудистой и вегетативной нервной системы у студентов разных курсов по вольной борьбе.*

Ключевые слова: *показатель «двойного произведения», коэффициент выносливости, вегетативный индекс Кердо, ортостатическая проба, спортсмен.*

Спортчулардын функционалдык даярдыгы

Чалов Б. И., Даниярова Н.Н., Алымкулова А.О.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Вегататив нерв системасы жана жүрөк кан-тамыр системасынын функционалдык жактан даярдык көрсөткүчүн салыштыруу.*

Негизги сөздөр: *Эки чыгарманын көрсөткүчү, чыдамкайлыктын коэффициенти, вегатативдик индекс Кердо, орто статистикалык текшерүү, спортчу.*

Functional preparation of athletes

Chalov B.I., Daniyarova N. N., Alymkulova A.O.
Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek c.

Annotation. *To conduct a comparative description of the indicators of the functional preparedness of the cardiovascular and autonomic nervous system among students of different courses in freestyle wrestling.*

Keywords: *"double product" indicator, endurance coefficient, Kerdo vegetative index, orthostatic test, athlete.*

Введение. Физическая и спортивная подготовленность студентов, обучающихся и тренирующихся в высших учебных заведениях одно из составляющих учебного процесса [1]. От будущих специалистов по физической культуре и спорту требуется глубокий профессионализм и отличная физическая подготовка [2,3,4]. Поэтому студентам обучающиеся в стенах нашей академии, и занимающиеся разными видами спорта, необходимо квалифицированно знать свою будущую профессию [5, 6].

В настоящее время исследованием функциональной подготовленности спортсменов по вольной борьбе по показателям сердечно – сосудистой и вегетативной нервной системы не

занимались должным образом. Поэтому необходимо иметь полное представление о функциональной подготовленности, выносливости, утомлении организма спортсменов [4, 7].

Цель исследования - провести оценку функциональной подготовленности (сердечно – сосудистой и вегетативной нервной системы) у студентов по вольной борьбе.

Методы исследования.

- Функциональное тестирование показателей сердечно – сосудистой и вегетативной нервной системы;
- Математико – статистические методы [8].

Организация исследования. В исследовании принимали участие 30 студентов тренерского факультета по вольной борьбе.

Результаты исследования и их обсуждения. В результате обследования показателей сердечно – сосудистой и вегетативной нервной системы получены следующие данные (таб. 1).

Оценка показателей функциональной подготовленности сердечно – сосудистой системы.

Для оценки функционального состояния пульса и артериального давления предложено много простых, стандартных, универсальных функциональных проб.

Показатель «двойного произведения» (ПДП). Предложен профессором Г.А. Макаровой. Он характеризует функциональное состояние сердечно –сосудистой системы по показаниям пульса и артериального систолического давления, информативный тест показывающий обеспеченность сердца необходимым количеством кислорода. Положительным тест считается от 76 до 89. В зависимости от состояния организма показатели могут быть выше или ниже [4]. В наших исследованиях этот показатель был положительным и соответствовал нормальным значениям представлен в таблице (1).

Таблица 1

Показатели сердечно – сосудистой системы у студентов по вольной борьбе

Студенты	Показатели (M ± m)		
	Показатель «двойного произведения» (Г.А. Макарова)	Коэффициент выносливости (по Квасу)	Вегетативный индекс Кердо
Общий курс	80 ± 2,46	13 ± 0,55	1,151 ± 0,045
Колледж	90 ± 9,21	15 ± 3,34	1,84 ± 0,27 P = 0,05
1 курс	71 ± 4,41	11 ± 0,83	1,07 ± 0,22
2 курс	74 ± 4,85	15 ± 0,022	1,49 ± 0,59
3 курс	88 ± 4,55	12 ± 0,45	1,06 ± 0,045
4 курс	91 ± 20,98	12 ± 2,09	0,93 ± 0,033 P < 0,001
Примечание: достоверность различия, P < 0,05.			

Расчётные параметры показателя «двойного произведения» в процентном соотношении показало равномерное распределение на всех кусах у студентов по вольной борьбе (рис. 1).

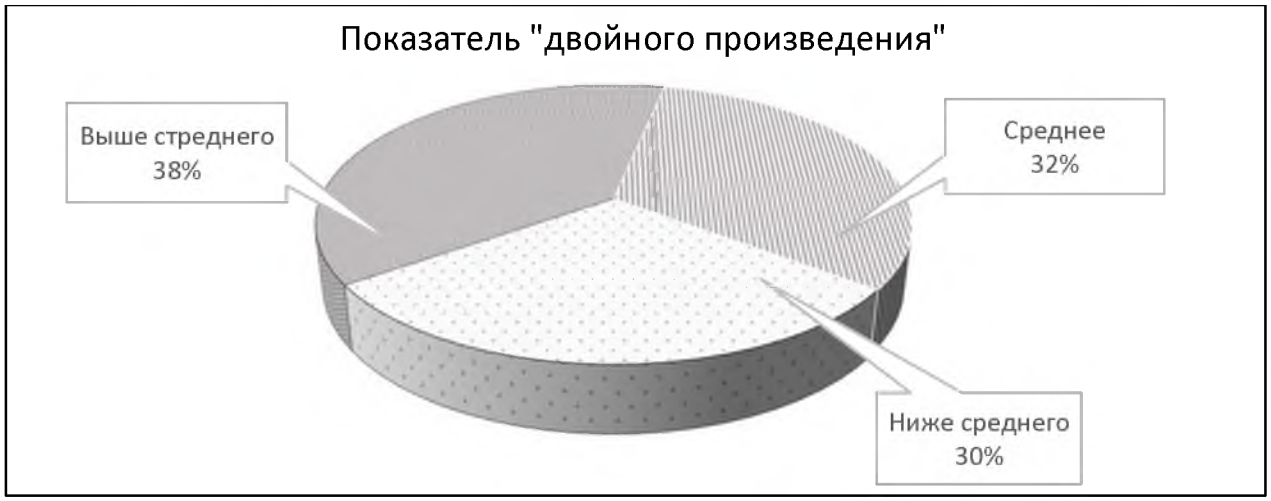


Рис. 1. Оценка «двойного произведения» у студентов

Коэффициент выносливости (по Квасу). Характеризует состояние сердечно – сосудистой системы по показателям пульса, артериального и пульсового давления. Снижение значения свидетельствует о увеличении работы сердечно – сосудистой системы, увеличение его показывает на ослабление деятельности сердечно–сосудистой системы [3].

У наших студентов он снижен, на это следует обратить внимание студентов и тренеров – преподавателей и внести определенные поправки в распорядок дня, учёбу и тренировку (табл.1).

Измерив два показателя: пульс (ЧСС) и артериальное давление (АДс и АДд) в покое, с помощью расчетных параметров, получили дополнительные показатели (показатель «двойного произведения», коэффициент выносливости (по Квасу)).

Оценка вегетативной нервной системы.

Вегетативная нервная система – большой и сложный раздел нервной системы. Использованы информативные показатели, применяемые в спортивной практике, для выяснения регуляции работы сердечно – сосудистой системы, утомления, перетренированности.

Работу вегетативной нервной системы посмотрим на примере вегетативного индекса Кердо и ортостатической пробы [4].

Оценка индекса Кердо. Характеризует вегетативную регуляцию сердечно – сосудистой системы и взаимодействие симпатического и парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Вегетативный индекс Кердо у наших студентов был неоднозначным. Самые

лучшие показатели близкие к норме – единица у студентов третьего и первого курса, у остальных студентов они снижены или незначительно повышены (табл. 1).

На рисунке 2 видно, индекс Кердо ниже нормы у (40%) студентов, у (43%) выше, только у (17%) в пределах нормальных значений.

Рис. 2. Оценка вегетативного индекса Кердо у студентов

Оценка ортостатической пробы. Показатель вегетососудистых реакций организма на изменение положения тела в пространстве. Один из специфичных функциональных информативных и легко выполнимых проб. Характеризует состояние гемодинамики и влияние на нее симпатической нервной системы. Ортостатическая проба показывает увеличение напряжения пульса, под влиянием симпатического отдела вегетативной нервной системы, при перемене положения тела в пространстве, при переходе его из горизонтального положения в вертикальное.

Оценка результатов ортостатической пробы до одной минуты: отлично от 0 до +10; хорошо от + 11 до + 16; удовлетворительно от + 17 до + 22; неудовлетворительно более + 20; неудовлетворительно от – 2 до – 5 [4].

Оценка ортостатической пробы у студентов (рис. 3), из которой виден отличный результат в процентном соотношении у (86%) и хороший у (14%) студентов тренерского факультета по вольной борьбе.

Рис. 3. Оценка ортостатической пробы у студентов по вольной борьбе

Заключение. Спортсменам необходимо с помощью доступных приборов проводить комплексное обследование состояния здоровья. Данная работа исследовала функциональную подготовленность сердечно – сосудистой системы у студентов по вольной борьбе. Получены данные о работе пульса (ЧСС), артериального давления, показателей "двойного произведения", коэффициента выносливости (по Квасу). Функционирование сложной вегетативной нервной системы оценивали по двум пробам: вегетативному индексу Кердо и ортостатической пробе. Они помогли в оценке состояния здоровья, утомления, перетренированности. Ортостатическая проба информативная, показывает наступающее утомление, а иногда перетренированность организма спортсмена, поэтому, студент, утром не вставая с постели может сам посчитать показания пульса, а затем в положении стоя вновь посчитать частоту пульса, разница в показаниях пульса, есть результат здоровья. Тренеры – преподаватели могут использовать предложенные простые, стандартные и универсальные методы обследования студентов по вольной борьбе.

• Научить каждого студента проводить самостоятельный контроль здоровья и функциональной подготовленности сердечно – сосудистой и вегетативной нервной системы.

Литература

1. Физиология мышечной деятельности: Учебник для студ. ин–тов физ. культуры / Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 444с.
2. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина, 1988. – 283с.
3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – 2–е изд.– М.: Советский спорт, 2005. – 192с.
4. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник / Г.А. Макарова – 3–е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2008. – 480с.: ил.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, 2008. – 544с.
6. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки /В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624с.
7. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1990. – 192с.
8. Лакин, Г.Ф. Биометрия: Учеб. пособие для биологич. спец. вузов. – 4–е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1990. – 352с

УДК 37.371.3:894.341

Б.Бейшеналиеванын чыгармачылыгын окутуу аркылуу дене тарбия багытындагы студенттердин кеп ишмердүүлүгүн өстүрүү

Тажибаева У. К.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация. *Макалада Б.Бейшеналиеванын чыгармачылыгын окутуу менен студенттерди маданий мурасты баалоого жана синоним сөздөрдү туура тандап алууга көнүктүрүү каралат.*

Негизги сөздөр : *Балет, балерина, искусство чебери, музыканын коштоосу, маданий мурас, көркөм дөөлөт, сөздүн мааниси, синонимдер.*

Развитие речевой деятельности студентов академии физической культуры и спорта посредством обучения творчеством Б. Бейшеналиевой

Тажибаева У. К.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек

Аннотация. *Посредством обучения творчества Б.Бейшеналивой адаптировать студентов ценить духовные ценности и правильно подбирать синонимы.*

Ключевая слова: *Балет, балерина, мастер искусства, исполнение музыки, культурное наследие, художественная империя, значение слова, художественная ценность, значение слова, синонимы.*

Development of student's speech activity through the training of B.Beishenaliev's

Tajibaeva U. K.
Kyrgyz state of physical education and sport's academy, Bishkek c.

Annotation: *The article through the teaching of the creative work of B.Beyshenaliev's to adapt students to appreciate spiritual values and to choose the correct synonyms.*

Key words: *ballet, ballerina, master of art, music performance, cultural heritage, artistic empire, meaning of words,artistic value, synonyms.*

Киришүү. Билим берүү менен тарбия берүүнүн сапатын өркүндөтүү менен өлкөбүздүн өнүгүшүнө өз салымын кошуучу атуулдарды тарбиялоо бүгүнкү күндүн олуттуу маселелеринин бири. Эл керегине жараган атуулдарды тарбиялоодо эң биринчи билим берүүчү мекемелер, андан соң ар кандай окуу жайлар чоң милдетти аркалайт. Алган билим сапаты билим алуучунун андан аркы илимин өркүндөтүүсүнө өбөлгө түзүп, анын турмуштагы жетишкен ийгиликтерине түздөн – түз таасирин берет. Окутуунун натыйжалуулугу берилүүчү маалыматтын көлөмүндө эмес, окуу ишмердүүлүктүн таасири астында окуучунун рухий дүйнөсүндөгү сапаттык өзгөрүүгө, калыптанууга байланыштуу болот. Окумуштуу В.А.Кан-Калик “Адабият сабагы мугалимдерге ишенип берилген соңиалдык педагогикалык акт. Анткени жаңы өсүп келе жаткан муундар бул сабактан баалуу эстетикалык маданиятты, дүйнөлүк көркөм мурастарды, адамзат тарыхы кийинки муундарга мураска калтырган улуу баалуулуктарды өздүштүрүшөт” – деп жазган [3.255-б.].

Ар кандай коомдун өсүү жолунда адамзаттын башынан өткөн көркөм дөөлөттөрү болбосо, ал коомдун өнүгүшү мүмкүн эместигин жалпы адамзаттын тарыхы ырастап келет. Көркөм дөөлөттөрдү тил аркылуу жаш муундарга жеткирүүдө педагогдордун ролу чоң. Көркөм дөөлөттөрүбүздүн бири болуп музыканын коштоосунда кыймыл-аракеттерди аткаруу менен эмоңияны чагылдырып берген искусствонун түрү - балет.

Биз изилдөөгө алган кыргыздын алгачкы балеринасынын эмгегин, сыйкырдуу талантын жеткирүүдө, студенттердин чыгармачылык жөндөмүн ойготуп, чыгарманы түшүндүрүүдө таасирдүү да маанилүү да болуш үчүн мугалим-устат болуусун милдеттендирет. Педагог – окумуштуу Ю.П.Азаров: «Азыркы учурда сабак өтүүдө заманбап жабдуулардан, компьютерлештирүүдөн жана заманбап материалдык камсыз кылуудан тышкары баарыдан мурда мугалим-устат керек болуп турат”-деген [2. 335-б.]. Устат-мугалимдин ишмердүүлүндө окуучулардын жан-дүйнөсүн ойгото алган, таанып-билүүчүлүк ишмердүүлүгүн арттырган, заманбап талаптарга жооп берген психологиялык жана дидактикалык ченемдерди жетектей алуусу башкы орунда турат

Алгачкы бийлердин жөнүндө так маалымат жок, ошентсе да бий адамдардын коомдогу күндөлүк иш-аракеттери менен байланышкан. Азыркы учурдагы кыргыз бийлеринде эмгек процессинин, күнүмдүк тиричилигинин элементтери бар (“Кийиз бийи”, “Кыз куумай”, “Улак тартыш”, “Кара жорго” ж.б.) Биздин заманга чейин петроглифтерде (Саймалуу-Таш, Тогуз-Торо району, Чолпон-ата, Ысык-Көл району) “бийлеген адамдардын” сүрөттөрүн көрүүгө болот. Ошондой эле “Манас” эпосунда “Бий эрегиш”, “Бий мерген” тууралуу эпизоддор сүрөттөлгөн.

Бүгүнкү күндө дүйнөдөгү хореограф-изилдөөчүлөр өз эмгектеринде бийлерди жалпысынан: элдик бийлер, балет, заманбап бийлер деп бөлүштүрүп жүрүшөт

Изилдөөнүн максаты. Дене тарбия жана спорт академиясында кыргыз тили сабагынын жумушчу программасында берилген кыргыздын белгилүү искусство чебери, алгчкы балеринасы Бүбүсара Бейшеналиеванын эмгегин студенттерге окутуу менен исскуствodo алган ордун терең таанытуу аркылуу улуттук аң-сезимин өнүктүрүү.

Изилдөөнүн милдеттери. Биздин изилдөөдө балет бийин алгач Кыргызстанда өнүктүргөндөрдүн бири Б. Бейшеналиеванын чыгармачылыгын таанытуу менен кыргыз элинин маданий мурасы катары даңазалоо.

Ар кайсы коомдо педагогдор билим берүүдө ыңгайлуу методдорду жана ык-жолдорду тандап алышкан жана ал аркылуу студенттердин жеке сынчыл ойлонуусун өркүндөтүп, өз алдынча билим алууга түртkү берет.

Биз төмөндө окутуунун интерактивдүү метод менен сунуштайбыз.

I .Сабактын грамматикалык темасы. Синонимдер.

I. Кептик тема. Б. Бейшеналиева – кыргыз балетинин легендасы.

II. Сабактын максаттары.

- **билим берүүчүлүк:** Студенттер сөздөрдүн синонимдик маанилери боюнча билимдерин тереңдетишет, бышыкташат..
- **өнүктүрүүчүлүк:** Алган билимдерин практикада сөздөрдүн синонимдик маанилерин туура өздөштүрөт, сүйлөө кебинин байлыгын, сүйлөө реакциясынын тездигин калыптандырышат.
- **тарбия берүүчүлүк:**Сөз байлыгы мол болуп, сылыктыкка, адамгерчиликтүү сүйлөшүү адебине тарбияланышат.

Жогорудагы максаттарга жетти деп эсептейбиз, эгерде студент ....

- студенттер синонимдик сөздөрдүн маанисин түшүнүп, алган билимдери тереңдесе жана синонимдер кандай жол менен пайда болушун билсе.
- ой жүгүртүүсү кеңейип, эске тутуусун өнүктүрсө.

Сабактын жабдылышы. Окуу китеби (К.У. Назарбекова, Г.Ж. Элтузерова, Р.Досалиева. Кыргыз тили. – Ф., 2015.), Карасаев Х.К. Өздөштүрүлгөн сөздөр. –Ф. 1986. дидактикалык карточкалар, картина жана суреттөр.

Сабактын формасы - топтор менен иштөө.

Сабактын жүрүшү жана уюштуруу. Саламдашуу, дежур студенттин рапорту. Үй тапшырмасын текшерүү жана оозеки суроо.(15')

Негизги бөлүм – 55[1] Өтүлүүчү теманы түшүндүрүү, сөздөр менен иштөөдө синоним сөздөрдүн маанилерин табуу жана келип чыгыш себептерин түшүндүрүү. Көнүгүүлөр менен иштөө. Жыйынтыктоочу бөлүм – 10[1]

Текшерүү үчүн суроолор:

1. Сөз деген эмне? Анын белгилерин атагыла.
2. Сөздүн лексикалык жана грамматикалык маанилеринин ортосундагы айырма кайсы?
3. Синоним сөздөр кандай? Алардын маанилерин түшүндүргүлө?

Жаңы теманы түшүндүрүү. Синонимдер тилдин сөздүк курамын толуктайт жана байытат. Синонимдин пайда болушунун төмөнкүдөй жолдору бар: жаңы сөздөрдүн пайда болушунун эсебинен, диалектизмдерден адабий тилге кирген сөздөрдүн эсебинен; сөздөрдү каймана мааниде колдонуунун натыйжасында; башка тилдерден өздөштүрүлгөн сөздөрдүн эсебинен; сөздөрдүн көп маанилүүлүгүнүн негизинен; сөздөрдү фразеологиялык айкаштар менен алмаштыруунун натыйжасында.

Мына ошондуктан кептин көркүүлүгүн арттырып, айтылуучу ой-пикирдин эң назик оттенкаларын билдирип, көрүнүштөрдү так, образдуу сүрөттөөгө мүмкүнчүлүк берет.

Маданиятын көтөрүүдө синонимдерди үйрөнүүнүн зор мааниси бар.

Синонимдик катарды түзүүчү сөздөр үчүн төмөндөгүдөй бөтөнчүлүктөр мүнөздүү:

- Синонимдик катарды эки же андан көп сөздөр түзөт;
- Синонимдер, негизинен бир эле түшүнүктү билдирет;
- Синонимдер ар түрдүү сөз түркүмдөрүнөн кезигет, бирок синонимдер бирдей сүйлөө милдетин аткарат.

Синонимдик катарды түзүүнүн ар бир сөздүн өзүнө гана таандык болуп эсептелген өздүк мамилеси же сылык мамилеси бар. Мисалы, чал-абышка деген сөздүн берген мааниси, колдонулушу жагынан өз ара абсолюттук синонимдерге жата турган сөздөр. Бирок алардын ар биринин колдонулуш маанилерин тереңирээк көз жүгүрткөндө “абсолюттук” деген түшүнүк шарттуу түрдө. Мисалы, чал деп жалпылап айтууга караганда, абышка деген сөз урматтоо иретинде улууларга карата айтылып жүрөт.

Синонимдик катарды түзүүчү сөздөр маани жагынан өз ара жакын болгону менен, ар түрдүү кырдаалга жараша тандалып колдонулат. Синонимдик катарды түзүүчү сөздөрдүн саны канчалык көп болсо, алардын туура келүүчү маанисин белгилөө ошончолук татаал.

Өз орду менен колдонулушу айтайын деген ойду ар түрдүү оттенкаларын даана, так жана көркүү берүүгө мүмкүнчүлүк берет.

Грамматикалык тапшырмалар.

1. **Көнүгүү.** Берилген сөздөрдүн синонимдерин тапкыла:

акылдуу, киши, кооз, эл, атак, жакшы. тастыктоо,

2. Көнүгүү. Төмөнкү макалдагы кара менен жазылган сөздөрдүн синонимдерин таап жазгыла.

Эки бай кудалашса **жорго** алышат,

Эки кедей кудалашса **торбо** алышат.

Б. Бейшеналиева – кыргыз балетинин легендасы.

Кептик текстке чейинки тапшырмалар:

1. Бий деп эмнени түшүнүүгө болот?
2. Кандай опера же балетти көргөнсүнөр?
3. “Ырдай албаган жана бийлей албаган адамдар болбойт” деген ойго кандай карайсынар?

СССРдин эл артисти, Токтогул атындагы сыйлыктын лауреаты Б.Бейшеналиеванын өмүрү менен чыгармачылыгын изилдеп, анын чыгармачылыгына таандык ар түркүн архивдик, газета – журналдарга чыккан материалдарды калтырбай монография жазып, окурмандарды кызыктырган Бейшеналиеванын чыгармачылыгынын негиздүү даталарын (б.а. артистканын туулган жылы. Окуган жылдары, кайсы ролдорду түзгөнү, Кыргыз ССР Жогорку Советине депутаттыкка шайланганы, кандай фестивалдарга катышканы жана башка) ирети менен китеп жазган Р.Уразгильдиевдин эмгеги бар. Бул залкар балерина жөнүндө алгачкы эмгектин артыкчылыгы Бейшеналиева ойногон ролдордун сүрөттөрү китепке дагы да толуктоолорду берет[4.120-б.].

Кыргыз балеринасы Бубусара Бейшеналиеванын аты легендарлуу болгон. Ал өз өнөрү аркылуу Кыргызстандын профессионалдык хореография искусствосунун жаралышына жана бекемделишине, республиканын Балет театрынын уюшулушуна эбегейсиз салым кошкон. 1944-жылдын 30-декабрында “Чолпон” балетинин бет ачарында биринчи жолу ойногон, чындыгында искусство Бейшеналиева үчүн жол көрсөтүүчү жылдыз болгон.

Кыргыз балеттеринин ичинен атактуу бийчинин жан дили менен сүйүп аткарган ролунун бири – композитор М.Раухвергердин “Чолпон” балетиндеги Айдайдын ролу. Ушундай башкы ролдун образын көрүүчүлөргө тартуулоодо Бүбүсара талыкпас изденүү менен талбай эмгектенүүнүн аркасында Айдайдын образын сахнадан түшкүс, ар бир көрүүчүнүн көңүлүнөн өчкүс кылып жараткан.Сыркырдуу Айдайдын ролун эң бир таасирдүү ойлор менен далилдеп, көрүүчүлөрдү суктандыра алган касиет болгон Бубусарада. Ошондой эле В.Юровскийдин “Италия асман астындагысынан” Лючинин, белгилүү жазуучу Ч.Айтматовдун “Кызыл жоолук жалжалым” повестинин негизинде жазылган В.Власовдун “Асел” деген балетинен Аселдин ролдорун көптүн көңүлүнө жеткире аткарган[3. 145-б.].

“Бүбүсара ким болгон? Кыргыздын беш сомунда кимдин сүрөтү бар?”

Кино тасмадан Бүбүсара аткарган ролдордон үзүндү көрсөтүлүп, же чыгармадан үзүндү окугандан кийин төмөнкүсуроолорго студенттер жооп беришет.

1. Кыргыздын беш сомунда кимдин сүрөтү бар?

2. Бубусаранын сахнадагы чеберчилиги кандай?

3. Кайсы ролду сүйүп аткарган?

4. Бүгүнкү күндө кыргыз балет исскуствосу тууралуу эмнелерди билесиңер? – деген суроолорду берүү студентти изденүүгө түртөт да кругозорунун кеңейишине шарт түзөт.

Тасмадан Бүбүсаранынаткарган ар кандайүзүндүлөрүн көргөндөн кийин гана студент Бүбүсаранын образын жеткилең ачып берүүгө даяр болот.

Мугалим төмөнкү 1-таблицаны толтуруу тапшырмасын берет, таблицаны толтуруу менен студент өзүнүн оюн эркин айтканга көнүгөт.

Таблица 1

Үч бөлүктүү күндөлүк

Бүбүсара кандай мүнөздөгү каарман?	Сахнадагы аткарган ролдорунан далил келтиргиле	Кандай наамдарга жеткен?

Бул студенттерде чыгармачылык изденүүнү, окуяларды салыштырып талдай билүү көндүмүн калыптандырат. Чыгармада катышкан башка каармандардын образы көз жаздымда калтыруу, аларды талдоого маани бербей коюуга да болбойт. Бул чыгарманын ар тараптан ачылышына таасирин тийгизет.

Сөздүк

Талант – шык, ышкы. Лауреат – илим, искуство, эл чарбачылыгында сиңирген көрүнүктүү эмгеги үчүн берилүүчү жогорку наам жана ушул наамга ээ болгон адам.

Чечим – тыянак, жыйынтык. Касиет – сапат, өзгөчөлүк[1.421-б.].

Тексттик суроолор

1. Б.Бейшеналиеванын атына коюлган кандай маданий жайлар бар?
2. Б.Бейшеналиева өзүнүн тагдырын искуствого арнаган. Анын ушул тандоосуна силердин көз карашыңар кандай?
3. Кандай наамдарды алган?

1-тапшырма: Берилген тексттен синоним сөздөрдү тапкыла?(топторду жарыштыруу, кайсы тайпа тексттен бат табат)

2-тапшырма: Кыргыз элинин кандай дагы мурастары бар? Алар кайсылар?

Сабакты жыйынтыктоо: - 10^{1}.

Активдуу катышкан студенттерди баалоо. Үйгө тапшырма.

Б.Бейшеналиеванын сын – сыпаатын, турпатын сүрөттөгөн синоним сөздөрдү катыштырып дил баян жазып келгиле.

Жыйынтыктоо

Бул исскуствонун баштоочуларынын бири, Кыргызстандагы алгачкы балерина Б. Бейшеналиеванын укмуштуудай талантын, сахнага алып чыккан ролдору көрүүчүлөрдүн көңүлүнө уялаган укмуштуудай чеберчилигин, ажарлуу шыгын студенттердин билимин жогорулатуу менен көркөм дүйнөсүн байытууда негизги өзөктөрдүн бири болот.Спортсмен студенттер Б.Бейшеналиеванын кыргыз балеринасынын өнүп-өсүшүнө салым кошкон эмгеги менен кыргыз элинин маданий мурасын баалоого көнүшөт.

Адабияттар

1. Карасаев Х.К. Өздөштүрүлгөн сөздөр (сөздүк).-Ф.1986.-421-б.
2. Кан-Калик В.А., Хасан В.И. Психолого-педагагические основы преподования литературы в школе.-М.: “Просвещение”, 1988.-255с.
3. Назарбекова К.У., Элтузерова Г.Ж., Досалиева Р. Кыргыз тили.-Ф., 2015.-335-б.
4. Уразгильдеев Роберт. Бибисара Бейшеналиева. – Ф.: Кыргызстан, 1974. – 124 с.

УДК. 811.11-112

The teaching phrase in telugu proverbs sportsmen-students: a case study of adverbial phrases in andhra lokokthi Chandrika

Chilukuri Bhuvaneswar,
English and Foreign Languages University, India, Hyderabad c.

Abstract. *In this article, the author examines large number of adverbial phrases in addition to adjectival and noun phrases that occur as proverbs in teaching sportsmen-students. Like adjectival and noun phrases, proverbial adverbial phrases are also embedded in sentences or sometimes used independently to perform different functions in discourse.*
Keywords: *sportsmen-students, literature, proverbs.*

Обучения к словосочетаниям телугу студентов-спортсменов: исследование словосочетаний в андра лококти чандрика

Чилукури Бхуванешвар,
Университет английского и иностранных языков, Индия, г. Хайдарабад

Аннотация. *Рассматривается ряд словосочетаний в дополнение к прилагательным и существительным, которые встречаются как пословицы обучении студентов-спортсменов. Подобные прилагательные и именным фразам, пословицы в виде наречий также встречаются в предложениях иногда используются независимо для выполнения различных функций в дискурсе.*
Ключевые слова: *студенты-спортсмены, литература, пословицы.*

Телугу сөз айкашын студент-спортчуларга үйрөтүү: сөз айкаштарын андхра lokokti чандрика аркылуу изилдөө

Чилукури Бхуванешвар,
Англис жана чет тилдер университети, Индия, Хайдарабад ш.

Аннотация: *Көптөгөн сын атооч менен зат атын билдирген сөз айкаштарын студент-спортчуларга окутууга токтолот. Сын атооч менен зат атооч сөздөр сыяктуу эле, башыктоочтук сөз айкаштары да сунушушталган кээде алар сөзүндө ар түрдүү иш-милдеттерди аткарууга өз алдынча колдонулат.*
Негизги сөздөр: *студент-спортчулар, адабият, макал-лакаптар*

Introduction. In Telugu proverb literature, the phrasal proverbs have not been studied separately. Since there are a sizeable number of them, it is essential to examine them in the light of the observation made by Bhuvaneswar (2003a) that there is no restraint in the choice of syntactic

structures in the formation of proverbs. Furthermore, such an analysis will reveal the essential characteristics of proverbs. Hence, such an analysis has been attempted in "The Phrase in Telugu Proverbs 1: A Case Study of Adjectival and Noun Phrases in Andhra Lokokthi Chandrika" (Bhuvaneswar 2003a). This paper is a continuation to it and studies adverbial phrases that are ellipted from larger utterances.In this paper also, which is a continuation to "The Phrase in Telugu Proverbs 1: A Case Study of Adjectival and Noun Phrases in Andhra Lokokthi Chandrika", Carr (1868) has been examined as a case in point to find out the range of adverbial phrases used in Telugu Proverbs. From such an examination, it has been found out that there are two types of proverbial adverbial phrases in Telugu: 1. adverbial phrases ellipted from larger utterances;2. adverbial postpositions appended to different syntactic classes of utterances. In this paper, the first variety is taken up for analysis and it has been observed that they are sizeable in number but far less than the second variety of adverbial postpositional proverbs. Most importantly, the majority of these proverbs have easily observable social praxis as their postpositional content.

Literature review: In Bhuvaneswar (2003c) an exhaustive review of more than 250 references has been made – it is the most comprehensive review of Telugu proverb literature so far from 1868. In it, there is no mention of any articles devoted to the study of phrases in Telugu proverbs. Of course, in grammar books as those of Venkateswarlu, V. (1982), a detailed analysis of Telugu phrases is available. In the next section, an analysis of adverbial phrases listed in Carr (1868) has been carried out.

Analysis of adverbial phrases in andhra lokokthi Chandrika: According to Quirk and Greenbaum (1989: 224, 148-154), in English, most place adjuncts are prepositional phrases but clauses, adverb phrases and noun phrases are frequently used. A prepositional phrase is by far the commonest type of post modification in English: it is three or four times more frequent than either finite or non-finite clausal postmodification (ibid, 388). The full range of propositions is involved:(a) tree by a stream; (b). two years before the war; (c) the house beyond the church; (d). this book on grammar (ibid.) Telugu, unlike English, is a postpositional language. Therefore, there is no preposition in Telugu. As such, the postposition postmodifies a noun or a pronoun. The postpositional phrase premodifies another noun to form a noun phrase in the case of adjectival postpositional phrases and precedes another noun in the case of adverbial postpositional phrases. For example, in

balla mi:d5i pust5akamu na:d5I table on book (is) mine 'The book on the table is mine.'mi:d5i is an adjectival postposition which postmodifies balla and the phrase balla mi:d5i premodifies the noun pust5akamu as an adjectival postpositional phrase. In

balla mi:d5a pust5akamu und5i. table on book is 'A book is on the table.'[This is an existential sentence in English: There is a book on the table but not in Telugu] mi:d5a is an adverbial

postposition equivalent to ‘on’ as a preposition in English. It postmodifies the noun balla to form an adverbial postpositional phrase that modifies the verb und5i ‘is’. It functions as an adjunct in a sentence. balla mi:d5a pust5akamu und5i > balla mi:d5a pust5akamu. As it has been pointed out in Bhuvaneswar (2003a), mi:d5a is itself formed from the noun mi:d5u while mi:d5i is the adjectival postposition from the same noun.

There are some such adverbial postpositional phrases occurring as proverbs in Telugu. In Carr (1868), 17 such phrases with lo: (in) as an adverbial postposition are listed: 554, 645, 886, 945, 948, 1368, 1438, 1614, 1617, 1624, 1725, 1770, 1787, 1795, 1869, 2381, and 2638.

A few examples are illustrated below:

A. Lo: ‘in’

kala**lo:** bHo:gamu dream in enjoyment ‘Enjoyment in a dream’ (No. 554, p. 101)

kuppalo: ma: ikjamu heap in diamond ‘A diamond in a dung heap’

[‘One worthy amongst many worthless’ (No. 645, p. 117)] tΣi:ka□lo:dZi:çarat5namu (NO. 886, p. 159)] darkness in brilliant gem ‘A brilliant gem in darkness.’[“A bright exception among a bad lot’] dZa igamulo: mi at5a po:□udrilling machine in grasshopper stabbing ‘A grasshopper attack in a drilling machine.’ (No. 945, p. 171)]

[‘Agrasshopper eating the seed in the drilling machine. Premature ruin. dZE:ne (u)in□lo:mu:re uka{{a span (wide) house incubit (long) staff ‘a cubit long staff in a span wide house’ [‘An impossibility’ (No. 948, p. 171)] pakkalo kat5t5i (No. 1368, p.240) side (a bed) on sword ‘A sword by the side (on a bed)’burad5a gun□alo: pand5i sa:mit5a (No. 1614, p. 281) dirty pit in pig proverb ‘A pig in the mire proverb (i.e. like)’.bu: id5a gun□alo: kukka samit5a

ash pit in dog proverb ‘A dog (lying) in the ash pit proverb’. [‘Keeping quiet for a while, but soon returning to mischief’ (No. 1617, p. 282)] boggulalo:ra:matΣiluka coals in parrot ‘A parrot among coals’

[‘A good thing found in a bad place’ (No. 1624, p. 283)]musukulo:gud5d5ula:□a veil infisticuffs play ‘Fisticuffs under a veil’[‘Two men wishing to converse privately put a veil over their heads; having fallen out they took to pummelling each other’ (No. 1787, p. 310)] pajina ‘on’ or ‘above’

One example is observed in Carr (1868) - (No. 828, p. 149) go:rutΣu□□u pajina ro:ka□ipo:□u whitlow on pestle blow ‘A blow with a pestle on a whitlow’.

The adverb ‘pajina’ is a variant of ‘pajini’ derived from

paji (pai) + n + i > pajini on (noun) + n + i > ‘on’ (adverb). It is sometimes pronounced ‘paina’. bajata ‘outside’

One example is observed in Carr (1868) in a compound adverbial postpositional phrase.

lo:na ɕika:ramu, baja□a ⌡ruNga:ramu (No. 1911, p. 330)] inside disfigure outside romance ‘Inside evil, outside virtue’. [‘Inwardly bad, outwardly fair. All saint without, all devil within’] lo:na lo:□a:ram, paina pa□a:ram inside nothing, on (outside) show ‘Inside nothing, outside show’. Another variation listed in Telugu Samethalu of Avadhani, D. V. et al (1974: 528) is:lo:palakampu, ɕelupala sompu inside (fowl) smell outside fashion (able) ‘Inside rotten, outside fashionable’.

ku ‘to’ or ki ‘to’

The dative case suffix ku ‘to’ is added to nouns to form adverbs. Generally, it is

suffixed to adjectival postpositions or nouns such as: krind5iki ‘to down’;mi:d5iki‘to up’;baja□aku ‘to outside’, ɕenukaku ‘backside’,etc.> baja□iki, ɕenakki,etc. abba:jiki ‘tothe boy’; eɕariki;‘to whom’; a:meki‘to her’ ;ra:muki‘to Ramu’ etc

In the case of proverbs, certain phrases are formed from such combinations. The following examples are observed in Carr (1868).

ka:le ka| upuki man| e: gandZI burning stomach to scalding gruel ‘Scalding gruel to a burning (hungry) stomach’ [‘Anything is acceptable to one who is in want’ (No. 606, p. 110)] go:tΣi:ki ped5d5a, aNgaɕast5ramukut Σinna clout to big body-cloth to small ‘Big for a clout, small for a body-cloth’ [‘Neither one thing nor the other’ (No. 818, p. 147)] ra:t5ikun| aku inapa t5e| | u stone pot in iron ladle ‘An iron ladle for a stone pot’[‘Severe measures for stubborn people’ (No. 1864, p. 322)]e:nugulapo:□la:□aku je:□rint5a ra:jabHa:ramu. Elephants quarrel toking-crow mediation‘The mediation of a king crow to the quarrel of (among) elephants’ [‘Said of an insignificant person, who has no influence’ (No. 2243, p.18 (Supplement))]. iɕɕani mon| ikiɕi| aɕani chan| I giving not obstinate man toleaving not Chandi‘An obstinate man not giving in; a Chandi (an obstinate woman) not taking a refusal’ [Chandi ‘a Goddess who is stubborn’] (No. 279, p. 53) sɕarga:naku bet5t5e| u (No. 2127, p. 367)]

heaven to span ‘A (width of) span to heaven’[‘There is only a span between you and heaven. ‘Said ironically to a hypocrite’.] le:ɕale:ni at5t5aki ɕo:bale:ni ko:| aluget up unable

mother-in-law to unable to work daughater-in-law ‘For a sick mother-in-law, a lazy daughter-in-law’[‘A useless couple’ (No. 1908, p. 329)]

puliga| iki giliga:| u. a ruffian to bugbear ‘A ruffian even has his bugbear’ (No. 1490, p. 261). nippula burraku ni:⟩⟩a burra fire bowl to water bowl ‘A bowl of water to a bowl of fire’ [‘An answer to a threat’ (No. 1285, p. 227)]

nirb^{h}a:gjuniki nid5ra, ab^{h}a:gajuniki a:kaliunfortunate man to sleep, unfortunate man to hunger

‘Sleep to an unfortunate man, hunger to a poor man’[‘Over sleeping is considered by Hindus to be a sign of misfortune and hunger a sign of poverty’ (No. 1288, p. 227)]tΣu:| a is a shortened form of tΣu:| a| amu + ki > tΣu:| a| a:niki. So also is t5aççа. t5aççа| amu + ki > t5aççа| a:niki tΣu:| a| amu and t5aççа| amu are gerunds.

ka:tΣinatΣe□□ukira:⟩⟩a d5ebbalu bearing tree to stone blows. ‘Blows with stones to the bearing tree’ (No. 2171, p. 23 (Supplement)) [‘The liberal only meet with ingratitude’] pe□□inammakupra: |a ha:ni putting woman for life harm ‘She that gives (the poison) will lose her life, tΣeppinammaku dZanmaha:ni telling woman tobirth harm She that advised (to do so) will lose the (advantage of) her birth.’ [See the story in p. 265, (No. 1513, p. 265)] This is a productive pattern in the formation of phrasal verbs. These patterns are found in popular usage very often. For example, in: tΣa:ra: |a: d5a:çat5ki ba:ra: |a: dZa□ka e:ga: |imun| aki| abbunnara/d5ammi| i:nnara kΣaçaram. e:ga:ni widow to1½ dabbu / 1½ dammidi head-shaving ‘For an egani widow, 1½ dabbu / dammidi head-shaving (or hair cutting)’.

E. mi:d5a‘on’ The following examples are found in Carr (1868). ra:niça:d mi:d5a ra:ji (No. 1866, p. 323)]
coming not person on stone ‘A stone on him who won’t come’.[‘An imprecation used with reference to a man who refuses an invitation’] ni:⟩⟩ a mi:d5a çra:sinama:□ awater on writtenword ‘A word written on water’.

pulagamumi:d5iki t5e| | e| u pappu pulagam on to ladleful dal ‘A ladleful of dal on to pulagam’ pa:□imi:d5iganga: nammaku ku:□imi:d5ane: lo:kamu burial ground on Ganganamma to food on only world

‘To the Ganganamma on the burial ground, the world (her thoughts are) only on the food (of corpses)’ [‘The goddess of Ganganamma, who presides over the burial ground, thinks of nothing but eating (the corpses). Entirely given to the pursuit of one object (No. 1408, p. 247)] This is an interesting proverb formed by the ellipsis of the verb und5i / un□und5i ‘is/will be’ at the end of the phrase. pa:□imi:d5i is an adjectival phrase

qualifying Ganganamma while ku:□ i mi:d5ane: lo:kam is an adverbial phrase qualifying the ellipted verb 'und5i /un□und5i'. In addition, ku, ki is the dative case suffix that establishes the relationship between the two phrases and the verb.There are also some popular proverbs such as: kat5t5i mi:d5a sa:mu sword on lancing (literally, a martial exercise with a weapon). 'Lancing on a sword' (An extremely painful & difficult thing to do) ra:t5i: mi:d5açyaçasa:jamrock on farming 'Farming on a rock' (A fruitless effort).tΣit5t5amu ⌋içuni mi:d5a, bHakt5i tΣeppula mi:d5a (No. 877, p. 158)] mind Shiva on devotion sandals on 'Mind on Shiva, devotion on sandals' [the sandals were outside the temple and there is a fear of theft] **gurintΣi 'about, on':**this is a postposition that is used to express the subject matter with the meaning 'on the subject of, concerning'. Its equivalent in English are prepositions 'about' and 'on'. The following example is observed in Carr (1868) inumuna gu:rtΣiagniki samme□a pe□lu iron

about fire to sledge-hammer blows 'For the sake of iron sledge-hammer blows to fire' ['Being drawn into difficulties by one's associates' (No. 256, p. 46)]

G. mund5u 'front' or **'before' ; çenuka 'back'** or **'after'** b^{h}o:dZana:niki mund5u, sna:na:niki: çenaka meals to before, bath to after 'Before to meals, after to bath'. ['The first at dinner gets the best of the fare, the last to bathe gets the best supply of warm water' (No. 1651, p. 287)] çenakakuçe⟩⟩ite: t5annu,mund5uku çast5e: po:□ u back togoingkick,

front to coming gore'Going behind, kick, going (in) front, gore'['Not to be pleased in any way' (No. 1999, p. 346)] a:tΣ:ram mund5ara, ana:tΣa:ram çenaka custom first anti-custom after 'Custom (purity) first, impurity next'. ['Impurity always attends purity' (No. 2177, p. 7 (supplement))]

kolad5ior ko:d5d5i 'As; 'Accroding To;

ravut5uko:d5d5i:gu{{amu

rider as so horse 'As the rider, so the horse'

['The horse goes according to the skill of the rider' (No. 1848, p. 320)]

dZa:t5ikod5d5i budd^{h}i, kulamu kod5d5i: a:tΣa:ramu

breed according to wisdom caste according to religious observances

'Wisdom according to breed, custom (tradition) according to caste' (No.947, p.171)

There are two more proverbs which are very popular but are not listed in Carr (1868). They are:

mund5aramutΣtΣa□luçenaka tΣappa□lu

front pleasantries back hand-claps (mockeries) 'Front pleasantries, back mockeries'

mund5ugo:jji ɕenaka nujjifront pitback well ‘A pit in the front, a well in the back’.

mund5upo:□ u, ɕenakat 5annu frontgoreback kick ‘Front, gore;back, kick’pin| i kod5d5i:ro□□i

dough according to bread ‘As dough, so bread’.ɕit5t5u kod5d5i:mokka seed according to plant‘As th seed, so the plant’.Another variant of (49) is given in Avadhani, D. V. et al (1974) as: ɕit5t5ina kolad5i:pairu

seeding according to farm ‘As the seeding, so the farm’. Another proverb used during Annamayya’s time is also not found in Carr (1868): ni:□ikolaδ5i t5a:mara (ɕulu) water according tolotus (es) ‘As the water, so the lotuses’.

By the opinion of researcher N.A. Abdybekova, one of these technologies is CLIL (Content and Language Integrated Learning) subject-language integrated learning. The term CLIL was first proposed in 1994 by David Marsh and Anna Maullers (Finland) as a methodology for teaching non-language subjects in a foreign language [5]. They used this method in the teaching sportsmen-students at the English classes.

Summary and conclusion: In section III, we have studied the proverbs in adverbial phrases. Such adverbial postpositions such as lo: ‘in’, pajina ‘on’ or ‘above’, bajaa ‘outside’, mi:δ5a ‘on’, gurintΣi ‘about’ or ‘concerning’, munδ5u ‘front’ ɕenuka ‘back’, and kolaδ5i or koδ5δ5i ‘as’ or ‘according to’ which are exemplified in the proverbs listed in Carr (1868) are discussed. In addition, the case suffix ku or ki ‘to’ added to nouns or noun-equivalents is also considered from the examples of proverbs given in Carr (ibid).

From the examination of these proverbial phrases, we find out that their choice is open-ended even though not all the postpositions are represented in the proverbs. It is so because the formation of the phrases is dependent on the social praxis which is prototypicalized as the prepositional content of the proverbs. For example, in the proverb: ravut5u ko:d5d5i: gu{{amu ‘As the rider, so the horse’, there is a need for the postposition kolaδ5i to express the propositional content and hence it is used. As the propositional content of the proverb so the choice of the syntactic structure! If a postposition is not represented, it is not because it is prohibited but because a proposition containing its use is not turned into a proverb.

References

1. Bhuvaneswar, Chilukuri “The Phrase in Telugu Proverbs 1: A Case Study of Adjectival and Noun Phrases in Andhra Lokokthi Chandrika”. A Research Article e-published in Proverbiallinguists @ yahoogroups.com. “A Bibliographical Review of Telugu Proverb Literature (1868-2000)”. An updated assignment of 198. Hyderabad: – CIEFL. 2003. – 56 p.

2. Carr, M. W. Andhra Lokokthi Chandrika. The First AES Reprint of 1868 Edition. New Delhi: Asian Educational Services, 1988, – 45 p.

3. Quirk, Randolph and Greenbaum, Sydney. A University Grammar of English. Harlow: – Longman, 1989. – pp. 12-22.

4. Venkateswarlu, Vajjhala. Aadhunika – Praamaanikaandhra Vyakranamu. – Visakhapatnam, 1982. 5p.

5. Abdybekova, N.A. New educational technologies for teaching English to sports students [Text] / N.A. Abdybekova EA, Supataeva // Vestn. Physical culture and sport. - Bishkek, 2017. - № 1 (3). – pp. 122-126.

"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.antiplagiat.ru/ (орус тилиндеги тексттер үчүн), http://www.plagiarism.org/ (англис тилиндеги тексттер үчүн). Редакция макалаларды плагиатка текшерүүгө укуктуу.

3.Башка басылыштарда жарыяланган же башка басылыштарга жөнөтүлгөн макалаларды редакцияга жиберүүгө болбойт.

4. Автордук укук. Автор журналга макаласын жана аны коштогон файлдарды жиберүү менен аны "КМДЖСА жарчысы" журналына Кыргызстандын жана чет өлкөлөрдүн аймагында кайтарымсыз түрдө пайдаланууга макул экендигин билдирет.

5. Автордук нускаларды чыгаруу маселеси каралган, журналга жазылып кагаз түрүндө же электрондук вариантында алса болот.

6. Редакция келген макалаларды кыскартууга жана редакциялоого укуктуу. Макаланын келген датасы болуп анын рецензиялоодон кийин авторлору тарабынан кайрадан иштелип чыккан вариантынын келген күнү саналат.

7. Макалалар редакцияга төмөнкү ыкмалардын бирин колдонуп берилсе болот:

- журналдын дареги электрондук почтасы боюнча (макаланын тексти Microsoft Word форматында болуш керек);
- кадимки почта аркылуу (2 нуска, сөзсүз электрондук версиясы менен, Microsoft Word форматында) CD-дискинде, ошондой эле бардык зарыл болгон коштоочу документтердин түп нускалары;

8. Редакция келген макалаларды редакциялык кецештин мүчөлөрү же башка адистер тарабынан рецензиялоого укуктуу.

9. Журналга жиберилүүчү макалаларга болгон талаптар:

9.1. Макала Times New Roman же Arial шрифти менен басылыш керек, шрифтин өлчөмү 14 жана 12, жолдордун ортосу бир аралыгында, бардык жактары, сол жагынан тышкары, жазылыгы 2 см, сол жагыныкы – 3 см. Бардык беттерине номер коюлуш керек. Макаланын бардык бөлүгү бир файлга жазылышы керек (титулдук барак, УДК, резюме, негизги сөздөр, макаланын тексти, таблицалар, адабияттардын тизмеси, авторлор жөнүндө маалымат); текст менен файл макаланын биринчи авторунун аты-жөнү менен аталыш керек (Иванов, текст). Документтин скандары жана сүрөттөр өзүнчө файлга жазылат, ошондой эле биринчи автордун аты-жөнү менен аталат (Иванов, текст).

Макаланын көлөмү 7-10 барактан ашпашы керек (иллюстрацияларды, таблицаларды, резюме жана адабияттын тизмесин кошкондо).

9.2. Макаланын тили. Орус, кыргыз же англис тилиндеги кол жазмалар кабыл алынат. Эгерде макала орус тилинде жазылган болсо, макаланын метамаалыматтары кыргыз жана англис тилине которулуш керек (автордун аты-жөнү, англис тилинде авторлордун мекемелеринин расмий аталышы, даректери, макаланын аталышы, макаланын резюмеси, негизги сөздөр). Чет өлкөлүк авторлордун макалалары кыргыз тилине редакция тарабынан которулат.

Чет өлкөлүк авторлордун англис тилиндеги макалалары журналдын башкы редакторунун чечими боюнча орус тилине которулбай эле же толук же толук эмес которулуп жарыяланат (аталышы, резюмеси жана негизги сөздөрүнөн тышкары).

9.3. Авторлор жөнүндө маалымат:

Ар бир автордун байланыш үчүн маалыматтары жазылат: аты-жөнү, илимий даражасы, илимий наамы (бар болсо), кызматы, мекеменин аталышы (алдында аббревиатурасы), шаары, өлкөсү жана автордун электрондук дареги.

9.4. Оригиналдуу макалаларды түзүү планы. Оригиналдуу макалалардын түзүлүшү IMRAD (Introduction, Methods, Results, Discussion) форматына дал келиши керек. Оригиналдуу макалаларды түзүү планы төмөнкүдөй болуш керек: **аннотация** жана **негизги сөздөр**, аталышы, авторлордун аты-жөнү, иштеген жери, жашаган жери орус, англис жана кыргыз тилдеринде. Макаланы жазып жаткан мезгилдеги маселенин абалын чагылдырган **кириш сөз**; бул изилдөөнүн **максаты; материалдары** жана **усулдары**, **жыйынтыктары**; **талкуулар**; автордун каалоосу боюнча пункттар боюнча тыянактар же **корутунду**, цитата кылынган адабияттын тизмеси **Адабият** деген сөз менен аталат.

9.5. Обзорлорду тариздөө. Обзордук макалаларды тариздөө оригиналдуу макалалардыкындай жүргүзүлөт. Обзорлорду түзүү адабияттарды издөө эл аралык системалык методдору боюнча сунуштарга жана стандарттарга дал келиши керек. Обзордук макалалардын резюмеси маалыматтар базасы боюнча адабияттарды издөө методдору жөнүндө маалыматтарды камтыш керек. Тексттеги шилтемелердеги аттар адабияттын тизмесине дал келиши керек.

Кол жазма терминдердин сөздүгү менен коштолушу мүмкүн (окурманга түшүнүксүз сөздөр). Жалпы кабыл алынган физикалык, химиялык жана математикалык чоңдуктардын кыскартууларынан башка текстте тез-тез кайталануучу сөз айкалыштардын аббревиатурасына да мүмкүндүк берилет. Автор тарабынан киргизилген тамгалык белгилер жана аббревиатуралар текстте биринчи жолу кездешкенде чечмеленүүгө тийиш. Жөнөкөй сөздөрдү, тез-тез кайталанса деле кыскартууга жол берилбейт.

9.6. Автордук резюме. Резюмеде иштин анык факттары гана жазылышы керек. Резюме титулдук баракта жазылган маалыматтан башталышы зарыл. Автордук резюменин текстинин көлөмү 50 сөздөн көп болбошу керек. Резюме макаланын негизги тематикасын чагылдырган жана компьютердик издөө системасында иштин классификациясын жеңилдеткен бир нече негизги сөздөр менен коштолушу керек (5-12 бирдик).

9.7. Сүрөттөргө болгон талаптар. Кара-ак штрихтик сүрөттөр: файлдын формaты - 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 бараkта берилет. Ар бир сүрөттүн жалпы аталышы жана бардык кыскартуулардын чечмелениши болуш керек. Графиктердин жазууларында абсцисстин жана ординаттын огу боюнча белгилер жана өлчөө бирдиктери көрсөтүлөт, ар бир ийрилер боюнча түшүндүрүүлөр келтирилет.

9.8. Таблицаларды тариздөө. Үстүнүн 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

Компьютердик калыпка салган Малаева Г.Т.

Басууга 18 – июнь 2019-ж. кол коюлду. Офсет кагазы.
Кагаздын форматы А-4. Көлөмү 8.0 б.т. Нускасы 100 экз.

КББАнын “Окуу китеби” басма борборунда басылды.
Бишкек ш., Эркиндик бул., 25