

ISSN 1694-6707

№ 2(14)



ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ
ЖАРЧЫСЫ ВЕСТНИК
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



Бишкек-2016

ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

2016 №2

**Научно–практический журнал Кыргызской государственной академии
физической культуры и спорта**

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Иманалиев Т.Т., к.п.н., доцент

ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Тулукеев Т.М., д.м.н., профессор

ОТВЕТСТВЕННЫЙ РЕДАКТОР

Манликова М.Х., д.п.н., профессор

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

*Даниярова Н.Н. – к.м.н., доцент
Ишмухамедов А.А. – к.п.н., доцент
Кадыралиев Т.К. – д.м.н., профессор
Кийзбаев М.С. – к.п.н., профессор
Мамбеталиев К.У. – к.п.н., профессор
Манжуев С.Х. – к.п.н., и.о. профессора
Мукамбетов А.А. – к.п.н., доцент
Наралиев А.М. – к.п.н., профессор
Саралаев М.К. – к.п.н., и.о. профессора
Турусбеков Б.Т. – д.м.н., профессор
Утүров К.Ү. – д.ф.н., и.о. профессора
Белов Г.В. – д.м.н., профессор*

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

*Анаркулов Х.Ф. – д.п.н., профессор
Закирьянов К.Х. – д.п.н., профессор
Збарский В.А. – к.п.н., доцент
Мамытов А.М. – д.п.н., профессор
Син Е.Е. – д.п.н., доцент
Чубаков Т.Ч. – д.м.н., профессор
Шевченко Т.Н. – к.п.н., доцент*

Учредитель

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта

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

Адрес редакции журнала:
г. Бишкек, ул. Ахунбаева, 97
Тел.: +996 (312) 570466
+996 (312) 570465
Факс: +996 (312) 570466

E-mail: kgafkis.magistr@mail.ru
prorektor.nauka@mail.ru

МАЗМУНУ

I. ПЕДАГОГИКАНЫН, ПСИХОЛОГИЯНЫН, ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН, СПОРТТУН ТЕОРИЯСЫ, ПРАКТИКАСЫ ЖАНА УСУЛУНУН МАСЕЛЕЛЕРИ

Айбалаев А. Ж., Чыныбеков К. Т., Уметалиев Э.Б. Футбол арбитрлерин даярдоонун психолого-педагогикалык негиздери.....	9
Алимжанов Ш.К., Сабралиева Т.М. Дене тарбия жана спорт жогорку мектебинин студенттеринин морфологиялык өзгөчөлүгү.....	13
Исаев Н.Т. Пауэрлифтинг менен машыгуучу студенттердин күчүн өстүрүүнүн усулу.....	17
Ишенбиев М.К., Абдырахманова Ж.О., Мурат Ишенир 12-14 жаштагы футболчулардын физикалык иш жөндөмдүүлүгүнүн көрсөткүчтөрүнө окуу-машыктыруу ишмердүүлүгүнүн таасири.....	19
Сагынбаев К.А. Алай районунун окуучуларын олимпиялык тарбиялоо боюнча изилдөөнүн алгачкы кадамдары.....	23
Салманов Т.К. Платформанын–чокусунда стандын-партердик тартылууну пайдаланууда жогорку квалификациялуу грек-рим балбандарынын дене тарбиялык даярдыгын көрсөткүчтөрүнүн динамикасы.....	27
Тиллабаев А.А., Абдырахманова Ж.О. 15-17 жаштагы баскетболчулардын окуу-машыгуу процессинин өзгөчөлүктөрү.....	32
Чыныбеков К.Т., Камчыбеков А.А., Чыныбеков З.Б. Спорттук курулмалардын, стадиондордун материалдык -техникалык абалы жана көйгөйлөрү.....	37
Чыныбеков К.Т., Камчыбеков А.А., Чыныбеков З.Б. Кыргызстандагы футбол оюнунун пайда болушу жана өнүгүүсү.....	40

II. УЛУТТУК ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН МАСЕЛЕЛЕРИ

Азизбаев С.С., Мурсалиев М.А. «Манас» үчилтиги – улуттук дене тарбиянын тарыхый маалыматтарынын негизги булагы.....	45
Абдуллаев М. Т., Ашыралиев К. Улуттук упай оюну.....	51
Жекшелаев К. Ж. Кыргыз күрөшүнүн тарыхы.....	54
Казакбаев А.Д. Айрым түрк элдеринин салттуу күрөш түрлөрүнүн этнографиялык жактан окшоштуктары тууралуу.....	60
Саралаев М.К., Мехмет Түркмен Түрктөрдүн салттуу оюндары жана мелдештери.....	64

III. ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН МЕДИКО-БИОЛОГИЯЛЫК АСПЕКТИСИ

Андреев М.В., Ларионов А.Ф., Сидоренко Д.А. Согуу спорттун түрлөрү менен машыккан спортсмендердин тамактунуусунун өзгөчөлүктөрү.....	69
---	----

Арстанбеков С.А., Болжирова Э.Ш. Кыргыз – турк “Манас” университетинин биринчи курсунун студенттеринин физикалык даярдыгын баалоо.....	73
Белов Г.В., Мамбеталиева Н.Д. Таэквондо менен профессионалдык түрдө машыккан секелек жана бойго жеткен кыздардын гормоналдык статусунун өзгөчөлүктөрү жана алардын бузулууларын коррекциялоо мүмкүнчүлүктөрү.....	77
Кыдырова М.А. Өспүрүм гимназистердин антропометрдик көрсөткүчтөрү.....	82
Мурсалиев М.А., Азизбаев С.С. Спортсмендерди эстетикалык тарбиялоодогу кыргыз кырка тоосунун токой-шалбаа алкагындагы декоративдик өсүмдүктөрдүн тийгизген таасири.....	86
Тулеев Т.М., Иманалиев Т.Т., Саттаров А.Э. Ар түрдүү климат - географиялык аймактардагы өспүрүмдөрдүн физикалык өрчүүсү.....	88
Турусбеков Б.Т., Акбанова Г.А., Каниметова К.А. Бийик тоолуу шартта жашаган 8-11 жаштагы мектеп окуучуларынын тулку боюнун даярдыгы.....	92

IV. ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН ТҮПКҮ ТАБИГЫЙ ИЛИМДЕР АСПЕКТИСИ

Даниярова Н.Н. Спорттогу биохимиялык текшерүү.....	98
---	----

V. ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН ЭТНОПЕДАГОГИКАЛЫК, ТИЛДИК АСПЕКТИСИ

Абдыбекова Н.А. Дене тарбия багытындагы студенттерди окутууда программаларды жана окуу усулдук куралдарды анализдөө.....	102
Тажобаева У.К. Кыргыз акындарынын поэзиясындагы уйкаштыкты окутуу менен спортсмен студенттерди патриоттуулукка тарбиялоо.....	107

« Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын жарчысы» илимий-практикалык журналга макалаларын берген авторлор үчүн эрежелер..... 113

СОДЕРЖАНИЕ

I. ВОПРОСЫ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ, МЕТОДИКИ, ТЕОРИИ, ПРАКТИКИ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Айбалаев А. Ж., Чыныбеков К. Т., Уметалиев Э.Б. Психолого-педагогические основы подготовки арбитров в футболе.....	9
Алимжанов Ш.К., Сабралиева Т.М. Морфологические особенности студентов высшей школы физической культуры и спорта.....	13
Исаев Н.Т. Методика развития силы студентов, занимающихся пауэрлифтингом.....	17
Ишенбиев М.К., Абдырахманова Ж.О., Мурат Ишеныр. Влияние учебно - тренировочной деятельности на показатели физической работоспособности футболистов 12-14 лет.....	19
Сагынбаев К.А. К исследованию вопросов олимпийского воспитания учащихся Алайского района.....	23
Салманов Т.К. Динамика показателей физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля при использовании станово-партерной тяги на вышке-платформе.....	27
Тиллабаев А.А., Абдырахманова Ж.О. Особенности учебно-тренировочного процесса баскетболистов 15-17 лет	32
Чыныбеков К.Т., Камчыбеков А.А., Чыныбеков З.Б. Состояние и проблемы материально-технической базы спортивных сооружений и стадионов.....	37
Чыныбеков К.Т., Камчыбеков А.А., Чыныбеков З.Б. Становление и тенденции развития футбола в Кыргызской республике	40

II. ВОПРОСЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Азизбаев С.С. , Мурсалиев М.А. Трилогия «Манас» - основной источник исторических сведений национальной физической культуры.....	45
Абдуллаев М. Т., Ашыралиев К. Национальная игра «упай».....	51
Жекшелаев К. Ж. История кыргызской борьбы.....	54
Казакбаев А. Д. К этнографическим параллелям в традиционных видах борьбы некоторых тюркских народов.....	60
Саралаев М.К., Мехмет Түркмен Традиционные турецкие игры и турниры.....	64

III. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Андреев М.В., Ларионов А.Ф., Сидоренко Д.А. Особенности питания юных спортсменов, занимающихся ударными видами спорта.....	69
---	----

Арстанбеков С.А., Болжирова Э.Ш. Оценка физической готовности студентов первого курса КТУ “Манас”.....	73
Белов Г.В., Мамбеталиева Н.Д. Особенности гормонального статуса девочек и девушек, профессионально занимающихся таэквондо и возможности коррекции его нарушений.....	77
Кыдырова М.А. Антропометрические показатели подростков гимназистов.....	82
Мурсалиев М.А., Азизбаев С.С. Влияние на эстетическое воспитание спортсменов декоративных растений лесо-лугового пояса Кыргызского хребта.....	86
Тулеев Т.М., Иманалиев Т.Т., Саттаров А.Э. Физическое развитие подростков и юношей разных климато-географических зон	88
Турусбеков Б.Т., Акбанова Г.А., Каниметова К.А. Физическая подготовленность школьников 8-11 лет, проживающих в условиях высокогорья.....	92

IV. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И ЕСТЕСТВЕННО НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Даниярова Н.Н. Биохимический контроль в спорте.....	98
--	----

V. ЭТНОПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ЯЗЫКОВЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Абдыбекова Н.А. Анализ учебных программ и учебно-методических пособий при обучении студентов по направлению “Физическая культура”.....	102
Тажибаева У.К. Воспитание патриотизма студентов-спортсменов через поэзию кыргызских поэтов.....	107

<i>Информация – Дни науки в КГАФКиС.....</i>	112
--	-----

<i>Правила для авторов, представляющих статьи в научно- практический журнал «Вестник Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта.....</i>	116
--	-----

CONTENT

I. PEDAGOGY, PSYCHOLOGY, METHODOLOGY, THEORY, PRACTICE SPORTS AND PHYSICAL CULTURE

Aibalaev A.J., Chynybekov K.T., Umetaliev E.B. Psychological-pedagogical bases of training football referees.....	9
Alimjanov Sh.K., Sabralieva T.M. Morphological peculiarities of high school students of physical education and sports.....	13
Isaev N.T. Method of strength of students engaged in the powerlifting.....	17
Ishenbiev M.K., Abdurahmanova J.O., Murat Ishener Influence of educational training process on performance indicators of football players 12-14 years.....	19
Sagynbaev K.A. To study the problems of olympic education students of alay district.....	23
Salmanov T.K. Dynamics of indicators of physical preparation highliqualified wrestlers by greco-roman style using parter pulling platform.....	27
Tillabaev A.A., Abdurahmanova J.O. Peculiarities of educational training process of basketball players 15-17 years.....	32
Chynybekov K.T., Kamchybekov A.A., Chynybekov Z.B. Condition and issues of the material-technical base of sport facilities and stadiums.....	37
Chynybekov K.T., Kamchybekov A.A., Chynybekov Z.B. Foundation and development of football in the Kyrgyz Republic.....	40

II. QUESTIONS NATIONAL PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Azizbaev S.S., Mursaliev M. A. The “Manas” trilogy is the main source of historical information of national physical culture.....	45
Abdullaev M.T, Ashiraliev. K. The national game upai.....	51
Jekshelaev K.J. History of kyrgyz wrestling.....	54
Kazakbaev A.D. By ethnographic parallels in the traditional forms wrestling some turkic peoples.....	60
Saralaev M.K., Mehmet Turkmen Turkish traditional games and competitions.....	61

III. BIOMEDICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Andreev M.V., Larionov A.F., Sidorenko D.A. Nutritional aspects of young sportsmen practicing in striking kind of sports.....	69
Arstanbek S.A., Bolzhirova E. Sh. Evaluation of physical readiness first-year students of KTU “Manas”.....	73

Belov G.B., Mambetalieva N.D. Features of the hormonal status of girls and adolescents who are professionally engaged taekwondo and possible correction of its disorders.....	77
Kydyrova m.A. The anthropometric indicators of gymnasium teenagers.....	82
Mursaliev M. A., Azizbaev S.S. Influence on aesthetic education of sportsmen of ornamental plants of the leso-meadow belt of the kyrgyz ridge.....	86
Tulekeev T.M., Imanaliev T.T., Sattarov A.E. Physical development of adolescents and youth of different climato-geographical zone.....	88
Turusbekov B. T., Akbanova G. A., Kanimetova K.A. The schoolchildren’s physical preparation of 8-11 years living in highlands conditions.....	92

IV. FUNDAMENTAL AND NATURAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Daniarova N.N. Biochemical control in sport.....	98
---	----

V. ETHNO PEDAGOGICAL AND LINGUISTIC ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abdybekova N.A. Teaching students in the field of physical culture through analyzing curriculums and methodical manual	102
Tajibaeva U.K. Teaching sportsmen-students to patriotism through kyrgyz poets in the poetry.....	107

І. ПЕДАГОГИКАНЫН, ПСИХОЛОГИЯНЫН, ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН, СПОРТТУН ТЕОРИЯСЫ, ПРАКТИКАСЫ ЖАНА УСУЛУНУН МАСЕЛЕЛЕРИ

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

УДК 796.332

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ

Айбалаев А. Ж., Чыныбеков К. Т., Уметалиев Э.Б.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек

Аннотация: В статье рассматриваются психолого-педагогические особенности подготовки футбольных арбитров в процессе их спортивной деятельности.

Ключевые слова: спорт, футбол, арбитр, психологическая подготовка, педагогические методы, психическое состояние.

ФУТБОЛ АРБИТРАЛЕРИН ДАЯРДООНУН ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИКАЛЫК НЕГИЗДЕРИ

Айбалаев А. Ж., Чыныбеков К. Т., Уметалиев Э.Б.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Корутунду: Бул макалада футбол калыстарынын психологиялык жана педагогикалык өзгөчөлүктөрүнө карата даярдоосу каралат.

Негизги сөздөр: спорт, футбол, калыс, беттеш, оюнчулар, психологиялык даярдык, педагогикалык методдор, психологиялык абалы.

PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL BASES OF TRAINING FOOTBALL REFEREES

Aibalaev A.J., Chynbekov K.T., Umetaliev E.B.

Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek c.

Abstract: This paper covers the problems of training football referees according to psychological-pedagogical features in the course of sport activities

Key words: sport, football, referee, match, players, psychological training, pedagogical methods, mental condition.

Актуальность. В настоящее время мало внимания уделяется подготовке арбитров во всех видах спорта. В результате исследования теоретических и методических источников по данной проблеме, мы не нашли каких-либо материалов по подготовке именно футбольных арбитров, хотя в этом существует острая необходимость [1,2,3].

В мире существует много видов спорта и каждый из них своеобразен. Но футбол

имеет наибольшее влияние на людей. Футбол – это сложный вид спорта, имеющий свои правила, историю и традиции, который развивается в течение длительного времени. Безусловно, это относится и к организации судейства матчей различных соревнований. Новые, прогрессивные взгляды на различные компоненты судейства матчей быстро становятся достоянием всего футбольного мира. Футбол, по своей сути – игра быстрых

и правильных решений, принимаемых не только игроками, но и арбитрами. Правильные действия и решения арбитра способны помочь развитию таланта, техники и тактики игроков, а также совершенствованию своей практики организационных и методических вопросов футбольного дела.

Целью исследования является рассмотрение психолого-педагогических основ деятельности по подготовке футбольных арбитров в Кыргызской Республике.

В настоящее время информация о личности арбитра стала важной для игрока, как и информация по каждому из игроков обеих команд для арбитра. Например, итальянский арбитр Калино показал себя с лучшей стороны в процессе судейства, что высоко оценили и зрители, и игроки. Мнение игроков и зрителей помогает арбитру в успешном проведении матча. В каждой команде есть «трудные» игроки, и арбитр должен знать их поведение по отношению к игрокам команды соперников и арбитрам.

Задачами нашей работы являются определение психологических качеств и педагогического мастерства в процессе подготовки футбольных арбитров. Психология игрока такова, что он всеми средствами стремится победить в матче. Пока арбитр способствует этому, он всегда прав, и игрок этим пользуется. Но, если арбитр принимает решение против него, тогда игрок рассматривает арбитра как человека, который, с его точки зрения, чинит ему препятствия. Так быстро могут меняться взаимоотношения игрока и арбитра в ходе игры.

Объектом исследования служит деятельность и личностные психологические качества футбольных арбитров. Подготовка квалификационных арбитров – сложный и длительный процесс. Необходимо смело и широко привлекать в судейство талантливую молодежь. Естественно, будут просчеты, возможно и ошибки, но нет сомнения, что они будут преодолимы. В нашей стране под руководством федерации футбола Кыргызской Республики начали готовить футбольных арбитров. В учебную программу включена

психологическая подготовка футбольного арбитра. Для достижения этой цели нужно создать необходимые условия: место приложения сил, современная методическая литература, приложение достижений научных исследований психологии, педагогики, медицины в подготовке арбитра, доступность информации по международному судейскому опыту не только для элиты кыргызского футбола, но и для широких масс любителей футбола. Ни для кого не секрет, что наш футбольный арбитраж остро нуждается в преподавательских кадрах, которые интересуются вопросами теории и практики, психологической подготовки спортсменов, от которых зависит их успешная деятельность. В школе футбольного арбитра должны обучать не только правилам судейства, правам и обязанностям арбитра, но и учитывать нравственные, моральные и этические аспекты в методике обучения, воспитании и подготовке арбитров.

Если рассматривать подготовку и деятельность арбитра с точки зрения психологии, то здесь при решении сложных вопросов в ходе игры нужны ряд психических и волевых качеств, их развитие и совершенствование. Например, решительность, распределение внимания, интенсивность внимания, устойчивость внимания и т. д. Наиболее сложными и важными элементами в характеристике каждого члена судейской команды являются его личностные качества, которые должны соответствовать многочисленным критериям: энергичность, уверенность, озабоченность, невозмутимость, сообразительность, решительность, скромность, действие на эффект.

Арбитру и его коллегам по судейской команде крайне необходимо после каждого проведенного матча всегда оставаться на высоте, как в психологическом, так и интеллектуальном плане, независимо от событий, происходивших до матча, в процессе игры и после матча. В практике наших соревнований используется метод добровольного выбора арбитром помощников для проведения матчей. Это вызывает определенный не-

дружественный резонанс во взаимоотношениях коллег одной судейской организации, а главное – не способствует повышению уровня профессионального мастерства помощников при постоянной работе в матчах с одним и тем же арбитром. «Метод выбора» удобен для арбитра, но не для всех участников матча. Для того, чтобы быть готовым к проведению игры, арбитру необходимо учитывать множество факторов в связи с тем, что каждый матч имеет свои особенности. И арбитру необходимо настроить свое психическое состояние. Предсоревновательные психические состояния характеризуются как предматчевые, в случаях значимой деятельности с неопределенным исходом. В основе психического напряжения лежит взаимодействие двух видов регуляции в деятельности спортсмена (судьи): эмоциональная и волевая. Эмоция порождает переживание, воля порождает волевое усилие.

Наиболее благоприятным случаем считается тот, когда оптимальный уровень напряжения совпадает со временем старта – состоянием боевой готовности. В таких случаях человек, спортсмен или судья максимально реализует свою подготовленность при большом воодушевлении и подъеме, используя все резервные двигательные, волевые и интеллектуальные возможности [4,5].

Оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта. Однако, сохранить оптимальный уровень готовности к деятельности длительное время практически невозможно. В этих случаях психическое напряжение усиливается, переходя в напряженность, так что в результате спортсмен оказывается в состоянии стартовой лихорадки.

В этом состоянии его нервная система находится на грани возможностей выдерживать концентрированное возбуждение. Некоторые спортсмены способны длительное время находиться в этом состоянии без ущерба для спортивного результата. Но есть и другие, которые быстро обнаруживают в поведении элементы торможения. Однако, как это уже доказано наукой, в любом

случае состояние стартовой лихорадки снижает надежность спортсмена и вероятность достижения им высокого результата, хотя и не обязательно результат должен быть низким. Существуют отдельные случаи, когда спортсмен, находясь в состоянии стартовой лихорадки, показывает очень высокий результат. Но определяется это особенностями непосредственной подготовки к выполнению действия. Примером может служить выступление спортсменов на соревнованиях по прыжкам в длину: прыгун показывает низкий для себя результат в пяти попытках или совершает множество заступов, а в шестой раз выполняет рекордный прыжок. Наихудший вид предстартового состояния возникает, когда уровень психического напряжения резко падает – это состояние *стартовой апатии*. Этот период обычно краток по времени. Как правило, апатия возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) и является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации.

Стартовая апатия – это снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет спортсмену реализовать даже достигнутый уровень подготовленности. Каждый арбитр заинтересован в успешном квалифицированном проведении матча. Для реализации этой цели арбитру необходим большой объем предварительной специальной работы. Физическая подготовка арбитра является одной из основных видов подготовки. Необходимой физической готовности можно достичь с помощью большинства тренировочных планов, способствующих умственным и физическими упражнениями создавать выносливость, а разнообразными тренировочными занятиями развивать необходимые физические качества. Одним из необходимых средств достижения готовности к проведению предстоящего матча является своевременная разминка перед матчем. Рекомендуется использовать разминочный бег с различными легкими упражнениями, способными подготовить мышечный и дыхательный аппараты орга-

низма, учитывая индивидуальные потребности каждого члена судейской команды. Психическая готовность достигается с помощью расслабляющих упражнений, тренировки концентрации, дыхательных упражнений (аутотренинг). Опытные арбитры имеют хорошее представление о своей физической готовности, у них больше развита способность владеть собой, управлять своим состоянием и поведением (психологическая и волевая подготовка). К проведению матча нужно готовиться внимательно и добросовестно[4]. В большой степени зрелость, личные качества, компетенция арбитра во многом гарантируют успех в игре. Арбитр должен стараться стремиться к высокому уровню своей спортивной деятельности. А для этого надо ставить цель. Достигнуть цели можно, только подвергая анализу свои действия и действия других арбитров.

Арбитр обязан знать и психологические особенности проведения матча. Особое значение отводится концентрации, которая очень важна для того, чтобы быть готовым справиться с возможными затруднительными ситуациями. Арбитру необходимы такие знания и опыт, которые будут равняться уровню предстоящей игры или превышать этот уровень. Арбитр, являясь сильной личностью и проявляя положительную твердость характера в своих действиях, обладает необходимой базой успешного проведения матча.

Положительный авторитет арбитру или помощнику не присваивается. Он вырабатывается годами успешной и объективной судейской деятельности. Тактика арбитра во время матча должна быть запланирована в период подготовки к матчу. В тактической подготовке должны быть рассмотрены такие внешние факторы, как: погодные условия; качество игрового грунта; место игры (стадион); расположение зрителей; расположение резервного (4-го) арбитра; травматические случаи, замены и др.

Арбитр в своей практике сталкивается с большим количеством команд, использующих различные системы игры, и с игроками разного типа. Необходимо изучать тактику,

систему игры, используемую обеими командами, и уметь оценивать действия и намерения игроков в различных эпизодах матча, то есть учитывать их индивидуальные характеристики действий в процессе игры. Для арбитра было бы очень полезно иметь проанализировать тактику, систему игры именно тех команд и их игроков, контроль действия которых ему предстоит осуществлять в предстоящем матче. Различная тактика команд существенно отражается на непосредственной связи арбитра и его помощников. Правильное расположение на поле арбитра и его помощников, передача сигналов, визуальный контакт также являются частью необходимой системы связи.

Заключение. Футбольный арбитр должен обладать психологическими качествами свойствами внимания, управлять ситуативными состояниями во время матча. Развивать и совершенствовать знания, физическую подготовку, быть примером в нравственном, этическом, моральном плане для подрастающего поколения молодых судей. Исходя из вышеизложенного, можно сделать следующие выводы:

- судьям требуется профессиональное образование в сфере ФК и С;
- необходимо разработать и издать современные учебно-методические пособия по подготовке футбольных арбитров;
- необходим научный подход к исследованию не только футбольных арбитров, но и арбитров в других видах спорта.

Литература

1. Липатов В. Футбол – третья команда матча. – М., 2004. – С.12-21.
2. Тараскин В., Рябоконт В. Руководство для судей по футболу. – М., 1995. – С. 10-16.
3. Голомазов С., Чирва Б. Анализ игр Кубка мира. – М.:РГАФК. 1999. – С.13-23.
4. Елисейкин А. Спорт и личность. – М.: Молодая гвардия, 1983. – С.5-13.
5. Дополнительные инструкции для арбитров, помощников и резервных арбитров. – ФИФА, 2000. – С. 5-12.

ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ ЖОГОРКУ МЕКТЕБИНИН СТУДЕНТТЕРИНИН МОРФОЛОГИЯЛЫК ӨЗГӨЧӨЛҮГҮ

Алимжанов Ш.К., Сабралиева Т.М.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Корутунду: Макалада дене тарбия жогорку мектебинин окуу процессиндеги студенттердин кыймылдык активдүүлүк режимдерине карата алардын морфологиялык көрсөткүчтөрүнө тийгизген таасирлери иликтенген. Изилдөөдө антропометрия, физиометрия, пульсоксиметрия, математикалык-статистикалык методдору менен Т-Студент критерийи SPSS программасынын негизинде эсептелген. **Негизги сөздөр:** физикалык өнүгүү, антропометрия, пульсоксиметрия.

МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Алимжанов Ш.К., Сабралиева Т.М.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек.

Резюме: В работе приводятся данные о влиянии учебного процесса высшей школы физической культуры на морфологические показатели студентов в зависимости от режима их двигательной активности. Используются методы антропометрии, математико-статистические методы по программе SPSS. **Ключевые слова:** физическое развитие, антропометрия, пульсоксиметрия.

MORPHOLOGICAL PECULIARITIES OF HIGH SCHOOL STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Alimjanov Sh.K., Sabralieva T.M.

Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek c.

Abstract: In this paper, we present data on the impact of the educational process of high school of physical training on morphological indicators of students depending on their mode of physical activity. The methods of anthropometry, mathematical and statistical methods using the program SPSS.

Keywords: physical development, anthropometry, pulsoximetria.

Киришүү. Ден соолуктун абалын аныктоодо жана байкоодо анын дене тарбия көнүгүүлөр сабактарынын таасиринин астындагы өзгөрүүлөрүнө байкоо жүргүзүүдө биринчи орунда морфологиялык системанын абалын баалоо турат. Бул бир гана морфологиялык системанын организмдеги бирден бир негизги система болуп эсептелгендиги менен гана түшүндүрүлбөстөн, ошол эле учурда тынч турган абалда аныкталуучу (узакка созулган адаптациясы) анын адаптациялык жылышууларынын мүнөзү боюнча да түшүндүрүлөт, аны бул системадагы морфологиялык абал жөнүндө гана баалоого алынбастан, бүтүндөй организмди баалоо керектигин билдирет [1.2.3]. Илимде далилденип белгилүү бол-

гондой, спорт менен машыккан жана машыкпаган адамдардын ортосунда физикалык жактан даярдыгынын көрсөткүчтөрүндө, физикалык жактан өнүгүшүндө олуттуу айырмачылыктар бар, бирок ошондой болсо да практикалык жактан аз иштегендиктен дене тарбия студенттеринде бул көрсөткүчтөрдүн өзгөрүшү жөнүндөгү маалыматтар да бар [3]. Студенттердин саламаттыгын сактоо үчүн бул маселелерди чечүүнүн теориялык, практикалык дагы жана дене тарбиялык жогорку мектептерде окуу процессин уюштуруу жана мазмунун жакшыртууда дагы мааниси зор.

Изилдөөнүн максаты – дене тарбиясы жогорку мектебинин окуу процессинин студенттердин кыймылдык активдүүлүк ре-

жимдерине карата алардын морфологиялык көрсөткүчтөрүнө тийгизген таасирин иликтөө.

Изилдөөнүн милдеттери. 1. Студенттердин окуу процесси учурундагы морфологиялык көрсөткүчтөрүн аныктоо. 2. Окуган жылдарынын мөөнөтүнө карата морфологиялык көрсөткүчтөрүнүн өзгөчөлүктөрүн далилдөө.

Изилдөө методдору. Антропометрия, математикалык-статистикалык методдор, көрсөткүчтөрдүн ортосундагы ишенимдүүлүк айырмасын баалоо, Стьюденттин Т – критерийинин аныктоо. Бул үчүн Т– фактылык жана эркиндик даражаларынын саны SPSS программасы менен эсептелинген.

Изилдөөнүн объектиси. Изилдөө Кыргыз- Түрк “Манас” университетинин, дене тарбия жана спорт жогорку мектебинде өткөрүлдү. Изилдөөгө 73 студент катышты (60 – эркек балдар, 13 – кыздар). Машыктыруучу бөлүмдүн студенттери – 36 (эркектер – 30, кыздар – 5). Дене тарбия жана спорт мугалими бөлүмүнөн – 38 студент (эркектер – 30, кыздар-8).

Изилдөөнүн милдети спорт жогорку мектебинин студенттеринин окуу процесси учурундагы кыймылдык активдүүлүк режимине, окуган жылдарынын мөөнөтүнө карата морфологиялык көрсөткүчтөрүн тастыктоо.

Изилдөөнүн жыйынтыктары жана талкуулоо. Дене тарбия жана спорт жогорку мек-

тебинин студенттеринин жалпы морфологиялык көрсөткүчтөрү боюнча бойдун узундугу, салмак, көкүрөк көлөмдөрү боюнча студенттердин машыккан спорттунун түрүнө жараша жана жылдык маашыгууларынын таасиринде морфологиялык көрсөткүчтөрүнүн өзгөрүүсү байкалды. Студенттердин морфологиялык көрсөткүчтөрүндө алынган жыйынтыктар боюнча курстар жана бөлүмдөр арасында айырмачылыктар табылды. Бул жыйынтыктар боюнча салыштырмалуу түрдө машыккан спорттун түрүнө, канча жыл машыкканына жана спорттук даражаларына жараша көрсөткүчтөрдүн өнүгүүсү байкалды. Бул көрсөткүчтөр боюнча 2-чи жана 3-чү курстардын студенттеринин көрсөткүчтөрү жогорку деңгееде экени аныкталды ($P < 0,05$). Ал эми бөлүмдөрдө салыштырмалуу түрдө машыктыруучу бөлүмүнүн көрсөткүчтөрү бир аз жогорку деңгееде өнүккөндүгү аныкталды, бул айырмачылыктар курстардагы спортчулардын спорттук даражаларына, жылдык маашыгуулары жана физикалык жүктөмдөрдү алуусуна жараша жогору же төмөн болуусу байкалды.

Өлчөөнүн негизинде алынган маалыматка ылайык 1-4 чү курстарда машыктыруучу жана мугалимдик бөлүмүнүн студенттеринин арасында бойдун узундугу боюнча алынган өлчөлөр төмөнкүлөргө барабар болду. Машыктыруучу 1-курс бөлүмүнүн орточо көрсөткүчү $175,08 \pm 1,95$ см ал эми мугалимдик бөлүмүндө $169,6 \pm 4,6$ см болду (1-торчо).

1-Торчо

1-4 чү курстар арасы бөлүмдөрдө балдардын бойдун узундуктары.

Пара метр	Бөлүмдөр	Машык.	Мугалим	Машык.	Мугалим	Машык.	Мугалим	Машык.	Мугалим
	Курс	1	1	2	2	3	3	4	4
Бойдун узундугу	Студ. саны	10	5	9	9	7	10	5	6
	Минимум	154	160	162	166	151	157	159	165
	Максимум	188	185	184	182	180	181	180	181
	M	175,08	169,57	172,70	173,18	168,04	171,08	171,33	172,71
	δ	10,379	9,554	7,484	5,725	9,962	8,361	8,066	4,889
	mх	1,954	4,583	2,581	1,498	2,940	1,902	2,672	1,908

Орточо көрсөткүчтөрүнүн айырмачылыгы 5,51 смге туура келди. 2-курс машыктыруучу бөлүмүнүн орточо көрсөткүчтөрү

$172,7 \pm 2,6$ см, мугалимдик бөлүмдө $173,2 \pm 1,5$ смге барабар болуп айырмачылыгы 0,5 см. Ал эми 3-курс машыктыруу-

чу бөлүмүндө $168,04 \pm 2,9$ см, мугалимдик бөлүмүндө $171,08 \pm 1,9$ смге барабар болду, айырмачылыгы $3,06$ смге туура келди. 4-курс машыктыруучу бөлүмүндө орточо көрсөткүчтөрү $171,33 \pm 2,7$ см, мугалимдик бөлүмүндө $172,71 \pm 1,9$ смге барабар болду, ал эми айырмачылыгы $1,4$ смге туура келди.

Өлчөөгө катышкан дене тарбия жана спорт жогорку мектебинин студенттеринин салмак боюнча айырмачылыгы курстар арасында жана ошондой эле эки бөлүмдүн ортосунда салыштырмалуу түрдө бир-бирлеринен айырмаланып ар башка денгелде өнүгүсү анык болду (2-торчо).

2-Торчо

1-4 курстар арасы бөлүмдөрдө балдардын салмак көрсөткүчтөрү

Салмак	Бөлүмдөр	Машык-чу	Мугалим	Машык-чу	Мугалим	Машык-чу	Мугалим	Машык-чу	Мугалим
	Курс	1	1	2	2	3	3	4	4
	Саны	10	5	9	9	7	10	5	6
	Минимум	45	56	60	60	53	50	54	48
	Максимум	80	77	76	78	83	91	81	80
	M	66,58	65,21	90,30	67,06	68,51	72,37	64,58	67,14
	δ	10,808	7,915	3,974	6,498	11,246	13,710	11,612	11,596
	mx	2,299	3,970	2,259	2,369	4,531	3,742	5,195	3,967

Текшерүүнүн негизинде студенттердин салмак көрсөткүчтөрү боюнча 1-курс машыктыруучу бөлүмүнүн орточо көрсөткүчтөрү $66,6 \pm 2,3$ см, мугалимдик бөлүмүндө $65,21 \pm 3,9$ смге барабар ал эми айырмачылыгы $1,4$ смге туура келди. 2-курс машыктыруучу бөлүмүндө $90,30 \pm 2,3$ см, мугалимдик бөлүмүндө $67,06 \pm 2,4$ смге барабар болду, айырмачылыгы $23,2$ смге түздү. 3-курс машыктыруучу бөлүмүндө $68,51 \pm 4,5$ см, мугалимдик бөлүмүндө $72,37 \pm 3,7$ смге барабар

болду, айырмачылыгы $3,86$ смге туура келди. 4-курс машыктыруучу бөлүмүнүн орточо көрсөткүчү $64,6 \pm 5,2$ см, мугалимдик бөлүмүндө $67,14 \pm 4,1$ смге барабар болду, айырмачылыгы $2,54$ смге туура келди.

Көкүрөк көлөмүнүн көрсөткүчтөрүндө алынган өлчөөлөр боюнча өлчөөгө катышкан 1-4-чү курстарынын машыктыруучу жана мугалимдик бөлүмдөрүнүн студенттеринин орточо көрсөткүчтөрү төмөнкүгө барабар болду (3-торчо).

3-Торчо

1-4 курстар арасындагы бөлүмдөрдөгү балдардын көкүрөк көлөмүнүн ортонку көрсөткүчтөрү.

Көкүрөк көлөмү (см)	Бөлүмдөр	Машык-чу	Мугалим	Машык-чу	Мугалим	Машык-чу	Мугалим	Машык-чу	Мугалим
	Курс	1	1	2	2	3	3	4	4
	саны	10	5	9	9	7	10	5	6
	Минимум	85	86	86	84	75	87	84	86
	максимум	101	99	99	98	105	108	98	99
	M	93,17	92,71	91,30	90,09	89,63	97,33	91,33	94,29
	δ	5,184	5,400	4,373	5,974	9,257	7,536	6,022	5,219
	mx	1,309	2,533	1,538	1,819	3,778	2,236	2,818	1,691

1-курс машыктыруучу бөлүмүнүн орточо көрсөткүчтөрү $93,17 \pm 1,3$ см жана мугалимдик бөлүмүндө $92,71 \pm 2,5$ смге барабар болду, айырмачылыгы $0,46$ смге туура келди. 2-курс машыктыруучу бөлүмүндө $91,3 \pm 1,5$ см ал эми мугалимдик бөлүмдө

$90,09 \pm 1,8$ смге барабар болду, айырмачылыгы $1,21$ смге туура келди. 3-курс машыктыруучу бөлүмүндө $89,63 \pm 3,8$ см, мугалимдик бөлүмдө $97,33 \pm 2,23$ смге барабар болду, айырмачылыгы $7,7$ смге туура келди. 4-курс машыктыруучу бөлүмүнүн орточо көрсөткүчү

91,33±2,8см, мугалимдик бөлүмүндө 94,29±1,7смге барабар болду, айырмачылыгы 2,96 смге туура келди.

Дене тарбия жана спорт жогорку мектебинин 1-4-чү курс машыктыруучу жана мугалимдик бөлүмдөрүнүн арасында жалпы антропометриялык көрсөткүчтөрүндө өткөрүлгөн өлчөөнүн жыйынтыктарынын негизинде бөлүмдөр арасында морфологиялык көрсөткүчтөрүндө төмөнкүдөй айырмачылыктарды байкадык. 1-4 чү курс машыктыруучу жана мугалимдик бөлүмдөр арасында изилдөнүүгө алынган студенттердин дене боюнун өнүгүүсүн көрсөткүчтөрүнүн деңгелинин өзгөчөлүктөрүн изилдөөнүн негизинде кээ бир көрсөткүчтөрүндө анык айырмачылыктар табылды. Бул студенттердин жаш өзгөчөлүктөрү, физикалык даярдыктары, спорт менен машыгуулары, спорттук даражалары, спорттун түрүнүн өзгөчөлүктөрүнө жараша морфологиялык көрсөткүчтөрүнүн айырмачылыгы байкалды.

Бөлүмдөр арасында дене узундугунун жалпы анык айырмачылыгы табылды ($P<0,05$). Бул айырмачылык ($P<0,03$) барабар болду. Бул жалпы айырмачылык боюнча 2-чи курс машыктыруучу жана мугалимдик бөлүмдөр арасында анык айырмачылык ($P<0,001$) барабар болду, калган курстар арасында бөлүмдөрдө бир аз айырмачылыктар байкалды. Бул айырмачылыктын көрсөткүчүнө жараша 2-чи курс машыктыруучу бөлүмүнүн студенттеринин дене узундугу жогору көрсөткүчтө экени табылды. Бул айырмачылык студенттердин физикалык жүктөмдөрдү алуусу боюнча 2-чи курс машыктыруучу бөлүмдүн студенттери окуу планына ылайык 1 жылда физикалык жүктөрдү 29% алса, ал эми мугалимдик бөлүмдүн студенттери 23,5% пайыз алышат, ошондой эле спорттук даражаларына жараша машыктыруучу бөлүмдүн студенттеринин 0,36% жогорку даражадагы студенттер ал эми 0,54% спорттук даражалары жок студенттер болушса, мугалимдик бөлүмдүн 0,27% пайызы жогорку даражадагы студенттер ал эми 0,72% спорттук даражалары жок студенттер түзүшөт. Бул жыйынтыка жараша спорт

менен машыгуу деңгели дене түзүлүшүнүн өнүгүүсүнө таасир этери анык болду.

1-4 курстар арасында айырмачылыктар негизинен 1-2 чи, 1-3 чү, 1-4 чү, 2-3 чү, 2-4 чү, 3-4 чү курстар арасында табылды, бул айырмачылыктар негизинен курстарда ар башка студенттер арасында каралып спорттук деңгелдери жана машыккан спорту боюнча айырмаланып студенттерде бойдун өнүгүү динамикасы боюнча анык көрсөткүч байкалган жок. Бирок студенттердин спорт менен машыгууларынын жылдык санынын негизинде спорттун түрүнө жараша физикалык жүктөмдөрдүн тийгизген таасири астында бойдун өнүгүү деңгели жогорулосу байкалды. Көп жыл спорт менен машыккан студенттер жаңы машыккан студенттерге салыштырмалуу дене түзүлүшү жогору деңгелде жана чымырканган абалда болору байкалды. Спорт менен машыккан студенттер дени сак, дене түзүлүшү боюнча жакшы өнүккөн болору аныкталды.

Корутунду.

1. Дене тарбия жана спорт жогорку мектебинин студенттеринин жалпы морфологиялык көрсөткүчтөрү бойдун узундугу, салмак, көкүрөк көлөмдөрү машыккан спорттун түрүнө жараша жана жылдык машыгууларынын таасиринде өзгөрүүсү байкалды.

2. Студенттердин морфологиялык көрсөткүчтөрүндө алынган жыйынтыктар боюнча курстар жана бөлүмдөр арасында айырмачылыктар табылды. Бул жыйынтыктар боюнча салыштырмалуу түрдө машыккан спорттунун түрүнө, канча жыл машыкканына жана спорттук даражаларына жараша көрсөткүчтөрдүн өнүгүүсү байкалды. Бул көрсөткүчтөр боюнча 2-чи жана 3-чү курстардын студенттеринин көрсөткүчтөрү жогорку деңгелде экени аныкталды ($P<0,05$). Ал эми бөлүмдөрдө салыштырмалуу түрдө машыктыруучу бөлүмүнүн көрсөткүчтөрү бир аз жогорку деңгелде өнүккөндүгү аныкталды, бул айырмачылыктар курстардагы спортчулардын спорттук даражаларына, жылдык машыгууларына жана физикалык жүктөмдөрдү алуусуна жараша жогору же төмөн болуусу байкалды.

Адабияттар

1. Граевская Н.Д., Долматова Т.Н., Перхуров А.М. и др. Здоровье студентов в процессе обучения в физкультурном вузе. Структура и причины заболеваемости // Вестник спорт.мед. 1993. -N 2-3 (4). – С. 12.

2. Айзман Р.И., Лысова Н.Ф. Возрастная физиология: Учеб. пособ. - Новосибирск: Изд. НГПУ, 2010. – 202 с.

3. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности //Физкультура и спорт. – М., 1991. - 224 с.

УДК: 796

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Исаев Н.Т.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек.

Резюме: В статье рассматривается методика развития силы студентов средствами атлетической гимнастики.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, силовые способности, силовая подготовка, развития силы.

ПАУЭРЛИФТИНГ МЕНЕН МАШЫГУУЧУ СТУДЕНТТЕРДИН КҮЧҮН ӨСТҮРҮҮНҮН УСУЛУ

Исаев Н.Т.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Корутунду: Статьяда пауэрлифтинг менен машыгуучу студенттердин күчүн өстүрүп өркүндөтүү усулдук ыкмалары жана жолдору камтылган.

Негизги сөздөр: пауэрлифтинг, күч жөндөмдүүлүгү, дене кыймылдын күч даярдыгы, күчтү өстүрүүнүн усулу.

METHOD OF STRENGTH OF STUDENTS ENGAGED IN THE POWERLIFTING

Isaev N.T.

Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek c.

Abstract: The article deals with the method of strength of students by means of an athletic gymnastics.

Keywords: powerlifting and power capacity, power training, methods of strength development.

Актуальность. Пауэрлифтинг относится к динамично развивающимся видам спорта [1,2,3]. Все больше поклонников приобретает пауэрлифтинг и в Кыргызстане. Одним из подтверждений возрастающей популярности пауэрлифтинга является введение его в курс «Силовая подготовка» в физкультурных вузах страны. Интенсивное развитие пауэрлифтинга обусловило и появление многочисленных вопросов по теории и методике подготовки спортсменов по этому виду спорта. В свою очередь, это привлекло внимание ученых к решению данной проблемы, что также определило выбор темы нашего исследования.

Пауэрлифтинг, несомненно, имеет много общего с тяжелой атлетикой, и поэтому подготовка пауэрлифтеров в первое время во многом копировала методику подготовки тяжелоатлетов (по научной емкости, обусловленности ключевых положений, детальности проработки основных средств и методов подготовки), безусловно, являющуюся на сегодня одной из самых развитых в спорте.

Однако, особенности соревновательной деятельности в пауэрлифтинге предполагают и значительные различия в проявлении силы в пауэрлифтинге и тяжелой атлетике. Это дает основание говорить о специфике под-

готовки в силовом троеборье. В то же время эффективность тех или иных средств, методов и методик в тренировке пауэрлифтеров пока еще изучена недостаточно. Некоторые научные исследования, носят констатирующий характер и базируются только на описании существующей практики подготовки.

Характер специфики соревновательной двигательной деятельности в пауэрлифтинге пока еще не имеет экспериментального подтверждения. В частности, мало изучена специфика проявления силы в упражнениях силового троеборья у пауэрлифтеров различной квалификации. Можно сказать, что современная теория физической подготовки в пауэрлифтинге находится в стадии накопления фактического материала и теоретического обобщения, что несомненно, имеет большое значение для практической работы тренеров по пауэрлифтингу.

Между тем, при ознакомлении студентов с методикой развития силы в видах спорта, связанных с преимущественным проявлением силовых способностей, возникает противоречие между запросами практики физического воспитания студентов по эффективной, научно обоснованной методике развития силы, учитывающей индивидуальные особенности двигательной деятельности в пауэрлифтинге, и недостаточной сформированностью теории подготовки в силовом троеборье в этом направлении.

Цель исследования – разработка методики развития силы на занятиях по силовой подготовке, основанной на индивидуальных особенностях проявления силовых качеств в пауэрлифтинге у спортсменов различной квалификации.

Гипотеза: методика развития силы у студентов, разработанной на основе учета особенностей проявления силовых качеств в упражнениях троеборья у пауэрлифтеров высокой квалификации, позволяющих повышение эффективности их силовой подготовки на занятиях по пауэрлифтингу.

Объект исследования: процесс силовой подготовки студентов физкультурных вузов на занятиях пауэрлифтинга. Методика развития силы у студентов физкультурных ву-

зов на занятиях по силовой подготовке, основанная на биомеханических особенностях её проявления в пауэрлифтинге. Основой исследования явились представления о всеобщей целостности, взаимосвязи и развитии явлений и процессов окружающей действительности, материальности окружающего мира, системно-структурный, личностно-деятельностный подход в физическом воспитании и спортивной тренировке [5].

Результаты исследования.

Установлено, что у квалифицированных пауэрлифтеров в упражнениях силового троеборья межмышечная сила проявляется:

в приседании – уступающем (1 ФАЗА), преодолеваемом режиме, характерном для скоростно-силовых упражнений;

в жиме лежа на скамье – в режиме, близком к изокинетическому;

в тяге – в преодолеваемом режиме, более выраженном в основной фазе движения [4].

Доказано, что у пауэрлифтеров массовых разрядов сила во всех упражнениях силового троеборья проявляется в приседании и жиме лежа на скамье в уступающее-преодолеваемом режиме и в тяге преодолевающей, которые выполняются быстрее, чем у квалифицированных пауэрлифтеров.

Разработана более эффективная методика развития мышечной силы у студентов на занятиях по силовой подготовке, заключающаяся в создании дополнительного сопротивления с помощью партнера в периоды проявления наибольших усилий в каждом из упражнений силового троеборья и учитывающая биомеханические особенности проявления силы в упражнениях пауэрлифтинга.

Литература

1. Аксенов М.О. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий. – Улан-Уде, 2006. – 23 с.
2. Дворкин Л.С. Возрастные особенности развития силовых возможностей школьников 7-17 лет./ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2003. – №3. – С. 29.

3. Дворкин Л.С. Методика силовой подготовки школьников 13-15ти лет с учетом их соматической зрелости. – В кн.: Теория и практика физической культуры. – М., 1999. – №3. – С. 34-35.

4. Зациорский В.М.. Вопросы методики воспитания физических качеств. – М., 1990. – С.54.

5. Бравая Д.Ю. Физиология мышечной деятельности. – М., 2000. – 320 с.

УДК 796.35.

12-14 ЖАШТАГЫ ФУТБОЛЧУЛАРДЫН ФИЗИКАЛЫК ИШ ЖӨНДӨМДҮҮЛҮГҮНҮН КӨРСӨТКҮЧТӨРҮНӨ ОКУУ-МАШЫКТЫРУУ ИШМЕРДҮҮЛҮГҮНҮН МАЗМУНУНУН ТААСИРИ

*Ишенбиев М.К., Абдырахманова Ж.О., Мурат Ишеныр
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы,
Кыргыз-Түрк “Манас” университети, Бишкек ш.*

Корутунду: Изилдөө иши балдардын окуу-машыгуу режиминин физикалык өнүгүшүнө жана иш жөндөмдүүлүгүн аныктоого багытталган. Изилдөөдө антропометрия, физиометрия, физикалык иш жөндөмдүүлүктү аныктоочу Руфье индекси колдонулган.

Негизги сөздөр: физикалык өнүгүү, иш жөндөмдүүлүк, Руфье индекси.

ВЛИЯНИЕ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ

*Ишенбиев М.К., Абдырахманова Ж.О., Мурат Ишеныр
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта,
Кыргызско-Турецкий университет “Манас”, г.Бишкек*

Резюме: В статье выявлено благотворное влияние режима учебно-тренировочной деятельности на физическую работоспособность детей, занимающихся футболом. В работе использованы методы антропометрии, физиометрии, индекс Руфье.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая работоспособность, индекс Руфье.

INFLUENCE OF EDUCATIONAL TRAINING PROCESS ON PERFORMANCE INDICATORS OF FOOTBALL PLAYERS 12-14 YEARS

*Ishenbiev M.K., Abdyrahmanova J.O., Murat Ishener
Kyrgyz State Physical Culture and Sports Academy,
“Manas” Kyrgyz-Turkish University, Bishkek c.*

Abstract: The article presents the effects of the mode of teaching and training activities on the physical performance of children involved in football. We used methods of anthropometry, physyometry, Rufe index.

Keywords: physical development, physical performance, index Rufe.

Киришүү. Балдардын физикалык өнүгүсүн жана иш жөндөмдүүлүгүн жакшыртуу максатында окутуу жана машыгуу ишинин жагымдуу режимин түзүү маселесин карап чыгууда футболдук мектептердин окутуу жана машыктыруу практикасына муктаж болушу. Азыркы учурда машыгуу учурунда бойдун

иштөө режими менен балдардын физикалык өсүшүн жана иш жөндөмдүүлүгүн билүү боюнча практикалык милдеттер күчөдү. Азыркы методикалык-биологиялык жана социологиялык изилдөөлөр көрсөткөндөй, спорт менен системдүү, көп жыл машыгуу балдардын жана өспүрүмдөрдүн ден соолугун чыңдоодо

өзгөчө роль ойнойт. Энергетикалык жана көп жактуу кыймылдуу аракеттер жасалбаса, балдардын жакшы чоңоюшун элестетүү мүмкүн эмес. Туруктуу физикалык кыймыл өзгөчө балалык чактарда жана өспүрүм курактарда организмдин өнүгүүсүнө оң таасир берет. Балдардын физикалык жактан өсүшүнө арналган изилдөөлөргө эмгектери, ошондой эле курактык физиология жана балдардын гигиенасы боюнча окуу куралдары кирет [1].

Изилдөөнүн максаты – окуу-машыгуу режиминин балдардын физикалык өнүгүшүнө жана иш жөндөмдүүлүгүнө таасир беришин аныктоо.

Изилдөөнүн милдеттери. 1. 12-14 жаштагы футбол менен машыккан балдардын физикалык өнүгүүсүн жана иш жөндөмдүүлүгүн изилдөө. 2. Балдардын физикалык иш жөндөмдүүлүгүнүн көрсөткүчтөрүнө жалпы физикалык жүктөмдөрдүн тийгизген таасирин аныктоо.

Изилдөөнүн объектилери. Изилдөөгө 89 бала катышты, алардын ичинен 39 бала футбол менен машыгып негизги топту, 50 бала контролдук топту түздү.

Изилдөө Бишкек шаарындагы “Алга”, “Бешикташ” футбол клубдарында жана №71, №69 орто мектептеринде жүргүзүлдү.

Изилдөө методдору. 1. Медико-биологиялык изилдөө – антропометрия (бойдун узундугу, салмак, көкүрөк көлөмү), физиометрия

(ЖЖЖ), физикалык иш жөндөмдүүлүктү аныктоочу Руфье индекси.

2. Математикалык статистика усулдар – орто арифметикалык чоңдук, стандарттык жантаюу, вариациянын коэффициенти, ортоарифметикалык коэффициенти, ортоарифметикалык чоңдуктун каталары Негизги жана контролдук топтун бир тармактагы көрсөткүчтөрүнүн ортосундагы айырмачылыктарын ишенимдүүлүгүн баалоо Т-Студент критерии боюнча жүргүзүлдү. Бул үчүн Т-факттык жана эркиндиктин даражаларынын саны SPSS-15 программасында эсептелди.

Изилдөөнүн жыйынтыктары жана талкуулоо. Текшерүү тесттеринен кийин алынган көрсөткүчтөрдү жыйынтыктоодо төмөнкү маалыматтарга ээ болдук. Бойдун узундугу – интегралдык көрсөткүч жана физикалык өнүгүүнүн стабилдүү, маалыматтуу көрсөткүчү болуп саналат, көпчүлүк деңгээлде татаал морфофизиологиялык процесстерди чагылдырат, организмде болуп жаткан адамдын морфологиялык тукум куучулук белгилери болуп саналат [2].

Машыккандардын физикалык өнүгүүсүнүн бойдун узундугунун көрсөткүчтөрү 158,28 см ге барабар, машыкпагандардыкы болсо 152,34см. (1-торчо).

1-Торчо

Машыккан жана машыкпаган балдардын физикалык өнүгүүсүнүн көрсөткүчтөрү

	N	Minim.	Maxim.	X	Sigma
Машыккандар					
Жаш курагы	39	12	14	12.97	7.811
Бойдун узундугу	39	140	176	158.28	7.284
Салмак (кг)	39	30	62	44.77	7.191
Көкүрөк көлөмү	39	61	86	73.08	5.436
Машыкпагандар					
Жаш	50	12	14	12.44	.644
Бойдун узундугу	50	131	175	152.34	9.595
Салмак	50	31	64	43.74	7.618
Көкүрөк көлөмү	50	61	85	70.78	6.152

Орточо арифметикалык көрсөткүчтөрүн алып караганда машыккандардын бойдун узундугунун көрсөткүчтөрү машыкпагандарга караганда 5,94см ге көбүрөөк көрсөттү

айырма анык деп табылды $P < 0,05$. Футбол менен системалуу машыгуу бойдун узундугунун интенсивдүү өсүшүнө каражат болорун далилдейт (2-торчо).

**Машыккан жана машыкпаган группалардын бойдун
узундугу боюнча көрсөткүчтөрү**

Группалар	N	X	Sigma	T	df	P
Машыккандар	39	158,28	7,284	3.211	87	0.001
Машыкпагандар	50	152,34	9,595			

Дене салмагы – адамдын ден соолугунун, физикалык өнүгүүсүнүн жана иш жөндөмдүүлүктүн маанилүү көрсөткүчү болуп саналат [3]. Салмак боюнча машыккандардын көрсөткүчтөрү 44,77кг-га барабар, алэми

машыкпагандардыкы 43,74кг ды көрсөттү. Машыккан жана машыкпаган группалардын дененин салмагы боюнча көрсөткүчтөрүнүн жыйынтыгынын айырмасы 1,03кг болду айырмачылык анык эмес $P>0,05$ (3 торчо).

**Машыккан жана машыкпаган группалардын дененин
салмагы боюнча көрсөткүчтөрү.**

Группалар	N	X	Sigma	T	df	P
Машыккандар	39	44,77	7,191	0.648	87	0,51
Машыкпагандар	50	43,74	7,618			

Көкүрөк көлөмү өспүрүмдүн гармониялык өнүгүүсүн жана кайсы бир даражада көкүрөк зонасындагы органдардын функционалдык абалынын көрсөткүчү. Ошондуктан физикалык өнүгүүсүнүн абалын изилдөө комплексинде көкүрөк көлөмүн аныктоо маанилүү компонент болуп саналат [4,5].

Көкүрөк көлөмүнүн өнүгүүсүнүн көрсөткүчтөрү машыккандарда 73,08см машыкпагандардыкы 70,78 см. Орточо арифметикалык көрсөткүчтөрүн алганда машыккандардын көрсөткүчтөрү машыкпагандарга караганда 2,3 см ге көбүрөөк анык айырмачылык жок $P>0,05$ (4-торчо).

**Машыккан жана машыкпаган группалардын көкүрөк көлөмүнүн
өнүгүүсү боюнча көрсөткүчтөрү**

Группалар	N	X	Sigma	t	df	p
Машыккандар	39	73,08	5,436	1.838	87	0,06
Машыкпагандар	50	70,78	6,152			

Кетле индекси аркылуу бойдун узундугу менен салмагынын өз ара катышы машыккандардыкы орточо көлөмгө караганда 42,5 г/см ге төмөн көрсөттү. Ал эми машыкпагандардыкы орточо көрсөткүчтөргө салыштырмалуу 38,1 г/см ге төмөн болду. Жыйынтыктап айтсак бул көрсөткүчтөр дене

узундугу менен салмагынын пропорционалдуу өнүкпөгөндүгүн далилдеп турат. Бирок көрсөткүчтөр бул куракка мүнөздүү деп айтсак болот. Анткени 12-14 жаш пубертаттык куракка дал келет жана бул мезгилде гормоналдык өзгөрүүлөр жүргөндүктөн физикалык өнүгүүсү гетерохрондуу жүрөт (5-торчо).

Машыккан жана машыкпаган группаларды Кетле индекси аркылуу бойдун узундугу менен салмагынын өз ара катышы

Машыккандар	Машыкпагандар	Орточо көлөмдөр
282,5г/см	286,9 г/см	325 г/см

12-14 жаштагы балдардын физикалык иш жөндөмдүүлүгүн талдоодо машыккан группанын орто арифметикалык чоңдук көрсөткүчү машыкпаган группага караганда 3,8

кгм/мин га көбүрөөк болду. Бирок машыккан жана машыкпаган группаларынын жыйынтыгы анык эмес болуп табылды $P>0,05$ (6-торчо).

Машыккан жана машыкпаган группалардын Руфьенин сынамы боюнча иш жөндөмдүүлүктүн көрсөткүчтөрү

Группалар	N	X	Sigma	t	df	P
Машыккандар	39	7,48	6,2	1.8	87	0.768
Машыкпагандар	50	10,56	4,846			

Өспүрүмдөрдүн физикалык өнүгүүсүнүн бирден бир көрсөткүчү болуп бойдун узундугу саналат. Өлчөөгө алынган машыккандар группасы машыкпагандардын группасына караганда бойдун узундугу 5,94 см ге көбүрөөк. Өлчөөлөрдүн жыйынтыгында 12-14 жаштагы футболчулардын бойдун узундугунун интенсивдүү өсүшү байкалды.

Бойдун узундугунун интенсивдүү өсүшү окуу-машыгуу процессинин тагыраак айтканда футбол менен системалуу машыгуудан толук көз каранды экендигин дагы бир ирээт тастыктап турат. Дене салмагы – физикалык өнүгүүнүн экинчи көрсөткүчү бул салмак. Текшерүүгө алынган өспүрүмдөрдөгү машыккан группа машыкпаган группага салыштырмалуу 1 кг га көбүрөөктүгүн далилдеди. Бирок анык айырмачылык жок $P>0,05$. Ошентсе да машыккан группанын көрсөткүчтөрү футбол менен системалуу машыгуунун аз да болсо он таасирин тийгизерин көрсөтүп турат. Көкүрөк көлөмүнүн өнүгүүсү боюнча машыккандардын көрсөткүчтөрү машыкпагандарга караганда 2,3см ге көбүрөөк, анык айырмачылык жок $P>0,05$. Бойдун өнүгүүсү канчалык денгээлде болсо көкүрөк көлөмүнүн денгээли ага пропорционалдуу болуш керек. Анык айырмачылыгынын жоктугу 12-14 жаштын пубертаттык мезгилине дал келгендиктен дене өнүгүүсүнүн кээ бир көрсөткүчтөрү кечендөөсү менен мүнөздөлөт. Ошентсе да машыгуу процесси бойдун өнүгүүсүнүн ылдамдаткан каражаты экендигине шек жок. Кетле индекси аркылуу

дене узундугу менен салмагынын өз ара катышы машыккандардыкы орточо көлөмгө караганда 42,5 г/см ге төмөн көрсөттү. Ал эми машыкпагандардыкы орточо көрсөткүчтөргө салыштырмалуу 38,1 г/см ге төмөн болду. Жыйынтыктап айтсак бул көрсөткүчтөр дене узундугу менен салмагынын пропорционалдуу өнүкпөгөндүгүн далилдеп турат. Иш жөндөмдүүлүгүн аныктоодо машыккан группанын көрсөткүчү машыкпаган группага караганда 3,8 кгм/мин га көбүрөөк болду. Руфье сынамынын баалоо системасына карай турган болсок: машыккан группа – “орточо” деген баага машыкпаган группа – “канаттандыраарлык” деген баага жооп берди.

Корутунду.

1. Машыккан жана машыкпаган группаларынын бойдун узундугунун айырмачылыгы анык деп табылуу менен окуу машыгуу процессинин өспүрүм балдарга натыйжалуу таасир бергендиги байкалды:

- салмак көрсөткүчтөрү боюнча эки группа тең стандартка дал келди. Бойдун узундугу жана салмактын өз ара катышын далилдеген Кетле индексинде машыккан жана машыкпаган группа дагы 12-14 жаш курактагы орточо көрсөткүчтөрдөн төмөн болуп чыкты.

- көкүрөк көлөмү боюнча дагы стандартка салыштырмалуу машыккан группанын чон айырмачылыгы көрүнгөн жок машыкпаган группа 3,4 см артта калгандыгы маалым болду.

2. Иш жөндөмдүүлүктү мүнөздөгөн Руффенин индексинин баалосу боюнча машыккан группа – орточо, машыкпаган группа – канаттандыраарлык деген баага жооп берди, машыккан жана машыкпаган группалардын ортосунда анык айырмачылык болгон жок ($P>0,05$).

3. 12-14 жаштагы футболчулардын физикалык өнүгүүсү жана иш жөндөмдүүлүгү машыкпаган группага караганда кайсы бир деңгээлде интенсивдүү өнүккөндүгү байкалды. Жыйынтыгында футбол менен системалуу түрдө машыгуу өспүрүмдөрдүн физикалык өнүгүүсүнө жана иш жөндөмдүүлүгүнө оң таасир берүүсүн далилдейбиз.

Адабияттар

1. Физиология человека: Учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов / Фомин Н.А. – 2-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1992. – 351 с.
2. Филин В.П. Разработка возрастных основ физической культуры и спорта // Физкультура и спорт, 1999, – № 1/2. – С. 61-63.
3. Покровский В.М. Физиология человека. – М.: Медицина, 1997; Т 1. – 448 с.; Т 2. – 368 с.
4. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Учебное пособие / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
5. Тихвинский С. Б., Хрущев С. В. /Детская спортивная медицина. Руководство для врачей. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Медицина. 1991.

УДК 796.011.2.

К ИССЛЕДОВАНИЮ ПРОБЛЕМ ОЛИМПИЙСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ АЛАЙСКОГО РАЙОНА

Сагынбаев К.А.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек

Резюме: В статье рассматриваются вопросы олимпийского воспитания учащихся Алайского района, проживающих в высокогорной сельской местности. Отражаются предварительные показатели качества знаний, состояния здоровья и показатели физической подготовленности, выявленные в результате проведенного исследования.

Ключевые слова: олимпийское воспитание, физическая подготовленность, состояние здоровья, тестирование, анкетирование.

АЛАЙ РАЙОНУНУН ОКУУЧУЛАРЫН ОЛИМПИАЛЫК ТАРБИЯЛОО БОЮНЧА ИЗИЛДӨӨНУН АЛАГАЧКЫ КАДАМДАРЫ

Сагынбаев К.А.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Корутунду: Макалада олимпиалык кыймылына тиешелүү адабияттарды талдоо, жаш спортчулардын ден – соолугун аныктоочу, алардын олимпиалык оюндарына тиешелүү билимин текшерүүчү жана алардын дене тарбиялык сапаттарын аныктоочу тесттерди, анкеталарды колдонулган изилдөөлөр талданган. Айыл жана тоолук шарттарда олимпиалык балоолору көрсөтүлгөн.

Негизги сөздөр: олимпиалык тарбия, дененин физикалык даярдыгы, ден соолуктун көрсөткүчтөрү, тестирилөө, анкеталоо.

TO STUDY THE PROBLEMS OF OLYMPIC EDUCATION STUDENTS OF ALAY DISTRICT

Sagynbaev K.A.

Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek

Annotation: The article discusses about the education of pupils Olympic Alai District resident mountainous countryside. Reflect preliminary indicators of quality of knowledge, health and indicators of physical fitness revealed as a result of the study.

Key words: olympic training, physical fitness, health, testing, questionnaires.

Актуальность. Олимпийские игры и другие спортивные соревнования, которые проводятся под патронажем МОК и в целом олимпийское движение таят в себе большие потенциальные возможности для укрепления здоровья, воспитания спортивной молодежи и повышения качества физической подготовленности. В частности, необходимо исследование проблем олимпийского воспитания сельской молодежи.

Цель исследования – опытным путем проверить возможность и эффективность олимпийского воспитания сельской молодежи в условиях сельской и горной местностях Кыргызстана.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать литературу по исследуемой проблеме.

2. Сбор фактического материала в результате тестирований, анкетирования и бесед со специалистами в области олимпийского движения.

3. Анализ и обобщение собранного предварительного фактического материала.

Методика исследования:

– Изучение литературных источников.

– Использование методик олимпийского воспитания.

– Тестирование, анкетирование и беседы для определения олимпийских знаний, уровня физической подготовленности и показателей здоровья у испытуемых.

Результаты исследования. По мнению известного теоретика олимпийского воспитания Столярова В.И. «...олимпийское воспитание – это определённая педагогическая деятельность, которая осуществляется в структуре олимпийского движения, ориентированная на ценности (идеалы, нормы, образцы поведения и т.п.) олимпизма, которая ставит своей целью приобщение воспитуемых (при их активном участии) к этим ценностям» [6, с.15]. Олимпийское воспитание предполагает содействие формирования у воспитуемых общего позитивного отношения к спорту, т.е. базиса олимпийской культуры личности. Условием такого отношения является наличие у индивида таких, связан-

ных со спортом, исходных знаний, умений, навыков, как:

– знания о том, что такое спорт, его компетентность (спортивная тренировка и спортивные соревнования), о видах спорта (футбол, борьба и др.), о других форматах, связанных со спортом: об активности (организация и проведение спортивных мероприятий, освещение их в средствах СМИ, научные исследования и др.), о профессиях в спорте (спортсмен-профессионал, тренер, судья, журналист и т.д.);

– умения и навыки, которые позволяют успешно включаться в соответствии с принятыми правилами, нормами и образцами поведения в те или иные виды активности и профессии, связанные со спортом.

Первоначальная задача спортивного воспитания – уточнить, дополнить, скорректировать, усовершенствовать у воспитуемого эти исходные знания, умения, навыки, т.е. содействовать ему в формировании и повышении уровня базовой спортивной образованности и его информационно-операционной готовности к тем или иным формам, связанным со спортом, активности [6, с123].

В процессе активного олимпийского воспитания следует обратить особое внимание учащихся (воспитуемых) на формирование общего позитивного отношения к спорту, на то, чтобы воспитуемые получили прочные знания и понятия об олимпизме, олимпийских играх и олимпийском движении, необходимо чтобы они приобрели умения и навыки.

По данным социологических исследований, в современном спорте все чаще проявляются такие негативные явления, как культ успеха, победы, стремление победить любой ценой, жажда обогащения, культ денег. Важнейшей задачей олимпийской педагогической деятельности является содействие преодолению в спорте этих негативных явлений.

Приобщать детей и молодежь к идеалам олимпизма особенно важно в современных условиях в связи с разрушением прежних идеологических стереотипов, развитием новых типов экономических отношений.

Олимпийское воспитание, на наш взгляд, может противостоять чрезмерному прагматизму, нигилизму, безразличию к духовным ценностям [6, с.125].

В связи с этим интересным для нашего исследования представляется опыт олимпийского воспитания учащихся российских школ, изложенный исследователем [5] из Великолукского университета: создание межрегиональных олимпийских академий, разработка таких пособий и программ по олимпийскому образованию, как «Твой олимпийский учебник».

В своей работе мы использовали метод теоретического исследования, который позволил собрать и проанализировать материал по данной проблеме. Опрос учителей и учащихся показал, что решением проблем олимпийского воспитания в школах Кыргызстана фактически не занимаются. Даже то, что делалось в этом направлении в советский период, в годы перестройки, оказалось забытым. На основе результатов, проведенных в последние годы педагогических экспериментов можно выделить наиболее целесообразные и эффективные формы олимпийского воспитания в современных условиях.

Практика показала, что самой доступной формой олимпийского воспитания в школе являются классные часы, проводимые еженедельно классными руководителями или один раз в две недели. В классные часы можно включать олимпийскую тематику. Если все классные руководители средних и старших классов проведут по одной беседе на олимпийскую тематику в каждой четверти учебного года, это уже откроет перед учениками некоторые аспекты и перспективы олимпийского движения. Значительный вклад могут внести студенты академии физической культуры и спорта, факультетов физической культуры на педпрактике, проводя беседы по олимпийскому движению в классные часы.

Действенной и наглядной формой олимпийского воспитания является оформление стендов на олимпийскую тематику в школе или в классах, где используются фотографии олимпийских чемпионов, их достижения, а

также вырезки из спортивных журналов и газет с информацией по отдельным играм.

Популярной формой являются викторины, конкурсы на знание истории Олимпийских игр, проводимые в школе между классами. Здесь заранее дается обширный перечень вопросов (не менее 10-15) из истории Олимпийских игр и олимпийского движения, дается время на подготовку учащихся. Включаются и работники школьных и городских библиотек, которые организуют выставки, витрины литературы по олимпийскому движению.

Эффективной формой олимпийского воспитания являются «олимпийские классы», где предполагается не только знание истории олимпийского движения, но и проводятся занятия соревновательно-игрового характера для воспитания «рыцарских» привычек в состязаниях. Каждый учитель физической культуры может вести на протяжении учебного года один «олимпийский класс». В годы проведения летних и зимних Олимпийских игр действенной формой олимпийского воспитания учащихся являются спортивные летние и зимние Олимпиады, «малые Олимпиады». Их проведение можно сделать традиционными.

Важный вклад в исследование олимпийского воспитания в международном масштабе внесла польский педагог София Жуковская [1]. В своем труде она отмечает следующие положения, необходимые для развития олимпийского воспитания: формирование человека на основе временных, универсальных ценностей олимпизма» и потребность в противодействии тем явлениям (грубость, коммерциализм, использование допингов и т.п.), которые угрожают олимпийской идее.

Важным элементом аргумента в пользу значения спорта в альтернативных воспитательных концепциях могут служить принципы «Фэйр Плэй», как исходных основ спорта в разработке программ, кодексов, а также проведение конференций и др. Именно олимпийское воспитание может содействовать устранению негативных проявлений, которые подрывают основные принципы олимпизма.

Исходя из вышеизложенного, мы наметили программу совершенствования знаний, умений и навыков олимпийского воспитания учащихся Алайского района. Для сравнительного аналитического исследования мы взяли контрольную группу – 23 учащихся старших классов спортивной школы в том же районе (экспериментальная группа – 23 учащихся).

Для предварительного изучения исходного уровня исследуемых провели мониторинг состояния здоровья. При этом, использовали показатели физической подготовленности: тест «студента» и тест для проверки знаний учащимися основ олимпийского движения, а также показатели поведения. Испытуемые двух групп (контрольной и экспериментальной) были равнозначными по возрасту, спортивной подготовленности и состоянию здоровья.

В процессе исследования обратили внимание на то, что наши учащиеся проживают на высоте 2000м. над уровнем моря и занимаются спортом в спортивных сооружениях с удовлетворительными комфортными условиями для сельского региона. Для предварительного (до эксперимента) тестирования использовали 12-минутный бег, прыжки в длину с места, отжимание и упражнение «лечь-встать». Беседа на олимпийскую тематику проводилась в виде письменных ответов на вопросы викторины. В конце эксперимента мы намерены также определить итоговые показатели с помощью такого же тестирования. Предварительные показатели отражают слабую теоретическую подготовку учащихся двух групп (3,2 балла), удовлетворительную физическую подготовленность, при этом состояние здоровья хорошее.

На следующем этапе исследования планируется проведение специальных занятий по теории олимпийского воспитания и дополнительные спортивно-соревновательные мероприятия по развитию физической подготовленности и укреплению состояния здоровья испытуемых [2,3,4].

Заключение.

В настоящее время нарабатан определенный опыт как в мировой, так и отечественной литературе, который отражает историю олимпийских игр; участие зарубежных и кыргызстанских спортсменов в олимпийских играх; проблемы современного олимпийского движения и ряд других вопросов.

В ходе исследования проблем олимпийского воспитания с помощью тестирования, анкетирования и бесед с учениками определен уровень знаний учащихся по олимпийскому движению, состояние их здоровья и выявлены показатели физической подготовленности.

Несмотря на то, что во многих странах дальнего и ближнего зарубежья накоплен определённый опыт олимпийского воспитания молодёжи, занимающихся спортом, в нашей статье мы попытались отразить первый опыт по решению проблем олимпийского воспитания школьников в условиях сельской высокогорной местности.

Литература

1. Жуковская С.А. Олимпийское воспитание молодежи: традиции, современность, перспективы. – Варшава, 1994. – С.318.
2. Касмалиева А.С. Основы олимпийского образования (учебно-методическое пособие). – Бишкек: КГМА, 2010. – С. 72.
3. Мотукеев Б.Дж. Олимпийские игры: факты, события, люди. – Бишкек, 2008. – 168с.
4. Сагынбаев К. Олимпийское воспитание: категории, идеи, принципы и опыт практики. // Вестник физической культуры и спорта. – Бишкек, 2014. – №2 (11). – С.55-60.
5. Саланин И.О. Олимпийское воспитание учащихся общеобразовательных школ. – Великие Луки: Великолукский ГИФК. – 2010. – С. 201.
6. Столяров В. И. Система олимпийского образования, воспитания и обучения. – Бишкек: Максат, 2013. – С. 457.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СТАНОВО-ПАРТЕРНОЙ ТЯГИ НА ВЫШКЕ-ПЛАТФОРМЕ

Салманов Т.К.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек

Аннотация: Включение в тренировочный процесс упражнений с ТУ «Станово – партерная вышка – платформа» сочетающих преодолевающий, уступающий, статический режимы работы мышц, сочетающихся в соревновательном поединке борцов обеспечивает высокий тренировочный эффект.

Ключевые слова: тренировочный процесс, скоростно-силовые качества, техническое устройство, станово-партерная тяга.

ПЛАТФОРМАНЫН–ЧОКУСУНДА СТАНДЫН-ПАРТЕРДИК ТАРТЫЛУУНУ ПАЙДАЛАНУУДА ЖОГОРКУ КВАЛИФИКАЦИЯЛУУ ГРЕК-РИМ БАЛБАНДАРЫНЫН ДЕНЕ ТАРБИЯЛЫК ДАЯРДЫГЫНЫН КӨРСӨТКҮЧТӨРҮНҮН ДИНАМИКАСЫ

Салманов Т.К.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация: Булчундардын жеңүүчү, бошотуп берүүчү статистикалык ишинин режимдерин айкалыштырган «Стандык-партердик чоку- платформа» техникалык орнотмо менен көнүгүүлөрдү машыктыруучу процесске кошуу, бул айкалыштыруу балбандардын мелдешүүсүндө жогорку машыктыруучу натыйжаны камсыздайт.

Негизги сөздөр: машыктыруучу процесс, ылдамдык-күчтүк сапаттар, техникалык орнотмо, стандык – партердик тартуу.

DYNAMICS OF INDICATORS OF PHYSICAL PREPARATION HIGHLY QUALIFIED WRESTLERS BY GRECO-ROMAN STYLE USING PARTER PULLING PLATFORM

Salmanov T.K.

The Kyrgyz state physical education and sport academy, Bishkek c.

Abstract: The inclusion in the training process of exercises with TU «partner pulling platform» combining overcome inferior static modes muscles, combined in a competitive fight fighters ensures a high training effect.

Keywords: training process, speed-strength quality, technical device, parter pulling platform.

Актуальность. Современная тренировка спортсменов сегодня немислима без применения разнообразных технических средств. Широкое их использование позволяет порой значительно повысить эффективность тренировочного процесса при подготовке как высококвалифицированных, так и начинающих спортсменов. Эффективность использования различных тренажеров в тренировке доказана как практикой, так и многочисленных теоретических исследованиях. Мно-

гие выдающиеся спортсмены, представители разных видов спорта использовали и используют в своей тренировке различные тренажеры, признавая их полезность. В то же время, дальнейшее совершенствование данного эффективного и перспективного направления тормозится в связи с недостаточно быстрым внедрением современных тренажеров по видам спорта.

Применение тренажеров позволяет быстрее и целенаправленнее увеличивать

уровень силовых и других способностей [1,3]. Для каждого движения существуют такие положения тела, в которых проявляются наибольшие и наименьшие величины силы. Например, во время сгибания в локтевом суставе максимум силы достигается при угле 90°; при разгибании в локтевом и коленном суставах оптимальный угол около 120°. Для развития скоростно-силовых способностей используют упражнения с преодолением веса собственного тела и с внешними отягощениями. К ним относятся упражнения, позволяющие воспитывать силу мышц, несущих основную нагрузку в тесной связи с другим ведущим качеством, сохраняя при этом структуру специализируемого упражнения. В этой связи вопросы повышения эффективности тренировочного процесса занимают одно из ведущих направлений развития теории и методики спорта современного этапа. А поиск путей решения данной проблемы является весьма актуальным.

Гипотеза. Предполагалось что применение в спортивной тренировке борцов высокой квалификации технического устройства СПТВП и нетрадиционных средств на предсоревновательном этапе будет способствовать повышению уровня общей и специальной физической подготовленности борцов, а следовательно и возможности улучшить спортивные результаты. Основная гипотеза конкретизировалась в следующих положениях:

- В соответствии с положениями теории физические качества и спортивная работоспособность по своей природе функциональны и обусловлены в своем проявлении физиологическими, биомеханическими, биохимическими, морфологическими и психологическими факторами [2]. Следовательно, технические устройства должны соответствовать педагогическим характеристикам соревновательного упражнения, и способствовать проявлению функциональных факторов данного упражнения.

- Техническое устройство моделирующее схватку борцов в портере, где основным двигательным действием является одновременные разгибательные движения туловища и ног при захвате руками соперника сверху, позволит существенно повышать скоростно – силовую подготовленность и спортивный результат борцов [3].

Объект исследования. Высококвалифицированные (19-26 лет) борцы греко- римского стиля.

Предмет исследования. Методика развития специальных физических качеств борцов на предсоревновательном этапе с использованием технического устройства (СПТВП).

Для решения задач исследования были использованы следующие методы: анализ научной и методической литературы. Исследование общей и специальной физической подготовленности в ходе которого применялась полидинамометрия (модификация Б.М.Рыбалко), педагогические наблюдения, педагогические контрольные испытания. Педагогический эксперимент, математико – статистический анализ данных. Использовалось «Устройство для скоростно-силовой тренировки борцов». (Патент №127.приоритет модели от 19.10.2010, выдан 31 мая 2011 г).

Результаты исследования.

В ходе исследования в ЭГ с целью развития скоростно-силовых способностей применялось в ТУ (СПТ). В контрольной группе для развития скоростно-силовых качеств использовались преимущественно упражнения с различными отягощениями (штанги, гири, гантели) собственным весом, противодействием партнера и т.п. С целью концентрированного воздействия на мышечные группы использовался повторный метод. Упражнения с СПТ выполнялись в середине основной части занятия, сначала с отягощением в половину собственного веса, а затем равного своему весу. При использовании

тренажера СПТ фактически присутствуют в зависимости и от величины отягощения и способа тяги упражнения локального, регионального и общего воздействия. Упражнения выполнялись в следующих режимах: упражнения локального характера в 3-5 подходах. По 10-25 повторений с интервалом отдыха до 60 с; упражнения регионального характера в 5-6 подходах по 8-10 повторений с интервалом отдыха до 90 с; упражнения общего характера в 3-4 подходах с 3-5 повторениями с интервалами отдыха 120 с. Во время педагогического эксперимента показатели объема работы силовой и скоростно-силовой направленности (количество тренировок, продолжительность выполнения силовых упражнений и т.п.) и интенсивности применяемой нагрузки в обеих группах были примерно одинаковыми. Тренировочный процесс в экспериментальной и контрольной группах велся в соответствии с текущим планом работы.

В результате педагогического эксперимента зафиксированы приросты в развитии скоростно-силовых качеств. Результаты исследования свидетельствуют о том, что в течении эксперимента произошли значительные изменения результатов по абсолютному большинству изучаемых показателей как в экспериментальной, так в контрольной группах. Однако анализ прироста показателей физической подготовленности выявил более значительные приросты результатов в тестах, контрольных упражнениях у борцов экспериментальной группы. Оценка уровня развития мышечной силы была проведена на основании результатов тестов: становой динамометрии, динамометрия правой и левой кисти, а также полидинамометрических измерений силы мышц сгибателей плеча и разгибателей бедра, предплечья, голени. Исходный уровень развития мышечной силы по большинству показателей в обеих группах

достоверно не различался. В конце педагогического эксперимента показатели развития мышечной силы достоверно улучшились по всем контрольным упражнениям в обеих группах при $P < 0,05$.

Среднестатистические величины приростов оказались существенно выше у борцов экспериментальной группы. За период педагогического эксперимента у борцов экспериментальной группы значительно повысился уровень силовой подготовленности. Рассматривая динамику результатов показателей силы и ее проявление по группам мышц, отметим следующее, что наибольшее ее развитие по показателю максимальной силы ($F_{\text{макс}}$) выявлен у мышц разгибателей предплечья правой и левой руки прирост составил соответственно 46,35% ($p < 0,05$) и 44,40% ($p < 0,05$), а также у мышц сгибателей плеча правой руки на 44,04% ($p < 0,05$) и левой руки 45,32% ($p < 0,05$). Несколько меньший прирост силы отмечен у разгибателей голени, который составил 33,51% у правой ноги и 34,85% у левой ноги. Наименьший прирост силовых показателей отмечается в мышечных группах разгибателей бедра правой ноги 30,74% ($p < 0,05$) и разгибателей бедра левой ноги 30,71% ($p < 0,05$), а также в становой силе 27,44% (p

В контрольной группе за период педагогического эксперимента также отмечен прирост силовых показателей, но полученные данные свидетельствуют о статически недостоверном росте показателей силовой подготовленности. По таблице граничных значений критерия Стьюдента $t_{гр}$, при надежности ($p < 0,05$) при числе степеней свободы $R = 9$, $t_{гр} = 2,26$.

У спортсменов контрольной группы значения составили от 0,62 до 1,80, что говорит о недостоверном росте показателей силы различных групп мышц по некотором росте (рис. 1).

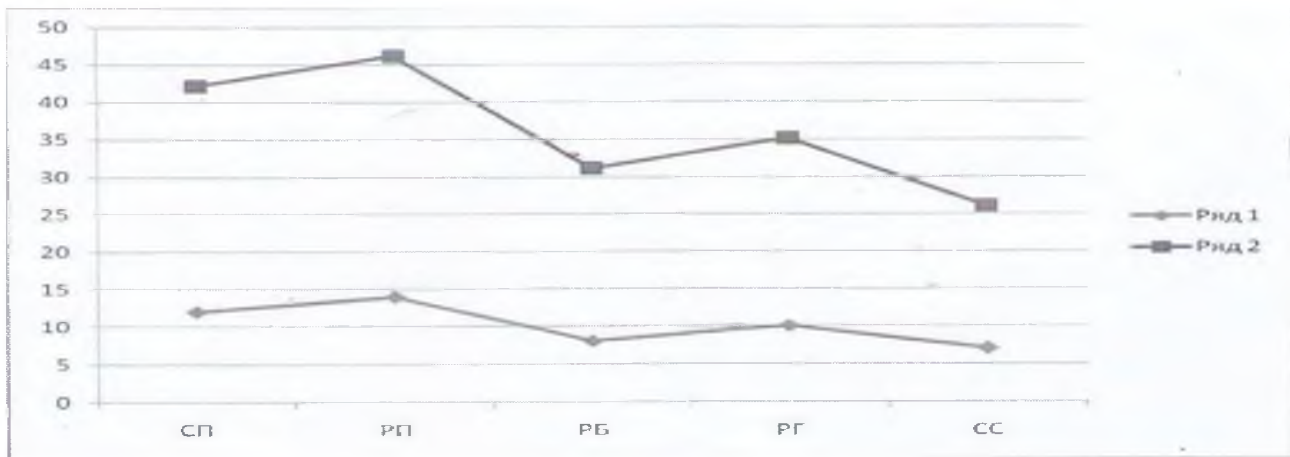


Рис 1. Динамика показателей максимальной силы различных мышц у высококвалифицированных борцов экспериментальной группы (ЭГ).

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$

Условные обозначения: СП-сгибатели плеча, РП-разгибатели предплечья, РБ-разгибатели бедра, РГ-разгибатели голени, СС-становая сила
Ряд 1 – контрольная группа; ряд 2 – экспериментальная группа

Отмеченный прирост силы мышц в экспериментальной группе вызван тем, что одной из основ тренировочной программы являлась станово-партерная тяга с вышки-платформы.

Анализ представленных данных отражающих уровень специальной физической подготовленности у борцов экспериментальной группы показывает, что за исследуемый период произошли позитивные изменения как в упражнениях скоростно-силового характера, так и силового. Однако необходимо

при этом отметить, что наибольший прирост результатов наблюдался в приседаниях со штангой на плечах – 25,13 %, подъеме штанги на грудь 22,27 % и жиме лежа на горизонтальной скамье, составил 27,36 % от исходного уровня. Несколько меньший, но, тем не менее, существенный прирост результатов был в рывке штанги – 20,25 %, подъеме манекена из партера 20,79 % броска манекена на время – 15,98 % и тяге становой 16,15 %. Установленные изменения имеют достоверный характер (рис. 2).

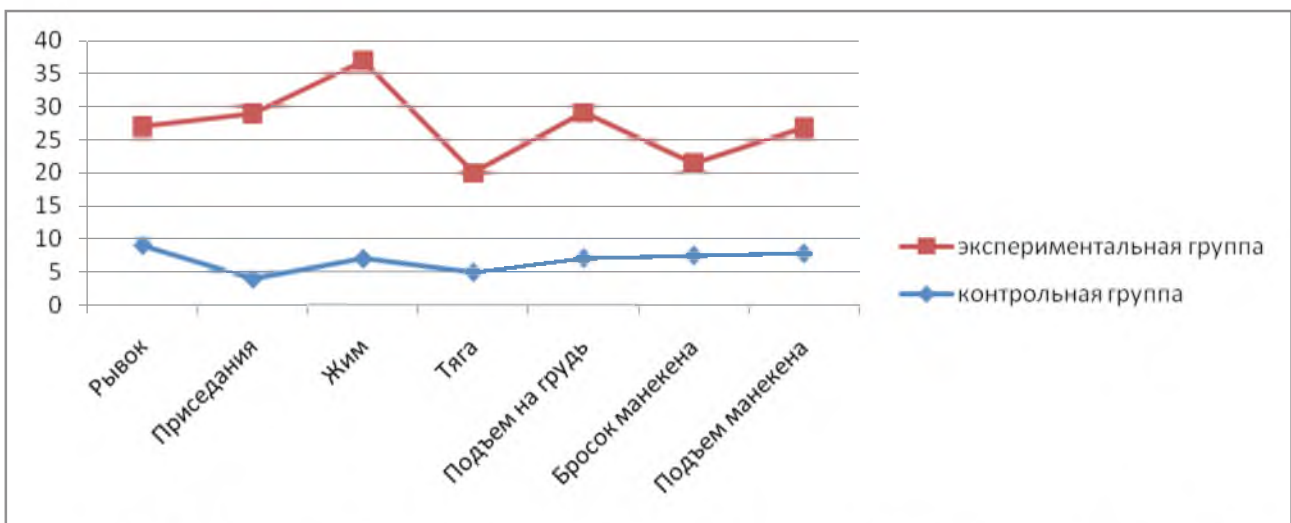


Рис. 2. Показатели динамики специальной физической подготовленности борцов.

В батарее тестов по СФП с отягощениями в подъеме штанги на грудь и приседаниях со штангой на плечах сдвиги составили соответственно 22,38% ($P<0,05$) и 25,13% ($P<0,05$), в рывке штанги 21% ($P<0,05$), тяга становой 22% ($P<0,05$), бросках манекена 15% ($P<0,05$) и подъеме манекена из партера до момента броска 20% ($P<0,05$).

Заключение.

• Применение в тренировке борцов высокой квалификации технического устройства «Станово - партерная тяга с вышки-платформы», имеет высокую эффективность в сопряженном использовании отягощений максимальной и субмаксимальной зоны мощности.

В батарее тестов по ОФП наиболее выраженный прирост результатов зафиксирован в 10 подтягиваниях на время и челночном беге 3x10 соответственно 20,64% ($P<0,001$) и 6,4% ($P<0,05$), Ю беге на 60 м 7,4% в прыжках в длину с места и в высоту (по Абалакову) прирост результатов составил 8,8% и 12,3%. В контрольной группе в батарее тестов по ОФП и СФП отмечается незначительный прирост результатов.

• При применении станово – партерной тяги с вышки – платформы с отягощениями достоверно увеличиваются показатели силы мышц: сгибатели плеча, разгибатели предплечья, бедра, голени, становая сила.

• В батарее тестов с преимущественным проявлением скоростных и скоростно – силовых качеств показатели улучшились в беге на 30 м, 60м, 3x10 м, прыжке в длину, запрыгивании на «козла», 10 подтягиваний на время, соответственно на 13,06%, 7,04%, 6,46%, 6,56%, 20,63%, 20,77%.

• Для совершенствования собственной реактивности мышц целесообразно применять силовые упражнения, где величина отягощения варьирует в пределах 7-12 ПМ (повторный максимум), для повышения внутримышечной координации ПМ 1-3 и 4.

Литература

1. Салманов Т.К. Некоторые аспекты организации тренировок высококвалифицированных борцов греко-римского стиля с общими и локальными отягощениями. / Вестник физической культуры и спорта – Бишкек. 2010.-С.79-82.

2. Шарабакин Н.И., Мамбеталиев К.У. Теория и методика физической культуры. - Учебно-методическое пособие.- Бишкек «Шам» 1997.-327 с.

3. Салманов Т.К. Ишмухамедов А.А. Обоснование нетрадиционных путей совершенствования скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. Матер. междунаучно-практ. конферен., посвящ. 120 лет. Каба у. Кожомкула.- Бишкек. 2008.-С. 246-251.

15-17 ЖАШТАГЫ БАСКЕТБОЛЧУЛАРДЫН ОКУУ-МАШЫГУУ ПРОЦЕССИНИН ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ

*Тиллабаев А.А., Абдырахманова Ж.О.
Кыргыз-Түрк “Манас” университети, Бишкек ш.*

Корутунду: Макалада 14-17 жаштагы баскетболчуларды даярдоонун методикасын, окуу-машыктыруу процесстин өзгөчөлүгүн аныктадык. Жумушта контролдук сыноолор, педагогикалык байкоолор, математика-статистикалык иштеп чыгуу SPSS методу колдонулду.

Негизги сөздөр: физикалык даярдык, машыктыруучу процесс, баскетболчулар, өспүрүмдөр.

ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ

*Тиллабаев А.А., Абдырахманова Ж.О.
Кыргызско-Турецкий университет “Манас”, г.Бишкек*

Резюме: В статье приводятся особенности учебно-тренировочного процесса и дальнейшее совершенствование методики физической, технической подготовки баскетболистов 15-17 лет. В работе использованы контрольные упражнения, педагогическое наблюдение, математико-статистический метод SPSS.

Ключевые слова: физическая подготовка, тренировочный процесс, баскетболисты, подростки.

PECULARITIES OF EDUCATIONAL TRAINING PROCESS OF BASKETBALL PLAYERS 15-17 YEARS

*Tillabaev A.A., Abdyrahmanova J.O.
Kyrgyz-Turkish university “Manas”, Bishkek c.*

Abstract: The article presents the training process and the further improvement of methods of physical, technical training of basketball players of 15-17 years. We used control exercises, teacher observation, and mathematical-statistical method of SPSS.

Keywords: physical preparation, training process.

Киришүү. Бүгүнкү күндө топ менен ойногон оюндардын эң кеңири тараган түрү болуп баскетбол эсептелет. Бул кыймылдуу жана көңүлдүү оюн, ал чыдамдуулукту жана ыкчамдуулукту өнүктүрөт. Азыркы учурда машыгуу сабактарында дене тарбия көнүгүүлөрүн жогорку көрсөткүчтөргө жетүү үчүн эмес, калктын кеңири катмарынын саламаттыгына тийгизген таасирин жогорулатуу максатында көбүрөөк пайдаланылууда. Мындай глобалдуу көйгөйлөрдү чечүүнүн эң бир эффективдүү каражаты болуп, баарынан мурда спорттук оюндар эсептелет [1]. Бардык эле спорттук оюндардай болуп баскетбол да организмди чың кармап турууга жана ден соолукту калыбына келтирүүгө,

саламаттуу болууга жакшы жардамын берет. Заманбап баскетбол катуу чыгармачыл өнүгүү стадиясында турат, ал чабуул жа-соодо дагы, коргонууда дагы аракеттерди активдештирүүгө багытталган. Баскетбол жаштарды тарбиялоого жана алардын дене тарбиясын өнүктүрүүнүн бирден бир мыкты каражаты болуп эсептелет [2].

Баскетбол – биздин өлкөдө эн популярдуу оюндардын бири. Ага ар түрдүү кыймыл-аракеттер мүнөздүү: жөө жүрүш, жүгүрүү, токтоо, бурулуулар, секирүүлөр, тосуп алуу, атаандаш менен жекеме-жеке чыгууда топту ыргытуу жана аны алып жүрүү ж.б.

Окуу-машыктыруучу процесстин көйгөйү практика көрсөтүп жүргөндөй, өзүнө аб-

дан терең көңүл бурууну жана көбүрөөк биллип үйрөнүүнү талап кылат [3].

Изилдөөнүн максаты – окуу-машыктыруу процесстин өзгөчөлүгүн жана 14-17 жаштагы баскетболчуларды даярдоонун методикасын аныктоо.

Изилдөөнүн милдеттери. 1. Баскетболчулардын окуу-машыктыруучулук процесинин учурдагы абалын иликтөө. 2. Баскетболдо даярдоонун негизги формасын бөлүп чыгуу.

Изилдөөнүн объектиси. Илимий ишти изилдөө Бишкек шаарындагы жалпы орто билим берүүчү № 25 орто мектепте жана ОРБУМдун (олимпия резервинин балдар уландар мектеби) базасында жүргүзүлдү. Изилдөөгө 15-17 жаштагы уландардан турган 3 спорттук баскетболдук команда катышты. Жалпы катышкандардын саны – 31 адам. Изилдөөгө төмөнкүдөй командалар катышты: “Марс”, “Бишкек-Динамо”, № 25 жалпы билим берүүчү орто мектептин командасы.

Изилдөөнүн методдору. Контролдук сыноолор, педагогикалык байкоолор, математикалык иштеп чыгуу SPSS методу.

Изилдөөнүн жыйынтыктары.

Окуу-машыгуучу топтордо төртүнчү жыл окуп жаткан окуучулардын даярдыгы жогорку деңгээлге чейин жетет. Жоопкерчиликтүү мелдештерге катышуу (оюндардын саны 50 гө чейин жетет) оюндук-мелдештик ишмердүүлүктүн татаал шарттарында кыймылдык потенциалдын жана техникалык-тактикалык арсеналдын жогорку деңгээлде көрүнүшүн талап кылат. Буга байланыштуу машыгуунун компоненттеринин көлөмүн бөлүштүрүүдө негизги көңүлдүн бурулушу: техникалык даярдыкка убакыттын 21%, тактикалык даярдыкка 18% жана интегралдуу даярдыкка 17% бөлүнгөн.

Интегралдуу даярдыкка көңүлдүн бурулушу бир жагынан, оюн даярдыгын бардык жактарын ишке ашыруунун жогорку талаптарын көрсөтөт, экинчи жагынан, техникалык жана тактикалык аракеттерин жогорку деңгээли татаал оюндук кырдаалдарда аларды ийгиликтүү өркүндөтүү үчүн жагымдуу өбөлгөлөрдү түзөт.

Жалпы физикалык даярдыкка окуу мөөнөтүнүн 8%ы, атайын даярдыкка – 18%ы бөлүнөт (1-торчо).

1-Торчо

Окуу-машыгуу сабактарынын 52 жумасына божомолдуу окуу планы

Даярдоонун түрлөрү	Башталгыч даярдыгын этабы			Окуу-машыгуу этабы					Спорттук жакшыруу этабы			Жогорку спорттук чеберчилик этабы
	бир жылга чейин	бир жылдын ашык		2 жылга чейин	эки жылдан ашык				бир жылга чейин	свыше года		
		1-	2-		3-	1-	2-	3-		4-	5-	
Теориялык	8	8	18	18	24	25	30	30	52	60	64	64
Жалпы физикалык	115	118	108	105	90	80	70	70	120	120	14<P	149
Атайын физикалык	66	67	58	75	90	128	152	152	163	163	193	193
Техникалык	90	93	93	116	125	139	188	188	272	265	347	347
Тактикалык	30	38	49	67	92	124	154	154	271	262	338	338
Оюндук	38	60	60	70	70	100	128	128	180	184	240	240
Контролдук жана календарлык оюндар	-	30	30	36	45	80	84	84	118	118	147	147
Кайра калыбына келтирүүчү ишчаралар	-	-	-	49	51	54	56	56	48	48	52	52
Инструктордук жана калыс кылуучулук практика	-	-	-	49	51	54	56	56	48	48	52	52
Контролдук сыноолор	18	12	12	16	18	20	20	20	36	36	36	36
Медициналык текшерүүлөр	-	-	4	6	6	6	6	6	8	10	10	10
Спорттук лагерде	72	108	108	120	144	144	144	144	152	152	152	152
52 жумада бардык сааттардын саны	437	534	540	727	806	954	1088	1088	1468	1466	1780	1780

Жогорку квалификациядагы спортчулардын көп жылдык даярдыгынын системасы так пландоону жана жаш-курактык этаптарга жүктөрдү эске алууну талап кылат. Бул жүктөр машыгуу процессинде колдонулган каражаттар жана методдор менен аныкталат. Баскетболдо бир жылдык циклдин бардык мезгилдеринде даярдоонун бүт түрлөрү,

алардын катыштары бар болот да, жана, негизги, формалар олуттуу түрдө айырмаланат. Жалпы физикалык жана техникалык даярдоо азаюу тенденциясына ээ болот. Атайын физикалык, тактикалык жана мелдештик жүктөрдүн бөлүгү ар дайым жогорулайт. Биз тараптан жүргүзүлгөн тесттердин натыйжалары (2-торчо) көрсөтүлгөн.

2-Торчо

Баскетболчулардын физикалык жана техникалык даярдыгы боюнча тесттердин статистикалык көрсөткүчтөрү

Көрсөткүчтөр	Катышуучулардын саны	Орто арифметикалык чоңдук	Орто арифметикалык чоңдуктун жаңылыштыгы	Minimum	Maximum
Тест 1.0 Бир орундан узундукка секирүү (см)	31	237,61	15,733	205	258
Тест 1.1 30 метрге жүгүрүү	31	4,794	,5549	4,1	6,1
Тест 1.2 3x10 метр аралыкта кайра кайра жүгүрүү	31	8,023	,5201	5,4	8,5
Техникалык тест 2.0 Комплекстүү көнүгүү	31	30,481	2,6564	27,8	36,5
Техникалык тест 2.1 Айыптык ыргытуулар	31	11,55	4,661	4	22
Техникалык тест 2.3 5 м x 6 жылып кетүүлөр	31	8,697	,9793	7,8	11,0

Торчодон көрүнүп тургандай 1.0. тестте ордунан туруп узундукка секирүүдө (см) ($x_2 = 16,760$, $DF = 2$, $p < 0,05$), тест 1.1 жүгүрүү 30м ($x_2 = 21,619$, $DF = 2$, $p < 0,05$), техникалык тест 2.0 комплекстүү көнүгүүлөр ($x_2 = 24,683$, $DF = 2$, $p < 0,05$), техникалык тест 2.1 айыптык ыргытуулар ($x_2 = 17,959$, $DF = 2$, $p < 0,05$), техникалык тест 2.3 жылып жүрүүлөр 5 м x 6 ($x_2 = 19,647$, $DF = 2$, $p < 0,05$). Жыйынтыгында олуттуу статистикалык айырмачылыктар байкалды. 1.2 тестинде бир аралыкты кайра-кайра жүгүрүүдө 3x10м ($x_2 = 3,354$, $DF = 2$, $p > 0,05$) олуттуу айырмачылыктар байкалган жок.

Ар кандай багыттуулуктагы жүктөрдү бөлүштүрүүнүн жалпы мамилеси бардык этаптарда болжолдуу теңчиликтеги сааттар менен бөлүштүрүлөт, ал физикалык (жалпы жана атайын даярдоо менен бирге) даярдыкка, техника-тактикалык (техникалык жана тактикалык даярдоо менен бирге) даярдыкка, оюндук (машыгуу мезгилинде оюндук даярдоо, контролдук жана календардык оюндар) даярдыкка алып чыгат. Бирок этаптан этапка атайын физикалык даярдоо-

онун чоңдугу көбөйөт да, жалпы даярдык төмөндөйт. Ушундай эле көрүнүш техникалык жана тактикалык даярдыктардын өз ара катыштарында байкалат. Оюндук мелдештик жүктөр дайыма машыгуу процессинде ишке ашкан оюндук даярдоого каршы жогорулайт. Негизги балдардык мелдештерди, өзгөчө көп түрлүү башка шаарларга чыгуулар менен, каникул убагында өткөрүү керектигин эсептеп туруудагы эң маанилүү нерсе. Ошондуктан бүтүндөй бир жылдык макроциклде даярдоо пландаштырылган түрдө болушу керек, анда жаш баскетболчулар бул мезгилдин ичинде мелдештерге ийгиликтүү катыша алышын шарттап турушу зарыл. Пландоонун так системасын түзүү үчүн даярдоонун ар бир түрүнүн көнүгүүлөрүнүн комплекстери иштелип чыккан. Биздин изилдөөлөрдүн жыйынтыгы боюнча командалар балдар-уландар спорттук мектептеринин, атайын олимпиадалык резервдик балдар-уландар мектебинин программалары боюнча иштешет, анткени ал командалар ОРБУМне кирет.

Берилген командалардын натыйжалуулугунун анализин (3-торчо) көрүүгө болот.

Командалардын мелдештерде катышуу көрсөткүчтөрү

Команданын аталышы	Мелдештин аталышы	Мелдештерде катышкан командалардын саны	Өткөрүүнүн убактысы жана орду	Ээлеген орду
БК «МАРС»	Окуучулар арасында федерациянын кубогу – 2013	5	Финал 29.03.2013	VI орун
	Ата мекенди коргоочулар күнүнө арналган турнир	4	17.02.2013	II орун
	Окуучулар арасында федерациянын кубогу – 2012	5	05.01.2013	I орун
БК «Бишкек-Динамо»	Окуучулар арасында федерациянын кубогу – 2013	5	Финал 29.03.2013	VI орун
	Ата мекенди коргоочулар күнүнө арналган турнир	4	17.02.2013	II орун
	Бишкек шаарынын райондук спартакиадасы	8	04.02.2013	I орун
	Окуучулар арасында федерациянын кубогу – 2012	5	05.01.2013	II орун
№ 25 орто мектеби	Бишкек шаарынын райондук спартакиадасы	8	04.02.2013	II орун

ОРБУМнин бир жылдык циклинин программасы боюнча машыктыруу процесси 84 сааттын ичинде контролдук жана календардык оюндар аркылуу аткарылышы керек, (2-торчо) көрүнүп тургандай, командаларда оюндук убакыттын жетишсиздиги оюндук практиканын жоктугунан улам экендиги көрүнүп турат №25 орто мектепте окуу жылдын ичинде бир гана жолу мелдешке катышкан, мелдештик тажрыйбасы жок туруп, бир жылдын ичинде райондук мелдештерде экинчи орунду алууга жетишкен. Ал эми башка эки команда көптөгөн мелдештерге катышса дагы, тийиштүү орундарды ээлешкен.

Биздин изилдөөлөр боюнча, машыктыруулар машыктыруучу пландар боюнча гана өткөрүлөрүн айтууга болот. Буга карабастан машыктыруучулар ОРБУМнин программасы боюнча иштеп жатышса да, ар бир үч команданын тең машыктыруучуларынын машыктыруу процессине жеке мамилелери бар экендиги айкын болду. “МАРС” баскетболдук клубунун машыктыруучусу машыгуу процессинде атайын физикалык даярдыктарга көбүрөөк көңүл бөлөт, ал эми бул мезгилде “Бишкек-Динамо” клубунун машыктыруучусу жаш баскетболчулардын техникалык даяр-

дыгын өстүрүүгө көбүрөөк көңүл бурат. Ал эми, 25 орто мектеби ОРБУМнин программасы боюнча иштегендиги маалым болду.

“МАРС” жана “Бишкек-Динамо” клубдарынын программаларын талдап отуруп төмөнкүлөр аныкталды: машыктыруучулардын бирөөсү ОРБУМнин окуу-машыктыруучу сабактарынын окуу-планын катуу сактабайт. Ошентсе да, программа боюнча техникалык-тактикалык даярдыгы менен катар, команданын оюнчуларынын натыйжалуулугун жогорулатуу каралган. “Жөнөкөйдөн татаалга”, “белгисиздиктен белгилүүлүккө” карай принциптерине негизделген үзгүлтүксүз машыктыруу жумуштарынын шарттары командалардын натыйжалуулугун жогорулатууга өбөлгө түзгөн.

Эгерде командада абдан аз оюндук практика болсо, анда балдар эч качан техникалык ыкмаларды тийиштүү деңгээлде аткара албайт, анткени машыктыруу процесси оюндук процесстерден бир топ эле айырмалуу келет. “МАРС” командасынын машыктыруучусунун пикири боюнча оюнда жакшы натыйжаларды көрсөтүү үчүн балдарга машыктыруу маалында бир жолку жүктөмдөгү көнүгүүлөрдү аткаруусу керек, алар оюнда

эмнени көрсөтүүнү каалагандыгын билдирип турушу зарыл. Азыркы баскетбол абдан динамикалуу, абдан көп сандагы командалык өз ара аракеттенүүлөр, комбинациялар пайдаланылып, 40 минутанын ичинде команда 100 упай салганга жетишишет. Анча маанилүү эмес факторлордун бири – оюнчуларды алмаштыруу, анткени баскетболчулардын командасында 12 оюнчу бар, машыктыруучу алмаштыруу жасоо менен лидерлик кылган оюнчунун бир аз да болсо тыныгып алуусуна мүмкүндүк берет, ал эми оюнга кошулган оюнчунун тажрыйба топтоп алуусуна, оюн маалында өзүндөгү ыкмаларды жана жөндөмдүүлүктү көрсөтүүгө мүмкүнчүлүк алат.

Ошону менен катар эле балдарды оюндун тактикалык негиздерине үйрөтүүгө болбойт, эгерде спортчу техникалык жактан даярдыгы начар болсо, өзгөчө анын майда-чүйдөсүнө чейин үйрөтө албайсың. Биз изилдеп жаткан баскетбол командаларынын окуу-машыктыруучу процессинин азыркы абалы 1984-жылкы ОРБУМнин программасы боюнча иштелет жана бул программа эң оптималдуу жана бүгүнкү күнгө чейин жаңыртылбаган программа болуп эсептелет. Физикалык жана техникалык сапаттардын тесттеринин көрсөткүчтөрүн жыйынтыгын чыгаргандан кийин биз төмөндөгүдөй жыйынтык чыгарууга болот: машыктыруучу жеке машыктыруучулук программаларды пайдаланат. Ал эми № 25 орто мектептин окуучулары тесттердин маалында эң төмөнкү көрсөткүчтөрдү көрсөттү, команданын оюндук практикасы жок, ошондой эле оюндук, физикалык жана техникалык даярдыктары да абдан начар. Биз албетте, абдан жакшы билебиз, командалык оюндарда натыйжаларга жетишүү үчүн оюндук практика абдан маанилүү. Ошондой эле спортчулар команданын мындан аркы мелдештерге катышуу перспективасын көрө билиши керек.

Корутунду.

1. Машыктыруучулар курамы азыркы учурда ОРБУМнин программасы боюнча иштешет, бирок ар бир үч команданын тен машыктыруучуларынын машыктыруу процессин жолго коюунун жеке программалары да бар. Айрымдары атайын физикалык даярдыкка көбүрөөк көңүл бөлсө, башкалары баскетболчулардын техникалык даярдыгын жогорулатууну көздөшөт.

2. Окуу-машыктыруучулук процессин структурасын талдоодо «МАРС» жана «Бишкек-Динамо» командалары физикалык жана техникалык жактан, № 25 орто мектептин командасынын көрсөткүчтөрүнөн анык айырмачылык байкалат ($P < 0,05$). Ал эми «Бишкек-Динамо» жана «МАРС» командаларын салыштырып талдоодо «МАРС» команданын физикалык даярдыгы абдан жогору, техникалык даярдыгы боюнча «Бишкек-Динамо» команданын көрсөткүчтөрү жогору экендиги байкалды. Акыркы жылдын ичиндеги бул эки команданын бардык оюндарынын көрсөткүчтөрүнө мониторинг жасап отуруп, көбүрөөк жеңиштерге «МАРС» командасы жеткендиги айкындалды, демек, бул команданын оюнчуларынын атайын физикалык даярдыктары оюндун жыйынтыгына өз таасирин тийгизген.

Адабияттар

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС., 2005. – 215 с.
3. Зельдович Т., Кераминас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: ФиС, 2005. – 304 с.

СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ И СТАДИОНОВ

*Чыныбеков К.Т., Камчыбеков А.А., Чыныбеков З.Б.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта,
ЖАГУ, г.Бишкек*

Аннотация: В статье рассматривается состояние существующих спортивных сооружений и стадионов, основные проблемы их улучшения, также предлагаются пути улучшения материально-технической базы.

Ключевые слова: футбол, стадионы, футбольные поля, посадочные места, материально-техническая база.

СПОРТТУК КУРУЛМАЛАРДЫН, СТАДИОНДОРДУН МАТЕРИАЛДЫК ТЕХНИКАЛЫК АБАЛЫ ЖАНА КӨЙГӨЙЛӨРҮ

*Чыныбеков К.Т., Камчыбеков А.А., Чыныбеков З.Б.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.*

Корутунду: Бул макала Кыргызстандагы спорт базаларын, жабдыктарын, футбол талааларынын абалын жана негизги көйгөйлөрүн чечүү жолдору көргөзүлгөн.

Негизги сөздөр: футбол, футбол талаалары, күйөрмандар отуруучу орундуктар, материалдык жана техникалык базасы.

CONDITION AND ISSUES OF THE MATERIAL-TECHNICAL BASE OF SPORT FACILITIES AND STADIUMS

*Chynybekov K.T., Kamchybekov A.A., Chynybekov Z.B.
Kyrgyz State Physical Education and Sport Academy, Bishkek c.*

Abstract: This article considers the condition of sport facilities and stadiums, the main problems of development, and suggests ways of improving material-technical base.

Key words: football, stadiums, football fields, stadium seats, material-technical base.

Введение. 25 февраля 1992 года образовалась Федерация футбола Кыргызской Республики (ФФКР) как независимая федерация. С 1992 года кыргызский футбол делает интенсивные шаги по интеграции в мировую систему футбола. С 1994 года ФФКР является полноправным членом ФИФА и Азиатской футбольной конфедерации (АФК). Собственно, с этого момента и начинается новый, очень важный этап в развитии кыргызского футбола.

Основной задачей ФФКР является – развитие отечественного футбола, используя лучший мировой опыт и строительство новых спортивных сооружений мирового масштаба.

Результаты исследования. Несмотря на значительные финансовые трудности, регулярно проводится национальный чемпионат,

кубковые турниры, развивается детско-юношеский, женский футбол, хороший старт взял и футзал. Преобразование системы проведения чемпионата проводилось в зависимости от сложившейся политики и социально-экономического состояния. ФИФА и АФК с момента вступления в члены Федерации футбола Кыргызской Республики лояльно относились к нашей стране. Зная условия и состояние кыргызского футбола, несоответствии наших стадионов требованиям регламента, ФИФА и АФК при каждом визите в нашу страну делали замечания, на что руководители не обращали внимания. Чиновники этих организаций были осведомлены о происходивших политических интригах в нашей стране (мартовская и апрельская революции).

Понимая ситуацию в нашей стране, ФИФА и АФК не разрешали проведение международных матчей высокого риска, а отправляли нашу сборную в Арабские страны, где условия намного лучше, чем мы имеем на сегодняшний день.

В нашей стране есть только два стадиона – стадион имени Д. Омурзакова (18 650 посадочных мест) и стадион в городе Ош на 15 тысяч мест. Но визит экспертов ФИФА и АФК дал «неудовлетворительную» оценку состоянию полей и подсобных помещений в связи с тем, что нет достаточного числа санузлов, судейская комната и помещения для медицинских работников не соответствуют требованиям ФИФА и АФК, а для инспектора и комиссара матча комнаты вообще не предусмотрены.

Усилиями сотрудников ФФКР и общественных волонтеров как-то исправили ситуацию к матчу «Кыргызстан»-«Австралия».

На стадионе им. Д. Омурзакова не предусмотрена пропускная система болельщиков, что было явно заметно во время матча Кыргызстан-Австралия.

Болельщики, имевшие билет, не попав на матч, лазили на деревья, перепрыгивали через забор. Ворота были закрыты за полчаса до начала матча службой безопасности (охраной), не имеющей даже представления о мерах предосторожности и безопасности во время матча.

Имея в двух столицах – Бишкек и Ош – достаточно большие стадионы, у нас нет возможности проведения международных матчей большого риска. Кроме вышеуказанного в городе Жалалабад есть стадион на 5000 мест, в Кызылкия, Карабалте, Караколе, Нарыне и в Таласе имеются стадионы на 3000 мест, где трибуны расположены с одной стороны, а в городах Каракуль, Кочкората, Кадамжай, Кант, Майлисай, Ташкумыр и Токтогул стадионы имеют более 2000 посадочных мест.

На этих стадионах кроме футбольного поля (газона) нет соответствующих подсобных помещений, тренерской, судейской комнат, раздевалки для обеих команд, которые

отвечали бы требованиям регламента ФИФА и АФК, о душевых кабинах вообще не стоит говорить. Беговые дорожки разобраны, подсобные помещения не отремонтированы, раздевалки в плачевном состоянии. Эти стадионы находятся в критическом положении. Из-за отсутствия средств местного бюджета во многих стадионах не проводится достаточного ремонта.

Отсюда возникает вопрос к чиновникам Государственного агентства по ФК и Спорту при Правительстве КР: «Как можно развивать и поднимать спорт, если на стадионах людям негде заниматься?»

Нас успокаивает то, что на сегодняшний день благодаря компании «Абдыш-Ата», «Кыргызнефтегаз» и Ассоциации «Дордой» сохраняется и поддерживается благосостояние и порядок на стадионах «Абдыш-Ата» (Кант), «Нефтчи» (Кочкората) и СК «Дордой» (Бишкек).

Одна из лучших спортивных баз находится на балансе футбольного клуба «Абдыш-Ата»: спортивный зал, естественные и искусственные футбольные поля, и множество детско-юношеских футбольных полей и полей для мини-футбола. Все это сказывается на состоянии футбола, воспитанники ФК «Абдыш-Ата», тренируясь на хороших полях и в отличных условиях ФШМ (Футбольная школа мастерства) в г. Кант, получили путевку в большой европейский футбол. Многие воспитанники ФК «Абдыш-Ата» участвуют в зарубежных футбольных клубах. Одна из самых ярких и маленьких звезд Нуржан Атабаев, 2002 года рождения, воспитывается в Футбольном клубе Испании.

За последние годы был построен стадион «Дордой», соответствующий требованиям ФИФА. В нашей стране функционируют 4 футбольных поля с искусственным покрытием: СК Дордой – 2 поля, СК Абдыш-ата – 1 поле, и Футбольный центр ФФКР – 1 поле. На этих стадионах проводятся тренировки и соревнования по футболу в зимнее время года.

Далеко не все футбольные функционеры в Кыргызстане оказались готовы к деятельности в новых экономических условиях. Умень-

шение средств, выделяемых из госбюджетов, привело к закрытию большого числа футбольных команд. Во многих районах страны заброшены стадионы, отсутствуют хозяева в спортивных комплексах. Наблюдается невыполнение требований даже Устава ФФКР. С обретением суверенитета начали появляться частные футбольные клубы, в городах Бишкек, Ош и Кара-Балта появились муниципальные команды, содержащиеся от местного бюджета. Появились профессиональные и полупрофессиональные футбольные клубы, начали создавать условия материально-технические базы ФК «Дордой», ФК «Абдыш-Ата» и ФК «Нефтчи». При клубах создаются структурные подразделения.

Нерешенными проблемами кыргызского футбола остаются:

- рост бюджета клубов в связи с повышением цен, падением экономики;
- недостаточная материально-техническая база, а именно, футбольные поля, спортивные площадки со своей инфраструктурой;
- не национализация приватизированных спортивных объектов: стадионы «Инструментальщик», «Сельмашевец» и др.

Заключение. Исходя из вышеперечисленного, нам необходимо рекомендовать Федерации футбола Кыргызской Республики пути решения данных проблем, основываясь на опыте других стран. В частности, обратиться в ФИФА, к Президенту и Правительству КР с проектом строительства компактных стадионов, не требующих больших денег, с посадочными местами от 2-х и не более 5 тысяч человек (рис. 1,2,3).

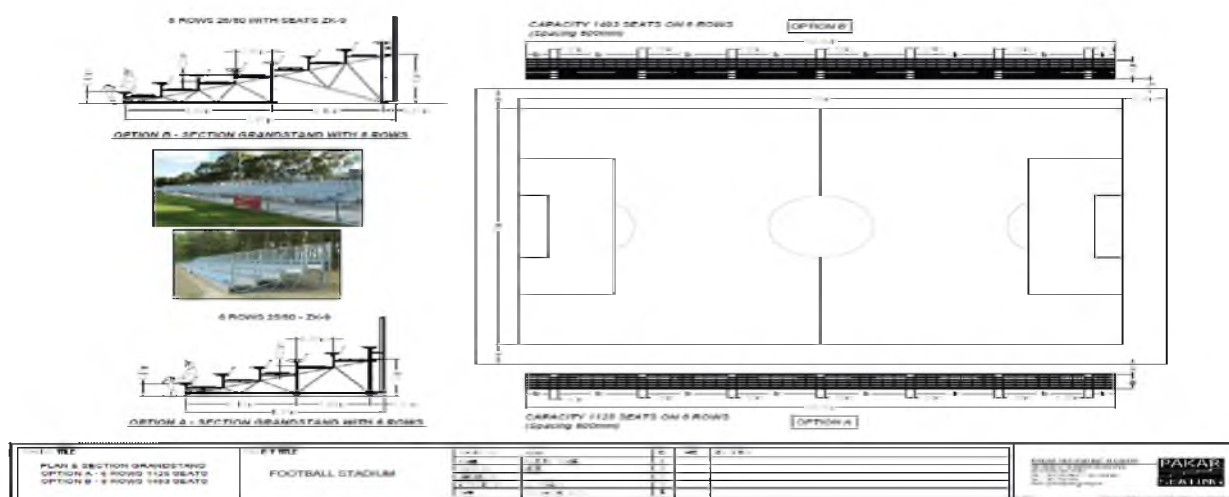


Рис. 1. Стадион легкой конструкции на 2500 сидячих мест.

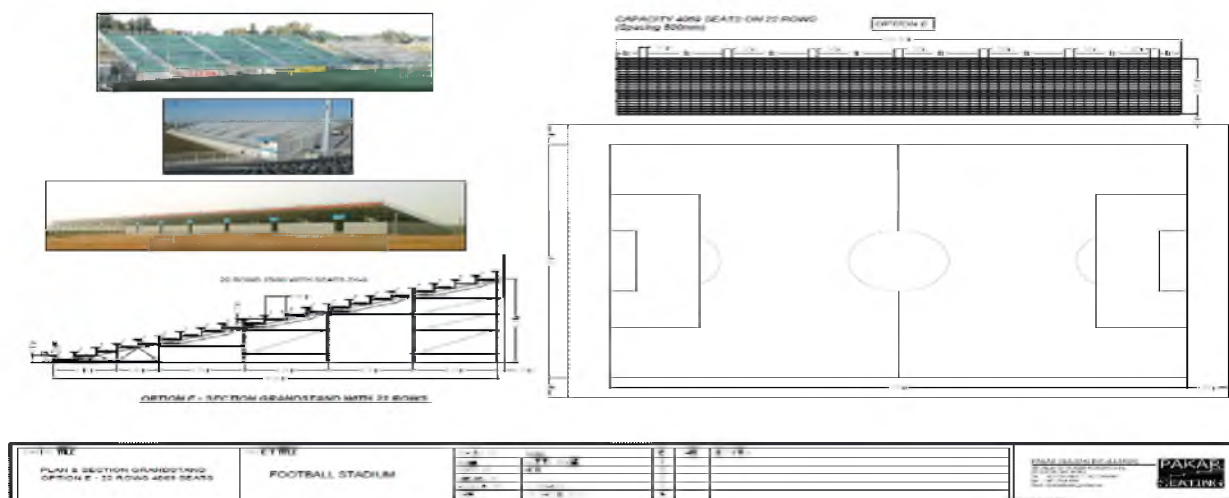


Рис. 2. Стадион легкой конструкции на 4000 посадочных мест.

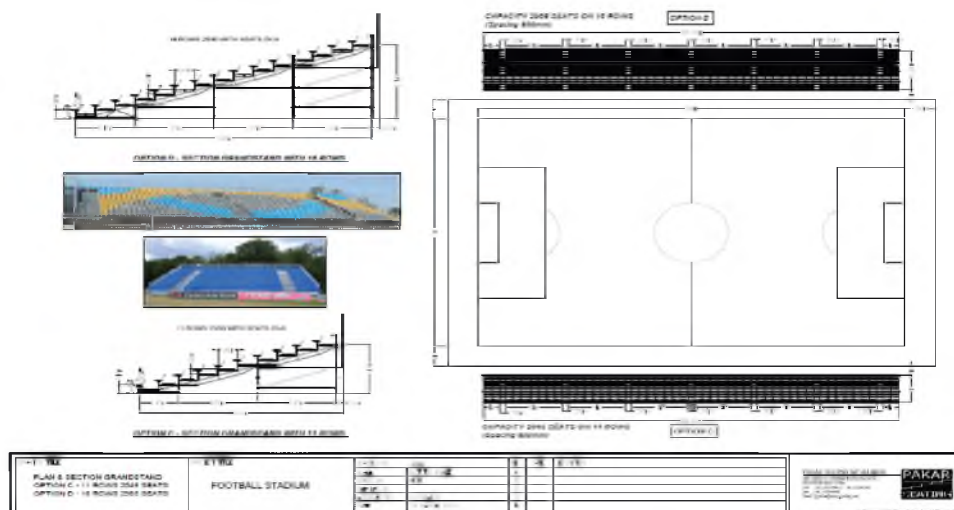


Рис.3.Стадион легкой конструкции на 5000 сидячих мест.

Литература

1. Обязательные требования к любительским футбольным клубам ФИФА и АФК. Перевод с англ., 2012. – 29 с.
2. Омурзаков Д.О. Физическая культура и спорт в Киргизской ССР (Футбол). – Фрунзе: Кир. гос. издат., 1963. – С. 93-94.

3. Международная федерация (ФИФА). Устав. Пер. с английского. – М.: РФС, 2012. – 23с.
4. Регламент проведения Чемпионата Кыргызской Республики по футболу, на период 1992-2014 гг. – Бишкек, ФФ КР. – 8с.
5. Чыныбеков К.Т. История кыргызского футбола и его развитие на современном этапе. Магистерская диссертация, 2015. – С.42-44.

УДК 796.332

СТАНОВЛЕНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА В КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

*Чыныбеков К.Т., Камчыбеков А.А., Чыныбеков З.Б.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, ЖАГУ, г.Бишкек*

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы становления и тенденция развития футбола в Кыргызской республике. Приводится информация о трех периодах развития футбола (1920 – 2015 гг.).
Ключевые слова: становление, развития футбола, воспитание молодежи.

КЫРГЫЗСТАНДАГЫ ФУТБОЛ ОЮНУНУН ПАЙДА БОЛУШУ ЖАНА ӨНҮГҮҮСҮ

*Чыныбеков К.Т., Камчыбеков А.А., Чыныбеков З.Б.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, ЖМУ, Бишкек ш.*

Корутунду: Бул макала Кыргызстандагы футбол оюнунун пайда болушу жана өнүгүүсүнүн үч этабы көрсөтүлгөн (1920 – 2015 ж.).
Негизги сөздөр: футболдун пайда болушу, өнүгүүсү, жаштарга тийген тарбиясы.

FOUNDATION AND DEVELOPMENT OF FOOTBALL IN THE KYRGYZ REPUBLIC

*Chynybekov K.T., Kamchybekov A.A., Chynybekov Z.B.
Kyrgys State Physical Education and Sport Academy, Bishkek c.*

Abstract: The article is devoted to the formation and development of Kyrgyz football. The work covers the (three) periods of formation and development of football in Kyrgyzstan from 1920 to 2015.
Keywords: formation, development of football, youth education, football versatility.

Актуальность исследования. Обусловлена возросшим интересом к новому и перспективному направлению в спортивной жизни Кыргызстана, к которым относится отечественный футбол. В работах многих авторов, посвященных исследованию футбола, отмечалась статистическая сторона, фиксировались достижения команд в определенные годы, а также роль отдельных руководителей государственных структур и меценатов, вкладывающих средства в развитие футбола в Кыргызстане [3,4,5,6,].

В нашей статье мы рассматриваем общую картину истории возникновения, становления и перспективы развития футбола на современном этапе. Необходимо отразить отношение к футболу руководителей государственных структур прошлых лет и провести сравнительный анализ деятельности меценатов и руководителей государственных структур и их вклада в развитие футбола как социально-культурного явления, в повышение интереса молодого поколения к занятиям футболом и спортом в целом. Если массовый спорт в современном обществе выполняет функцию воспитания человека, способствует его общему физическому развитию, то профессиональный футбол, в определенной степени, помогает противостоять давлению на человека непосильных физических и эмоциональных перегрузок, стрессов, сокращающих продолжительность жизни. Футбол обеспечивает развитие индивидуальности человека, предоставляя своеобразные «отдушины», наполняя их позитивным содержанием, избавляющим людей от алкоголизма, наркомании и влияния других отрицательных факторов.

Футбол играет огромную роль – в воспитании молодого поколения, их активности, трудолюбия, целеустремленности, проявлении позитивного характера, а также оздоравливает, воспитывая такие физические качества, как быстрота реакции, ловкость, выносливость [7,8,9,10].

Следует отметить возрастающую роль и актуальность как профессионального, так и любительского футбола, его влияния не

только на спортсменов, но и на тех, кто осуществляет организаторскую деятельность в проведении спортивных мероприятий и соревнований. Доказано, что по количеству занимающихся футболом и по многочисленности проведения спортивных мероприятий, привлекательности зрителей и болельщиков, футбол занимает первое место в мире. Его доступность, массовость, зрелищность, многообразие тактических направлений в атаке и защите превращают его в важный общественный фактор [1, 2]. Способствует воспитанию патриотического чувства, повышая национальную гордость, усиливая единение общества при проведении международных матчей на родном стадионе с участием великих звезд и команд. Об этом свидетельствует то, что на Отборочных матчах к Чемпионату Мира «Россия – 2018» с участием сборной Кыргызстана, Иордании, Пакистана, Бангладеш и Австралии в квалификационных турнирах в Азиатской конфедерации, подгруппе, где участвовала и наша сборная, на стадион имени Долона Омурзакова на некоторые матчи болельщики не смогли попасть из-за недостаточности посадочных мест. В связи с этим нам бы хотелось, чтобы Правительство повернулось лицом к народу и осуществило его желание увидеть большой футбол на добротном, уютном, отвечающем всем требованиям ФИФА, стадионе, строительство которого с нетерпением ждут наши болельщики.

Можно вспомнить, как поднимается настроение болельщиков и игроков, когда в нашу страну визитом приезжают (и не раз) представители международного футбола, такие, как экс-президент Федерации футбола Мира Жозев Блаттер и президент УЕФА Мишель Platини, а также президенты Азиатского футбола шейх – Бин Хаммам (Катар) и нынешний Салман бин Ибрагим Аль-Халифа (Бахрейн). Их приезд не только дает нашей федерации шанс проявить себя в организации инфраструктуры футбола, но и указывает историкам, занимающимся спортивной наукой, молодым ученым пути раскрытия внутреннего ресурса и возможно-

стей нашей страны в развитии отечественного футбола. Каждый приезд вышеуказанных личностей дает возможность развитию футбола в стране, в частности в строительстве футбольных полей, полей с искусственным покрытием, мини-площадок и полей для мини-футбола. Сама жизнь в футболе нам подсказывает и дает направление о необходимости более глубокого и фундаментального изучения истории отечественного футбола. Находить и предоставить широкой публике, любителям футбола исторические данные и предпосылки его зарождения и далее способствующие подъему футбола до уровня мирового футбола.

Цель – рассмотреть основные тенденции и противоречия развития футбола как вида спорта и средства массовой физической культуры, а также определить его место в воспитательных процессах нашего общества.

Задачи.

- Изучить исторические условия развития кыргызского футбола в советский период.

- Проанализировать особенности становления футбола после обретения независимости Кыргызской Республики в регионах.

- Выявить основные проблемы и перспективы развития, состояние кыргызского футбола на современном этапе и адаптировать материал для использования в учебно-воспитательном процессе.

Методы исследования. Применялись исторический, историко-сравнительный и типологический методы. Исторический метод позволил выделить основные тенденции развития футбольного движения в Кыргызстане и рассмотреть факторы, определявшие становление футбольного движения. С помощью историко-сравнительного метода показано общее и особенное в развитии футбольного движения в СССР и современном Кыргызстане.

Типологический метод дал возможность определить типы и виды профессиональных и спортивно-социальных структур кыргызского футбола.

Практическая значимость заключается в применении результатов и материалов ис-

следования при подготовке спецкурсов по истории спортивного движения в Кыргызстане, для слушателей курсов повышения квалификации, а также как предмет специализации для ДСЮШ, РСДЮШОР и студентов ВУЗов. При подготовке к изданию фундаментального исследования по истории спорта и спортивных организаций материалы работы могут быть применены в качестве отдельных разделов.

Исходя из практического опыта можно сказать, что люди, занимающиеся футболом, более раскрепощенные в жизни, легко входят в беседу, имеют интерес к окружающей среде, всегда проявляют себя с положительной стороны. В данной статье дается направления и процессы возникновения и развития кыргызского футбола в различные исторические периоды, в частности с обретения суверенности Кыргызстана в 1992 году, а также трудности его развития, с чем мы иногда и сталкиваемся в нашей повседневной жизни.

Объектом исследования является процесс становления и развития футбола в Кыргызской республике от его зарождения до современного состояния. Несмотря на предпринятые Федерацией футбола в предыдущие годы меры по развитию футбола с 1992 по 2008 годы в Кыргызстане, в период с 2008 по 2011 годы произошел системный сбой в работе по управлению процессами. В результате в эти годы нарушилась построенная система проведения детско-юношеских соревнований. Перестали проводиться турниры «Благодарения», «Келечек», «Кубок Президента» и «Кубок Федерации футбола», стимулирующие соревнования для детей и тренеров по футболу по четырем возрастам. Наметилась тенденция по замедлению и результативности проведения мероприятий по развитию футбола, нарушилась преемственность и последовательность действий, взаимопонимание субъектов футбола по решению, поставленных перед ними задач. Приостановлена реализация некоторых важных проектов, связанных с созданием пирамидной системы управления в подготовке спор-

тивного резерва для национальных команд по футболу, улучшению методического, научного, медицинского образования врачей команд, создании системы центров подготовки футболистов, тренеров и специалистов в области футбола, совершенствования футбольной инфраструктуры профессионального, любительского и других разновидностей футбола.

Можно привести ряд факторов, отрицательно влияющих на развитие футбола в Кыргызстане. Это:

- Неудовлетворительное состояние материально-технической базы у большинства субъектов футбола, недостатки в системе подготовки и повышении квалификации специалистов, низкая заработная плата тренеров, работающих во многих ДЮСШ, СДЮШОР и РСДЮШОР.

- Несовершенная система соревнований в массовом футболе – далеко не полный перечень основных проблем футбольной жизни. Недостаточная координация принимаемых стратегических и программных документов, отсутствие необходимого сопровождения и контроля за принимаемыми решениями для существенного повышения массовости футбола со стороны Федерации футбола, хотя уже дважды сменилось руководство Федерации футбола КР с 1992 года.

- Отсутствие государственной целевой программы развития физкультуры и спорта. По количеству занимающихся футболом мы существенно отстаем даже от соседних стран. Такой разрыв связан с недостоверной информацией, а также отсутствием статистических данных о занимающихся в действительности во всех разновидностях футбола и любительского футбола.

Отсутствие профессиональных, полупрофессиональных команд в областях привело к снижению зрительского интереса к соревнованиям. Достаточно богатые и крупные компании не хотят инвестировать в футбольную индустрию, а существующая нормативно-правовая база не предусматривает льгот для спонсоров и инвесторов строительства новых спортивных объектов.

Масштабность проблем, с которыми на нынешнем этапе сталкивается федерация футбола Кыргызстана такова, что только совместными усилиями государства и всей футбольной общественности можно добиться их решения. Сама ФФКР, Региональные федерации, Футбольная лига и клубы не смогут повлиять на рост кыргызского футбола, пока не будет Государственной программы по развитию спорта.

Заключение. Для решения эффективности роста и развития футбола, надо использовать:

- программно-целевые методы интегрирующего характера, что позволит сконцентрировать ресурсы на выбранных приоритетных направлениях: это внутренний чемпионат (чем больше команд, тем больше талантов);

- создание материально-технической базы, современных технологий подготовки, научно методического обеспечения устойчивого развития футбола в Кыргызстане; формирование интереса различных категорий граждан к футболу как одной из доступных и массовых форм физической активности населения;

- создание конкурентноспособной национальной, олимпийской, молодежной и юношеской сборных команд по футболу.

На наш взгляд, необходимо составить и утвердить программу «Развития футбола в Кыргызстане на 2016 – 2020-е годы», разработанную в соответствии с основными положениями стратегии развития физической культуры и спорта в Кыргызстане. В программе должны предусматриваться эффективные пути решения проблем спортивной подготовки, физического воспитания и оздоровления различных групп граждан, путем целенаправленного развития футбола, разработки комплекса взаимосвязанных мероприятий, осуществляемых республиканскими, областными, региональными и айылными округами, общественными и коммерческими организациями в рамках целостной нормативно-правовой базы.

Литература

1. Акинин П.В. Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования./ Сб. научных трудов по материалам научно-практической конференции (21-22 апреля 2005 г.). – Бишкек, 2005. – С.123-136.
2. Аникин В. Лузанов П. Энциклопедия кыргызского футбола «Справочник календарь ФФКР», 2002. – 148 с.
3. Букуев М.О. 20 лет кыргызскому футболу. – Бишкек, 2012.
4. Джанузаков К.Ч. Футбол. / Учебник. – Бишкек, 2014. – 45 с.
5. Иманалиев Т.Т, Мамбеталиев К.У. Методика разработки тренировочных программ в процессе подготовки футболистов 15-16 лет к соревнованиям. – В кн.: Актуальные вопросы обучения и воспитания молодежи. – Б., 1997. – С.24-34.
6. Казаков Н. Футбол./ Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. – М.: ФИС. – 232 с.
7. Макешов К. Футбол. – В кн.: Кыргыз Республикасы: Дене тарбия жана спорт энциклопедиясы. – Бишкек, 2013. – 33 с.
8. Мусуралиев К.И. Контроль в тренировочном процессе футболистов. – В сб.: Книга тренера. / Сост. М.К. Саралаев. – Фрунзе, 1990. – 109 с.
9. Обязательные требования к нелюбительским футбольным клубам ФИФА и АФК. 2012. – С. 95-102.
10. Омурзаков Д.О. Физическая культура и спорт в Киргизской ССР. (Футбол). – Фрунзе: Киргосиздат, 1963. – С. 93-94.

II. УЛУТТУК ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН МАСЕЛЕЛЕРИ. ВОПРОСЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК №94(47)

«МАНАС» ҮЧИЛТИГИ – УЛУТТУК ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ТАРЫХЫЙ МААЛЫМАТТАРЫНЫН НЕГИЗГИ БУЛАГЫ

Азизбаев С.С., Мурсалиев М.А.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Корутунду: Макалада кыргыз элинин баатырдык мелдештерин, оюн-зоокторунун «Манас» үчилтигинде сүрөттөлүшү жана эпос улуттук дене тарбиянын баалуу булагы экендиги чагылдырылат. Тарбиялоодогу ар кыл ыкмалары жана каражаттары көрсөтүлгөнү изилденип, талданып, азыркы мезгилде да керектиги маалымдалды.

Негизги сөздөр: улуттук дене тарбия, оюн-зооктор, мелдештер.

ТРИЛОГИЯ «МАНАС» – ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ИСТОРИЧЕСКИХ СВЕДЕНИЙ. О НАЦИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Азизбаев С.С., Мурсалиев М.А.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек

Резюме: В статье отражаются богатырские состязания, традиции и обычаи, жизнь и быт, игры и зрелища кыргызского народа описанные в трилогии «Манас».

Ключевые слова: национальная физическая культура, игра и состязания, соревнования.

THE “MANAS” TRILOGY IS THE MAIN SOURCE OF HISTORICAL INFORMATION OF NATIONAL PHYSICAL CULTURE

Azizbaev S.S., Mursaliev M. A.

Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek c.

Abstract: The article reflects heroic races, traditions and customs, and everyday life, the Kyrgyz people and the spectacle of the game described in the trilogy “Manas” epic and that is a valuable historical source of National Physical Culture.

Keywords: national physical culture, events, competitions.

Актуалдуулугу. Улуттук дене тарбиянын тарыхын изилдөөдө кыргыз элинин оозеки чыгармаларынын мааниси өтө зор. Булардын ичинен «Манас» үчилтиги өзгөчө мааниге ээ боло алат. «Манас» эпосу кыргыз элинин ар кыл турмуш-аракетин, салт-санаасын, баатырдык мелдештерин, оюн-зоокторун толук көрсөткөн энциклопедия катарында бааланат.

«Манас» эпосундагы баатырдык мелдештерин, оюн-зоокторун, акыл оюндарын изилдеген окумуштуулар да болгон. Өзгөчө «Манас» эпосунун 1000-жылдык мааракесин белгилегенде нечен китептер, макалалар жарык көргөн [6]. Мында кыргыздын салттуу мелдештери, оюн-зооктору Манас атабыздын мезгилинде эле калыптанып жана өнүгүп келгени көрсөтүлгөн. Эпос

боюнча «ордо» менен «тогуз коргоолду» Манас өзү ойлоп тапкан жана кийинки муундарга мурас катарында калтырган деп айтылат [6].

«Манас» үчилтигинде кыргыз элинин ар кандай баатырдык мелдештери, оюн-зооктору даана көрсөтүлгөн. Алардан ат чабыш, эр сайыш, жамбы атмай, күрөш, оодарыш, кылыч чабышуу, ат үстүндө ойноо жана башка түрлөрү көрсөтүлгөн.

Эпикалык салт боюнча ар бир баатыр өзүнө ылайыктуу ат минген, кийим кийинген жана курал-жарактарын пайдаланышкан. Мисалы, Манастын Аккула аты, Аколпок сооту, Акбараң мылтыгы. Булардын баары баатырлардын эрдигин, алардын күчтүүлүгүн, денелеринин өзгөчө түзүлүшүн жана башка сапаттарын көрсөтүүгө колдонулган. Көпчүлүк учурда мелдештер, оюн-зооктор аш-тойлордо, согуштан жеңиштүү кайтып келген жоокерлердин урматына же кээ бир баатырлардын, буйрук башчыларынын турмушунда болгон окуяларга арналып өткөрүлгөн.

«Манас» эпосунда эң алды менен «тогуз коргоол» жана «ордо» оюндары кеңири сүрөттөлөт.

Кытайдын падышасы Эсенкан Жакыпкандын Манасы тууралуу кабар угуп атайын кербен уюштуруп, чалгынчыларды «Жакыбы кандай жерде экен, баласы Манас эр бекен» ошону билиш үчүн жиберет.

Ошол кезде Манас он бир жашта болот. Өзүнүн жолдоштору менен атасынын жылкыларынын кошуна барып оюн ойноп, тамаша курганы эпосто баса көрсөтүлгөн.

Манас бала кезинен:
«Бетегесин жулдуруп,
Белгини жерге урдуруп,
Беш чүкөнү бир дешип,
Белсенип ордо кир дешип,
Сызып алып сызыкты,
Кыйлага кылып кызыкты,
Жерди чийип алышып,

Желпинишип алышып,
Ордо оюнун ойношкон» –
деп айтылат «Манас» эпосунда [1].

Манастын өспүрүмдүк кезинде жолдоштору менен салбырынга барганы төмөнкүдөй көрсөтүлгөн.

«Салбырын деген сапар го,
Салбырынды көрөмүн.

.....
Азыкты арбын салышып,
Алгыр куштан алышып,
Түз мылтыгын асынып.
Бүркүт алып шаңшытып,
Тайгандарын каңшытып...
Атганып чыгып атышып,
Эс алышып жатышып
Буурунса бугу атышып...» [2].

«Манастын уулу Семетей» деген спектаклде Каныкей Манас өлгөндөн кийин анын тагын талашып Семетейди тамам кылабыз дегендерден качып Бухарага барат. Семетей 13 жашка чыкканча Манастын уулу экенин билбей өсөт. Достору менен салбырында жүрүп Сарычалга жолукканда атасы Манас экенин, кыргыздар аны күткөнүн айтат. Ошол эле мезгилдерде Каныкей төлгө кылып Манастын Тайторусун байгеге салат. Тайтору биринчи келсе анда Семетей Манастын жолун жолдойт, элине барып хан болот, элин коргойт деп.

Манас эпосунун «Көкөтөйдүн ашы» деп аталуучу бөлүгү – көпчүлүк манасчылар тарабынан туруктуу айтылуучу бөлүгү болуп саналат. Манас Алтайдан кол менен келип, ата-бабасынын жери Ала-Тоону ээлеп алган калмак, маңгул, кара кытайлардан аны бошото баштаганда, Көкөтөй өз кошууну менен Манасты тосуп чыгып, жоону жеңүүгө көп көмөк көрсөткөнү баяндалат. Көкөтөй бул кызматы аркылуу кыргыздарга белгилүү болуп калат. Манас баш болгон кыргыз баатырлары ошол үчүн Көкөтөй карыяны сыйлашат. Манас Таласка өзүнүн эли ме-

нен көчүп барган кезде Көкөтөй карылыгы жетип ооруп калат. Ошол кезде баласы Бокмурун үйдө болбогондуктан өлөөрүнүн алдында Көкөтөй керээзин башка кишиге айттып, «Бокмурун чоң аш берсин» деген экен. Бокмурун атасы өлгөндөн кийин үч жылдын ичинде атайын камынып, аксакалдардын кеңеши боюнча аш бере турган жерди белгилеп, Ысык-Көлдүн чыгыш жагындагы Каркыра деген жайлоо жерге эли менен көчүп барат. Ошол жерден жаш Айдарды чабарман кылып «алты күлүк ат алгын, алакандай кат алгын» – деп, «ааламдын баарысын, кабар берип кыдыргын» деп жөнөтөт:

«Көкөтөйдүн ашына
Алып келип чабууга
Күлүк атын байласын,
Келип күрөш салууга
Балбандарын камдасын.

... ..

Бакандар болсо барсылдап,
Майышканын көрсүн де.
Баатырлар атчан качырып,
Сайышканын көрсүн де» [1].

«Манас» эпосунда «эр эңиш» жөнүндө да толук маалыматтар берилген. Эпосто «эр эңиш» (оодарыш) мындайча сүрөттөлгөн:

«Ал аңгыча кытайдан
Шандоогер чыгып калыптыр,
Тыңша кытай нуркунан
Түп-Бээжиндин журтунан.
Шандоогер чыгып ойнотуп,
Ач буудан аттын иниси
Куу чабдарды сойлотуп,
Ал чыккан соң токтолбой,
Күн батыш жаккы каапырдан
Чыноончун дөбөт баатыры
Чыгып калды акыры,
Кой тору минип бу дагы...

... ..

Бейкут болгон баатырын
Бээжиндиктин балбаны,

Опузалайм дегенче,
Күн батыштан Чыноончун
Атынан алып салганы,
Алдырып салып балбанын
Кытай журту калганы» [1].

Эпостогу маалыматтарга караганда аталган оюндардан кийин башка, кедейлерди кемсинтүүчү «таздардын сүзүшү», «атала баш», «өпкө чабыш», «төө чечмей» сыяктуу тамашалар да болуп өткөн. Эпосто төө чечмейге Мардаксан деген аялдын катышканы жөнүндө маалымат берилет. Эпостогу бир көрүнүштө терс каарман – калмактын канышасы Оронгу Көкөтөйдүн ашында төө чечкенге байге алган. Бирок, бул аталган оюндардын, мелдештердин мааниси азыраак болгон десе туура болот. Көпчүлүк учурда булардын кайсы бирөө менен бош убакытты өткөрүшкөн. Мелдештин эң маанилүүсү байге болгон.

«Алтымыш киши ат айдап,
Ат айдаса бат айдап,
Чалбырдын белин ашырып,
Иленин боюн бастырып,
Аттарды чогуу алыңар,
Алты күн ары барыңар,
«Аллоакбар» – деп айтып,
Аман жолго салыңар!
Аттын келер жолуна
Акжелек алып колуна
Алты миң адам барыңар,
Адаштырбай түнүндө
Атты жолго салыңар!
Эки күндө бир түндө
Эрте келер күлүктөр
Ээсинин тийсин колуна,
Байге кылган мүлүктөр» [3].

Кыргыздын элдик эпосторунун көбүндө той-ашта өткөрүлүүчү оюн-тамашалардын эң эле кызыктуусу байге (ат чабыш) экени билдирилет. Эң алды менен ат чабыш башталып, аттарды узатып жиберип башка оюндар

өткөрүлгөн. Оюндар аяктаган ченде аттар да келе баштаган. Аттар чабылган жолдун узактыгы бир тарабында алты күн деп белгиленген, себеби биринчи келген аттар эки күндө келет деп эсептешкен. Аттардын сапаттары жакшы сүрөттөлгөн, өзгөчө Манастын аты Аккуланын сын-сыпаты эң көркөмдүү берилген:

«Айгай укса шашпаган,
Ай караңгы түн болсо,
Бир изин жаза баспаган,
Чуу укканда бүлүнгөн,
Тулпардын сыны көрүнгөн,
Кетмен туяк кең соору,
Керишке минер мал экен,
Салгылашкан жоо келсе,
Сайышка минер мал экен.

...
Жал-куйругун чубалтып,
Жүрүүчү жылкы турбайбы,
Кызыл кандуу кыргынга
Минүүчү жылкы турбайбы.
Кызыл найза кылычка
Кыйнап минер мал экен,
Айлап, жылдап согушка
Сынап минер мал экен.

...
Алты ай минип жол жүрсө
Арыбас сыны бар экен,
Алтымыш асый болгончо,
Карыбас сыны бар экен».

«Манас» эпосунда байлыктын булагынын бири катарында байге көрсөтүлгөн. Байгеге көпчүлүк учурда мал, баалуу буюмдар, кул-күндөр берилген. Бирок байге (ат чабыш) жөн эле аттардын күлүктүгүн сыноо эмес, же болбосо мөрөйгө жетүү эмес, ар бир уруунун ар намысы үчүн өткөрүлгөн мелдеш болгон. Ошого байланыштуу Манастын кишилери менен Коңурбайдын кишилери бир аз чатакташып, чабышып да кетет эмеспи. Көкөтөйдүн ашында байгеге көптөгөн жерлерден келген күлүктөр катышышат:

«Асты жакты карасан,
Жолойдун аты Ачбуудан
Жолго түшүп алыптыр,
Кой тулпардан көп аттын
Астына чыгып алыптыр.

...
Ачбуудандан өтсөм деп,
Ашка чукул жетсем деп,
Кой күлүктөн чыксам деп,
Көкөтөй туусун жыксам деп,
Чалкуйрук чуркап алыптыр.

...
Жети аттын аркы жагында
Жетпей келген Аккула
Жебе огундай кыркырап,
Үстүндөгү баланын
Жеңи чолок сур күрмө
Үзүлүп калчу немедей
Делбиреп этек дыркырап...
Бу жаныбар Аккула
Башын жерге салыптыр
Башка арыш алыптыр.
Сүрөгөнү кырк чоро
Чыгып кеткен Аккула,
Кабыргасы как Кула
Туягында агы бар,
Кулагында шамы бар,
Кыраан эрдин Аккула
Куяндан бүткөн жаныбар!
Эр Манастын Аккула
Астыга чыгып барды эми» [4].

Эпостун бул бөлүгүндө көрсөтүлгөндөй эле Аккула биринчи келип баш байгени утуп алган. Аттарды жолго жөнөтүп коюп эл зеригип калбасын үчүн ар түрдүү оюндар уюштурулат. Кыргыз чал (кырк чоронун бири) тебетейди көккө ыргытып, эт бышымага чейин аны кырк чоросу менен атып жерге түшүрбөй коюшат. Андан кийин «жамбы атмай» башталат. Жамбыны Манастын кырк чоросу жакшы атып, ар бири бирден танабадан кыя атышат. Бул жөнүндө эпосто мындай көрсөтүлгөн:

«Айсарала ат минген,
Сары жаргак шым кийген,
Алмамбет барып бир атты,
Бир танабын кыя атты.

... ..

Кырктын башы Кыргыз чал,
Бул да барып бир атты,
Бир танабын кыя атты».

Ошентип кырк чоро кырк танабасын кыя атышат.

«Калган экен самсаалап,
Жамбынын жалгыз танабы,
Кабары оор, аты улук,
Арбагы бийик, опсуз эр,
Далайды оозун караткан,
Таалайлуу кылып жараткан,
Аты Манас – арыстан,
Айкөл Манас жеткени,
Арыстан жетип бир атты,-
Баатырың жамбы кулатты».

Эпосто «жамбы атмайдын» эрежеси жөнүндө маалыматтар берилген. Маселен, ар бир катышуучу өз кезеги менен жамбыны атып, чаап бара жатып белгиленген жерден атып өтө берген. Кайсы бирөө жамбыны түшүрсө, байгени ошол жеңип алган. Эң мыктысы жамбыны атып ал жерге түшкөнчө тосуп алууга үлгүргөн.

«Көкөтөйдүн ашы, чоң чатактын башы» дегендей чатак менен бүтөт. Кытайдын хандары Коңурбай, Жолой, Нескара кыргыздардын байге малын уурдап айдап качышат. Манас баш болуп кыргыздар кол менен кууп аларга жетишет. Коңурбай качып кутулат. Нескара колго түшөт, Жолойду айлынан барып кармап Манас сабайт. Анан байгеге арналган малын айдап алып кайтышат.

Жалпысынан жыйынтыктай турган болсок «Манас» эпосунун «Көкөтөйдүн ашы» деп аталуучу бөлүгүндө жана башка бөлүктөрүндө кыргыздын салттуу мелдештеринин көпчүлүгү толук сүрөттөлүп

берилген. Эпостогу окуяларга караганда мелдештердин эрежеси, катышуучулардын аты жөнү, байгенин көлөмү, мелдештердин шарты жөнүндө баалуу маалыматтар берилген. Ошондуктан – «Манас» эпосу кыргыздын оюн-зооктору, баатырдык мелдештери жөнүндө эң баалуу дарек болуп эсептелет деп ойлойбуз.

Көп кырдуу улуттук дене тарбиянын төмөнкү жагдайлары булактар, даректер аркылуу көркөмдөлүп берилген:

- Баатырдык мелдештеринин, оюндарынын мазмуну, эрежеси толук көрсөтүлгөн.

- Мелдештердин аш-тойлордо өткөрүлүүчү шарттары, салттары, адаттары менен ким тарабынан уюштурулганы, кимдердин катышканы, жеңгендери, жеңилгендери баса көрсөтүлгөн.

- Мелдештин жүрүшү, балбандардын, баатырлардын, жалпы эле катышуучулардын мүнөздөмөсү, сүрөттөлүшү, көрүүчүлөрдүн кызыгуусу, сүрөөнчүлөрдүн аракеттери да жакшы айтылган.

- Мелдештердин жеңүүчүлөрүнө берилген байгелери, аларды урматтоо, калыстардын кызматы, күлүктөрдүн касиети толук сүрөттөлүп берилген.

- Балбандардын денесин укалап, тебелеп мелдешке даярдоо, алардын кийимдери, аспаптары, минген аттары, күлүктөрдү таптоонун жолдору да маалымдалган.

- Манас үчилтигинде камтылган маалыматтар азыркы мезгилде кыргыздардын улуттук дене тарбиясынын тарыхын толуктоодо, мелдештердин эрежесин тактоодо жана аталмаларын аныктоодо зор пайдасы тиет деп ойлойбуз.

Сунуштар:

- «Манас» үчилтигинде камтылган ар кыл оюн-зооктор, баатырдык мелдештер, жоокердик кесиптер дагы терең изилдөөгө, илимдин ыкмалары менен талдоого болоорун баса белгилейбиз, учу кыйры көз жеткис, эң эле бай маалыматтардын бар экенин

билип кеңири колдонсо болот деп илимпоздорго сунуш кылабыз.

- Окуу жайларда, спорттук мектептерде жана спорттук клубдарда көчмөн кыргыз элинин салттуу мелдештерин, оюн-зоокторун, спорттук түрлөрүн кеңири колдонуусун үгүттөйбүз.

- Көчмөн кыргыз элинин оюн-зооктору, улуттук дене тарбиясы жаштарды тарбиялоо иш-чараларынын эң бир таасирлүү жолу деп билип, толук колдонууну сунуш кылабыз.

- Дене тарбия сабактарында, дене тарбиянын тарыхын, теориясын жана практикасын окутууда «Манастан» калган оюн-зооктору жана салттуу баатырдык мелдештери менен тааныштыруу өтө зарыл маселелерден деп түшүнүү керек.

- «Манас таануу» сабагында, «Манастын жети осуяты» менен жаштарды тааныштырганда колдонула турган лекциялык маалыматтарын, докладды даярдаганда биздин китепти да пайдаланууну сунуш кылабыз.

Жыйынтыктоо.

1. «Манас» үчилтиги жөнүндө Кыргыз Республикасы эгемендүү болгон мезгилде

көбүрөөк изилденип жана китептер, макалалар аркылуу элге таратыла баштады.

2. «Манас» үчилтигинде кыргыздын салттуу оюн-зооктору, мелдештери өздөрүнүн ордун ээлеп жана 30-дан ашуун түрлөрү баса көрсөтүлгөн.

3. «Манас» үчилтигинде жаштарды тарбиялоодогу ар кыл ыкмалары жана каражаттары көрсөтүлгөнү изилденип, талданып, азыркы мезгилде да керектиги маалымдалды.

Адабияттар

1. Киргизский героический эпос «Манас». – М.: Глав. редак. восточ. литературы. – 1984. – 119с.

2. Орозбаков С. Ө. Манас. 1-китеп. – Фрунзе: Кыргызстан. 1978. – 79-80 б.

3. Каралаев С. Семетей. Каныкейдин Тайтору чапканы (текст). – Фрунзе: Мектеп. 1985. – 68 б.

4. Манас. Көкөтөйдүн ашы. – Фрунзе: Кыргызмамбас. 1958. – 18-21 б.

5. Манас. III китеп. – Фрунзе: Кыргызстан, 1981. – 255–256 б.

6. Саралаев М.К., Букуев М.О., С.М.Мамбеткалиев. «Манастан калган оюндар». 1995. – 70-71 б.

УЛУТТУК УПАЙ ОЮНУ

*Абдуллаев М. Т., Ашыралиев К.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.*

Кортунду: Упай оюнунун эрежелерин жана классификациясын түзүү.
Негизги сөздөр: упай, эрежелери, классификациясы, чүкө.

НАЦИОНАЛЬНАЯ ИГРА «УПАЙ»

*Абдуллаев М. Т., Ашыралиев К.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек.*

Резюме: Представлены разработанные правила и классификация игры «упай».
Ключевые слова: упай, правила, классификация, альчик.

THE NATIONAL GAME UPAI

*Abdullaev M.T, Ashiraliev. K.
Kyrgys State Physical Education and Sport Academy, Bishkek c.*

Abstract: This article is about players, rules and classification of Kyrgyz national games «Upai».
Keywords: score, rule, classification, alchik¹

¹ alchik bone (talus), sheep (mostly sheep) and less other small ruminants. Alchik collected and used for games and fortune-telling in the Central Asia, Mongolia and other countries.

Киришүү. Кыргыздын кыймыл аракетте болгон улуттук оюндары абдан көп. Ушундай улуттук оюндарынын бири упай оюну. Бул оюнду кыргыздардын ар кандай жаштагы адамдары ойношкон. Оюн кыймыл аракетти гана көрсөтпөстөн чоңдордун кичинелерге берген тарбиялык мааниси абдан зор. Бул болсо элдик педагогиканын өркүндөшүнүн бир мисалы боло алат [1,2].

Упай оюну Кыргыз элинин байыркы оюндарынын бири. Оюн тегиз жерде, көбүнчө кийиз үстүндө ойнолот. Оюнга 10-15 жаштан жогорку 4 оюнчу катышат. Упай үчүн ар бир жаатта бир кан (аркардын, кийиктин же эликтин чоңураак чүкөсү), 20-30 басымдан бир кылка чүкөлөр менен ойнолот. 3 чүкө бир басым деп айтылат. Оюн жеке жана жаат болуп ойнолот [1,4]. Улуттук дене маданиятынын негизги максатын окумуштуулар адамдын дене физикалык са-

паттарын өнүктүрүүгө багытталышы керектигин айтышат [3].

I. ОЮНДУН ЭРЕЖЕСИ

Оюн үчүн 60 минута убакыт берилет. Калыс оюнчуларды эки жаатка бөлөт. Эки жааттан бирден оюнчу чыгып, 7 же 9 чүкө калчашат. Кайсы жаат калчаганда чүкөлөрү көп консо ошол жаат оюнду баштайт. Жааттардын бири огун же кийигин алдым дешет. Аткан чүкө огу, мээлеген чүкө кийиги болуп эсептелет.

Калыс оюнду баштоого укук алган жаатка чүкөлөрдү берет. Оюнчу чүкөлөрдү кочуштап туруп чачырап түшө турган кылып калчайт. Андан кийин алагенде канды атат. Канды аткандан кийин дагы бир басым чүкө алса кандын башы бошойт. Кан өзүнчө коюлат.

Андан ары алчы менен алчыны, таа менен тааны, бөк менен бөктү, чик менен чикти атат. Оюнчу атканда сакасы чүкөгө тийсе, тийген чүкөнү алат.

Оюнчу сакасы менен аткан чүкөгө тийбей калса же жыдыса, чүкө атуу кезеги өнөгүнө өтөт. Биринчи жааттын оюнчулары атып бүтсө, экинчи жааттын оюнчулары ата баштайт. Ортого кошулган чүкөлөр түгөнүп, улам жаңы оюн башталаарда утулуп жаткан жаатта канча басым чүкө болсо, утуп жаткан жаат ошончо басым чүкө салат. Кан алган жаат оюнду биринчи баштайт. Кийигин атып алып жаткан оюнчу бир огу менен удаалаш эки кийик атса болот.

Оюндагы жыдуулар

Оюнчу кийик атып жатканда экинчи бир жердеги оңко турган чүкөгө тийип жыгылып калса, өнөгүнүн колу же жеңи жердеги чүкөлөргө тийсе, оюнчу атып алган чүкөлөрүн колуна бир басымдан топтобосо, жыдыбай 10 басым чүкө топтой албаса жыдыйт. Оюнчу 10 басым чүкө утса 1 упайга ээ болот. М: 20 басым– 2 упай, 30 басым– 3 упай.

Оюндун жыйынтыгы

Упайды ойногон оюнчу же жаат чүкөлөрдү каны менен бүт алып кетсе, 3 упайга ээ болуп, чүкөлөрдүн баарын экинчи жаатка салып берет. Экинчи жааттын оюнчулары өз кезегинде жыдыбай чүкөлөрдүн баарын алса оюн тең чыкты деп эсептелинет. Эгер оюндун мөөнөтү созулуп, оюнчулар тең тайлашып калышса жана уткан чүкөлөр тең болсо, анда канды алган жаат уткан болуп эсептелет.

Оюнчу бассымдык упай менен жеңишке жете алат. Жеңген жаатка 10 басым-1 упай, 20 басым 2 упай, 30 басым 3 упай болот, жеңилген жаатка же оюнчуга 0 упай берилет. Жыйынтыгында кайсыл жаат же оюнчу көп упай топтосо ошол жаат жеңишке жетет. Упайлар тең болсо канды көп алган жаат жеңишке жетет.

II. УПАЙ ОЙУНУНУН БИРДИКТҮҮ ТҮРМӨКЧӨСҮ (КЛАССИФИКАЦИЯСЫ)

1.1. Анын максаты:

1. Кыргыз Республикасынын мектеп жашындагы жана ар кандай жаштагы атуулдарды улуттук спорт оюндарына жана дене тарбияга тартуу. Жаштардын спортко кызыгуусун жогорулатуу, сергек жашоого жана ар тараптан дене физикалык жактан өнүгүүсүнө тартуу.

2.2. Милдеттери:

1. Атуулдарды патриоттуулукка жана спортту жана сергек жашоону сүйүүгө тарбиялоо.

2. Спорттук көрсөткүчкө жетүү үчүн спорттук өлчөм талаптарды аткаруу, спорттук разряддарды берүү.

3. Упай оюнун Республикада жана эл аралык деңгээлине жеткирүү.

2.3. Спорттук разряддык өлчөмдөр жана талаптар

Упай оюнуна катышкан спортчуларга төмөнкүдөй спорттук разряддар берилет:

Спорттук разряддар

- Биринчи разряддагы спортчу (1-Р);
- Экинчи разряддагы спортчу (2-Р);
- Үчүнчү разряддагы спортчу (3-Р).

Өспүрүмдөр разряды

- Биринчи разряддагы өспүрүмдөр спортчусу (1-ЖР);
- Экинчи разряддагы өспүрүмдөр спортчусу (2-ЖР);
- Үчүнчү разряддагы өспүрүмдөр спортчусу (3-ЖР).

1. Спорттук разряддар мелдештин кеңдигине жараша берилет. М: мелдештин тиги же бул кеңдигинде белгилүү оорунду ээлөө.

2. Жааттын бүтүмүндө тиги же бул мелдештин кеңдигинде белгилүү оорунду ээлөө.

Разрядды берүүдөгү жаш өзгөчөлүктүк талаптар

1-разряд:

- Республикалык мелдештерде 1-орунду ээлеген мектеп жашындагы балдар арасында 14-15 жашка берилет;
- Областык, Бишкек жана Ош шаарларындагы мелдештерде 2 жыл катары менен 1-орунду ээлеген балдар арасында 14-15 жашка берилет.

2-разряд:

- Республикалык мелдештерде 2-орунду ээлеген мектеп жашындагы балдар арасында 14-15 жашка берилет;
- Областык, Бишкек жана Ош шаарларындагы мелдештерде 1-2 – орунду ээлеген мектеп жашындагы балдар арасында 14-15 жашка берилет;

3-разряд:

- Республикалык мелдештерде 3-орунду ээлеген мектеп жашындагы балдар арасында 14-15 жашка берилет;
- Областык, Бишкек жана Ош шаарларындагы мелдештерде 3-орунду ээлеген мектеп жашындагы балдар арасында 14-15 жашка берилет;
- Райондук жана шаардык мелдештерде 1-орунду ээлеген мектеп жашындагы 14-15 жаштагы балдарга берилет.

Өспүрүмдөр разряды:

- Областык мелдештерде 1-орунду ээлеген 14-15 жаштагы балдарга берилет.
- Райондук жана шаардык мелдештерде эки жыл катары менен 1-орунду ээлеген 14-15 жаштагы балдарга берилет.

Өспүрүмдөр разряды

- Областык мелдештерде 2-орунду ээлеген 14-15 жаштагы балдарга берилет.
- Райондук жана шаардык мелдештерде 1-орунду ээлеген 14-15 жаштагы балдарга берилет.

3-Өспүрүмдөр разряды

- Райондук жана шаардык мелдештерде 2–3-орунду ээлеген 14-15 жаштагы балдарга берилет.
- Дене тарбия жаамааттарында 1-орунду ээлеген 14-15 жаштагы балдарга, 10 кем эмес мелдештерге катышкандарга берилет.

Адабияттар

1. Абдуллаев М.Т., Кийзбаев М.С., Акматов Ч. Улуттук оюндар. Окуу куралы – Бишкек: Махсприм, 2012. – 361 б.
2. Анаркулов, Х.Ф. Кыргыз эл оюндары. Методикалык китеп– Бишкек. 1992. – 190 б.
3. Ким В.Л., Мамбеталиев К.У. Национальная физическая культура и спорт, теоретические методические аспекты. – Бишкек. 2008. – 662 с.
4. Токторбаев, С. Өспүрүмдөр оюндары. – Бишкек. 1991. – 270 б.

КЫРГЫЗ КҮРӨШҮНҮН ТАРЫХЫ

Жекшелаев К.Ж.

КР өкмөтүнө караштуу ЖАМК, Бишкек ш.

Корутунду: Кыргыз элинин балбан күрөшү тууралуу миндеген жылдырдан бери айтылып келаткан элдик оозеки чыгармаларын, санжыраларды, айрым жазуучуларыбыздын көркөм адабий чыгармаларын жана даректүү материалдарды пайдаланып, иликтөө жүргүзүлдү.

Негизги сөздөр: балбан күрөш, багелектен алышуу, жар чакыруу, билектешүү.

ИСТОРИЯ КЫРГЫЗСКОЙ БОРЬБЫ

Жекшелаев К.Ж.

Аннотация: В статье описывается исследование кыргызской борьбы «күрөш» в устном народном творчестве, народных летописях и художественных произведениях.

Ключевые слова: балбан күрөш, хватать, за брючину, оповещение.

HISTORY OF KYRGYZ WRESTLING

K. J. Jekshelaev

JAMK under the Government of Kyrgyz Republic, Bishkek c.

Annotation: This article is about researching by using materials on wrestling orally works of Kyrgyz notions since thousand years of Kyrgyz Balban, national sanjira¹ and art works of Kyrgyz writers.

Key words: wrestling, attacking on the trouser's end, to invite rival, national game "Bilekteshuu"²

¹ **Sanjira;** a reliable data, transmitted from generation to generation in an oral-folk form; they represent not only the founders of the famous bloodlines of various Kyrgyz tribes and clans

² **"Bilekteshuu":** Arm wrestling

Актуалдуулугу. Байыртадан келаткан кыргыз элинин этно-маданий мурасы – нукура улуттук күрөшүн калыбына келтирип, өнүгүүсүнө шарт түзүү. Балбан күрөш көпчүлүк элдерде бар. Ар биринин өзгөчөлүктөрү сакталган. Күрөштү кесип кылып, жашаган балбандар да болгон. Бул туурасында “Манас” эпосунда:

Абакеңиз Кошойдун
Алыш-күрөш ар качан
Жашынан калган кесиптир (1)

....

Күрөшүп жүрүп күн өтүп,
Калган Кошой эмеспи (2) деген саптар,
күрөш Кошой атабыздын кесиби экендигин билдирсе,
Жолой дөө туурасында

Какандын калың журтуна
Балбандыгым билинген

Басташканым бүлүнгөн
Бадышалык балбан-деп
Эсенкан сурап алган – деп (2).

Балбандар эл арасында кадыр-барктуу болушуп, аларды мыкты ырчылардан турган жарчылар, насаатчылар, даекчилер (секундант) коштоп жүрүшкөн. Балбан күрөш туурасында кыргыз элинин 2200 жылдык тарыхын өзүнө камтыган “Манас” эпосунда, ж.б. кенже эпостордо, элдик санжыраларда, айрым документтерде, кыргыз адабиятына чыйыр салган аксакал жазуучуларыбыздын чыгармаларында да кенири баяндалат.

Алардын ичинен күрөшкө кийе турган формасынан баштап, эрежелери, ар кандай ыкмаларына чейин өтө кеңири баяндалганы “Көкөтөй хандын ашындагы” Кошой дөө менен Жолой дөөнүн күрөшү [1,2,3,4,5,6].

Көкөтөйдүн ашында жана Чыканактай эр Агыш менен түктүү таман Түкөбайдын күрөшү. Тейиш хандын тоюнда[7]– Казак Байкап менен Ыспаранын улугу кыргыз Көкбөрүнүн күрөшү жана Калмак Талоо менен кыргыз Көшөн балбандын күрөшү. Манастын жентек тоюнда[3]– Казак Калдар менен калмак Карасмандын күрөшү жана Түрк Байтүгөл менен монгол Чокондун күрөшү. Күнөс балбан менен Айдаркан чыгып, бирок чыр чыгып кеткендигине байланышуу күрөшпөй калышат. Манастын ашында– эр Агыш менен Чекиршаанын күрөшү[8].

Семетейди Букарга хан көтөрүү аземине арналган тойдо [8] жаш балдар багелектен алышып, балтыр эттен чалышып тынымсыз күрөшкө машыгып аткандагысы. Букардын Акбалбаны менен жөөттөрдүн Дөө балбанынын, Семетей менен Дөө балбандын күрөшү. Семетейдин нике тоюнда [9]– Ооган балбаны менен Куюнаалы деген кыз чыгып, билектешүү учурунда эле Куюнаалы ооган балбанынын колун жулуп алып мелдеш бүтүп калат. “Сейтек” бөлүмүндө Сейтек менен Кыяздын күрөшү да айтылат.

“Эр Төштүк” эпосунда[5] – Төштүк менен Чоюнкулук алптын “багалектен алышып, балбандарча чалышып” күрөшкөндүгү да айтылат.

“Бакытай балбан” поэмасында Кокондун ханы Мадалынын Бука балбаны менен кыргыздын Багыш балбанынын күрөшүндө [9].

Кыргыз күрөшү элдик санжыраларда. Кыргыз элинин бүтүндөй оң канаты тараган Адигине, Тагайдын учурунда (15-16-кылым) кыргыз менен калмактар жер талаша кетишип, чатак чыга турган болот. Ошондо калмак ханы – Корун мындай шарт коёт: “Балбандарыбызды күрөштүрөлү, кимдин балбаны жыкса, жер ошонуку болсун. Жыгылган балбандын башы ошол жерде кесилсин” – дейт. Калмак тараптан атагы алыска тараган Шаброо балбан чыгат. Адигине, Тагайдын уюн багып жүргөн Көкө деген жигит: “Мен чыгам” дейт. “Жыгылган балбандын башы кесилерин билесиңби”?– десе,

“Билем, элим үчүн башым садага”– дейт. Көкө, буйтап карматпай, Шаброонун эсин оодарып, суй жыгат. Акыры калмак балбаны чарчап кыймылдоого чамасы келбей калганда, Көкө көтөрүп урат [10]. Чүйдөн чыккан солто Талкандын уулу Байболот (18-кылым) менен калмактын балбанынын күрөшүндө, Байболот балбан бир чоң тойдо калмак балбаны менен күрөшүп, көтөрүп уруп, башынан аттап кетет.

Таластагы кытай уруусунан чыккан Каработо (18-кылым) менен казактын Төө балбанынын күрөшүндө казактын зор балбанынын аласынан өтүп барып, бутунан алып, ошол бутун кайрып, коё бербей басып жыгылат. Төө балбан көмкөрөсүнөн жыгылган бойдон тура албай калат. Каработо учурдан пайдаланып, бутун толгоп коё бербей, каршылашын чалкасынан түшүрүп, далысын жерге тийгизүүгө мажбур кылды” [11]. Демек, бул эпизоддо кыргыздар деле мурда партерде күрөшкөндүгү айтылып турат.

Ошондой эле 17-кылымда Ысык-Көлдүн Ак-Сууусун жердеген Арык мырзанын небреси Сарыке жана анын балдары да балбан болуп, далай балбан күрөштөргө түшүп жеңгени айтылат.

Кыргызстандын Түштүгүнөн чыккан балбандардын күрөшү туурасында журналист Дүйшөн Керимов жазып чыккан. Алсак, Кокон ордосундагы тандалма тогуз балбанды катары менен жыккан Сары балбан, Самарканд тараптагы Саамин аймагын жердеген Байсейит уруусунан чыккан балбан аял Курманай, Кокон ордосунда сүзөөнөк көк бука менен кармашып, оюн көрсөтүп, башка хандыктардын балбандары менен күрөшүп, көп жыл балбандык милдетти аткарган Токсонбай балбан, ошондой эле Фергана өрөөнүндө үч күнгө созулган чоң тойдо, биринчи күнү он жети балбанды катары менен жыгып, экинчи күнү он эки балбанды, ал эми үчүнчү күнү тажиктин Зия деген балбанын жыгып, баш байгеге ээ болгон Төрөгелди уулу Болот балбан туурасында баяндайт. Эгерде Дүйшөн

Керимовдун жазганы боюнча сереп салсак, ал учурда анжияндык (түштүк) кыргыздар деле аркалык кыргыздардай белбоосуз эркин күрөшкөндүктөрүн баамдоого болот. Мисалы аялдан чыккан сааминдик Курманай балбан Мамажан балбанды кемеринен алып ыргытканда төрт арыштай барып жер сүзөт (“белбоо күрөштө” ыкманы колду белбоодон коё бербей жазайт). Ал эми казак Келдибайды шымынын алаасынан алып көтөрүп урат. Токсонбай балбан Кокондун көк букасы менен кармашканы баратканда жолдон бир абышка жолугуп: “Балам азыр мени менен күрөшөсүң, эгерде мени жыксан жеңиш менен кайтасың, кокус жыгылып калсаң, артты көздөй кете бер” дейт. Түн кирип, айдын жарыгы тийген учурда абышка менен Токсонбай күрөшкө түшөт. Экөө көпкө кармашкандан кийин Токсонбай, алиги абышканы жыгып, далысын тийгизип кайра тургузуп коёт. Абышка Токсонбайды жеңишке жетишерине ишендирип, батасын берип узатып жиберет [12]. Бул жерде да эркин күрөштүн эрежеси менен күрөшкөндүгү айтылып турат. Анткени белбоо күрөштө далысын тийгизген эреже жок. Бирок кыргыздар өзбектер, тажиктер же сарттар менен күрөшкөндө белбоодон кармап күрөшүшсө керек. Болбосо, Сары балбан бир күндө тогуз балбанды, Төрөгелди уулу Болот биринчи күнү он жети балбанды, экинчи күнү он эки балбанды катары менен жыга алышмак эмес. Жогоруда келтирилген мисалдардын негизинде “белбоо күрөш” түштүктүк балбандарга 19-кылымдын экинчи жарымынан баштап гана жайыла баштаган деп жыйынтыкдасак болот.

Кыргызстандын Түндүгү менен Түштүгүнүн ортосунда жайгашкан кетментөбөлүк балбандар да белбоосуз эле эркин күрөшүп келишкендиги туурасында улуу акын Токтогулдун Айчеке балбанга ырдаганы [14] мисал боло алат.

Бул ырда “бала туруп торолгон, балтырың күчкө оронгон, капшыра кармап ыргытсаң, кармашкандын каруусу сенден жоголгон”.

“Чечинип элден чыкканда, Кушубактай балбанды кол учуң менен жыкканда”, же “Чын эле серпип ыргыттың, чычканды мышык баскандай, кол учуңа жеткирбей балбанды жыктың ар кандай” деген саптар эркин күрөштүн эрежелери, ыкмаларын тастыктап турат.

Тарыхый документтерде болсо, 1913-жылы Шабдандын ашында балбан күрөшкө төрт түгөй балбандар чыкканын, алардын бир түгөйү кыргыз Максүт Жакебай уулу менен орус Подмогов чыгып мелдеш ит жыгылыш менен аяктаганын этнограф С.З. Дмитриев жазып кеткен. Ал эми санжырачы Мусалы Иманалиев, бул ашта күрөштөн биринчи орунду бугу уруусунан чыккан Байтүгөл балбан жеңип алган дейт [15]. Кыргыздын балбандары айылында өзүнө теңдеш балбан табылбаса, жер кыдырып өзүнө теңдеш балбан издеп барып күрөшүп, күч сынашчу экен.

Кожомкул менен Бөлтүрүк да, күрөшүп күч сынашкан [13]. Кадимки эле эл куудулу Куйручук да балбан болгон экен [12]. Ал 18 жолу балбанга түшүп, анын он алтысын жеңип, бир жолу тең чыгып, бир жолу жеңилгендиги айтылып жүрөт. Куйручук атактуу чоң балбандар менен балбанга түшкөндө, ырай түрүн бузуп, күлкүлүү кыймылдарды жазап, элди да, каршысындагы балбанды да күлдүрүп, буйтап карматпай, (азыркыча айтканда шоу көрсөтчү экен да) эсин оодарып атып жыкчу экен.

Залкар манасчы, комузчу, фольклорчу акын Актан Тыныбеков (1887-ж.-1951-ж.) кыркынчы жылдарда кыргыздын улуттук оюндары туурасында, анын ичинде балбан күрөштүн эрежелери, ыкмалары, ретуалдары туурасында жазып калтырган [15].

Жылаң аяк, теке жаргак шымдарын тизеден жогору түрүшүп, багелектин учун көзөп ычкыр кашатка кошо байлап, кең шымдарын балбактатып, чапанын жамынып, өзүнүн элин кыдырата басып, сыңар тизелеп отура калып, колун жайып, элден бата алып көпчүлүктүн «үстүн бол!» деп чур этип бер-

ген батасына бел байлап күрөшкө чыгат. Балбандар билектен, моюндан, кый сүбөдөн алышканда билеги сыйрылып, моюндары кызарып, сүбөсүн жулуп да алышат. А эгер чалмачы балбандар болсо, таамай чалып жыгышат. Чалмачы балбандын көпчүлүгү жыкпай койбойт [15].

Эми 1932-жылы жай айында Бөлтүрүк менен Кожомкулдун күрөшкө чыккандыгы туурасында С.Ырыскулов жазып кеткен (1966). Кыргыздын элдик оюндары, анын ичинен улуттук күрөш туурасында алгачкы брошюра түрүндө усулдук баяндамалары чыгарылган [6,7,8,10]. Авторлор 2000 жылдан ашык тарыхы бар кыргыз күрөшүндө биринчи жолу “кур” (бел боо) туурасында кеп кыла башташат.

Алсак, А. Келдибеков “Ошондой эле түгөйүнүн курунан эң эле дегенде бир колу менен кармабай туруп ыкма жүргүзүүгө уруксат жок” [7] дейт. Ал эми андан кийин чыккан Д. Өмүрзаков, Ю.Мусин жана З.Бектенов, Ю. Мусиндин “улуттук күрөшүндө” балбандар курдан кармабай деле ыкма жазаса болот. Колунан келсе ичи – койнуна кирип барып курдан алып деле ыкма жазасоого уруксат берилет [8,9]. Бирок, аталган авторлор кыргыз күрөшүндө эң кеңири тараган “багалектен алышуу” ыкмасын эч негизсиз эле жокко чыгарышат. А.Келдибеков “ошону менен катар мезгил өткөн сайын күрөштүн айрым ыкмалары, атап айтканда, багалектен алуу өз маанисин жогото баштайт. Багалектен алып күрөшүү азыркы мезгилде түндүк Кыргызстандын айрым райондорунда гана сакталып калган. Элге кеңири тараган ыкма болгондуктан ал бул эрежеге киргизилген жок” [7] дейт. Ыкма качан маанисин жоготот? Ал качан гана опурталдуу болуп, адамдын ден соолугуна зыянын тийгизсе, же эффективсиз болсо, б.а. ал ыкманы эч ким колдонбосо, колдонгон менен жеңишке жетишпесе маанисин жоготот. Ошондуктан бул келтирилген доомат эч негизсиз. Ал эми Д. Өмүрзаков, Ю.Мусиндин “Киргизские

народные игры” менен З.Бектенов, Ю. Мусиндин “Кыргыздын элдик оюндарында” балбан күрөш темасы бири орус тилинде, бири кыргыз тилинде эле жазылганы болбосо, тексттери сөзмө-сөз дал келгендигине караганда, өмүрүндө “коюн колтук” алышып көрбөгөн, кыргыз күрөштөн алыс бир эле киши жазып, авторлош болуп алса керек деген ой туулат. Анткени “пояс” деген сөз кур эмес, белбоо, “поясная борьба” “коюн колтук” эмес, “белбоо күрөш” деп айтылат. Колтук менен, бел каякта экендигин билбей, кур менен белбоону айырмалай албай туруп, бул эрежелер эмненин негизинде пайда болгон деген суроо туулат. Андан кийин 1991-ж. Х. Анаркулов, 1993-ж. М.Саралаев, 1994-ж. Сабыр Усупов, менен Жеңиш Кыдыргановдун жазган “улуттук күрөштөрү” эч жаңылык киргизбестен эле бири бирин кайталап коюшкан.

Илгертеден кыргыз элинде күрөштүн үч түрү жашап келген. Биринчиси, Балбан күрөш. 2. Эрежесиз күрөш. 3. Белбоо күрөш. Булардын ичинен эң байыркысы жана элибиздин жоокерчилик турмушунун негизинде пайда болгон нукура улуттук күрөш –бул Балбан күрөш же шарттуу түрдө Кошой күрөш. Жана байыртадан бери маанисин жоготпой келаткан эрежелери: ырчылардын жар чакыруусу, беттешүү алдындагы билектешүү. Ыкмалардан болсо: багалектен алышуу, бут менен чалуунун бардык түрлөрү, кол чалмай. Ошондой эле балбан күрөш менен катар эрежесиз күрөш да жашап келген. Качан гана күрөшүп жаткан балбандар бири бирин жыгальшпай койгондо, аш-тойдун ээсинин макулдугу менен айрым учурда эрежесиз күрөшкө да уруксат берилген. Бул туурасында Семетейди хан көтөрүү аземинде Төө балбан менен Ак балбан жыгыша албай жатканда:

Андан айла кеткенде
Уруксат берди Темиркан,
Колдору менен мушташты.
Буттары менен тебишти-дейт.(20)

2000 жылдан ашык тарыхы бар кыргыз күрөшүндө, сөзсүз эле белбоодон кармап, колун чыгарбай күрөшүү эрежеси болгон эмес.

“Белбоо күрөш” кийин эле 19-кылымдын 2-жарымында, балбандары белбоодон кармап күрөшкөн коңшу элдердин таасири астында айрым региондорубузга тараган. Ал эми азыркы “Улуттук күрөш” деп аталып жүргөн күрөштү эч негизсиз эле бирөө ойлоп чыгарып койгон сыяктуу.

Мелдеш эки салматтык категорияда өтөт

1. Кан Кошойдун салмагы же Төө балбандардын күрөшү (70кг дан жогору)

2. Эр Агыштын салмагы (70кг га чейин)

Балбандардын кийген формасы. Жылаңаяк, жылаң баш. Белге чейин жылаңач, шымдын багелегин тизеге чейин түрүп алышат.

Күрөштүн башталышы: Ортодогу башкы жарчы (андан башка ар бир балбандын да өз жарчысы болот) жар салат:

- Керней, сурнай, добулбастын коштоосунда эки балбан чапандарын желбегей жамынып эки жактан чыгышат да, кезек менен жарданып отурган элдерге бурулуп, сынар тизелеп отура калып бата алышат. Байыртан келаткан салт боюнча эл чурулдап: “Үстүн бол! Үстүн бол! деп, бата беришет (15);

- Эки балбан күрөш килеминин карама-каршы эки бурчуна барып, бир-бирине карап мандаш урунуп отурушат(1);

- Балбандардын жарчылары чыгып, кезек менен өз балбандарын элге тааныштырат (15).

- Балбандар орундарынан туруп, бир-бирине бет маңдай жакын келишет.

- Кезек менен бири-бирине билектерин сунушат. Каршысындагы балбан билектен бек кармап, коё бербөөгө аракет кылат [1,2]. Белгилеген убакта (мисалы: 10сек.) билегин сунган балбан, билегин бошотуп алалбаса каршысындагы балбанга упай берилет. Мисалы, 0,1 упай. Кезек менен экинчи балбан да билегин сунат.

- Күрөш башталат.

Эркин күрөштөн айырмачылыгы:

а) көпүрөө (мостик) жок.

б) моюндан эки колдоп бурап жыкса болот.

Дзю-Додон айырмасы:

- кийген формасы.

- Муунтканга болбойт.

- Ооруткан ыкма (болевоу приём) жок.

Байыртадан кыргыз күрөшүндө убакыт чектелген эмес, бирин бири жыккыча күрөшө беришкен. Таза жеңиш таптак көтөрүп уруп, далысын тийгизгенге берилет.

Тыюу салынган ыкмалар: кулак, мурун, чачтан, жыныстык мүчөдөн алуу. Манжаларды кайрып, ооруткан ыкма менен жыгуу.

Балбан күрөштө кездешүүчү терминдер. Күрөш майданы– арена.

Олпок – борцовский ковер. Калыс-судья. Арачачы же майдандагы калыс – рефери. Билектешүү – балбандар майданга чыкканда алгач билектен кармашканы. Билек берүү– балбандардын бири майда-чүйдө эрежени бузганда жеңил айып катары билегин бериши (мисалы илең-салаң күрөшүп жатканда) Ит жыгылыш – эки балбан тең жыгылып партерде кармашып калышы. Бул учурда арачачы арачалап, «Коюн-колтук» алыштырат.

Коюн-колтук балбандар бири-бирин он колу менен колтуктун алдынан сол колу менен колтуктун сыртынан кармап турушу. Бул «ит жыгылыштан» кийин болот. Ит жыгылыш:

- эки балбандын жыгыша албай жерде оонап калышы;

- эки балбан бири-бирин жеңише албай тең чыгуусу.

Кармаш бүткөндө же арачачы кандайдыр себептер менен кармашты токтоткусу келсе: «Арача» деп буюрат.

Кыргыз күрөшүндөгү ыкмалардын аттары. Так көтөрүп уруу, ийинге салып көтөрүп уруу, көтөрүп алып айлантып көтөрүп уруу, кол чалмай, бут чалмай, ичтен чалмай сырттан чалмай, алдынан торой чалмай, артынан торой чалмай, тайытуу (подсечка)

багалектен алуу, кашаттан кармап чалуу, жамбашка салуу, моюн буроо, коюн-колтук торой күрмөө, дегей чалма, орой чалма. ж.б.

Наамдары: Эч кимден утула элек балбанды «далысы жер жыттабаган балбан» же «айры төштүн алдында кала элек балбан» дейт. Мындай балбандарды «Акбалбан» деп аташат[15].

Жыйынтык.

• Байыркы кыргыз элинин этномаданий мурасы – нукура улуттук күрөшүбүздү калыбына келтирип, мындан ары өнүгүшүнө шарт түзүү.

• Айкөл Манастын кенешчиси, кыргыздын балбаны Кошой күрөшкөн күрөш менен күрөшүү жаштарыбыздын улуттук аңсезимин ойготуп, спортко тартып, сергек жашоого, мекенчилдикке тарбиялоого өз өбөлгөсүн тийгизет.

• «Кошой күрөштүн» ыкмалары, эрежелери, эркин күрөштүкүнө өтө жакын болгондуктан, учурунда балбандарыбыз чоң ийгиликтерге жетишип, кийин дымып калган эркин күрөштүн өнүгүшүнө өз салымын кошот.

Бирок өлкөбүздүн айрым аймактарында балбандардын белбоодон кармап күрүшөөрүн четке какпашыбыз керек. Кыргыздын белбоодон кармап күрөшкөн «Лейлек күрөшү» жана «Байман күрөш» жашоосун улантып, өнүгүп, элибиздин чың ден соолукта сергек жашоосуна өз салымдарын кошо беришин колдойбуз.

Адабияттар

1. Манас. – Фрунзе. Кыргызмамбас. 2 китеп, 1958.
2. Манас. Саякбай Каралаевдин варианты. – Фрунзе: Кыргызстан басмасы, 1980.
3. Манас. Сагынбай Орозбаковдун варианты. – Фрунзе: Кыргызстан басмасы, 2–3-китеп.
4. Семетей. С. Каралаевдин варианты. Кыргызстан басмасы. – Фрунзе, 1980.
5. Каралаев.С. Эр Төштүк. – Фрунзе: Кыргызстан басмасы, 1981.
6. Өмүрзаков. Д. Киргизские национальные виды спорта и народные игры. – Фрунзе: Кыргызстан басмасы, 1958.
7. Келдибеков. А. Күрөш. – Фрунзе: Кыргызстан басмасы, 1962.
8. Өмүрзаков Д. Мусин. Ю. Киргизские народные игры. – Фрунзе: Кыргызстан басмасы, 1973.
9. Бектенов З. Мусин Ю. Кыргыздын элдик оюндары. – Фрунзе: Кыргызстан басмасы, 1978.
10. Закиров. С. Кыргыз санжырасы. – Бишкек: Гүлчынар басмасы, 2013.
11. Бектенов. К. Куйручук. – Фрунзе: Кыргызстан басмасы, 1960.
12. Өскөналы уулу Э. Эй, бул Куйручукбу? – Фрунзе, Шам басмасы, – 1997.
13. Кыргыз Совет Энциклопедиясы. 3-том. – Фрунзе: Кыргыз мамлекет басмасы, 1978.
14. Балбан күрөш. Кыргыздар. 1-китеп. Кыргыздын улуттук оюндары. – Бишкек: Кыргызстан басмасы, 1993.
15. Тыныбеков. А. Кыргыздын элдик оюндары. – Бишкек: Кыргызстан басмасы, 1991.

К ЭТНОГРАФИЧЕСКИМ ПАРАЛЛЕЛЯМ В ТРАДИЦИОННЫХ ВИДАХ БОРЬБЫ НЕКОТОРЫХ ТЮРКСКИХ НАРОДОВ

Казакбаев А.Д.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек.

Резюме: В статье приводятся этнографические параллели в традиционных видах борьбы тюркских народов – кыргызов, казахов, узбеков и хакасов. Рассмотрены некоторые сходные черты в технике приемов, а также в традициях и обычаях, ряд которых в культуре традиционных видов борьбы тюркских народов ныне не наблюдается.

Ключевые слова: тюркские народы, традиционные виды борьбы, кураш.

АЙРЫМ ТҮРК ЭЛДЕРИНИН САЛТТУУ КҮРӨШ ТҮРЛӨРҮНҮН ЭТНОГРАФИЯЛЫК ЖАКТАН ОКШОШТУКТАРЫ ТУУРАЛУУ

Казакбаев А.Д.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Корутунду: Макалада кыргыздардын, казактардын, өзбектердин, хакастардын салттуу күрөш түрлөрүнүн этнографиялык жактан болгон айрым окшоштуктары каралган.

Негизги сөздөр: түрк элдери, салттуу спорт, күрөш.

BY ETHNOGRAPHIC PARALLELS IN THE TRADITIONAL FORMS WRESTLING SOME TURKIC PEAPLES

Kazakbaev A.D.

Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek c.

Abstract: The article presents the ethnographic parallels in the traditional forms of wrestling Kyrgyz, Kazakhs, Uzbeks and Khakassia. Certain similarities in the technical methods, traditions and customs, some of which are in the culture of traditional wrestling Turkic peoples today is not observed.

Keywords: turkic peoples, traditional sport, kuresh.

Введение. В 2016 году Кыргызстан во второй раз проводит Всемирные Игры кочевников. В рамках II Игр запланировано проведение состязаний как по «кыргыз күрөш», так и по другим традиционным национальным видам борьбы ряда тюркских народов (казахский *күрес*, азербайджанский *güleş*, турецкий *güreş* и др).

Цель исследования. Выявить этнографические параллели в традиционных видах борьбы тюркских народов – кыргызов, казахов, узбеков и хакасов.

Методы исследования. Используются такие методы, как наблюдение, интервью, беседа, опрос, а также сравнительно-сопоставительный, диахронный и хронологический методы.

Тюрки – это обобщенное название этноязыковой группы тюркских народов. Географически тюркские народы рассеяны на огромной территории, которая занимает около четверти всей Евразии. Прародиной тюрков является Центральная Азия, а первое упоминание этнонима «тюрк» относится к VI в. н.э. Хотя тюрки исторически не являются единым этносом, тем не менее, современные тюркские народы считаются единым этнокультурно целым этносом.

В связи с этим решение о проведении состязаний по ряду традиционных национальных видов борьбы тюркских народов в рамках II Всемирных Игр кочевников является событием знаковым.

Так, к примеру, при сравнительно-сопоставительном анализе поясной борьбы тюрк-

ских народов выявляется много общих черт, наряду с особенностями каждого национального вида поясной борьбы.

В частности, согласно этнографическим параллелям, отмеченных в некоторых трудах российских путешественников конца XIX в. – начала XX в., особенно схожими являются традиции и обычаи в проведении таких видов борьбы, как «казақша күрес» и «кыргызча күрөш».

Так, например, в прошлом в традиционном быту казахов и кыргызов прочно существовал древний обычай *адат*, согласно которому выигранные в состязаниях призы принадлежали всему роду, а не одному победителю.

Российский путешественник А.К. Гейнс, с интересом наблюдая за процессом борьбы, так описывает в своем дневнике обычай *адат* в Кокчетавском округе: «... на рубашках остались кушаки. Потом противники берут друг друга за пояс, одной рукою спереди, другой, сзади. Выставивши вперед переднюю часть тела и отставивши ноги, они начинают возить друг друга. По временам, один из противников описывает в воздухе параболу, но едва его бронзовые ноги касаются земли, как он уже устойчиво стоит на них. Вдруг один из них неожиданно падает на колени и перебрасывает через свою голову противника. Бой окончен; но, к моему удивлению, денежный приз, который мы собрали в пользу победителя, только касается его рук, но не доходит до его кармана. Этот приз отнимается у него хорошо одетым киргизом со всем цинизмом права» [2, с. 239]. На недоуменный вопрос А.К. Гейнса «Почему так произошло?», присутствующие на состязании «киргизы» (казахи) ему пояснили: «Адат такой. По нашему обычаю, деньги, выигранные в состязании, принадлежат не победителю, а почтенному лицу его аула. Впрочем, они поделятся» [2, с. 239].

С другой стороны, по описанию эпизода схватки двух казахских борцов, очевидцем которого стал А.К. Гейнс (а также по данным других источников), мы убеждаемся в том, что еще в XIX веке традиции и обычаи само-

бытной борьбы у казахов и кыргызов практически были идентичными. Несущественная разница замечалась только в экипировке: казахские борцы предпочитали бороться в рубашке, а кыргызские борцы – оголенными по пояс. Во всем остальном, в названии борьбы *күрес* (казах.), *күрөш* (кырг.); матерчатый пояс *белбеу* (казах.), *белбоо* (кырг.); величание борца *палуан (балуан)* (казах.), *балбан* (кырг.); кожаные шаровары *жаргак шалбар* (казах.), *жаргак шым* (кырг.) и босые ноги; одинаковые речевки болельщиков, адресованные борцу: *батыр!* (казах.), *баатыр!* (кырг.); проведенный казахским борцом прием «перебрасывание через свою голову противника» – *бастан асарып тастау* или *жатаган тастау* (казах.), *баштан ашырып таштоо* или *жата калып таштоо* (кырг.); суеверное поверье – перешагивание через голову лежащего, т.е. поверженного соперника – *бастан аттау* (казах.), *баштан аттоо* (кырг.); одинаковое название места для борьбы – *майдан* и приза – *бәйге* (казах.), *байге* (кырг.); одинаковое обращение к тренеру-наставнику – *устаз* (казах.), *устат* (кырг.) и к воспитаннику – *шәкірт* (казах.), *шакирт* (кырг.); одинаковое обращение с молитвой к душам ушедших предков перед поединком – *из, аруақ, қолдай гөр!* (казах.), *кудай-арбак колдой көр!* (кырг.); наличие специального валуна для испытания силы борцов – *балуан тас* (казах.), *балбан таш* (кырг.); наличие борьбы по принципу *күш атасын танымас* (казах.), *күч атасын тааныбайт* (кырг.); наличие эпитета о непобедимых борцах – *жамбасы жерге тимеген* (казах.), *жамбашы жерге тийбеген* (кырг.); нарекание борцов идентичными прозвищами, например: *Түйе палуан* (казах.), *Төө балбан* (кырг.); чествование чемпиона поднятием его на плечи или на руки – *жеңген палуанды көтерип, ұрандатып алып кетуі* (казах.), *жеңген балбанды көтөрүп, урасандатып алып кетүү* (кырг.); культивирование женской борьбы – *эйелдер күресі (қатын күрес)* (казах.), *аялдар күрөшү (катын күрөш)* (кырг.); расположение болельщиков на состязаниях по родовому принципу и обычное

право *адат*, - во всем этом прослеживаются схожие параллели.

Целесообразно напомнить и о схожих по названию и по технике выполнения заложенных еще в древности приемов самобытной борьбы двух родственных кыргызского и казахского народов. Например, бросок через бедро - *жамбастан тастау* (казах.), *жамбашика салып таштоо* (кырг.); бросок с подъемом на колено - *дзепен көтөрүп тастау* (казах.), *тизелеп көтөрүп таштоо* (кырг.); бросок прогибом или полунаклоном - *бастан асарып тастау* или *жатаган тастау* (казах.), *баштан ашыра таштоо* или *жата калып таштоо (жантайып таштоо)* (кырг.); броски зацепом и подножки *шалу* (казах.), *чалуу* или *чалып таштоо* (кырг.) [3, с. 8-21; 7, с. 29-33]; удушающий прием (ныне канувший в лету) - *алкымынан сыгуу* (казах.), *алкымдан сыгуу (бакалоордон алуу)* (кырг.); в казахской борьбе при одновременном падении на бок обоих борцов (т.е. ничья) судьи говорили *ит жыгыс* [7, с. 17], а в кыргызской борьбе - *ит жыгылыш*.

Определенный этнографический интерес представляет ныне запрещенный удушающий прием (захват за горло соперника) *алкымынан сыгуу, бакалоордон алуу (алкымдан сыгуу, муунтуп кармоо)* из исторического арсенала кыргызских и казахских борцов. Данный прием, как правило, применялся при встрече противников враждующих родов-племен. К примеру, в эпосе-трилогии «Манас», в эпизоде борьбы бухарского Тюе-балбана и юного Семетея, упоминается такой прием:

«Бакалоордон алышып,
Муунта кармап сүрүшүп.
– Цепко схватившись за горло,
Удушали друг друга (борцы)»
[8, с. 111].

Известный этнограф В.В. Радлов также описывает в «*Ozman-Török nékröltési gyűjtemény*» (1887–1889 гг.) такой удушающий прием из арсенала турецких борцов: «*Воһаз воһаза гүрәшмәк - Друг друга хватать за горло*» [6, ст. 1452-1454]. Следовательно, можно констатировать, что данный

прием в еще недавнем прошлом являлся весьма распространенным в видах борьбы у некоторых тюркских народов (турецком *güreş*, кыргызском *күрөш*, казахском *күрес*).

Общеизвестно, что у кыргызов существует два широко известных, отличающихся друг от друга, варианта поясной борьбы *күрөш* – «северная» и «ляйлякская» («южная»). Данное разделение историческое и имеет свои территориальные границы. Стоит отметить, что «ляйлякский» (южный) вариант поясной борьбы *күрөш* имеет существенные сходства с узбекским *kurash*, проводимом по «ферганским» правилам.

В «ляйлякском» (южном) варианте *күрөш*, по пояснениям президента федерации «Лейлек күрөшү» Д. Минбаева, борцы пользуются тремя основными приемами: *жамбаши* (бросок через бедро), *тизе менен чабуу* (бросок с подъемом на колено), а самым эффективным и зрелищным в борьбе является прием *кайттарма* (раскручивание соперника в воздухе с последующим броском на землю) [4, с. 10]. Данные приемы являются основными и в узбекском *kurash* по ферганскому варианту. Так, например, эффектный прием - *кайттарма* – как по техническому выполнению, так и по названию, идентичен аналогичному приему в узбекском *kurash* («ферганскому» варианту). Таким образом, очевидное сходство двух вариантов борьбы, с одной стороны, поразительное, с другой, вполне закономерное. Ибо еще одними важными объединяющими факторами как в кыргызской, так и в узбекской самобытной национальной борьбе выступают: древне- (средне-) тюркское название *küreş (küräş)* и наличие атрибута – пояса (кушака). Стоит подчеркнуть, что и название пояса практически одинаковое. Оно происходит от древне- (средне-) тюркского *belbay*. На кыргызском диалекте *белбоо*. На узбекском *belbog*. Поэтому поясную борьбу в некоторых случаях узбекские борцы называют по существу *belbog'li kurash* (борьба на поясах). В «ляйлякском» (южном) *күрөш* борцов величают на узбекском диалекте *палван (polvon)*, тогда как в северном регионе республики *балбан* (кыргызский диалект).

Существенной особенностью «ляйлякского» (южного) варианта *күрөш* является и то, что в еще недавнем прошлом борьба проходила в абсолютном весе, т.е. не учитывались весовые категории борцов (такое же явление наблюдалось и в «ферганском» варианте узбекского *kurash*). Поэтому, по мнению Д. Минбаева, суть данного вида борьбы наиболее полно отражает древняя кыргызская пословица: «Күч атасын тааныбайт» – В борьбе один на один все равны (по возрасту, весу). Наличие вышеназванного принципа в «ляйлякском» варианте *күрөш* делает ее самой справедливой в определении сильнейшего [4, с. 10].

Примечателен тот факт, что поясная борьба по «ферганскому» варианту вышла далеко за пределы самой Ферганской долины. Поясная борьба «куреш», по правилам идентичная «ферганскому» варианту, например, культивируется в Жерге-Тальском районе (Раштская долина) Республики Таджикистан. Население данного района в основном – кыргызы и таджики. Жергетальские кыргызы культивируют поясную борьбу по «ферганскому» варианту под самобытным названием *кыргыз-күрөшмөк*. Языковед Ж. Мукамбаев, во время пребывания (1950-е годы) в данном районе, подметил, что борцы *кыргыз-күрөшмөк* в основном пользуются двумя видами приема: *жамбаш* (бросок через бедро) и *тизе менен чабуу, тизелеп көтөрүп таптоо* (бросок с подъемом на колени). Ученый также заметил, что кыргызы Жерге-Тальского района культивируют еще один вид борьбы под названием *тэжик-күрөшмөк*. В ней, согласно его описанию, в отличие от правил *кыргыз-күрөшмөк*, разрешены действия ногами на ноги соперника, а захваты за пояс борцы производят по мере необходимости [5, с. 580].

Не менее интересно также сопоставление элементов техники приемов «ляйлякского» (южного) *күрөш* с традиционной хакасской поясной борьбой *күрес*. В частности, прием хакасской борьбы *тиске көдирит* (поднять соперника на колени) [1, с. 26] в кыргызской борьбе известен как *тизелеп көтөрүп таи-*

тоо или *тизе менен чабуу*. Прием хакасской борьбы *айлахтандыра тастап* (раскручивание соперника в воздухе) [1, с. 26] аналогичен приему кыргызской борьбы *айлантып таптоо*, иначе называемой *кайтарма*. Прием хакасской борьбы *тилин ныга пазыт* (сваливание соперника через сгиб поясницы) [1, с. 26] аналогичен приему кыргызской борьбы *белин кысып жыгуу*. Следующий прием хакасской борьбы *нас азыра* (бросок соперника через голову) [1, с. 26] в кыргызской борьбе известен как *баштан ашыра таптоо*. Кстати, последний прием широко используется и в алтайской поясной борьбе и называется *баш ажыра таптаары*. Традиционный борцовский кушак в хакасской поясной борьбе называется *хур*, а у алтайцев и кыргызов – *кур, бел кур*.

Интересно, что появление пояса (кушака) *belbay* в качестве важнейшего атрибута борца является результатом особого почитания древними тюрками его как знака-символа мужской и воинской доблести. Издревле боевой (наборный) пояс у тюрков являлся знаком причастности его обладателя к профессии воина (военной деятельности). На основе анализа историко-этнографических источников и народного фольклора мы пришли к выводу, что у тюркских племен существовала своеобразная формула (правило) – тюркский кочевник без пояса не считался – мужчиной (эр), а соответственно и воином!

Заключение. Традиционный самобытный вид борьбы кыргызов *күрөш* – неотъемлемая часть общетюркской культурной ойкумены. Поэтому попытка рассмотреть данный самобытный вид борьбы кыргызов вне этого контекста приведет к оскудению ее богатого и уникального содержания. Как показывает наш анализ, их помимо общетюркского названия борьбы – *küreş (güreş)*, также сближает множество сходных черт в терминологии, правилах, приемах, экипировке, традициях и обычаях. Как и у разных видов борьбы тюркских народов, в частности алтайской *күреш*, хакасской *күрес (күрезиг)*, казахской *күрес* и узбекской *kurash* по ферганским правилам, в силу сложившихся многовековых истори-

ческих, этнокультурных, географических и прочих объединяющих обстоятельств, у кыргызской борьбы единые истоки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бутанаев В.Я. Детские игры и спортивные состязания народов Хакасии [Текст] / В.Я.Бутанаев, И.А.Верник. – Абакан: ХГУ им Н.Ф.Катанова, 1995. – 55 с.
2. Гейнс А.К. Дневники 1866 года. Путешествие в Туркестан. Собрание литературных трудов А.К.Гейнса [Текст]. Т. II. / А.К.Гейнс. – СПб.: Тип-я М.М.Стасюлевича, 1898. – 589 с.
3. Келдибеков А. Күрөш [Текст] / А.Келдибеков. – Фрунзе: Кыргызстан, 1962. – 52 б.
4. Минбаев, Д. Кыргыз элинин учугун улап, намысын коргоп келаткан – улуттук күрөш [Текст] / Д.Минбаев // Майдан. Кг: коомдук-саясий ж-а маданий гезит. – 2011. – № 16. – 5 мая. – С. 10.
5. Мукамбаев, Ж. Кыргыз тилинин диалектологиялык сөздүгү [Текст] / Ж.Мукамбаев [түз.: К.Конкобаев] 2 бас. – Бишкек, 2009. -1379 б.
6. Радлов, В.В. Опыт словаря тюркских наречий [Текст]. Т. II. Ч. 2 / В.В.Радлов. – СПб.: Изд-во Рос. имп. акад. наук, 1899.
7. Рахимкулов, М. Казахша курес [Текст] / М.Рахимкулов. – Алма-Ата: Казгосиздат, 1957. – 43 с.
8. Семетей. Баатырдык эпос. У. Мамбеталиевдин айтуусу боюнча [Текст] / Адис ред.: Р.З.Кыдырбаева. – Бишкек: Турар, 2010. - 500 б.

УДК 297.

ТҮРКТӨРДҮН САЛТТУУ ОЮНДАРЫ ЖАНА МЕЛДЕШТЕРИ

*Саралаев М.К., Мехмет Түркмен
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.
Самсун университети (Туркия).*

Аннотация: Макалада түрктөрдүн тарыхындагы жана азыркы мезгилдеги салттуу оюндар жана мелдештер жөнүндө баяндалат. Ошондой эле түрк элинин салттуу оюн-зоокторунун өзгөчөлүгү баса көрсөтүлгөн. Алардын өнүгүүсүндөгү тарыхый окуяларынын таасири, мелдештердин, оюндардын булак - дарактери, адабияттары көрсөтүлдү.

Негизги сөздөр: оюндар, мелдештер, аянтчалар, мелдештердин эрежелери, оюн зооктор.

ТРАДИЦИОННЫЕ ТУРЕЦКИЕ ИГРЫ И ТУРНИРЫ

*Саралаев М.К., Мехмет Түркмен
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек,
Университет Самсун (Турция).*

Аннотация: В статье отражаются вопросы истории возникновения и развития традиционных игр и состязаний турков, их особенности и современное состояние. История развития игр и состязаний излагаются в тесной связи с историческими событиями, на основе литературных, архивных и музейных источников.

Ключевые слова: игры, состязания, поля, правила игр.

TURKISH TRADITIONAL GAMES AND COMPETITIONS

*Saralaev M.K., Mehmet Turkmen
Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek c.
Samsung University (Turkey).*

Abstract: The article questions reflected the historical origin and development of traditional games and Turkish competitions, their peculiarities and modern condition. The development of games history and competitions are connected with events, based on the literature, archival sources and museum.

Keywords: games, competitions, sport grounds and fields for games, rules of sport competitions.

Актуалдуулугу. Туркияда болуп өткөн I, II, III Эл аралык салттуу күрөштөрүнө жана оюндарына арналган жыйындардагы маалыматтардын, жана түрк окумуштууларынын адабияттарынын негизинде топтолуп жазылган макалабыздын темасы актуалдуу деп эсептейбиз. Ошондой эле быйылкы 2016-жылдын аяк оона айындагы боло турган II Бүткүл дүйнөлүк көчмөндөрдүн оюндарына байланыштуу болгондугу да макаланын актуалдуулугун дагы бир дэңгээлге көтөрөт деген пикирдебиз.

Изилдөөнүн максаты – түрктөрдүн тарыхындагы жана азыркы мезгилдеги салттуу оюндарынын жана мелдештеринин маанисин, алардын коомдук функцияларын жана өзгөчөлүктөрүн талдоо.

Изилдөөнүн маселелери:

1. Түрк элинин салттуу оюн-зоокторунун жана спорттук мелдештеринин адабиятта көрсөтүлүшү;

2. Түрктөрдүн оюн-зоокторунун, мелдештеринин мазмунун, эрежелерин жана өзгөчөлүктөрүн көрсөтүү;

3. Түрктөрдүн оюндарынын жана мелдештеринин жаштарды тарбиялоодо пайдаланышын сүрөттөө.

Изилдөөнүн ыкмалары:

• Түрк элинин салттуу оюндарынын жана мелдештерин чагылдырган түрк жана кыргыз тилиндеги адабияттарды талдоо;

• Туркиядагы музейлердин жана архивдердин маалыматтарын, экспонаттарын пайдалануу;

• Авторлордун өздөрү топтогон темага тиешелүү маалыматтарын пайдалануу.

Изилдөөнүн маалыматтары. Түрктөрдүн оюндарынын жана мелдештеринин «II Бүткүл дүйнөлүк көчмөндөр оюндарынын» программасына киргизилген жана көрсөтүлө турган оюндарына токтолсок төмөнкүлөрдү атаар элек. Байыркы доорлордо, Осмон империясынын мезгилинде күрөш, мергенчилик, ат чабыш, кылыч менен чабышуу, жаа атуу, найза ыргытуу, чоуген оюну, тепун оюну, жирит уруу сыяктуу оюндары жана мелдештери болгон. Балдар кичинесинен ат минүүгө, жаа атууга, күрөшкө ар кандай

оюндар жана көнүгүүлөр аркылуу машыктырылган. Балдар, өспүрүмдөр өсүп жетилген соң, күрөштүн чебердигин өздөштүрүп, атка тыкан болуп, кылычты чабууга үйрөнүп, жааны таамай атканды үйрөнгөн. Селжук түрктөрдүн чоуген оюну, көк бөрү, ат чабыш, жаа атуу, кылыч оюну, күрөштүн түрлөрү (аба, кара кучак, шалбар, майланган күрөш түрлөрү), жирит уруу, тепук оюну, матрак оюну, манкала оюну кенири таралган. Түрктөрдүн тарыхында ар кандай оюндарын өткөрүү үчүн аянттары майдандары курулган, күрөш жана жаа атуу боюнча теккелер (клубдар), жааны, жаанын огун, найзаны, кылычты жасаган устаканалары курулган, мензил таштарын чеккен, буталарын дайындаган усталар болгон.

Жогоруда көрсөтүлгөн оюндар, мелдештер, курулмалар ж.б. ар кандай адабияттарда көрсөтүлгөн:

• Доган Йылдыз, «Түрк спортунун тарыхы» – Стамбул: «Эко»– 1979,-370 б;

• Хасан Имамоглу, «Түрк элинин салттык «аба күрөшү» боюнча изилдөөлөр»; – Самсун. 1998 . -122б;

• Кахраман, Атыф, «Осмон мамлекетиндеги спорт» – Анкара: «Маданият министрлигинин басмаканасы». 1995. – 731 б.

• Йылдыз Доган, «Түрк спортунун тарыхы» – Анкара, 1999. – 446 б.

Ошондой эле мамлекеттик архивинин маалыматтары, музейлердин экспонаттары да колдонулду. Макаланы даярдаган мезгилде Түрк өкмөт башчылыгына караштуу Осмон мамлекетинин архивдик кол жазмаларынын оригиналдуу маалыматтары, археологиялык эстеликтер, ташка чегилген сүрөттөр жана миниатюралардан алынган даректер колдонулду.

Осмон мамлекети доорунда (1299-1923-ж.ж.)Султандардын балдар-кыздарынын, эжекарындаштарынын үйлөнүү тойлорунда жана балдарынын сүннөт тойлорунда өткөрүлгөн оюндары жана мелдештери сүрөттөлүп берилген жазуулары «сурнаамалар»деп айтылат. Баш-аягы болуп 55 чоң той-тамашалар өткөрүлгөн экен. Булардын 11и сурнаамаларда көрсөтүлүп жазылган.

Осмон мамлекетинин доорунда падышалардын, шахзаадалардын, мамлекеттик кызматкерлердин көпчүлүгү жаа атып, күрөш мелдештерине катышып, сууда жарышып сүзүшкөн. Жаа атуу боюнча бир мисал: IV – Муратхан ок атуу майданында 706,5 метрге чейин аралыкка жаа менен ок атып өзүнүн наамына ошол жерге таштан жасалган эстелик тургузган. Сурнаамаларда ат жарыштары да маалымдалган: Осмон түрктөрдө аттын кадыр-баркы өтө жогору бааланган. Аларды ат үстүндө аткарылган оюндарында жана жарыштарда колдонушкан. Күрөш боюнча мелдештерде колдонгон ыкмалары жөнүндө сурнаамаларда сүрөттөлгөн: чалмай, жамбашка салып ыргытуу, төш аркылуу ыргытуу, тизе какмай. Тойдун башталганынан аягына чейин күрөш мелдештери болуп келгени көрсөтүлгөн.

Фатих Султан Мехмет, Истамбулду 1453-жылы басып алышы менен атактуу жаачы-окчулар клубун ачкан. Ал клубдун атайын салынган имараты болгон, анын устаканасы, ашканасы, мейманканасы, мелдеш майданы болгон деп көрсөтүлгөн сурнаамада. Сурнаамаларда ат жарыштарды, ат үстүндө ойноо, күрөш, матрак оюну, жирит уруу, жаа атуу, сууда сузуу жана башка мелдештери чагылдырылган. (6,145-149 б.)

Түрктөрдүн салттуу аба күрөшү. Аба күрөшү атам замандан бери өнүгүп келген салттуу күрөштөрүнүн бир түрү болуп саналат. Аба күрөшүнөн өзгөчөлүгү – балбандар атайын тигилген кийимчен күрөшөт. Аба күрөшү жоокерчиликке даярдоо көнүгүү болуп саналат. Мелдеш өткөрүлгөн учурда музыкалык коштоо менен уюштурулат. Мында добулбас менен сыбызгы колдонулат. Күрөштүн ыкмалары өтө бай болот. Мында ар кандай кармоо, ыргытуу, контрыкмалары болот. Бут менен чалмай, балбандын курткасынан жана бел боодон кармап ыргытуу же белбоодон жана буттан алып ыргытуу сыяктуу ыкмалары да болот. Балбандардын кийими – тизеден өйдө багалектүү шымдан, койдун терисинен тигилген курткадан турат. Буттары жыланайлак болот.

Аба күрөшү боюнча мелдешке 18 жаштан жогорку эркектер катышат. Алар абсолюттук салмак түркүмүндөгү (80 кг дан жогору) балбандар болушат. Уч жолку кармашууга 30 мин. убакыт берилет – 1-, 2-, 3 – кармашууларына 10 минутадан берилет. Мелдеш өткөрүлгөн аянттын көлөмү – 30х30 метрдей болушу керек. Аянт чөптүү же кумдуу түз жер болот. Аба күрөшүндө тыюу салынган аракеттери да болот: чыканакты белге (каршылашынын белине) такоо; көздү чукуу, оозго кол салуу, муунтуу, бутту-колду кайруу; каршылашын башына таштоо; бетин тырмап же кайсы бир жерин тиштөө; бут менен тебүү; каршылашынын желкесине муштоо; калысты укпоо жана ага кол салуу; күрөштө каршылашынан качып жүрүү; көрүүчүлөргө одоно мамиле кылуу. Тыюу салынган аракеттерин жасаган балбанга биринчи эскертүү берилет, кайталанса жана калыска баш ийбесе жаза берилет. Тартипти жана эрежени одоно бузган учурларда балбанды мелдештен четтетүүгө калыстар укуктуу болот. (5, 101 – 104-б.)

«Манкала» (мангала) түрктөрдүн акыл оюндарынын бири. Түрк элинин маданиятынын бир элементи катары таралып, ар кандай аталып келген – Манкала, Кале, Амен, Тогуз таш ж.б. Манкала аталманын келип чыгышы аскер бөлүмүнүн эн кичинекей уюму болгон «манге» деген сөздөн келип чыккан дешет. Оюндун эрежеси боюнча оюн жыгач тактасында ойнолгон (тогуз коргоол тактасына түспөлдөш). Оюнда 48 таш пайдаланат – алар төрттөн 12 уяларга салынат. Кайсы оюнчу өзүнүн казанына 25 же андан көп ташты топтой алса – утту деп эсептелет. Тактанын бетинде 12 уя жана 2 казан чегилген болот. Ар бир оюнчунун 24 ташы болот. Ар бир уяда 4төн таш болот.

Оюн башталганда жүрүштү баштаган оюнчу бир уядагы таштарды алып кийинки уяларга (сааттын жебесине каршы) бирден салат.

• Чучукулак кармашып ким биринчи жүрсө акыркы ташы өзүнүн казанына түшсө ташы казанда кала берет да оюнчу кайра

жүрүүгө укук алат. Уяда 1 таш болсо аны онго жүрөт.

- Акыркы таш казанга туш келбесе – жүрүш каршылашынын уяларына улантылат. Акыркы таш түшкөн уяда жуп сандуу таштар болуп калса-аларды өзүнүн казанына алат.

- Акыркы таш бош уяга түшсө өз жагын-дагы таштарды кошуп алат. Жүрүш каршылашына өтөт.

- Өз жагындагы уяларда таштар түгөнсө – ал уткан болот жана тактадагы уяларда калган таштарды өзүнүн казанына алат.

- Оюн бүткөндө казандагы таштар саналат. Кимде ким 25 ташты же андан копту казанына топтосо уткан болот. Андан кийин оюндун экинчи партиясы кайрадан башталат.

- Уткан оюнчу 1 упай алат, утулган – 0 упай, тен чыкса 0,5 тен упай алышат. Оюн 5 партиядан турат. Кайсы оюнчу көбүрөөк упай топтосо – ошол утат. (5,221-226 б.)

Атчан жирит уруу оюну. Жирит уруу деген түрктөрдүн жааттык ат оюндарынын бири. Жирит оюну эски салттуу оюну болуп саналат. Жирит оюну жоокерчиликке даярдоочу мелдеш. Мындан найзаны аттын үстүнөн душманына ыргытуу болгон. Оюндун мөөнөтү эки бөлүмдөн туруп 40+40 мин = 80 мин түзөт. Ортосундагы танаписи 10мин болот. Чабуул койгондо алгач оюнчу 35 секунданын ичинде найзасын ыргытышы керек. Үлгүрбөсө айыптык упай жазылат. Айыптык 3 упайлык айыптык жаза берилет. Эгерде андан кийинки оюнчу да найзасын ыргыта албаса ал 2 айыптык упай алат. Айыптык упайлар жалпы топтогон упайлардан алынат. Оюндун жыйынтыгында көп упай топтогон жаат уткан болуп эсептелет. Борбордо жиритти ыргытып каршылашына тийсе 4 упай берилет; эс алуу зонасында тийгизсе – 4 упай; каршылашын тозсо-3 упай берилет. Жирит оюнунда атчандардын кийими төмөнкү нерселерден турат: тик жакалуу жибек көйнөкчөн; жеңи жок чөнтөктүү чыптамадан; тизеге жеткен; кууш шым; өтүк чоуген оюнуна кийген өтүктөр. Аттын жасалгасы төмөнкүдөй буюмдардан турат: аттын

башына кийилуучу шлем, ээр токум, ооздук. (5,50 – 58 б.)

Жаа атуунун түрктөрдө мелдеш катарында колдонулушу

Алгачы турк дастаны «Огуз Каганда» жаа атууга тиешелүү маалыматтары жазылып калган. Тарыхый булактарда көрсөтүлгөндөй 400 жыл мурун жаа атуу боюнча мелдештеринин болгондугу жөнүндө маалыматтар берилген. Ар бир жылда, үч күн созулган тойлордо, атлас бет аарчысынын ичинде кичинекей бир бута чийилип, 25 кадамдан атып мелдештер өткөрүлгөн экен. (Атабейогулу. 1998, -46.). «Тухоре-и мубарази» деген медициналык китебинде жаа атуу, күрөш ж.б. мелдештери баяндалган. Селжуктардан Алпаслан деген мыкты жаачы болгондугу көрсөтүлгөн маалыматтары да бар экен (Биби ибни. Сел -жукнаме – Истамбул: Китавери. 2007 – 123б.). Дагы башка маалыматарында жааны ар тарапка, алыска жана тамай атуу түрлөрү көрсөтүлгөн. Бийик устунга жайгаштырылган ичине таарынды салынган капты бута кылып аткандыгы да маалымдалган. Жаа атуу жөнүндө XIX кылымдын аягына чейинки даректерде капка атуу жөнүндө көрсөтүлүп келген. Кийинчерээк атайын даярдалган пахтанын данектери толтурулган бута болгон. Түрктөрдө тикесинен орнотулган устундун үстүнө жайгаштырылган ашкабакты аткан мелдешти да болгон экен. (Юкел. 1999. – 37б.). Түрктөрдө алыска атууда «Мензил атуу» деген мелдештери өткөрүлгөн. Алыска атууда экинчи-Махмут 1818-жылы жааны алыска атып, анын огу 818 метрге жеткен деген маалыматы тарыхта калган (Өзтек, 1999. 75б.) Мындай рекорддор «Мензил таш» деген тарыхый даректер аркылуу сакталып калган (2,105-107б.)

Жыйынтыктоо

- Түрк жана кыргыз тилдеринде басылып чыккан адабияттарда түрктөрдүн салттуу оюндарынын жана мелдештеринин көп эле меселелери изилденгени байкалды. Буларда сурнаамаларда ж.б. авторлордун эмгектеринде оюн-зоокторунун пайда болушу, өнүгүүдөгү жагдайлары, алардын эрежелелери

ри, мазмуну көрсөтүлгөн. Бирок, алардын коомдук функциялары, социалдык ролу, азыраак маалымдалган. Макалада ошондой көйгөйлүү маселелерин чечүүгө көбүрөөк көңүл бурулду.

• Түрктөрдүн салттуу оюндары жана мелдештери илгери замандарда эле пайда болуп, анан түрктөрдүн тарыхын, салт-санаасына, чарбачылык турмушуна, жоокерчилик кесипчилигине тыгыз байланыштуу болуп өнүккөн. Алардын мазмуну жана мааниси көп кырдуу болуп элдин турмушунда кеңири мааниси менен пайдаланган.

• Түрктөрдүн оюндары жана мелдештери балдарды жана жаштарды тарбиялоодо кеңири пайдаланган, аларды эмгекке, кесипчиликке, жоокерчиликке, адамгерчиликке тарбиялоодо көрүнүктүү орунду ээлегени далилденди.

Адабияттар

1. Гувен Өзбай. Түрктөрдүн салттуу спорту.– Анкара: Ататүрк маданият борборунун басмаканасы. 1992.– 53б.

2. Дениз Арык. Турк элиндеги спорттун өнүгүүсүнүн кыскача тарыхы. «Туркияда жаа менен ок атуунун тарыхы жана азыркы мезгилдеги өнүгүүсү» деген магистрлик диссертациясында. – Бишкек: КМДТЖСА, 2014.– 67б.

3. Мурат Шахин. Түрктөрдүн спорт тарыхындагы жана маданиятындагы салттуу аба күрөшүнүн орду. «Салттуу жана олимпиялык күрөштөрү боюнча II Эл аралык симпозиумунун» жыйнагында. – Кахраманмараш (Туркия), 2012. -146-155 б.

4. Саралаев М.К., Дениз Арык. Биринчи Бүткүл дүйнөлүк көчмөндөрдүн оюндары. «Турк элдеринин салттуу спорттук оюндары» деген эл аралык симпозиумунун тезистеринде. – Бишкек, 2014. – 23б.

5. Түрк дүйнөсүндөгү жалпы спорттук түрлөрү (түзүүчү – Ахмет Тузун) – Анкара: «Жаштар жана спорт Министрлигин жетектөө уюму». 2010 – 248 б.

6. Туркмен Мехмет, Саралаев М.К. Байыркы турк сурнаамаларындагы спорт мотивдери. // Дене тарбия жана спорт жарчысы. 2011. – №4(5). – 16-20 б.

**III. ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН
МЕДИКО-БИОЛОГИЯЛЫК АСПЕКТИСИ.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

УДК612.172: 612.66

**ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ УДАРНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

*Андреев М.В., Ларионов А.Ф., Сидоренко Д.А.
Кыргызская Государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек*

Резюме: В статье приводятся результаты исследовательской работы по выявлению особенностей энерготрат и питания юных спортсменов, занимающихся каратэ, таэквондо, боксом. Предложены меры по оптимизации питания юных спортсменов.

Ключевые слова: энерготраты спортсменов, оптимизация пищевого рациона, меры профилактики.

**СОГУУ СПОРТТУН ТҮРЛӨРҮ МЕНЕН МАШЫККАН
СПОРТСМЕНДЕРДИН ТАМАКТАНУУСУНУН ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ**

*Андреев М.В., Ларионов А.Ф., Сидоренко Д.А.
Кыргыз Мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.*

Корутунду: Бул макалада каратэ, таэквондо менен машыккан жаш спортсмендердин тамактануусунун жана энергия коротуу боюнча илимий иштеринин натыйжалары берилген. Тамактанууну оптималдаштыруу боюнча сунуштар көрсөтүлгөн.

Негизги сөздөр: спортсмендердин энергиясын коротуу, тамак рационун, оптималдаштыруу, алдын алуу чаралары.

**NUTRITIONAL ASPECTS OF YOUNG SPORTSMEN PRACTICING IN
STRIKING KIND OF SPORTS**

*Andreev M.V., Larionov A.F., Sidorenko D.A.
Kyrgyz State Academy of physical culture and sports, Bishkek c.*

Abstract: The article brings forward the results of the research on revealing aspects of energy expenditure and nutrition of young sportsmen practicing karate, taekwondo, and boxing. The measures on optimization of nutrition of young sportsmen and proposed.

Keywords: energy expenditure of young sportsmen, optimization of dietary intake, preventive measures.

Введение. Большой популярностью среди молодёжи пользуются виды спорта, связанные с единоборствами, в том числе таэквондо, бокс, каратэ. Большое количество детей вовлечено в занятия этими видами спорта. Энерготраты юных спортсменов значительно превышают средние показатели их сверстников. Восполнение энерготрат является одной из проблем организации питания, кроме калорийности пищи важнейшим

фактором является её качественный состав. В условиях Кыргызстана это является серьёзной проблемой, поскольку построение рационального режима питания требует определённых знаний, как у тренеров и спортсменов, так и у их родителей [1]. Питание является классическим примером неразрывной связи организма с внешней средой. Оно может целенаправленно влиять на деятельность различных систем организма. Многие

тренеры и спортивные врачи указывают на прямую зависимость спортивных результатов от организации режима питания. Между тем, до настоящего времени остаются малоизученными вопросы организации питания юных спортсменов, в то же время несомненна их значимость для практики спорта. Молодой растущий организм требует особого режима питания. В большинстве случаев ни родители спортсменов, ни их тренеры не уделяют этому должного внимания. Это негативно сказывается на росте, физическом развитии и их спортивных результатах.

Объектом исследования являются юные (7-14 лет) спортсмены-каратисты, боксёры, такэвондисты (80 человек), занимающиеся в спортивных секциях г. Бишкек.

Исследования проводились на протяжении 2012-2015 гг.

Цель исследования – изучение проблемы энерготрат и энергетической обеспеченности юных спортсменов, а также режима их питания.

Задачи исследования.

- Изучение энерготрат юных борцов в основном и подготовительном периодах годового тренировочного цикла.
- Определение калорийности пищевого рациона данного контингента с целью выявления его энергообеспечения.
- Выявление основных погрешностей в организации питания юных спортсменов с целью его оптимизации, кратность питания, его сбалансированность.

- Разработка практических мероприятий, направленных на ликвидацию недостатков в питании юных борцов с целью создания сбалансированного рациона питания.

Методы исследования. Энерготраты спортсменов определялись методом анкетирования, хронометражно-табличным способом, калорийность пищевого рациона – по таблицам А.А. Минха. Качественный состав пищевого рациона определялся индивидуально для каждого спортсмена таблично-расчётным способом [1]. Определялись средние арифметические величины с точностью до ± 1 ккал.

Из педагогических методов использовались анкетный и устный опрос спортсменов, беседы с их родителями, педагогические наблюдения за переносимостью нагрузки.

Особенности режима питания оценивались по их энергетической ценности, кратности приёма пищи в сутки, сбалансированности пищевого рациона. Особо важную роль играет сбалансированность питания для юных спортсменов, поскольку их организм находится в постоянном росте и развитии [3]. Примерный расход энергии у детей различного возраста составляет (в ккал на кг веса тела в сутки): дети от 6 до 9 лет – 70-80; от 10 до 13 лет – 65-70; от 14 до 17 лет – 50-65 [4]. Проведенные путём хронометража расчёты энерготрат юных спортсменов отличаются большим разнообразием (табл. 1). Дети одного возраста, имеющие сходный образ жизни, но различный вес тела, могут иметь расхождение в энерготратах до 30-40%.

Таблица 1.

Энерготраты юных спортсменов (в ккал/сутки)

Возраст	К-во спортсменов	Вес тела min (кг)	Вес тела max (кг)	Вес тела М (кг)	Энерготраты (ккал)		
					min	max	М
7 лет	10	26	32	29	1600	1840	1670
8 лет	10	30	36	33	1720	1900	1810
9 лет	16	32	38	35	1780	2000	1890
10 лет	15	33	40	36.5	1840	2080	1960
11 лет	12	36	42	39	1960	2200	2080
13 лет	8	37	46	41	2080	2500	2160
14 лет	9	40	51	44	2200	2650	2400
Итого	80						

Энерготраты юных спортсменов превышают средние нормативные показатели детей того же возраста, не занимающихся

спортом на 15-20%. В этих условиях особое внимание должно уделяться восполнению энергозатрат юных спортсменов. При изуче-

нии калорийности пищевого рациона и соответствии его энергозатратам были выявлены следующие особенности:

1. Большинство спортсменов (72% от опрошенных) питаются 3 раза, 24% – 4 раза и лишь 4% – 5 раз в день. В то же время многие ученые рекомендуют 4-5-кратный приём пищи для юных спортсменов [4,5].

2. Питаются юные спортсмены в основном дома, лишь 24% опрошенных обедают в столовой или буфете.

3. Калорийность пищевого рациона юных спортсменов отличается большим разнообразием – от дефицита суточной калорийности до 5-8%, до повышения калорийности над энергозатратами – до 30-40%. В среднем (95% всех обследованных), калорийность пищевого рациона восполняет энергозатраты юных спортсменов или несколько превышает их. Это является положительным фактом, поскольку подобного рода исследования, проводимые М.В. Андреевым [2] в середине 90-х годов прошлого столетия, выявили дефицит калорийности питания юных спортсменов в 25% случаев. Спортсмены с большим весом, имея более высокие суточные энергозатраты (до 3000 ккал), тем не менее, восполняли их пищевым рационом.

4. Витамины и препараты регулярно употребляют только 3% опрошенных, 85% респондентов принимают витамины нерегулярно и ещё 12% человек не принимают их вовсе.

Спортсмены, принимающие витамины, делают это преимущественно зимой (67%) и весной (21%), что является верным решением, так как именно в это время организм испытывает нехватку витаминов, а организм спортсмена нуждается в них ещё больше, так как постоянные большие физические нагрузки могут способствовать снижению иммунитета. В результате анализа ответов юных спортсменов можно сделать вывод, что подавляющее большинство не имеет представления об основах организации рационального питания, пищевой ценности продуктов, режиме питания и употреблении жидкости в необходимых количествах. Бе-

лый хлеб употребляют 95% опрошенных, тогда как пищевая ценность чёрного хлеба значительно выше. Молочные продукты включают в пищевой рацион менее половины детей (41-39%), в то же время в пище преобладают макаронные изделия – 77%. Особо ценные крупы – овсяную и гречневую – используют 15-37% опрошенных. Мясные и рыбные продукты в пищевом рационе – от 11 до 27%, печень, почки и другие субпродукты отсутствуют в рационе опрошенных. Подавляющую долю пищевого пайка юных спортсменов составляют животные жиры, легкоусвояемые углеводы, кондитерские изделия. Всё это приводит к переизбытку углеводов и жиров в пищевом рационе и дефициту белковых компонентов.

В детском возрасте потребность в белке значительно повышена, особенно в животном белке. Потребность (суточная) детей от 8 до 10 лет составляет 3г на 1кг веса тела, в возрасте свыше 11 лет – 2,5 г/кг. Наши исследования показали, что у 85% юных спортсменов в пищевом рационе белок составляет от 50 до 65% суточной потребности. Наиболее ценные продукты растительного происхождения – овсяная и гречневая крупа, употребляются крайне редко. Всё это приводит к неправильному, нерациональному питанию юных спортсменов со всеми вытекающими последствиями. Мы прекрасно понимаем, что на организацию питания дети не могут повлиять, это компетенция родителей. Но, к сожалению, большая часть взрослого населения нашей страны совершенно не имеет представления о рациональном питании, особенно о питании спортсменов. Население мотивирует данное положение вещей отсутствием необходимых финансовых средств. Однако то, что продукты, обладающие высокой биологической ценностью, имеют высокую цену, родители не в курсе [5].

По-видимому, в вопросах организации питания населения преобладает консерватизм, который не позволяет изменить ситуацию к лучшему. Отмеченные недостатки в питании юных спортсменов отражают положение в целом по Кыргызстану. Исправить

создавшуюся ситуацию, на наш взгляд, может широкая просветительская работа. Неслучайно, что 77% опрошенных детей жалуются на плохой аппетит, так как первые горячие блюда не присутствуют в рационе питания у 27% респондентов. Юные спортсмены употребляют, в частности жидкости крайне неорганизованно, подчас неправильно. Так, отдельные спортсмены пьют после тренировки до 0,75 л воды (45%), 1 л воды употребляют 10% опрошенных. Неблагоприятным является тот факт, что дети часто употребляют напитки, содержащие большое количество углеводов («Фанта», «Пепси-кола», «Кока-кола» и др.) Естественно, это накладывает отпечаток на деятельность органов пищеварения, вызывая негативные последствия.

Выводы.

1. Энерготраты юных спортсменов в основном и подготовительном периодах годичного цикла зависят от веса спортсменов и суточного режима. В абсолютных цифрах они колеблются от 1700 до 3200 ккал/сутки, превышая возрастные нормативы соответствующих возрастов на 15-20%.

2. Калорийность пищевых рационов в каждом конкретном случае в 95% восполняет энерготраты юных спортсменов и даже несколько (на 15-20%) превышает их.

3. Изучение качественного состава питания выявило следующие негативные моменты:

- у подавляющего большинства юных спортсменов (85%) в пищевом рационе наблюдается дефицит белка (от 40-45%);

- основная калорийность пищи обеспечивается жирами и углеводами (до 75-80% калорийности), что является односторонней ориентацией питания и ведет к негативным последствиям. Ожидать высоких спортивных результатов при таком питании не приходится;

- отмечается однообразие питания, т.е. постоянно используются одни и те же про-

дукты при полном отсутствии их разнообразия, при этом у спортсменов снижается аппетит и снижается ценность пищи;

- витаминизацию регулярно использует небольшое число юных спортсменов (3% от числа опрошенных). Дефицит витаминов негативно сказывается на их здоровье;

- кратность питания в течение дня занижена (в 2-3 раза) против необходимых 4-5-ти приемов пищи. Многие опрошенные употребляют горячие первые блюда лишь 1 раз в день.

4. На основании полученных данных нами предложены следующие практические рекомендации:

- тренерам необходимо проводить с родителями и юными спортсменами беседы по организации рационального питания, режима питания;

- для повышения уровня гигиенических знаний по питанию спортсменов следует систематически проводить обучающие семинары среди тренеров и спортсменов;

- использовать для популяризации рационального питания юных спортсменов имеющееся методическое пособие по организации рационального питания спортсменов (для тренеров, спортсменов и их родителей).

Литература

1. Бросимова Л.И., Карасик В.Е. Определение физической работоспособности детей. Медицинские проблемы физической культуры. — М., 1978. — С.34-37.

2. Андреев М.В. и др. Гигиена питания спортсменов. Метод. пособие. — Бишкек, 2011. — 20 с.

3. Борисова О.О. Питание спортсменов. Зарубежный опыт и практические рекомендации. — М., 2007. — 72 с.

4. Детское питание/Под редакцией А.М. Запрудного и др.). — М., 1997. — 86 с.

5. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физической культурой. — СПб., 2005. — 32 с.

КЫРГЫЗ – ТҮРК “МАНАС” УНИВЕРСИТЕТИНИН БИРИНЧИ КУРСУНУН СТУДЕНТТЕРИНИН ФИЗИКАЛЫК ДАЯРДЫГЫН БААЛОО

*Арстанбеков С.А., Болжирова Э.Ш.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.*

Аннотация: Макалада жогорку окуу жайда окуган биринчи курс студенттердин физикалык сапаттарын жакшыртуу жана ден соолук абалын баалоо. Антропометрия, математико-статистикалык методдор (усулдар) колдонулуп, SPSS программасында эсептелди.

Негизги сөздөр: физикалык өнүгүү, дене тарбия, антропометрия.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА КТУ “МАНАС”

*Арстанбеков С.А., Болжирова Э.Ш.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек*

Аннотация: В статье оценивается состояние физических качеств у студентов первого курса КТУ “Манас”. Проведена антропометрия и математикой-статистики, расчеты проведены по программе SPSS. В работе определено достоверное влияние ресурсов физкультуры.

Ключевые слова: физическое развитие, физкультура, антропометрия.

EVALUATION OF PHYSICAL READINESS FIRST-YEAR STUDENTS OF KTU «MANAS»

*Arstanbek S.A., Bolzhirova E. Sh.
Kyrgyz State of Physical Culture and Sports Academy, Bishkek c.*

Annotation: In the article the state of the physical qualities of the first year students of KTU “Manas”. Spend anthropometry and mathematics, statistics, calculations were performed using the SPSS program. The paper identified a significant impact of physical education resources.

Keywords: physical development, physical education, anthropometry.

Киришүү. Дене тарбиянын артыкчылыгы катары өлкөдөгү жогорку окуу жайларда окуган студент жаштардын физикалык жактан даярдыгын жана денесинин физикалык өнүгүшүн көзөмөлдөө системасы жана денгээлин анализдөө эсептелет. “Ден соолугунун паспортун” түзүү жана прогноздоо үчүн физикалык жактан саламаттыгынын көрсөткүчү катары кабыл алуу керек. Студенттердин дене тарбия көнүгүүлөрү менен алектенүүгө болгон ой-пикирлерин жана сабактардагы туруксуздугунун мотивациялык блокторун аныктоо, ошондой эле студенттин дене тарбиясы жана спортко муктаж болуу мотивдерине өтүүгө таасир этүүчү себептерди табуу. Жогорку окуу жайларында дене

тарбия сабагы студенттин жашоо образынын эң керектүү бөлүгү катары, ошондой эле кыймылдык ишмердүүлүгүндө жашоого зарыл болгон керектөөлөрдү канааттандыруунун каражаты катары кабыл алынат. Мындан сырткары, дене тарбиясы инсандын гармониялуу өнүгүшүнө, физикалык жактан жакшырышына өбөлгө түзөт. Студенттердин физикалык өнүгүшүнүн белгилүү бир баскычын, анын кыймылдык билгичтиктерин жана көндүмдөрүн чагылдырат жана өзүнүн чыгармачыл мүмкүнчүлүктөрүн толугу менен ишке ашыруусуна мүмкүнчүлүк түзүп берет. Дене тарбиясы – жалпы адамзаттык маданияттын органикалык бөлүгү, анын өзгөчө өз алдынча тармагы – адамдын саламаттыгына жана анын

физикалык жөндөмдүүлүктөрүнүн өнүгүшүнө багытталышы менен өзгөчөлөнөт. Студенттердин социалдык активдүүлүктөрүнүн өнүгүшүнө, инсандык руханий дүйнөсүнө, нравалык жана эстетикалык өнүгүшүнө таасир тийгизүү көмөк көрсөтүү [1,2]. Акыркы жылдарда студенттик жаштардын саламаттыгын сактоо көйгөйү социалдык гигиена жана саламаттыкты сактоо уюмдарынын адистеринин көңүлүн гана бурбастан, педагогдордун да, коомдук ишмерлердин да көңүлүн өзүнө тартып турат [2,3]. Жогорку окуу жайларынын абдан курч көйгөйлөрүнүн бири болуп студенттердин ден соолугунун начарлашы эсептелет, анткени алар дүйнөлүк стандарттардан сөзсүз артта калат, биринчи курстан баштап акыркы курска чейин начарлагандыгын көрсөтөт[4]. Студенттердин жогорку окуу жайларында окуп жаткан мезгилдерине жана алардын болочок кесибине байланыштуу илимий иликтөөлөр жокко эсе, аларда чет элдик студенттердин жана дене тарбиясы боюнча сабактарда негизги жана даярдоочу топтордогу студенттердин физикалык даярдыгын дифференцирленген технологиясын иштеп чыгуу маселеси, морфофункционалдык өзгөчөлүктөрдүн жана физикалык жактан даярдыгынын деңгээлинин айкалышын эсепке алуунун негизинде да каралууга тийиш.

Изилдөөнүн максаты жана милдеттери. Биринчи курста окуган студенттердин физикалык өнүгүүсүн жана физикалык даярдыгынын деңгээлин аныктоо.

Жумушчу гипотезасы. Студенттердин физикалык өнүгүүсүн жана физикалык даярдыгын атайын көзөмөлдөө тестеринин жардамы менен өлчөө жүргүзүп, дене тарбия сабактарынын методикасын уюштуруу, бул сабактардын сапаттуу жыйынтык берүүсүнө өбөлгө түзөт жана студенттер-

дин ден соолугунун чың болушун, спорттук ишмердүүлүктөрүнүн, көрсөткүчтөрүнүн жогору болушуна алып келет.

Жыйынтыктар. Студенттердин жашоосунда жана күнүмдүк турмушунда дене тарбия сабагынын мааниси өтө жогору. Анткени, студенттер ар күнү 6 – 8 сааттан кем эмес теоретикалык сабактарды көбүнчө аз кыймылдуулукта же болбосо отуруу абалында окугандыктан, булчундары талыкшып, организмде гиподинамия процесси өрчүйт. Мындай процесстерди жоючу жана гиподинамияны болтурбоочу курал бул – дене тарбия көнүгүлөрү болуп эсептелинет. Ушул себептен жана организмдеги эмоционалдык абалды күчтөндүрүү максатында дене тарбия сабагы бирден – бир эффективдүү каражат катары сунуш кылынат.

Студент жаштардын арасында жүргүзүлгөн массалык анкеталык сурамжылоолор көрсөткөндөй, дене тарбия жана спорт менен машыгууга кызыккан жана регулярдуу алектенген студенттер, дене тарбия көнүгүлөрүн өзүнүн жашоо ишмердүүлүгүндө эч качан пайдаланбаган басымдуу көпчүлүк да жашап келет (3,4 торчо). Ошентип, дене тарбия сабактарын өткөрүүнүн көп тараптуулугу байкалат: жалпы физикалык даярдык катары, физикалык тарбиянын эффективдүү профессионалдуу-прикладдык каражаттары, сабактардын фитнесси, тагыраак айтканда дене тарбиясы сабактарын окутуунун заманбап техникалык каражаттарын колдонуу менен өткөрүү. Физикалык даярдык – кыймылдык билгичтиктердин жана көндүмдөрдүн түзүлүшүн, физикалык сапаттардын өнүгүшүн, ишке жөндөмдүүлүктү жогорулатууну камсыз кылган, физикалык активдүүлүктүн процесси жана жыйынтыгы (1,2,3,4,5 торчо).

1. Торчо

Студенттердин физикалык өнүгүү көрөткүчтөрү

Жынысы	Дененин бойдун узундугу (см)	Дененин салмагы (кг)	Көкүрөк көлөмү (см)
Уландар n=113	173±6,7	61,8±11,6	87,8±6,7
Кыздар n=67	161±4,1	55,2±7,8	85,5±5,2

Көрүнүп тургандай 1-таблицада берилген көрсөткүчтөрдү анализдеп талдаганда, КТМУнун студенттеринин физикалык өнүгүүсү орто денгээлде деп белгиленди, анткени уландардын боюнун узундугу орточо сан менен алганда $173 \pm 6,7$ см барабар болду. Бул көрсөткүчтү биз ортодон жогору деп бааласак болот. Анткени көптөгөн китептерде жана илимий макалаларда бул курактагы жаштардын бойлорунун бийиктиги орточо 171 см. ден 177 см. ге чейин болот. Ал эми студенттердин дене салмагын карасак $61,8 \pm 11,6$ кг. Бул көрсөткүч жалпы жонунан төмөн деп бааланат, анткени бул курактагы жаштардын дене салмактары ор-

точо 63 кг. дан 74 кг.га чейин болот. Студенттердин көкүрөк көлөмүнүн көрсөткүчтөрүнө көңүл бурсак, таблицанда көрүнгөндөй бул көлөм $87,8 \pm 6,7$ см. Бул көрсөткүчтү биз салыштырма жакшы деп эсептесек болот. Анткени бул курактагы студенттердин көкүрөк көлөмүнүн өлчөмдөрү орточо 85-88 см. болот. Ал эми студент кыздардын дене бой өнүгүү көрсөткүчтөрүн жалпы жонунан орто денгээлде деп эсептесек болот. Таблицада көрүнүп тургандай, орточо сан менен алганда дене бой узундугу $161 \pm 4,1$ см. болуп, дене салмагы $55,2 \pm 7,8$ кг. жана көкүрөк көлөмү $85,5 \pm 5,2$ см. болгондугу аныкталды. Бул көрсөткүч Кыргызстан үчүн жакшы көрсөткүч десек болот.

2.Торчо

Студенттердин физикалык даярдыгынын көрсөткүчтөрү

Жынысы	Тулку бойду бүгүү жана жазуу (канча жолу)	Жерден түртүлүү (канча жолу)	Ийилчектик тести (см)	1000 м (мин) балдар 500 м (мин) кыздар	100м(сек)	Ордунан туруп узундукка секирүү (см)
Уландар n=113	$31,7 \pm 3,8$	$30,5 \pm 5,1$	$30,2 \pm 3,2$	$4,1 \pm 0,5$	$13,8 \pm 1,5$	$2,1 \pm 0,1$
Кыздар n=67	$28,8 \pm 2,5$	$22,8 \pm 4,1$	$34,3 \pm 2,8$	$2,1 \pm 0,2$	$17,1 \pm 0,7$	$1,7 \pm 0,1$

Физикалык даярдыгынын көрсөткүчтөрүн Базистик программа жана КТМУнун студенттеринин дене тарбиясы боюнча контролдук нормативдери менен бааланды.

3. Торчо

“Ден соолук абалыңызды кандай баалайсыз” деген суроонун жооптору

Жооптор	Жыштык	%
Абдан жакшы	46	25,6
Жакшы	106	58,9
Канаттандыраарлык	20	11,1
Начар	8	4,4
Жалпы	180	100,0

“Ден соолук абалыңызды кандай баалайсыз” деген суроого 180 студенттин 46сы “абдан жакшы” деп жооп беришкен, бул 25,6 % түздү. Ал эми 106 студент “жакшы” деп эсептешет экен, бул 58,9 % түзөт. “Канаттан-

дыраарлык” деп 20 студент жооп беришти, бул 11,1 % гана түздү. Ал эми өзүнүн ден соолугун “Начар” деп 8 студент эсептеген, бул 4,4 % түздү.

**“Дене тарбия жана спортко болгон мамилениз кандай?”
деген суроонун жооптору**

Жооптор	Жыштык	%
Зарыл деп эсептейм, үзгүлтүксүз машыгам	28	15,6
Зарыл деп эсептейм, системалуу машыкбайм	100	55,6
Зарыл деп эсептейм, машыгууга шарттар жок	20	11,1
Зарыл деп эсептейм, башка иштер тоскоол болот	32	17,8
Жалпы	180	100,0

“Дене тарбия жана спортко болгон мамилениз кандай?” деген суроого студенттердин жарымынан көбү, т. а 100 адам (55,6%) “Зарыл деп эсептейм, системалуу машыкбайм” деп жооп берген. “Зарыл деп эсептейм, бирок башка иштер тоскоол бо-

лот” деп студенттердин 32 студент (17,8%) ушул ойду тандашкан. “Зарыл деп эсептейм, узгүлтүксүз машыгам” деген жоопко 28 адам (15,6%) гана эсептейт экен. “Зарыл деп эсептейм, бирок машыгууга шарттар жок” жообун 20 респондент (11,1%) белгилешкен.

Физикалык даярдыкты баалоо үчүн болжолдуу контролдук тесттер

ТЕСТТЕР	Балл менен баалоо				
	5	4	3	2	1
100 метрге жүгүрүү. (сек)	16,2	16,7	17,2	17,9	18,7
500метр кросс. (мин, сек)	1,55	1,57	2,00	2,10	2,20
Бир орундан узундукка секирүүлөр (см)	180	170	160	155	150
Күүлөнүп узундукка секирүүлөр (см)	360	350	325	300	280
Чалкалап жатууда тулку бойду көтөрүү (канча жолу)	60	50	40	30	20
Профессионалдуу-колдонмо даярдык	Көнүгүүлөр жана нормативдер бүтүрүүчү адистердин профилине жараша дене тарбиясынын кафедралары менен бөлүштүрүлүшөт				

Корутунду. Биздин изилдөөлөр көрсөткөндөй студенттердин жалпы физикалык өнүгүүсү орто денгээлде деп аныкталды, анткени уландардын боюнун узундугу орточо алганда $173 \pm 6,7$ см барабар болду. Ал эми студенттердин дене салмагын карасак $61,8 \pm 11,6$ кг. Көкүрөк көлөмүнүн көрсөткүчтү орточо $87,8 \pm 6,7$ см болуп белгиленди. Кыздардын физикалык өнүгүү көрсөткүчтөрүн жалпы жонунан орто денгээлде деп эсептесек болот, анткени орточо сан менен алганда дене бой узундугу $161 \pm 4,1$ см. болуп, дене салмагы $55,2 \pm 7,8$ кг. жана көкүрөк көлөмү

$85,5 \pm 5,2$ см. болгондугу аныкталды, бул көрсөткүчтөр жакшы көрсөткүч десек болот.

Физикалык өнүгүүсүнүн көрсөткүчтөрү орто денгээлде болгондугу белгиленди, бирок бул көрсөткүчтөр дагы жакшы, жогорку денгээлде болушу мүмкүн эле. Бул көрсөткүчтөрдүн себеби ар кандай болушу мүмкүн, студенттердин ар кандай климаттык-географиялык аймактарда, шаарларда жана айыл жергесинде, этнографиялык айырмалыктар бар жерде төрөлүп, жашоонун ар түрдүү шарттары менен чоңойгондугу физикалык өнүгүүсүнүн ар түрдүү денгээлин шарттап турат.

Адабияттар

1. Беяничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов, - М., Наука, 2009. – 6 с.

2. Виленский М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его

профессиональной подготовки. Дис... док. пед. наук. – М. 1990. – 84 с.

3. Зайцева В. Физическое развитие, взгляд физиолога. – 2008. – 100 с.

4. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. Учебник. – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.

УДК 612.0+796.011.3

ОСОБЕННОСТИ ГОРМОНАЛЬНОГО СТАТУСА У ДЕВОЧЕК И ДЕВУШЕК, ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАЭКВОНДО И ВОЗМОЖНОСТИ КОРРЕКЦИИ ЕГО НАРУШЕНИЙ

*Белов Г.В., Мамбеталиева Н.Д.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта,
Ошский государственный университет, г. Бишкек, г. Ош*

Аннотация: Приводятся результаты выявления нарушения гормонального статуса у девочек и девушек, профессионально занимающихся таэквондо, и способы коррекции нарушений не медикаментозными средствами.

Ключевые слова: спорт, достижений, таэквондо, гормональный статус, природные фитостеролы.

ТАЭКВОНДО МЕНЕН ПРОФЕССИОНАЛДЫК ТҮРДӨ МАШЫККАН СЕКЕЛЕК ЖАНА БОЙГО ЖЕТКЕН КЫЗДАРДЫН ГОРМОНАЛДЫК СТАТУСУНУН ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ ЖАНА АЛАРДЫН БУЗУЛУУЛАРЫН КОРРЕКЦИЯЛОО МҮМКҮНЧҮЛҮКТӨРҮ

*Белов Г.В., Мамбеталиева Н.Д.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы,
Ош мамлекеттин университети, Бишкек ш., Ош ш.*

Корутунду: Профессионалдуу таэквондо менен машыккан секелек жана бойго жеткен кыздардын гормоналдык бузулуусу жана аларды медикаментсиз коррекциялоо каралган.

Негизги сөздөр: спорт, жетишкендик, гормоналдык статус, кунжут майы.

FEATURES OF THE HORMONAL STATUS OF GIRLS AND ADOLESCENTS WHO ARE PROFESSIONALLY ENGAGED TAEKWONDO AND POSSIBLE CORRECTION OF ITS DISORDERS

*Belov G.B., Mambetalieva N.D.
Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, Osh State University, Bishkek c., Osh c.*

Abstract: The aim of the work was to identify the violations of the hormonal status of girls and adolescents, who are professionally engaged in taekwondo, and to develop a method for correcting these disorders using non-pharmacological means.

Keywords: taekwondo, a sport, achievements, hormonal status, sesame oil.

Актуальность. Физическое и половое развитие девочек-спортсменок высокой квалификации при постоянных тренировках с дошкольного до юношеского возраста отличается от их сверстниц [2, 13]. Осо-

бенности развития зависят от вида спорта. Замечено, что у девочек, занимающихся единоборствами, менархе наступает позже, и в дальнейшем менструальная функция долго не стабилизируется [3, 12, 16]. Целе-

направленных исследований по выяснению динамики полового развития у девочек, занимающихся единоборствами, и по коррекции нарушений менструальной функции в подростковом периоде очень мало [4, 14]. Механизмы этих дисфункциональных расстройств не выяснены. Известно, что интенсивные физические упражнения приводят к повышению уровня тестостерона в крови. Есть мнение, что в единоборства в результате отбора приходят девочки и девушки с уже имеющимися признаками гиперандрогении [4, 14]. Также считается, что у спортсменок, выбравших мужские виды спорта, имеется нарушение половой дифференцировки мозга с последующим нарушением половой роли при повышении уровня мужских половых гормонов (андрогенов). Вопросы коррекции дисгормональных нарушений у спортсменок пубертатного возраста изучены недостаточно [12].

Коррекция нарушений менструальной функции проводится при помощи гормональных препаратов [4]. Однако многие из них являются допинговыми препаратами и запрещены к использованию в спорте высоких достижений [5]. В то же время традиционная медицина предлагает ряд фито – и гомеопатических препаратов для коррекции овариально-менструального цикла [9, 10].

Нами ранее было проведено трехлетнее когортное исследование таэквондисток – членов сборной Кыргызстана, которое выявило опережающее физическое развитие и отставание в половом развитии [7]. Эти исследования необходимо было уточнить и скорректировать.

Цель исследования. Выявить нарушения гормонального статуса у девочек и девушек, профессионально занимающихся таэквондо, и разработать способ коррекции этих нарушений не медикаментозными средствами.

Материал и объемы исследования. Проведено пятилетнее когортное исследование 30 девочек-спортсменок высокого класса – членов сборной команды Кыргызстана по таэквондо (средний возраст на апрель 2010 – $11,6 \pm 0,7$ лет).

Для сравнения подобрана группа из 30 здоровых девочек, занимающихся физкультурой в общеобразовательных школах г. Бишкека. Осмотры проводились дважды в год (весной и осенью).

Методы исследования. Анкетирование; соматометрия; динамометрия; измерение артериального давления; оксипульсометрия при помощи оксипульсометра OxyWatch C20; оценка дыхательной функции при помощи электронного спирографа фирмы «Монитор»; определение половых гормонов в крови; дерматоглифика.

Оценка полового созревания проводилась по шкале J.M.Tanner определением стадии развития вторичных половых признаков: формы молочной железы (Ma – mammae), появления волос на лобке (P – pubis), развития волос в подмышечной впадине (A – axillaris) от 0 до 4.

Для оценки менструальной функции существует три категории: Me1 – менархе отсутствует, Me2 – неустановившийся менструальный цикл (является вариантом нормы 1 год после наступления менархе), Me3 – установившийся менструальный цикл. Состояние полового развития принято обозначать общей формулой: A, P, Ma, Me, в которой соответственно указываются стадии созревания каждого признака.

Обработка результатов проводилась методами математической статистики с применением критерия Стьюдента для параллельного распределения.

Результаты исследования. Исходные соматометрические и функциональные показатели у десятилетних девочек основной группы и группы сравнения не отличались. Также не выявлено различий в соматометрических показателях девочек 11-12-ти лет. Однако мышечная сила кисти у девочек, занимающихся таэквондо, в 12-летнем возрасте была на 61,4% выше, чем у их сверстниц. Жизненная емкость легких у таэквондисток в 11 лет была на 5,2%, а в 12 лет – на 4,9% больше, чем у их сверстниц, занимающихся физкультурой в общеобразовательных школах.

Исходные показатели полового развития у девочек основной когортной группы и группы сравнения в десятилетнем и одиннадцатилетнем возрасте достоверно не отличались, что свидетельствуют о хорошей рандомизации групп.

В десятилетнем возрасте у двух третей девочек был детский сосок (A0), и у трети девочек отмечалось увеличение соска с возвышением над уровнем кожи (A1). У половины девочек появлялись единичные короткие волосы на лобке (P1) и в центре подмышечной впадины (Ma1). Менархе отсутствовало. Формула полового развития в обеих группах составляла A0, P1, Ma0, Me1. В одиннадцать лет у девочек также отсутствовало менархе и преобладала формула A0, P1, Ma0, Me1. Хотя частота A0, P0, Ma0 уменьшалась до 10-20% и стали появляться признаки A2, Z2, Ma2 с частотой до 30%. В 12 лет определена достоверная разница в половом развитии девочек основной когортной и группы сравнения: в группе А преобладала формула A₁, P₁, Ma₁, Me₁, а в группе Б A₂, P₂, Ma₂, Me₂, то есть имелись различия по всем изучаемым признакам.

В дальнейшем при динамическом наблюдении соматометрические показатели возрастали в обеих группах соответственно возрасту. По росту и весу группы девочек достоверно не отличались. Однако равный вес девочки таэквондистки набирали за счет мышечной массы, а в группе сравнения – за счет жировой клетчатки. Окружность грудной клетки (подгрудной размер) у девочек основной когортной группы был на 1,3±0,6 см больше, чем у сверстниц (p<0,05). Примерно одинаковой была окружность бедер. Зато окружность плеча и голени была достоверно больше у таэквондисток (на 1,4±0,3 и 1,6±0,4 см, соответственно, p<0,05).

Функциональные показатели у девочек основной группы имели более выраженную динамику и достоверно превышали показатели девочек группы сравнения. Особенно большую разницу показала динамометрия. Так мышечная сила кисти у девочек, занимающихся таэквондо, составила 260% от контрольного уровня.

Динамика полового развития в период от 10-12 до 13-15 лет у девочек основной когортной группы имела более медленные темпы, чем у сверстниц (табл.1).

Таблица 1.

Динамика показателей полового развития девочек основной когортной группы и группы сравнения

Возраст	Группа	A	P	Ma	Me	Преобладающая формула
13 лет	А	A1 – 45% A2 – 35% A3 – 20%	P1 – 30% P2 – 40% P3 – 30%	Ma1 – 40% Ma2 – 60% Ma3 – 0%	Me1 – 25% Me2 – 75% Me3	A1, P2, Ma2, Me2
	Б	A1 – 30% A2 – 40% A3 – 30%	P1 – 20% P2 – 65% P3 – 25%	Ma1 – 30% Ma2 – 40% Ma3 – 30%	Me1 – 15% Me2 – 70% Me3 – 15%	A2, P2, Ma2, Me2
14 лет	А	A1 – 30% A2 – 40% A3 – 30%	P1 – 30% P2 – 30% P3 – 40%	Ma1 – 30% Ma2 – 60% Ma3 – 10%	Me1 – 10% Me2 – 80% Me3 – 10%	A2, P3, Ma2, Me2
	Б	A1 – 20% A2 – 30% A3 – 50%	P1 – 20% P2 – 30% P3 – 50%	Ma1 – 0 Ma2 – 40% Ma3 – 60%	Me1 – 10% Me2 – 38% Me3 – 52%	A3, P3, Ma3, Me3
15 лет	А	A1 – 10% A2 – 30% A3 – 60%	P1 – 10% P2 – 60% P3 – 30%	Ma1 – 0% Ma2 – 50% Ma3 – 50%	Me1 – 10% Me2 – 60% Me3 – 30%	A3, P3, Ma2, Me2
	Б	A2 – 30% A3 – 50% A4 – 20%	P2 – 30% P3 – 50% P4 – 20%	Ma2 – 5% Ma3 – 83% Ma4 – 12%	Me1 – 0% Me2 – 36% Me3 – 64%	A3, P3, Ma3, Me3

Формула полового развития в 13 лет у девушек группы А была А1, Р2, Ма2, Ме2, а в группе Б – А2, Р2, Ма2, Ме2. При этом в группе Б часто (до 30%) появлялись признаки А3, Р3, Ма3. У большинства девушек менструация имела неустановившийся тип, а в 15% – уже установившийся. В 14 лет в основной когортной группе превалировала формула А2, Р3, Ма2, Ме2, а в группе сравнения – А3, Р3, Ма3, Ме3. Большинство таэквондисток имели неустановившийся менструальный цикл. Тогда как девушки группы сравнения в этом возрасте имели установившийся менструальный цикл. В 15 лет девушки основной когортной группы по-прежнему отставали в половом развитии от сверстниц, у большинства из них (60%) менструальный цикл не установился.

В чем же причина задержки полового развития? Обследование уровня половых гормонов крови выявило повышенный уровень тестостерона в 70% наблюдений и соответственно слабое снижение эстрогенов у 56% наблюдений, что не противоречит данным научной литературы [2, 4, 12, 13]. Всем таэквондисткам проводилось ультразвуковое исследование органов малого таза – кистозная дисплазия яичника, как причина гиперандрогении, была у всех исключена. По нашему мнению в повышении уровня тестостерона кроме высокой мышечной работы важную роль играют особенности ролеполовой дифференциации в детский и подростковый период. Так, мы при анкетировании таэквондисток отмечали их склонность к мальчишечьим играм, компаниям, превалирование в семье авторитета отца, драчливость, не восприятие интересов сверстниц [7].

Относительная недостаточность эстрогенов проявляется, по нашему мнению, в связи с расходом прогормонов на мужские гормоны в условиях интенсивной мышечной нагрузки.

Для коррекции дисгормональных нарушений мы решили использовать природные фитостеролы. Кунжутное масло издавна на востоке считается полезным для профилактики гормональных нарушений в старческом возрасте. Семена кунжута содержат до 55%

масла и до 20% белка. Белки кунжута лимитированы по лизину, но богаты триптофаном и метионином. Кунжутное масло отличается высоким содержанием линолевой и олеиновой кислот, преобладанием у-токоферола над другими изомерами витамина Е, а также высоким содержанием жирорастворимых лигнанов (сесамин и сесамолин). Благодаря последним кунжутное масло обладает фитострогенной активностью; оно кроме этого оказывает гипохолестеринемический и антиатерогенный эффекты [8].

Для удобства и, чтобы не вызвать отвращения к маслу, в качестве наполнителя использован напиток «Аршан» производства фирмы «Артезиан» в литровой упаковке. Напиток «Аршан» является тонизирующим зерновым безалкогольным напитком. В его состав входят: ячмень, кукуруза, пшеница, арахис, соль, закваска и артезианская вода. Он содержит профилактические дозы жирорастворимых витаминов А, Е, РР и водорастворимых витаминов С и группы В, его энергетическая ценность – 34,5 ккал/100 г. Ранее были проведены испытания напитка при подготовке борцов вольного стиля и клинике у гастроэнтерологических больных [1].

Обогащенный кунжутным маслом напиток давали в свободном доступе во время и после тренировок в течение 6 месяцев. Все спортсменки пили обогащенный кунжутным маслом напиток с удовольствием.

На применение биологически активной добавки получено информированное согласие девочек и их родителей.

Результаты применения БАД. Никто из членов сборной не снят с соревнований по медицинским показаниям или по результатам допинг-контроля.

На следующих за курсом применения БАД соревнованиях (матчевая встреча Россия-Кыргызстан) были достигнуты высокие спортивные результаты.

Соматометрические показатели за полгода существенно не изменились. Прибавка в весе составила $0,7 \pm 0,3$ кг, что соответствовало полугодовой возрастной динамике у таэквондисток, не принимающих БАД. Также прием БАД с маслом кунжута не повлиял на

уровень АД, показатели функции внешнего дыхания, оксигенацию крови.

Уровень эстрадиола и прогестерона по сравнению с исходным (полугодовой давности)

сти) повысился на 30-50% у 8 из 10 девушек (рис.1). Содержание тестостерона оставался на повышенном уровне.

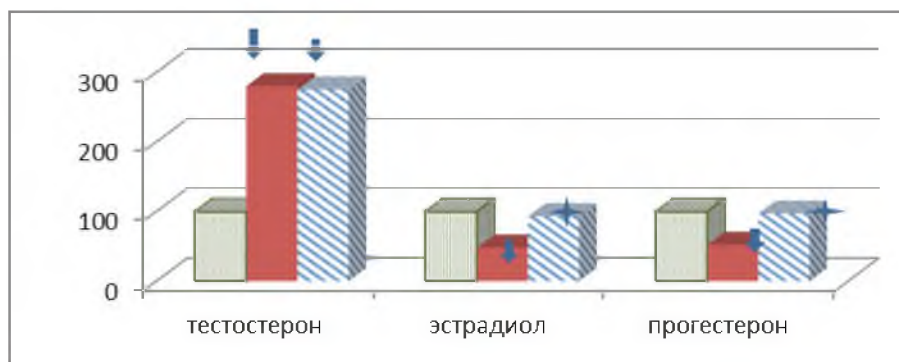


Рис. 1. Уровень гормонов у девушек-таэквондисток до и после курсового приема кунжутного масла (в % от уровня в контрольной группе).

Примечание: стрелка – критерий различия с группой сравнения $p < 0,05$,
Звездочка – критерий различия с величиной до лечения $p < 0,05$

Менструальный цикл стабилизировался за полгода у 7 из 10 девушек, несколько выросли показатели А, Р, Ма, превалирующей стала формула A_3, P_3, Ma_3, Me_3 (табл.2).

Таблица 2.

Показатели полового развития по шкале J.M.Tanner у девушек-таэквондисток до и после курсового приема кунжутного масла

Группа	А	Р	Ма	Ме	Преобладающая формула
до применения БАД	A – 10% A ¹ – 30% A ² – 60% 3	P – 10% P ¹ – 60% P ² – 30% 3	Ma – 50% Ma ² – 50% 3	Me – 10% Me ¹ – 60% Me ² – 30% 3	A_3, P_3, Ma_2, Me_2
После применения БАД	A – 20% A ² – 50% A ³ – 10% 4	P – 10% P ² – 80% P ³ – 10% 4	Ma ₂ – 20% Ma – 80% Ma ³ – 20% 4	Me – 30% Me ² – 70% 3	A_3, P_3, Ma_3, Me_3

Заключение. Таким образом, курсовое применение кунжутного масла у 15-летних девушек с неустановившимся менструальным циклом позволило коррегировать данное дисфункциональное отклонение.

Кунжутное масло обладает мягким эстрогенным эффектом, побочного действия не дает. Уровень тестостерона на фоне высоких мышечных нагрузок остался повышенным. По нашему мнению, у девушек при столь высоких нагрузках и психологической ориентации на спортивный результат все стероиды уходили на синтез тестостерона, в результате чего отмечался их относительный дефицит, и как следствие – гипоэстрогения. При дополнительном введении растительных прогормонов этот дефицит коррегировался.

Литература

1. Белов Г.В. и др. Использование бутылированных целебных напитков «Аршан» и «Ак-дан» в комплексной реабилитации больных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта // Медицина Кыргызстана. – 2007. – №4. – С.123-124.
2. Граевская Н.Д., Петров И.Б., Беляева Н.И. Некоторые проблемы женского спорта с позиции медицины // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 3. – С. 42-45.
3. Иванов А.В. Подготовка дзюдоисток на основе индивидуального учета циклических изменений работоспособности: Автореф. канд. дисс.– СПб, 1994. – 24 с.
4. Калинина Н. А. Вопросы диагностики, восстановительного лечения и реабилитации нарушений половой сферы спортсменок высокой квалификации. Роль гиперандрогении // Вестник спортивной науки. – 2004. – №2. – С.42-46.

5. Колмогоров С. В., Ляпин С. Х. Допинг и его концептуальная альтернатива. – Архангельск, 2003. – С. 140-151.

6. Кондратьева А. В. Динамика морфофункциональных показателей женщин, занимающихся единоборствами. / Кондратьева А. В., Табаков С. Е. // Сборник научных трудов молодых ученых РГУФК / РГУФК. – М., 2003. – С. 178-180.

7. Мамбеталиева Н. Д. Изучение гормонального и физического статуса спортсменов, занимающихся восточными видами единоборств в Кыргызстане: Автореф. дисс. ... доктора наук (PhD). – Бишкек, 2014.

8. Мартинчик А. Н. Пищевая ценность семян кунжута // Вопросы питания. – 2011. – Т. 80. – № 3. – С. 41-42.

9. Нестерова О. А. Сравнительная оценка эффективности использования гормональных и комплексных гомеопатических препаратов при климактерическом синдроме: Дис ... канд. мед. наук. – М., 1999. – 123 с.

10. Прилепская В. Н. Фитотерапия в лечении гинекологических заболеваний [текст] / В. Н. Прилепская // Леч. врач. – 2003. – № 4. – С. 3-7.

11. Сагалеев А. С., Гулгенов Ц. Б. Женская волевая борьба (управление подготовкой с учетом психофизиологических особенностей спортсменок). – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского ГУ, 1996. – 43 с.

12. Соболева Т. С. Формирование полозависимых характеристик у девочек и девушек-спортсменок на фоне занятий спортом: Автореф. докт. дисс. СПб., 1996. – 42 с.

13. Федоров Л. П. Научно-методические основы женского спорта: Учебное пособие. – Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1987. – 54 с.

14. Шилин Д. Е. Ретроспективная оценка течения пубертата при синдроме гиперандрогении // Проблемы эндокринологии. 1995. – № 3. – С. 20-28.

15. Шиков А. Н., Макаров В. Г., Рыженков В. Е. Растительные масла и масляные экстракты: Технология, стандартизация, свойства / А. Н. Шиков. – Москва: Русский врач, 2004. – 264 с.

16. Янкаускас Й. М. Моторика растущего женского организма [текст] / Й. М. Янкаускас, Э. М. Логвинов. – Вильнюс: Мокслас, 1984. – 152 с.

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПОДРОСТКОВ ГИМНАЗИСТОВ

Кыдырова М. А.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек

Резюме: В статье приводятся данные антропометрических показателей подростков гимназистов. Оценивается физическое развитие подростков по методу стандартов и индексов.

Ключевые слова: подростки, антропометрия, физическое развитие, гимназисты, здоровье, индексы.

ӨСПҮРҮМ ГИМНАЗИСТЕРДИН АНТРОПОМЕТРИК КӨРСӨТКҮЧТӨРҮ

Кыдырова М. А.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Резюме: Макалада өспүрүм гимназисттердин антропометриялык көрсөткүчтөрү берилген. Стандарт жана индекстер ыкмасы менен өспүрүмдөрдүн дене өрчүшү бааланган.

Негизги сөздөр: өспүрүмдөр, антропометрия, дене өрчүшү, гимназисттер, ден соолук, индекс.

THE ANTHROPOMETRIC INDICATORS OF GYMNASIUM TEENAGERS

Kydyrova M. A.

The Kyrgyz state physical education and sport academy, Bishkek c.

Summary: The article presents the data of anthropometric indicators gymnasium teens. We estimate the physical development of teenagers by the method of standards and codes.

Key words: adolescents, anthropometry, physical development, high-school students, health indices.

Актуальность. Проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья, изучение физиологического состояния растущего организма детей и подростков в сложных современных условиях развития Кыргызстана исключительно значима, и актуальна. Генетически детерминированный потенциал роста и развития организма, как бы он ни был велик, реализуется лишь в условиях благоприятного сочетания средовых факторов. Подростковый возраст это период наиболее интенсивного роста, сочетающегося с функциональной перестройкой основных физиологических систем, когда чувствительность по отношению к неблагоприятным факторам среды высока, а диапазон адаптационных реакций ограничен. Данные статистики показывают, что заболеваемость детей в новых образовательных учреждениях в 2,5 раза выше, чем в традиционных. Среди причин, пагубно влияющих на здоровье детей, на первое место выдвинулось: перегруженность учебными занятиями, интенсификация процесса обучения (увеличение коэффициента наполняемости урока, усложнение заданий за счет углубленного изучения ряда предметов и увеличение суммарной дневной учебной нагрузки за счет домашних заданий) на фоне ухудшения социально-экономической и экологической обстановки.

Цель исследования: оценить физическое развитие подростков по данным антропометрических исследований и методом индексов для дифференцированного планирования мер профилактики различных нарушений.

Задачи исследования:

- Изучить антропометрические данные и оценить физическое развитие гимназистов методом стандартов и индексов.

Объект исследования. Подростки гимназисты УВК №23 г. Бишкек в количестве 71, из них 32 мальчиков и 39 девочек в возрасте 12-13 лет. Подростков распределили по возрасту, полу и по различным двигательным режимам. Антропометрические измерения, проводились в первой половине дня. Обследовались учащиеся с 1 и 2 группой здоровья,

не имеющие хронические заболевания и не болевшие последние две недели перед исследованием. Все полученные результаты измерений, функциональных проб и анкетные данные заносились в протоколы научных исследований и компьютерный банк данных.

Результаты исследования позволяют прогнозировать этапы становления сомато-физиологических показателей организма подростков гимназистов, способствуют более объективной оценке уровня адаптивных реакций и функционального состояния жизненно важных систем организма. Полученные данные можно использовать в качестве региональных нормативов подростков. Материалы работы могут быть полезны при разработке медико-биологических программ, направленных на сохранение здоровья детей.

Методы исследования.

Для решения поставленных задач и достижение цели применялась ряд методов исследования:

- Изучение и систематизация данных литературных источников, их анализ и теоретическое обобщения.
- Антропометрия.
- Метод индексов.
- Методы вариационного статического анализа.

Антропометрические показатели гимназистов.

Индивидуальное развитие организма представляет собой реализацию генетической программы в определенных средовых условиях, которые сказываются на ходе онтогенеза в границах возможных отклонений. Подростковый возраст характеризуется четко выраженными особенностями изменения морфофункциональных показателей.

В нашем исследовании средние значения таких показателей физического развития, как длина и масса тела, окружность груди находились в пределах возрастнo-половых норм, а их возрастная динамика отражала общеизвестные закономерности роста и развития и, в основном, соответствовала данным последних лет [1,2].

Показатели роста остаются основным показателем физического развития. С увеличением роста нарастает соответственно окружность грудной клетки (рис.1). При любом (кроме низких величин) росте, свой-

ственной тому или иному возрасту и полу, физическое развитие подростка считается средним, если значения окружности грудной клетки и массы тела находятся в пределах $M \pm 1\sigma$.

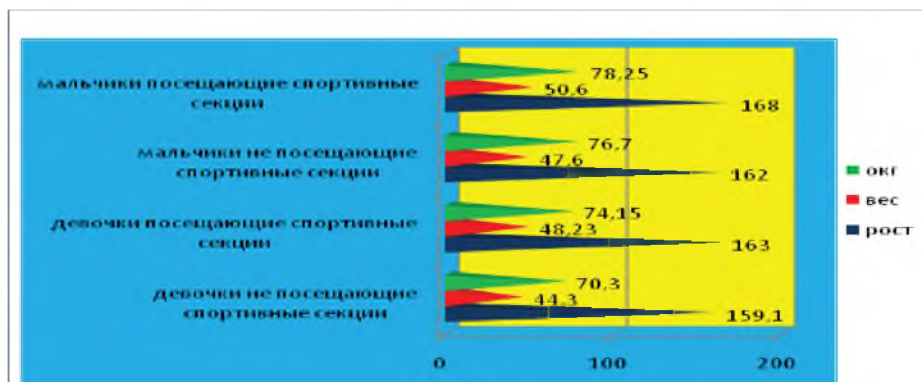


Рисунок 1. Антропометрические показатели подростков

Подросткам среднего и выше среднего уровней физического развития присущи средние и выше среднего функциональные показатели сердечно - сосудистой и дыхательной систем, хорошее развитие мускулатуры.

Дисгармоничное физическое развитие характеризуется отставанием или превышением в пределах $\pm 1\sigma, \pm 2\sigma$ окружности грудной клетки и массы тела от должных величин при данной длине тела. Подросткам дисгармоничного физического развития присущи дефицит или превышение массы тела, функциональные показатели оказываются у них сниженными.

Задержка в интенсивности нарастания годовых приростов и проявление отрица-

тельных сдвигов в массе тела при ее средних значениях и соответствии длине тела - нарастающее явление. Отрицательные сдвиги в массе тела у подростков свидетельствуют о неблагоприятных изменениях физического развития и указывают на необходимость рационализации режима учебных занятий, труда, отдыха, физического воспитания.

Индивидуальная оценка физического развития по методу стандартов выявила, что среди обследованных девочек нормальное физическое развитие имели 74%, у 26% наблюдалось дисгармоничное развитие. Среди мальчиков нормальное физическое развитие имели 44%, у 56 % наблюдалось дисгармоничное физическое развитие.

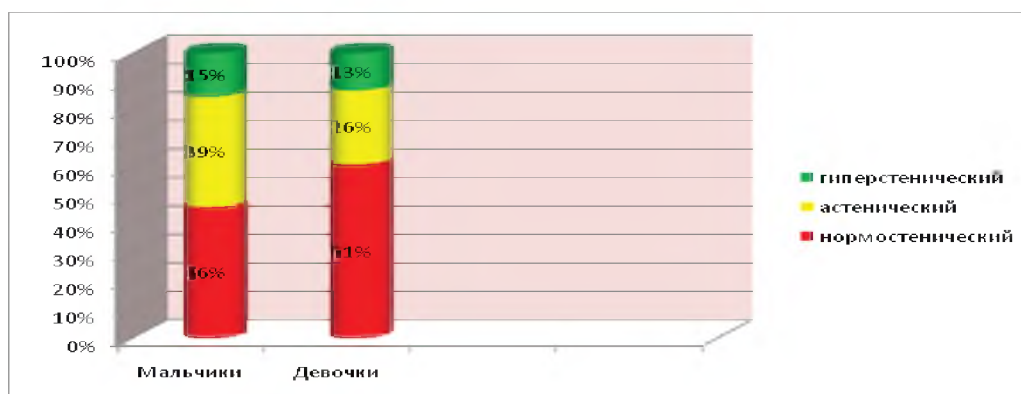


Рисунок 2. Типы телосложений подростков гимназистов

Выявлено, что у обследованных подростков дисгармоничность развития формируется в основном за счет дефицита массы тела. Дисгармоничность физического развития может быть связана с несбалансированным питанием: преобладание углеводов и жиров при недостаточном поступлении белков.

Изменения в связи с возрастом и полом скоростей роста антропометрических показателей обуславливают различия в пропор-

циях тела отдельных соматических типов. В период полового созревания отчетливо прослеживается астенический и гиперстенические соматотипы (рис.2).

По результатам наших наблюдений, среди обследованных подростков у 46% мальчиков и 61% девочек установлен нормостенический тип телосложения, у 39% мальчиков и 26 % девочек астенический и у 15% мальчиков и 13% девочек обнаружен гиперстенический тип телосложения.

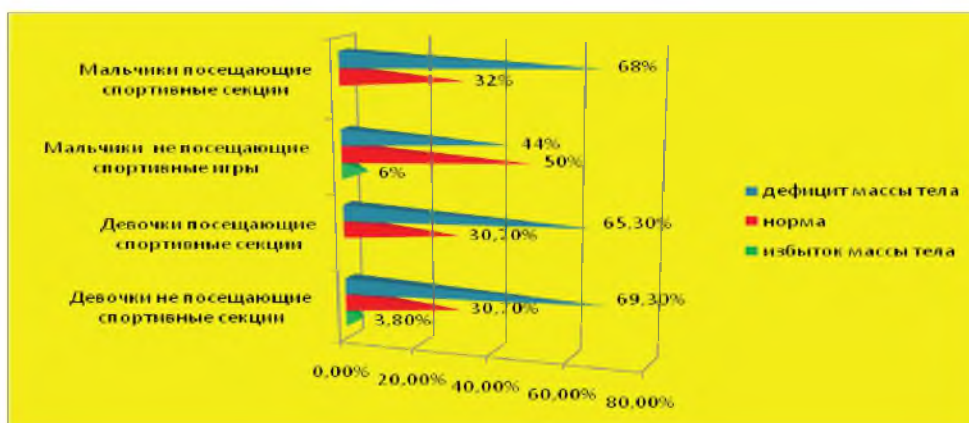


Рисунок 3. Показатели весо - ростового индекса подростков гимназистов

По показателям весо - ростового индекса (рис 3) из всех обследованных подростков нормальную массу тела имеют 30,7% девочек, и 50% мальчиков с низкой и 32% с высокой двигательной активностью. Дефицит массы тела отмечено у 69,3% девочек с низкой и 65,3% с высокой двигательной активностью. Также, среди обследованных мальчиков у 44% с низкой и 68% с высокой двигательной активностью отмечен дефицит массы тела.

Индекс Пинье характеризует крепость телосложения. По расчетным показателям у

обследованных подростков наблюдается слабая крепость телосложения.

Выводы. Большинство обследованных подростков гимназистов (65,3 % до 69 %) имеют дефицит массы тела, отсутствие крепости телосложения и отставание по показателям окружности грудной клетки.

Литература

Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / М.: Советский спорт, 2004. - 185 с.

Лакин Г.Ф. Биометрия. - М., Высшая школа, 1980.- 293с.

УДК 581.9 (575.2) (87.8) (74.2) (04)

ВЛИЯНИЕ НА ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ ДЕКОРАТИВНЫХ РАСТЕНИЙ ЛЕСО-ЛУГОВОГО ПОЯСА КЫРГЫЗСКОГО ХРЕБТА

Мурсалиев М.А., Азизбаев С.С.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек

Резюме: В статье даются предложения по использованию во время тренировок и сборов декоративных растений природной флоры произрастающих в лесо-луговом поясе северного макросклона.

Ключевые слова: спорт, декоративные растения, эстетика, цветение.

СПОРТСМЕНДЕРДИ ЭСТЕТИКАЛЫК ТАРБИЯЛООДОГУ КЫРГЫЗ КЫРКА ТООСУНУН ТОКОЙ-ШАЛБАА АЛКАГЫНДАГЫ ДЕКОРАТИВДИК ӨСҮМДҮКТӨРДҮН ТААСИРИ

Мурсалиев М.А., Азизбаев С.С.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Корутунду: Кыргыз кырка тоосунун түндүк капталындагы токой-шалбаа алкагындагы табигый шартта өскөн декоративдик өсүмдүктөрдөн эстетикалык тарбия алып, педагогикалык негиздерин үйрөнүү берилет.

Негизги сөздөр: спорт, эстетика, көпкырдуулук, гүлдөө, токой-шалбаа.

INFLUENCE ON AESTHETIC EDUCATION OF SPORTSMEN OF ORNAMENTAL PLANTS OF THE LESO-MEADOW BELT OF THE KYRGYZ RIDGE

Mursaliev M. A., Azizbaev S.S.

Kyrgyz State Physical Culture and Sports Academy, Bishkek c.

Abstract: In article offers on probable use are given during trainings and gathering of ornamental plants of natural flora growing in a leso-meadow belt of northern macroslope of the Kyrgyz ridge on aesthetic education of sportsmen and receptions further pedagogical skills.

Keywords: sports, an aesthetics, many-sided nature, flowering, leso-meadow.

Введение. Спортивные тренировки и соревнования успешно приводят к развитию личности, если они содержат необходимые для этого внешние и внутренние условия. В связи с этим необходимо различать понятия «развитие» и «факторы развития». Под развитием в широком смысле слова мы понимаем процесс количественных и качественных изменений, происходящих в организме человека, приводящих к повышению уровня сложности организации и взаимодействия всех его систем. Факторы развития – это совокупность специфических свойств конкретного вида социальной деятельности и присущих ему систем обучения и воспитания индивида. Необходимо отметить, что факторы

развития могут способствовать или препятствовать развитию, ускорять или, напротив, замедлять этот процесс [1].

Цель исследования – предложить один из педагогических приемов эстетико-художественного воспитания, который выступает как механизм, помогающий осуществлению задачи по приведению личности и общества к равновесию, к некоей идеальной, исключаящей противоречия, гармонии.

Материал и методы. В качестве материалов послужили данные, собранные во время маршрутных обследований Кыргызского хребта [2,3] в течение продолжительного периода времени, и набранный педагогический опыт во время учебной ра-

боты со студентами спортивного и педагогического направлений.

Результаты исследования. Столь широкое, многогранное и многофункциональное явление, как спорт, безусловно охватывающее различные уровни социальной среды, в которой происходит развитие человека, необходимо внедрять в тренировочный процесс, во время проведения сборов, а также восстановительных периодов обращать внимание на красоту естественной природы, которая нас окружает на северном макросклоне Кыргызского хребта.

Например, 1. Ива пепельная – *Salix cinerea* L. Кустарник до 5 м высотой. Одно- и двухлетние побеги густо покрыты волосками, иногда почти черным бархатистым войлоком. Древесина по удалении коры с валиками до 15 см длины. Почка отстоящие, сплюснутые, тупые, бурые, сероопушенные, до 4мм длины и 2 мм ширины. Прилистники почковидные, зубчатые. Листья обратнойцевидные, коротко и почти шиловидно заостренные до узколанцетных, 4-12 см длины 1,3 см ширины, сверху грязно-зеленые, по жилкам вдавленные, снизу серо-зеленые с выступающими жилками, с обеих сторон коротковолочные, мелкопильчатые, во время распускания – шелковистые, с завернутыми краями, мелкопильчатые. Сережки появляются до или одновременно с распусканьем листьев, густоцветковые, почти сидячие, с мелкими листочками, 3-4 см длины; прицветные чешуйки лопатчатые, бурые, наверху черноватые, длинно-беловолосистые; тычинок 2, свободных, у основания волосистых, в 2-3 раза длиннее прицветных чешуй; пыльники золотисто-желтые; нектарник 1, задний, с загнутой верхушкой; завязь удлинненно-коническая, серовойлочная; столбик короткий, иногда раздельный. Цветет в апреле, плодоносит в мае [4].

2. Береза туркестанская – *Betula turkestanica* Litw. Дерево с отслаивающейся желтовато-белой или розово-желтоватой корой; молодые ветки более или менее пушистые, со смоляными железками; листья яйцевидные, с клиновидным или тупым основанием, острые или заостренные; пластинка до 5 см длины и до 3,5 см ширины, при основании цельнокрайняя, далее остро и двояко зубчатая, у

молодых листьев с обеих сторон более или менее пушистая, впоследствии почти голая и лишь с нижней стороны вдоль жилок (но не между ними) более или менее волосистая; черешок до 1,7 см длины, тонко пушистый и, кроме того, более или менее густо покрыт длинными волосками; плодущие сережки 2,5 см длины; и 7-8 см в поперечнике, цилиндрические, висят на тонко опушенной и с рассеянными длинными волосками на ножке до 1,7 см длины плодущие чешуйки клиновидные, длиной до 5 мм, с тремя опушенными по краям лопастями, из которых средняя прямостоячая, почти треугольная, две боковые – расходящиеся или несколько восходящие, более или менее угловатые; плодовой орешек яйцевидный или почти яйцевидный, 2,5 см длиной, с крыльями почти равной с ним ширины или немного более узкими, верхний край крыла почти не возвышается над верхней частью орешка. Цветет в мае, плодоносит в августе-сентябре.

Заключение. В современных условиях, педагогические, воспитательные [5] средства должны быть использованы в деле эстетического формирования личности спортсмена-педагога, поэтому здесь мы предложили один из путей воспитательных мероприятий во время проведения учебных, тренировочных сборов спортсменов.

Литература

1. Педагогика физической культуры и спорта / Под редакцией С.Д. Неверковича.– М.: Издательский дом Академия, 2010. – С.208-209.
2. Шевцов Е.В. Основные средства и формы эстетического воспитания: Наследие А.В. Луначарского и современность. – М.: Просвещение, 1985. – 192с.
3. Ионов Р.Н. Поясность растительности северного макросклона Кыргызского Ала-Тоо//Изучение, использование и охрана растительного мира высокогорий. – Владивосток, 1985. – С.78-79.
4. Определитель растений Киргизской ССР. Флора Киргизской ССР. – Изд-во АН Кирг.ССР. – Фрунзе, 1955–1960. – Т.5-9.
5. Мурсалиев М.А. Декоративные растения лугового пояса Кыргызского хребта в эстетическом воспитании спортсменов// Вестник физической культуры и спорта.– Бишкек: КГАФКиС, 2016. – №1(13). – С.85-87.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ РАЗНЫХ КЛИМАТО-ГЕОГРАФИЧЕСКИХ ЗОН

Тулеев Т.М., Иманалиев Т.Т., Саттаров А.Э.
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек,
Ошский государственный университет, г.Ош

Резюме: В статье освещаются данные по индексной и соматотипологической характеристике подростков и юношей (12-17 лет) высокогорной и антропогенно-техногенной зон (среднегорье). В результате исследований выявлены разные формы телосложения, включая неопределенные типы.

Ключевые слова: физическое развитие, соматотипы, подростки, юноши, высокогорье, антропогенно-техногенная зона.

АР ТҮРДҮҮ КЛИМАТ – ГЕОГРАФИЯЛЫК АЙМАКТАРДАГЫ ӨСПҮРҮМДӨРДҮН ФИЗИКАЛЫК ӨРЧҮҮСҮ

Тулеев Т.М., Иманалиев Т.Т., Саттаров А.Э.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.
Ош мамлекеттин университети, Ош ш.

Корутунду: Макалада бийик тоолуу жана антропогендик техногендик (бөксө тоолуу) аймактардагы өспүрүмдөрдүн (12-17 жаш) индекстик жана соматотипологиялык мүнөздөмөлөрү боюнча маалыматтар берилген. Дене түзүлүшүнүн ар түрдүү, анын ичинде такталбаган типтери аныкталды.

Негизги сөздөр: физикалык өрчүү, соматотиптер, өспүрүмдөр, бийик тоолуу аймак, антропогендик – техногендик аймак.

PHYSICAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS AND YOUTH OF DIFFERENT CLIMATO-GEOGRAFICAL ZONE

Tulekeev T.M., Imanaliev T.T., Sattarov A.E.
Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek c.
Osh State University, Osh c.

Summary: The article deals with the data on the index and samototypological characteristic of adolescents and youth (12-17 years), high altitude and anthropogeno – technogenic (mediands) zones. Varians forms are indentified including undetermined body types.

Keywords: physical development, samototypes, teens, youth, high altitude, authropogeno – technogenic zones.

Актуальность. Физическое развитие детей и подростков является сложным биологическим процессом. Являясь одним из основных показателей здоровья, оно подвержено разного рода колебаниям в зависимости от географических, климатических, этнических, эколого-социальных факторов и уровня урбанизации [1,2,5,8]. Изучение строения, функции органов и организма в целом невозможно без учёта конституци-

ональных типов. Остается традиционным морфологический подход к конституции [4,6]. Анатомическое проявление конституции – соматотип (соматический тип, телосложения), морфотип, генотип является одной из интегральных характеристик физического развития [7,9,10].

В настоящее время не уделено достаточного внимания сравнительной индексной и соматотипологической характеристике под-

ростков и юношей разных климато-географических зон. Между тем, использование индексов способно повысить дифференцировочные аспекты исследования [3].

Цель данной статьи – показать возможности сравнительной индексной и соматотипологической оценки подростков и юношей средне – и высокогорья.

Объектом изучения явились школьники, постоянно проживающие в условиях высокогорья (с. Сары-Таш -3325 м над уровнем моря

и с. Кызыл-Суу -3100 м над уровнем моря) в Алайской долине (I группа), а также в г.Ош (h-1050 м над уровнем моря) – II группа. Общий объем материала был распределен согласно возрастной периодизации Международной научной конференции (М., 1965), в которой 13-16 летние мальчики и 12-15 летние девочки – подростки. Юношеский возраст – 17-21 летние юноши, 16-20 летние девушки. Обследованы 16-17 летние девушки и 17- летние юноши – учащиеся школ (табл. 1).

Таблица 1.

Возрастно-половая и количественная характеристика исследованного материала

Место исследования	Подростковый возраст		Юношеский возраст	
	мальчики	девочки	юноши	девушки
Алайская долина I группа	13-16 лет (n-207)	12-15 лет (n-160)	17 лет (n-31)	16-17 лет (n-77)
г. Ош II группа	13-16 лет (n-265)	12-15 лет (n-237)	17 лет (n-52)	16-17 лет (n-103)

Всего обследовано 1132 случаев, из них 869 подросткового и 263 юношеского возрастов.

Соматоскопические методы. Определяли степень развития мышечной, костной системы и жировоголожения. Описывали форму грудной клетки и живота. Соматотипы – типы телосложения подростков квалифицировали по В.Г. Штефко и А.В. Островскому в модификации С.С. Дарской: астеноидный (А); торакальный (Т); мышечный (М); дигестивный (Д).

Метод индексов. Вычислялись индексы физического развития, рекомендованной ВОЗ (1997г.): весоростовой (ВРИ); ростовой (РВИ); весовозрастной (ВВИ).

Рассчитывали абсолютный прирост (АП), темп прироста (ТП) и темп роста (ТР) массы, длины тела и окружности груд-

ной клетки (ОГК). А также индексы длины верхней и нижней конечности, индекс грудной клетки, формы туловища, ширину плеч, индекс массы тела. Формы телосложения у юношей дополнительно определяли индексом Пинье (ИП) и массоростовым индексом Вервека (ИВ).

Статистический анализ цифровых данных производили с помощью пакета прикладных программ Microsoft Excel-2000 с учетом критерия достоверности по Стьюденту ($P < 0,05-0,01$).

Результаты исследования. Длина верхней конечности девочек средне – и высокогорья отличаются брахиморфностью, длина нижней конечности девочек – долихоморфностью (г. Ош).

Показатели индексов конечностей подростков и юношей отражены в таблице 2.

Таблица 2.

Индексы длины конечностей у подростков и юношей Алая и г.Ош

Девочки		Верхняя конечность			Мальчики		Верхняя конечность		
Возраст (в лет)	Место исследования	Долихоморфность >47	Мезоморфность 45-47	Брахиморфность <45	Возраст (в лет)	Место исследования	Долихоморфность >47	Мезоморфность 45-47	Брахиморфность <45
12	высокогорье			41,0	13	высокогорье			39,7
	г.Ош			41,4		г.Ош			43,4
13	высокогорье			44,0	14	высокогорье			43,4
	г.Ош			41,8		г.Ош			42,6
14	высокогорье			43,8	15	высокогорье		46,18	
	г.Ош			41,7		г.Ош			42,8
15	высокогорье			40,4	16	высокогорье		45,1	
	г.Ош			43,1		г.Ош			43,0
16	высокогорье			43,2	17	высокогорье		45,1	
	г.Ош			42,0		г.Ош			45,0
17	высокогорье		46,1						
	г.Ош			40,5					
Девочки		Нижняя конечность			Мальчики		Нижняя конечность		
Возраст (в лет)	Место исследования	Долихоморфность >55	Мезоморфность 50-55	Брахиморфность <50	Возраст (в лет)	Место исследования	Долихоморфность >55	Мезоморфность 50-55	Брахиморфность <50
12	высокогорье		52,4		13	высокогорье		53,5	
	г.Ош	57,6				г.Ош	56,9		
13	высокогорье		50,7		14	высокогорье		54,3	
	г.Ош	56,2				г.Ош	55,6		
14	высокогорье		54		15	высокогорье			48,7
	г.Ош	56,1				г.Ош		55,0	
15	высокогорье		51,8		16	высокогорье		54,1	
	г.Ош	57,5				г.Ош		53,3	
16	высокогорье		54		17	высокогорье	58,0		
	г.Ош	59,1				г.Ош			
17	высокогорье	59,3							
	г.Ош	57,7					58,4		

При оценке форм телосложения по ИП у 16-летних девушек I группы преобладает нормостенический тип (83%), гипостенический тип имеет место в 17% случаев. В 17-летнем возрасте у 10% девушек выявляется гиперстеническое (крепкое) телосложение. 17-летние юноши данной группы – нормотрофы 67,7%, гипертрофы – 12,9% и гипостеники – 19,3%.

Во II-й группе (г.Ош) в отличие от данных девушек I-й группы (16 лет) астенический тип (ИП>30) телосложения встречается чаще (78,8%), чем нормостенические типы – 21,1%. В 17-летнем возрасте нормостеники – 50,9%, астеники – 49%, 5,8% девушек относятся к категории гиперстеников. Среди юношей преобладают нормостеники –

76,9%. Астеники и гиперстеники составляют 17,3% и 3,8% соответственно.

Данные массоростовых индексов Вервека (I группа) свидетельствуют о том, что 61,7% девушек 16-летнего возраста имеют гармоничное развитие - мезоморфия (соответствие роста и массы организма – ИВ 0,85-1,25).

У мальчиков и девочек высокогорья – долихоморфная, у юношей и девушек – мезоморфная грудная клетка. У девушек г. Ош преобладают астенический, среди юношей – нормостенические типы телосложения.

Заключение. Для 12-летних девочек-горняков характерно преобладание М – соматотипов, в 13-15-летнем возрасте преимущественно – А-соматотипы. У девушек возрастает Т-типы, при этом, имеет место НеО-типы телосложения (16 лет). У 12 летних девочек г. Ош часто встречаются А-формы, в 13-17-летнем возрасте преобладают М- и А-типы телосложения.

Сравнительный анализ соматических типов мальчиков и юношей-горцев и горожан показал, соответственно, преобладание А – и М-соматических типов. Сравнительная соматотипология имеет значение в возрастной анатомии, антропологии и экологической морфологии.

Литература

1. Агаджанян Н.А., Цатурян Л.Д. Вариабельность соматотипологических характеристик организма девушек //Морфологические ведомости. – 2007. – № 3–4. – С.156-158.

2. Атанесян Р.А. Нозологическая структура низкорослости у детей и подростков в Ставро-

польском крае // Здоровье и образование в XXI в. – 2010. – №1. – Т.12. – С.4.

3. Беков Д.Б. Индивидуальная анатомическая изменчивость органов, систем и формы тела человека. – Киев, 1988. – 65-69 с.

4. Жумабаева Н.Т. Роль эндокринной системы в физическом развитии детей препубертатного возраста постоянно проживающих в условиях высокогорья/ Автореф. дис. ... канд. биол. наук. – Бишкек, 2012. – 26 с.

5. Кальмин О.В., Галкина Т.Н. Сравнительная оценка антропометрических показателей уровня физического развития молодого населения Пензенского региона // Морфологические ведомости. – 2007. – № 3-4. – С.168-173.

6. Комиссарова Е.Н., Нгуен В.Т., Панасюк Т.В. Физическое развитие детей Вьетнама младшего школьного возраста, проживающих в городе и сельской местности // Морфология. – 2012. – Т.141. – №3. – С. 80-81.

7. Разумов В.В. О симметричном подходе к проблеме конституции //Матер. IV Междун. конгр. по интегративной антропологии /Под ред. Л.А.Алексиной. – Спб.: Изд-во СПГМУ. – 2002. – С.302-304.

8. Соколов В.В., Берберьян О.Т. Содержание основных масс тела у лиц, страдающих сахарным диабетом.//Матер. IV Междун. конгр. по интегративной антропологии /Под ред. Л.А.Алексиной. – Спб.: Изд-во СПГМУ. – 2002. – С.340-341.

9. Чернышев В.Н., Кондрашев А.В., Харламов Е.В. Изменение конституциональных особенностей жителей юга России в 1991-2001 гг. // Матер. IV Междун. конгр. по интегративной антропологии /Под ред. Л.А.Алексиной. – Спб.: Изд-во СПГМУ. – 2002. – С.400-402.

10. Gauz R., Singh R.P. Age differences in somatotypes of Garhwali males 17-60 years of age // Americ. Journal of Human Biology. – 1997. – vol.9. – №3. – pp. 285-290.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ 8-11 ЛЕТ, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОГОРЬЯ

*Турусбеков Б.Т., Акбанова Г.А., Каниметова К.А.
Кыргызская Государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек*

Резюме: В статье рассматривается влияние скоростно-силовой подготовленности и выносливости детей высокогорья 8-11 лет на их общее физическое развитие.

Ключевые слова: физическая подготовленность, скорость, сила мышц, выносливость, высокогорье.

БИЙИК ТООЛУУ ШАРТТА ЖАШАГАН 8-11 ЖАШТАГЫ МЕКТЕП ОКУУЧУЛАРЫНЫН ТУЛКУ БОЮНУН ДАЯРДЫГЫ

*Турусбеков Б.Т., Акбанова Г.А., Каниметова К.А.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.*

Корутунду: Макалада бийик тоо шартындагы 8-11 жаштагы балдардын ылдам күч даярдыгына жана чыдамкайлуулугуна жалпы тулку боюнун өнүгүүсүнө тийгизген таасири каралган.

Негизги сөздөр: дене өркүндөөсү, дене даярдыгы, бийик тоо, тездик, булчуң күчү, чыдамкайлык.

THE SCHOOLCHILDREN'S PHYSICAL PREPARATION OF 8-11 YEARS LIVING IN HIGHLANDS CONDITIONS

*Turusbekov B. T., Akbanova G. A., Kanimetova K.A.
Kyrgyz State physical culture and sport of academy, Bishkek c.*

Abstract: In article influence of high-speed and power readiness and endurance of children of highlands of 8-11 years on their general physical development is considered.

Keywords: physical preparation, speed, force, endurance.

Цель исследования – оценка физической подготовленности школьников младших классов, проживающих в условиях высокогорья.

Оценивали уровень физической подготовленности школьников (8-11 лет), проживающих в условиях высокогорья. Обследовано 400 школьников из них 200 мальчиков и 200 девочек. Определяемые нами физиологические свойства: быстрота, скоростно-силовые качества, мышечная сила.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, тестирование по

комплексу «Ден-Соолук», статистическая обработка фактического материала.

Результаты исследования. 1. Быстрота. Возрастное развитие быстроты школьников, проживающих в условиях высокогорья, мы судили по результатам бега на 30м и челночного бега.

2. Бег на 30 м. Результаты бега на 30м школьников в возрастном аспекте. Средние значения результатов бега на 30м у мальчиков варьируют от $7,5 \pm 0,7$ м/с до $6,4 \pm 0,2$ м/с, у девочек от $7,55 \pm 0,6$ м/с до $6,35 \pm 1,1$ (рис.1).



Рис 1. Результаты бега на 30м мальчиков и девочек в возрасте 8-11 лет. г.Нарын

Наибольший годовой прирост скорости бега наблюдается у мальчиков 11 лет, а у девочек - в 10 лет. Результаты бега у мальчиков выше, чем у девочек. При сравнении с нормативными данными по программе физического воспитания учащихся средних образовательных учебных заведений скорость бега обследованных нами школьников ниже на значительную величину. Показатели мальчиков скорости бега выше, чем у девочек на 1,1 сек. Всего уложилось в нормативы 72% мальчиков и 61% девочек. Достоверность различия в показателях бега составляет $P > 0,05$. По данным З.И.Кузнецовой (1975, именно в возрасте 8-9 лет при беге происходит интен-

сивное развитие движения. Максимальная величина темпа мальчиками достигается к 10 годам, девочками - к 11 годам, и в дальнейшем почти не изменяется.

Таким образом, быстрота у детей среднегорья и низкогорья развито лучше и в беговых упражнениях они всегда быстрее горцев. Эта закономерность сохраняется до зрелого возраста (С.Г. Воронин, 1984).

3. Челночный бег. Показатели челночного бега у мальчиков варьируются в пределах $11,8 \pm 0,1$ до $14,3 \pm 2,7$ м/с и у девочек - от $12,89 \pm 18,36$ м/с. Наибольший годовой прирост наблюдается у мальчиков в 11 лет и у девочек в 10 лет (рис 2). Во всех возрастных группах мальчики опережают девочек.

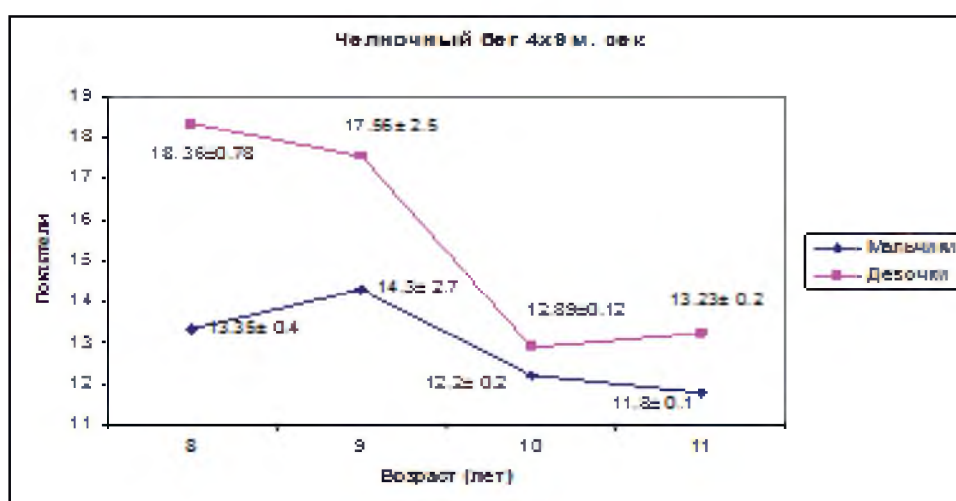


Рис 2. Результаты челночного бега мальчиков и девочек 8-11 лет. г.Нарын

При тестировании 77% обследованных мальчиков и 75% девочек выполнили нормативы. Сравнительный анализ быстроты учащихся, проживающих в условиях высокогорья, с учениками низкогорья показал, что обследованные нами дети по этому показателю отстают от них. Это связано с тем, что дети и подростки отстают в физическом развитии от учащихся низкогорья на 1,5-2 года. В связи с этим и фазовость проявления сенситивных периодов у них проявляется позже.

Силовые показатели определялись по результатам прыжка в длину с места, подтя-

гиваний на перекладине у мальчиков и поднимания туловища у девочек.

4. Прыжок в длину с места. Показатели взрывной силы у мальчиков колеблются в пределах от $136,9 \pm 17,6$, у девочек - от $126,07 \pm 27,6$ м до $133,2 \pm 14,0$ (рис 3). Мальчики во всех возрастных группах опережают девочек. Наибольший годовой прирост оказался у мальчиков в 10 лет и у девочек в 11 лет (рис. 3). Однако, показатели взрывной силы у мальчиков и девочек по сравнению с подростками низкогорья и среднегорья оказались ниже. В нормативы не уложилось 32% от всех обследованных школьников.

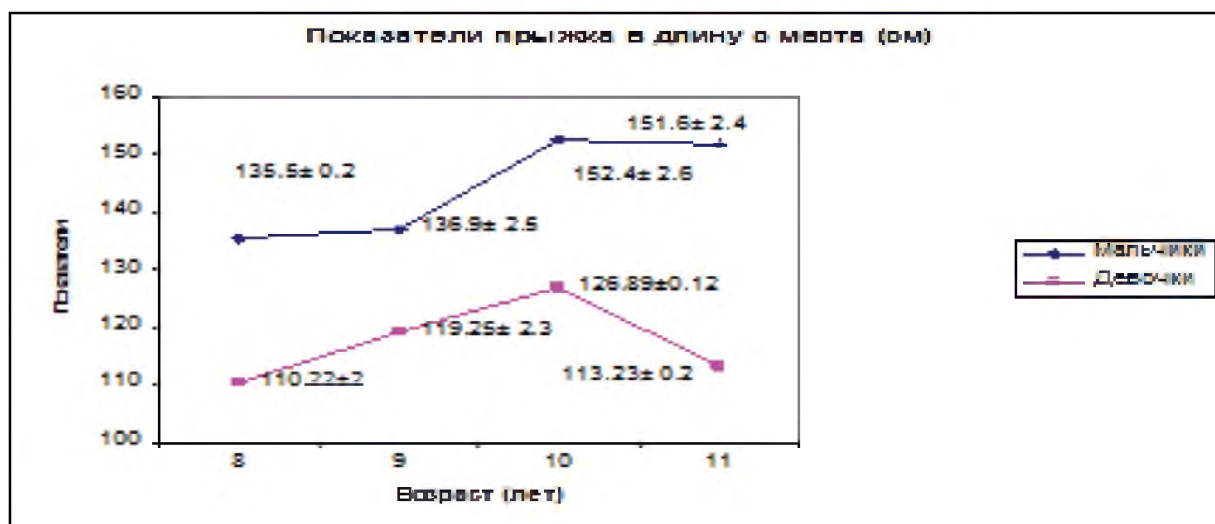


Рис.3. Результаты прыжка в длину с места мальчиков и девочек 8-11 лет. г.Нарын

5. Подтягивание на перекладине в висе (мальчики) и поднимание туловища из положения лежа на спине (девочки). Количество подтягиваний у мальчиков колеблется в пределах от 2 ± 1 раза до $4,2 \pm 3,1$ раза (рис. 4). С возрастом этот показатель улучшается. У девочек показатель поднимания туловища из положения лежа на спине колеблется от $6,44 \pm 4,6$ раза до $15,26 \pm 8,1$ раза (рис.5). Как мальчиков, так и девочек эти показатели, ха-

рактеризующие мышечную силу, возрастают с возрастом. Нормативы выполнили 81% мальчиков и 79% девочек.

Сравнительный анализ показателей подтягивания на перекладине мальчиков и поднимание туловища из положения лежа на спине, показал, что у детей низкогорья они оказались ниже, что еще раз свидетельствует о том, что фазовость проявления сенситивных периодов у них проявляется позже.

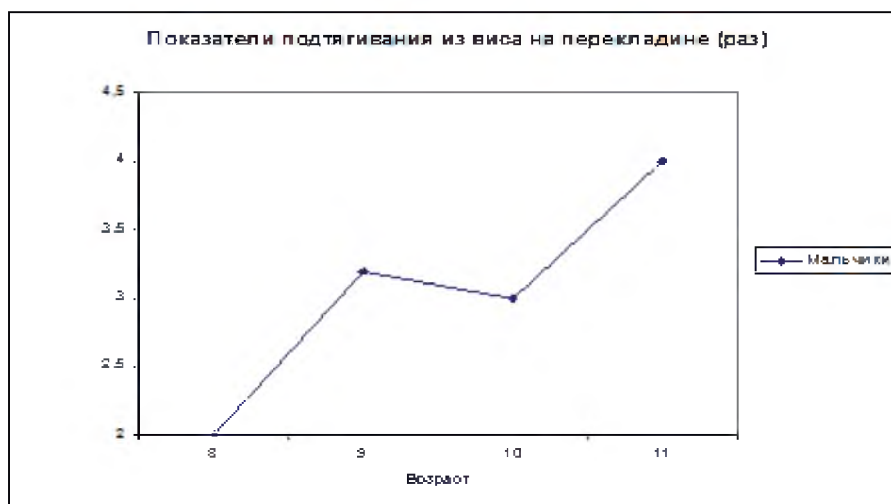


Рис. 4. Результаты отягивания из виса на перекладине (к-во раз)

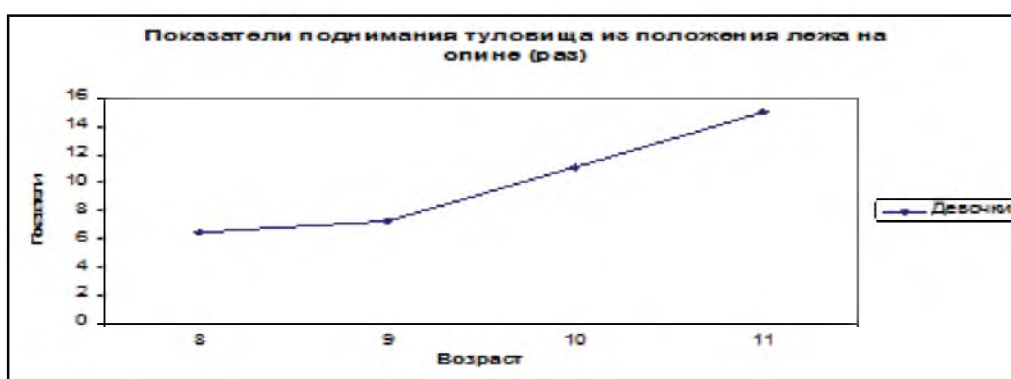


Рис 5. Результаты поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз)

6. Бег на 800 м. У мальчиков 8-10 лет скорость бега варьируется от $7,7 \pm 0,5$ до $7,3 \pm 0,3$ минут, а у девочек - от $7,61 \pm 0,4$ (рис 6). Наибольший прирост скорости бега как мальчиков, так и девочек наблюдается в возрасте 10 лет. С возрастом скорость бега увеличивается как мальчиков, так и у девочек. Однако результаты мальчиков были выше, чем у девочек.

7. Бег на 1500 м. Тестирование на специальную выносливость мы проводили с мальчиками и девочками 11 лет. Результаты бега на 1500м у мальчиков варьируются от $7,54 \pm 0,05$ мин, а у девочек от $9,1 \pm 0,6$. Мальчики по результатам бега опережают девочек (рис.7).

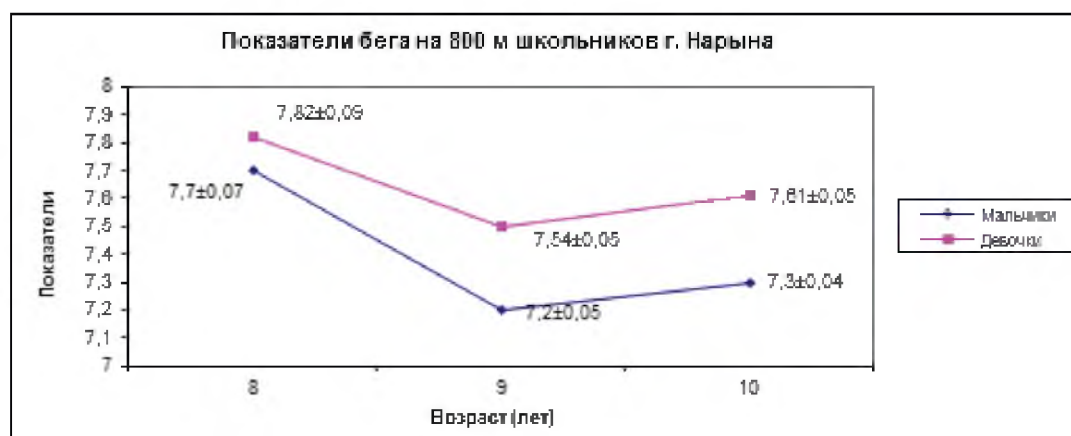


Рис. 6. Результаты бега школьников на 800 м. г.Нарын

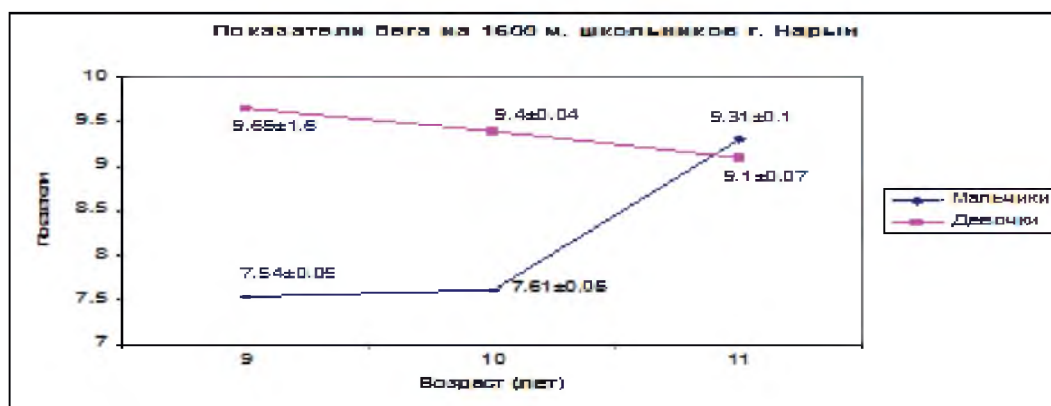


Рис.7 Результаты бега на 1500м.

Двигательные тесты – бег на 800м и 1500м - характеризуют специальную выносливость школьников. Как видно из таблиц, показатели скорости бега на 800м во всех возрастно-половых группах возрастают, однако у мальчиков они выше, чем у девочек. Нормативы выполнили 79% обследованных детей, проживающих в условиях высокогорья.

Рекомендации:

- Физическое воспитание школьников должно согласовываться, координироваться со всеми сторонами воспитания и содействовать всесторонней подготовке к производительному труду и защите Родины. Особенно мы должны с большим вниманием отнестись к школьникам, которые постоянно живут в условиях высокогорья. На основании проведенных исследований школьников младших классов для развития физических качеств рекомендуем включать гимнастические и легкоатлетические упражнения, а также лыжную подготовку.

- В 1-2-х классах ведущее место должны занимать подвижные игры с элементами спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики и упражнений общего развивающего характера: ходьба, бег, прыжки, метание набивного мяча, упражнения для развития равновесия, лазания.

- Для детей, проживающих в условиях высокогорья, в программу физического воспитания обязательно следует включать лыжную подготовку. Если для этого нет необходимых условий, то лыжная подготовка должна заменяться другими упражнениями.

- Начиная с 3 класса, в программу физического воспитания необходимо включать простейшие акробатические упражнения, опорные прыжки, смешанные и простые висы, легкоатлетические упражнения, подвижные игры с элементами спортивных и легкоатлетических игр.

- В 3-4-х классах лыжная подготовка должна обязательно входить в программу физического воспитания.

- Задачи по физическому воспитанию должны сводиться к формированию у детей общих физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости) и конкретных двигательных навыков. Так, в первом классе необходимо обучать правильной осанке, свободному шагу в ходьбе и беге, научить детей правильно приземляться в прыжках, метать легкие предметы, стоя лицом к лицу. Дети должны освоить простые построения и перестроения, знать свое место в строю.

- Двигательные действия должны строиться с учетом физического развития и сенситивных критических периодов для каждого возраста.

- Для оздоровительно-гигиенического воспитания школьников должно быть включено плавание, которое и без спортивной направленности отлично влияет на осанку и формирование правильной стопы.

- В 4 классе программный материал по физическому воспитанию должен быть построен с учетом вышеперечисленных рекомендаций. Первая степень «Забота о здоровье» комплекса Ден-Соолук должна быть

связана с учебным материалом и с требованиями, входящими в перечень умений и навыков школьников начальных классов.

• В процессе обучения детей возраста 8-11-ти лет необходимо строго учитывать анатомо-физиологические и психологические данные, характерные для этого возраста. В этом возрасте прежде всего важны упражнения оздоровительно гигиенического характера.

Литература

1. Абдырахманов А.А. Региональные особенности физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ. Матер.междун. научного конгр. посв. III Центр. азиат. играм. – Бишкек, 1999. – С.153-156.

2. Волков В.М. Возрастная физиология физических упражнений. Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1978. – 67с.

3. Кауфман Ф.А., Турусбеков Б.Т., с соавт. Оценка морфофизического развития школьников-горцев. Методические рекомендации для тренеров и врачей, работающих с юными спортсменами. – Фрунзе, 1987. – 30с.

4. Кузнецова З.И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников./Физкультура в школе, 1975. – № 1. – С. 7-9.

5. Мамытов А.М., Мамбеталиев К.У. Абдырахманов А.А. Программа по физическому воспитанию учащихся средних общеобразовательных учебных заведений (школы, гимназии, лицей). МОКР и КГАФКиС. – Бишкек, 2004. – 38с.

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

7. Ainsworth В.Е., W.L. Haskell, F.S. Leon et al. Compendium of physical activities. Med. Sci Sport Exerc. 1993; 25, p.71-80.

8. Davidaviciene G. Apie moksleiviu sveikata. Кн.: Socialiniai sveikatos aspektai. Vilnius-Kaunas LMS. 1992, p. 26-29.

IV. ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН ТҮПКҮ ТАБИГҢЫЙ ИЛИМДЕР АСПЕКТИСИ.

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И ЕСТЕСТВЕННО НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА.

УДК 796.03

БИОХИМИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ

Даниярова Н.Н.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек

Резюме: В статье приводятся литературный обзор по биохимическим методам исследования в клинической и спортивной практике.

Ключевые слова: биохимия, спорт, аппаратура, биохимический контроль.

СПОРТТОГУ БИОХИМИЯЛЫК ТЕКШЕРҮҮ

Даниярова Н.Н.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Көрүтүндү: Бул макалада клиникалык жана спорттук практикада изилдөөнүн биохимиялык ыкмалары боюнча адабияттык баяндамалар келтирилген.

Негизги сөздөр: биохимия, спорт, шаймандар, биохимиялык контроль.

BIOCHEMICAL CONTROL IN SPORT

Daniarova N.N.

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

Abstract: The article is about the literature observation by biochemical methodology of research in clinical and sport practice.

Keywords: biochemistry, sport, apparatus, biochemical control.

Введение. Рациональное построение тренировочного процесса позволяет спортсмену повысить свои резервные возможности, улучшить технико-тактическую подготовку и подойти в лучшей своей форме к соревнованиям. Тренировочные и соревновательные нагрузки отличаются друг от друга как по содержанию, так и по форме [1]. Поэтому, при планировании тренировочных циклов, необходимо постоянное медико-биологическое обследование спор-

тсменов. Последняя приобретает особую актуальность на этапе спортивного совершенствования, поскольку именно в это время решается вопрос о продолжении или завершении спортивной карьеры спортсменов, определяются их дальнейшие перспективы в спорте [2]. Один из разделов медико-биологического исследования, обеспечивается с помощью биохимического контроля [3,4]. Достижения последних лет в области биохимии спорта направлены в изучении

обменных процессов на разных уровнях: клеточном, субклеточном и молекулярном [5,6].

Биохимический контроль в зависимости от поставленных задач – обмен веществ спортсменов в покое, после выполненной дозированной, тренировочной нагрузки, утомлении, в период отдыха и при переутомлении.

В настоящее время, используется современные научные аппаратуры различного профиля – автоматические или полуавтоматические анализаторы: гематологические, биохимические и иммуноферментные для исследования крови (цельной, плазмы, сыворотки) и мочи, используемых в клинической и спортивной практике [7,8].

Гематологический анализатор автоматический. Определяемые тесты: показатели клеток красной и белой крови (более 20 параметров), полная информация гематологических показателей в организме спортсменов.

Биохимический анализатор автоматический. Определяемые тесты: субстраты обмена углеводов, белков, липидов, витамины, электролиты и газы крови.

Глюкоза, основной энергоноситель организма. Лактат – показатель лактатного компонента выносливости.

Субстраты белкового обмена: альбумин, аммиак, белок общий, креатинин, миоглобин, мочевины. Эти показатели дают полное представление о белковой полноценности крови (альбумин, белок общий).

Степень восстановления организма можно получить по содержанию мочевины. Креатинин, мочевины, аммиак – конечные продукты обмена белков.

Субстраты липидного обмена: ацетон, ацетоуксусная кислота, билирубин общий, билирубин непрямой, прямой, глицерин свободный, кетонные тела, жирные кислоты (общие, свободные, эфирно связанные), липиды общие, общие фосфолипиды, триацилглицерины (нейтральные жиры), фосфо-

липиды (ФЛ), холестерин (общий). Данные субстраты являются основными энергоносителями организма спортсменов, при мышечной деятельности, так как от их полноценного функционирования зависит их работоспособность.

Длительность и эффективность тренировочного занятия обеспечивается «энергетической валютой» – АТФ. Известно, что его основным поставщиком в мышечную ткань являются глюкоза и свободные жирные кислоты, и в особенности, свободный глицерин.

Витамины, содержащиеся в крови участвуют во всех видах обмена веществ, как запасные части белков, ферментов. Нашему организму в сутки хватает одного грамма жирорастворимых витаминов. Жирорастворимые витамины: А, D₃ (кальцитриол), Е (токоферолы) – мощные антиоксиданты. Они сохраняют целостность клеточных мембран. Анаболики, взаимодействия с гормонами, сохраняют и поддерживают здоровье спортсменов. Важность других витаминов, известна в спортивной практике: В₁ (тиамин); В₂ (рибофлавин); В₅ (РР, никотиновая кислота, ниацин, никотинамид); В₆ (пиридоксин, пиридоксаль, пиридоксальмин); В₉ (фолицин, фолиевая кислота); В₁₂ (цианкобаламин, кобаламин); С (аскорбиновая кислота).

Многие обменные процессы в организме зависят от рН крови. Активная реакция среды имеет большое значение в жизнедеятельности человека. Сохранение постоянства рН внутренней среды, является одним из обязательных условий нормального протекания процессов жизнедеятельности организма. В спортивной практике определяют следующие электролиты: железо, калий, кальций общий, магний, фосфор неорганический, хлор, участвующие в водносолевом обмене, передаче нервного сигнала, обеспечивающего транспорт газов крови (O₂ и СО₂), и многих других реакциях организма.

Иммуноферментный анализатор автоматический. Определяемые тесты: ферменты (энзимы), специальные белки, гормоны. Для выявления функционального состояния печени исследуют ряд ферментов: аспаратаминотрансферазу (АСТ), аланинаминотрансферазу (АЛТ) и глутаматаминотрансферазу (ГЛТ). Отмечено, что у большинства спортсменов высокого класса с окончанием спортивной карьеры отмечается снижение иммунитета. Поэтому, у спортсменов необходимо исследовать гуморальный иммунитет (В-систему) по тестам иммуноглобулинов: А, G, М, D, E. Для получения информации о Т-системе (иммунитет клеточный) используют тесты: бласттрансформацию лимфоцитов с ФГА, розеткообразование, цитотоксические реакции, которые характеризуют состояние лимфоцитов, иммунный статус спортсменов.

Жизнеобеспечение организма поддерживается самыми химически активными соединениями – гормонами [9]. Их пристальное изучение началось после раскрытия «громких» допинговых скандалов. Гормоны, используемые спортсменами, на самом деле помогают росту их спортивного мастерства, но у гормонов есть и другая сторона, которая разрушает здоровье спортсменов. Гормоны, определяемые в крови: адреналин, адренокортикотропный гормон (АКТГ, кортикотропин), альдостерон, антидиуретический гормон (АДГ, вазопрессин), глюкагон, инсулин, С-пепид (связывающий пепид, показывающий секрецию инсулина), кальцитонин, паратгормон, кортизол, соматотропный гормон (СТГ, соматропин), тестостерон (свободный), тестостерон (связанный, секс стероид), эстрогены (общие). Исследование гормонального статуса спортсменов необходимо проводить индивидуально, по показаниям состояния здоровья [9]. В последнее время, получили широкое распространение быстрые скрининговые тесты, которые самостоятельно могут выполнять сами спор-

тсмены. Это универсальные тест-полоски, которые дают точную и быструю информацию о метаболитах, содержащихся в исследуемом объекте (слюне, крови и моче). Для достижения спортивных результатов необходима комплексная командная работа: научных сотрудников, тренеров, менеджеров, вовремя вносить коррективы в тренировочный процесс, по данным функциональных проб и биохимического контроля крови и мочи [4].

Научная лаборатория Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта оснащена необходимой аппаратурой для исследования крови и мочи [10]. Но для решения важных задач необходима совместная работа академии и спорткомитета.

Заключение. Используя современную аппаратуру по исследованию метаболитов, содержащихся в крови и в моче, можно получить общее представление о состоянии здоровья, тренированности, переутомлении организма спортсменов. В зависимости от поставленных целей тренера для каждого спортсмена, можно использовать ряд биологических параметров для решения задач в каждом конкретном случае.

Биохимические аспекты исследования, направлены на выявления различных видов выносливости, определению степеней восстановления спортсменов, переносимости тренировочных нагрузок и решения ряда проблем спортивной практики.

Литература

- 1.Иорданская Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности /Ф.А.Иорданская, М.С.Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006. – 184с.
- 2.Мохан Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки /Р.Мохан,

М.Глессон, П.Л.Гринхафф. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 295с.

3.Макарова Г.А. Лабораторные показатели в практике спортивного врача. Справочное руководство /Г.А.Макарова, Ю.А.Холявкоэ. – М.: Советский спорт, 2006. – 200с.

4.Никулин Б.А. Биохимический контроль в спорте /Б.А.Никулин, И.И.Родионова. – М.: Советский спорт, 2011. – 232с.

5.Метаболизм в процессе физической деятельности /Под ред. М. Харгривса. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 288 с.

6.Фаллер Д.М., Шилдс Д. Молекулярная биология клетки: Руководство для врачей: Пер. с англ.; Под ред. И.Б.Збарского. – М.: БИНОМ-Пресс, 2006. – 256 с.

7.Камышников В.С. Справочник по клинико-биохимическим исследованиям и лабораторной диагностике. – М.:МЕД-пресс-информ, 2004. – 920 с.

8.Кишкун А.А. Руководство по лабораторным методам диагностики. – М.: ГЭОТАР. – Медиа, 2007. – 800с.

9.Молекулярная эндокринология. Фундаментальные исследования и их отражение в клинике: Пер. с англ; под ред. Б.Д.Вайнтруба. – М.: Медицина, 2003. – 496 с.

10.Даниярова Н.Н. Лабораторные работы по биохимии и биохимии мышечной деятельности: Учебное пособие для студ. вуз. и фак. физ.культуры и спорта. – 2-е изд., перераб. и доп. – Б.: Айат, 2013. – 176 с.

**V. ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН ЭТНОПЕДАГОГИКАЛЫК,
ТИЛДИК АСПЕКТИСИ.
ЭТНОПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ЯЗЫКОВЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.**

УДК 796/799 (075.8)

**ДЕНЕ ТАРБИЯ БАГЫТЫНДАГЫ СТУДЕНТТЕРДИ ОКУТУУДА
ПРОГРАММАЛАРДЫ ЖАНА ОКУУ УСУЛДУК КУРАЛДАРДЫ
АНАЛИЗДӨӨ**

Абдыбекова Н.А.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Көрүтүндү: Бул макалада дене тарбия багытындагы студенттерди окутууда адистиги тил эмес профилдеги жогорку окуу жайларынын программалары окуу усулдук куралдарды анализдөөгө алынды.

Негизги сөздөр: билим берүүнүн стандарты, окуу план, усулу, программа, компетенттүүлүк.

**АНАЛИЗ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ
ПОСОБИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ
“ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”**

Абдыбекова Н.А.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек

Резюме: В данной статье рассматривается анализ учебных программ и учебно-методических пособий вузов для неязыковых специальностей пособий для студентов по направлению “Физическая культура”.

Ключевые слова: образовательный стандарт, учебный план, методика, программа, компетенция.

**TEACHING STUDENTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE
THROUGH ANALYZING CURRICULUMS AND METHODOLOGICAL MANUAL**

Abdybekova N.A.

The Kyrgyz state physical education and sport academy, Bishkek c.

Abstract: This article describes about the analyzing curriculum and studying methodical manual of high schools non language specialties through teaching students in the field of physical culture

Keywords: educational standards, studying plan, methods, program, competence.

Изилдөөнүн актуалдуулугу. Билим берүүнүн стандарты билим берүү системасына тиешелүү болгон документтердин эң баштапкысы болуп эсептелет. Мында негизинен билим берүүнүн мазмуну, анын

деңгээли жана формалары, ошондой эле окутуунун жыйынтыгын ченөөчү жана текшерүүчү ыкмалар да чагылдырылат. Мына ушул мамлекеттик маанидеги документтин негизинде андан аркы ар түрдүү

башка пландар түзүлөт. Алардын эң биринчиси базистик окуу планы деп аталып, Билим берүү жана илим министрлиги тарабынан бекитилип, ЖОЖдор үчүн каралган билимдин орточо көлөмүн белгилеген документ болуп эсептелет. Окуу пландын жана курстар боюнча контингенттин негизинде окутуучуларга окуу жүктөмдөрү түзүлөт. Ар бир предмет боюнча жумушчу программалар окуу жылдын башында ЖОЖдун окуу иштери боюнча проректору тарабынан бекитилет. КМДТжСАда англис тили боюнча программа 240 саатка ылайыкташтырылган. Базистик окуу планы төмөнкү ченемдиктерди аныктайт: окуу жылынын башталышын жана аякташын; окулуучу предметтердин бир жумалык көлөмүн жана сөзсүз түрдө окулуучу предметтер менен тандоо аркылуу окулуучу предметтердин, ошондой эле кошумча өтүлүүчү предметтердин тизмелерин; студенттер үчүн сөзсүз түрдө окулуучу предметтердин төрт модулдун көлөмү менен аларды окууга берилүүчү убакытты; окутуучулардын жалпы аткарган милдеттери үчүн мамлекет тарабынан негизделген эмгек акыларын ж.б. Базистик окуу планынын негизинде типтүү окуу пландары түзүлөт. Бул пландар да Билим берүү жана илим министрлиги тарабынан бекитилет. Типтүү окуу пландары көбүнчө сунуштоо иретинде түзүлөт. Жогоруда көрсөтүлгөн окуу планынын негизинде окуу программалары иштелип чыгат: түшүндүрмө кат (предметти окуунун максаты, негизги талаптары); предметтин тематикалык мазмуну; компетенция, окутуунун натыйжалуулугу, окутуунун формалары, предметтер аралык байланыш, студенттердин билимин баалоонун критерийлери, текшерүүнүн формасы; семестр боюнча дисциплинанын тематикалык планы жана берилүүчү убакыт; ар бир дисциплина боюнча окуу-методикалык карта факультет, курс, макро, микро темалар пландаштырылган саат боюнча берилет:

- Төрт модул боюнча студенттердин билимин текшерүүчү модулдук тапшырмалар;
- Өзүн өзү текшерүүчү суроолордун тизмеси эки вариантта;
- Окулуучу предметтер менен окулуучу курстардын бири-бири менен тыгыз байланыштары жөнүндө көрсөтмөлөр.

Изилдөөнүн максаты. Кесиптик программалардын негизги максаты болуп келечектеги кесиптин ээлерин даярдоодо убакыт өткөн сайын алардын кесиптик жана жалпы билимдерин арттырууга жетишүү эсептелет. Бул кесиптик программаларга төмөнкүлөр кирет: алгачкы кесиптик билим берүү программасы; орто кесиптик билим берүү программасы; жогорку кесиптик билим берүү программасы; жогорку окуу жайын аяктагандар үчүн кесиптик билим берүү программасы.

Изилдөөнүн объектиси. Дене тарбия багытындагы студенттер. Алардын кеп ишмердүүлүгүн бардык түрлөрүн жазуу, окуу, сүйлөө жана угууну өстүрүү максатка ылайык. Демек, англис тилин окутуунун деңгээлин ишке ашыруунун жолу – окуу планынан баштап жумушчу программаларына өзгөртүү киргизүү, окутуу ишин студенттердин турмушуна жакындатып, кызыктуулугун, натыйжалуулугун, практикалык жактан керектүүлүгүн күчөтүү керек. Жаңылоодо студенттин коомдогу орду эске алынышы, алардын жашап жаткан чөйрөсүндөгү өзгөрүүлөрдү эске алып, алган билимин өзү жашаган чөйрөдө колдоно билүүсү, окуу куралдарынын талапка ылайык иштелип чыгышы, англис тили предметинин окутуучуларынын үзгүлтүксүз изденүүсүн ишке ашыруу, англис тилчи окутуучулардын билимин жогорулатуу чет тилин окутуунун методикасынын негизинде курс-семинарларга уюштурууну тура деп таптык. Азыркы учурда тил үйрөтүү мето-

дикасында эл аралык стандарттар боюнча окутуу предмети катары алынган тилдин статусуна жараша төмөнкүдөй белгилөөлөр кабыл алынган:

TOSL – Teaching of second language – экинчи тилди окутуу. Окутуу предмети – өлкөдө расмий түрдө жарыяланган мамлекеттик тил. Мисалы, Кыргызстанда жашаган башка улуттар үчүн методикалык аныктама боюнча кыргыз тили «экинчи тил» болуп эсептелет. Экинчи тилди окутуунун өзгөчөлүгү – тил чөйрөсүнүн кенири болгондугунда.

TOFL – (Training of foreign language чет тилин окутуу). Бул термин аркылуу өлкөдө чет тили болгон тил белгиленет. Мисалы, кыргызстандыктар үчүн англис, француз, немис, акыркы кезде орус тили чет тили болуп эсептелет. Чет тилин окутуунун өзгөчөлүгү – тил чөйрөсүнүн тар болушунда (тил адистери – окутуучулар, атайын клубдар, тил үйрөтүү борборлору).

LWC – (Language of wide communication) кенири тараган маектешүү тили.

Бул аббревиатура аркылуу кайсы бир аймакта маектешүү үчүн кенири колдонулган тил белгиленет [Щукин 2003, с.17].

Изилдөөнүн методологиясы. Экинчи же чет тилдерин окутуу методикалары өтө жакын болуп, бирдей мыйзам ченемдүүлүктөргө баш ийгендиктен, биз бул изилдөөбүздө аталган эки терминди синоним катары колдонууну максатка ылайык деп таптык.

Дүйнөлүк практикада башка чет тилдерди үйрөтүү иши, бери дегенде, эки жарым миң жыл мурун башталса да, анын методикасы 18-кылымдын аягында гана чыныгы илим катары калыптана баштагандыгы кенири белгилүү. Ал учурда өз алдынча өнүгүп келаткан илим төмөндөгүдөй маселелерди чечүүнү көздөгөн: теориялык фундаментти түзүү; эксперименттик базаны топтоо; изилдөөлөрдү өткөрүү, гипотезаларды текшерүү, фактыларды топтоо ж.б.

Жалпысынан «методика» (metodike) термин грек тилинен кайсы бир окуу предметин окутуу мыйзам ченемдүүлүктөрүн иликтеген педагогикалык илимдин биринчи тармагы деп которулат. Илимий адабияттарда «методика» деген терминдин түрдүү мааниде колдонуларын учуратабыз. Булардын ичинен кенири тараган корутунду – тыянактар төмөнкүлөр: 1) Методика окуу предмети катары экендиги; 2) Методикалык маселени чечүүгө методикалык иштердин (аудиторияда аткарган иштердин) тутуму экендиги; ушул мааниде «методика» термини окутуунун «технологиясына» дал келет; 3) Методика окутуунун теориясы жана педагогика илимдеринин тармагы.

- Тилди окутууда эрежелердин ордуна имитацияны (бир нерсени үйрөнүү, б.а.) кайсы бир үлгүнү так кайталоону колдонуу.

- Окуучуну өзүнөн кийин кайталатуу айткан сөздөрүндү, сүйлөмдөрүндү кайталатуу.

- Башында жаттоого арналган сөздөрдүн чектелген гана санын колдонуу.

- Окуучуларга окуганга жана жазганга сүйлөгөнгө жардам берүү.

- Тилге үйрөтүүдө сөздөрдүн мааниси түшүнүктүү болуш үчүн сүрөттөрдү колдонуу.

Изилдөөнүн жыйынтыгы. Мамлекеттик стандарт жана окуу планынын негизинде жаңы иштелип, апробациядан өткөн англис тилинин жумушчу программасын иштеп чыктык. ЖОГОРКУ «бакалавр» багыты боюнча 240 саат, анын ичинен 160 сааты практикалык, 80 сааты өз алдынча иштөөгө багытталган. Англис тилинин жумушчу программасы грамматикалык жана кептик макро жана микро темаларга бөлүнгөн. Грамматика сүйлөшүүнүн негизги «курулуш материалдары» катары кызмат кылат. Андыктан грамматикалык, лексикалык материалдарды негиз кылып алып, программа боюнча тематикаларда, кырдаалдарда

сүйлөшүүгө ырааттуу үйрөтүү керек. Кепте ар бир морфологиялык формалар сүйлөм тутумунда берилип, бүткүл грамматикалык минимумдун материалдардын типтүү фразалардын үлгүлөрү аркылуу окутуп үйрөтүү сунушталат. Ошону менен бирге, грамматикалык формаларды жана анын түзүлүшүн окутуп үйрөтүүдө жөнөкөйдөн татаалга карай дидактикалык принциби колдонулат.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясында программа тилдин негизги грамматикалык формаларын өздөштүрүү менен бирге студенттердин сөз байлыгын өстүрүүгө, пикир алышууга ылайык машыгууларга ылайыкталган. Кеп минимуму грамматикалык жана лексикалык минимумдар менен тыгыз байланышта берилген. Оозеки кепти өстүрүү, укканын айтып берүү, ырларды, жаңылмачтарды, макал-лакаптарды жатка айтуу, чыгармачылык менен аңгеме түзүү жеке иштерде кеңири өз алдынча тапшырма катары берилген. Бул багытта иштөөдө кеп ишмердүүлүгүнүн теориясы, окутуучуга жардамчы катары кызмат кылат. Англис тилинде сүйлөө зарылдык түзгөн мотивди түзүп, ага жараша кырдаал жаратуу ишке ашырылат. Жогоруда айтылган ишмердүүлүк аракетин болгондо гана, англис тили предметинде үйрөтүлүп жаткан программалык материалдар, максаттар ишке ашырылат. Сөздү угуп, жатыгуу (аудирование), маектеше билүү (диалогдук кеп), жазуу, окуп, которуу, айтып берүү сыяктуу тапшырмалар программада толук берилген. Аталган жумушчу программанын негизинде спорттук адистиктеги студенттердин англис тилинде сүйлөө кебин өстүрүүгө арналган окуу куралын иштеп чыктык.

«Жөнөкөй жана көркөм сүйлөй билүү – бүтүндөй илим» деп С.К. Станиславский айткандай, жандуу табигый, чын дилден чыккан, адилеттүү, адептүү так, туура, орундуу, логикалуу көркөм, образдуу кепке, тактап айтканда кеп маданиятынын коммуни-

кативдик касиеттеринин натыйжалуулугун арттыруу аркылуу чечендик кепке ээ болуу маселесине барган сайын өзгөчө артык артыкчылык ыйгарылууда [1, 126].

Кеп ишмердүүлүгүн калыптандыруу менен, сүйлөө маданиятын, кеп адебине, жүрүм-турум адебине, кептик-коммуникативди компетенттүүлүгүнө зор маани берип, атайын окуу куралдарын, текст менен иштөөнү жолдорун жана схемаларын иштеп чыккан. Биздин изилдөөбүз дагы дал ушул кеп ишмердүүлүгү менен байланышта. Маалыматтык компетенттүүлүк, социалдык-коммуникативдик, өз ишин уюштуруу жана маселелерди чече билүүчүлүк компетенттүүлүктөрү жумушчу программаларды түзүүдө чоң ролду ойнойт [2,5].

Социалдык компетенция коомдо ийгиликтүү, алгылыктуу иш алып барат. «Коомго керектүү жана пайдалуу адис даярдоо маселеси социалдык-педогогикалык компетенттүүлүктөн көз каранды» [3, 226-234].

Коммуникативдүү компетенция социалдык компетенциянын бир түрү катары адамдын ортосундагы карым-катнаш, мамиле түзүүсүнө чөйрө болуп бере алат. Компетенция биринчи жолу АКШда 60-жылдары performance-based education аталып, базар экономикасына жөндөмдүү адистерди даярдоону масат кылган [4, с.128].

Биздин изилдөөдө англис тили боюнча силлабус, жумушчу программаларды анализдеп чыктык [5]. Эң башкы максаты студенттердин оозеки жана жазуу ишмердигин, сөз байлыгын байытуу жана окуу кебин жакшыртуу [6,7].

Мамлекеттик стандарттын «Юриспруденция» 530.500 адистигин даярдоо боюнча программасы окутуунун жаңы заманбап формасына ылайыкталып иштелип чыккан. Милициянын генерал-майору Э.А. Алиева атындагы ички иштер министрлигинин академиясынын тилге даярдоо окуу планынын базалык бөлүмүндө орун алып, 2 курста

коммуникативдүү профессионалдуу багытта улантылат. Милиция кызматкеринин иш күнү, чин, кылмыштуулук деген темаларга 30 саат жана студенттердин өз алдынча иштерине 30 саат берилген б.а. менин сүйүктүү спорту темасына 2 гана саат берилсе, жашы жетиле элек жеткинчектер кылмыштын бетин ачуу, Ювеналдык кылмыш, сурак, массалык маалымат каражаттары, англис тилдүү мамлекеттер аттуу темалары камтылган.

Жыйынтыктоо. Жогорудагы окуу жайлар англис тили боюнча жумушчу программалар жана окуу куралдарын силлабустарды анализдөө менен төмөндөгүдөй тыянакка келдик. Студенттердин оозеки сүйлөө кебин өстүрүүгө көмөктөшө алышы; Ар бир студентке жекече мамиле жасоо; Англис тили предметине кызыгууну жарата алышы; Топ, команда менен студенттерди чыгармачыл ой жүгүртүүлөрүнө көмөк көрсөтүү; Өз алдынча акыл жигердүүлүгүнүн кырдаалын түзүүнү сунуштайбыз. Англис тили окуу предметин жогорку деңгээлде сүйлөө кебин калыптандырууда төмөндөгүчө мүнөздөлөт. Предмет аралык байланыш: дене тарбия жана искусство, тарых, география, спорт медицина, физиология предметтерин студенттер жакшы өздөштүрүүсү керек. Деңгээлдин көп тармактуу улугу: студенттер окуу, жазуу, угуу, сүйлөө кеп ишмердүүлүгүнүн бардык түрлөрүн өздөштүрүшү шарт жана лексика, грамматика, фонетика – тилдин аспектилерин үйрөнүшү талапка ылайык. Полифункционалдык: билимдин бардык областтарын билүү. Мисалы, Улуу Британия элинин маданиятын, үрп-адатын, географиялык абалын, тарыхын билүү англис тили сабагында өздөштүрүлөт. Бүгүнкү күндө дүйнө интернационализациянын багытында өсүп келет. Чет тилдерин билүү – маданий жана экономикалык талап. Чет тилдердин арасынан англис тили биздин өлкөдө кеңири таралды. Себеби дүйнөлүк экономиканын өнүгүшү,

глобализация, чет мамлекеттер аралык байланыш жана спорттук мелдештер өнүгүп келет. Англис тили филология багытынын предмети, студенттердин коммуникативдик компетенцияларын калыптандырат, өз алдынча полимаданий инсан болууга, ой жүгүртүүсүнүн өнүгүшүнө жардам берет. Кыргызстан бирдиктүү Европалык билим берүү багытында окуу процессин ишке ашырып, билим берүү системасын модернизациялоо процессин ишке ашырып жатат. Чет тилине окутуу, үйрөтүү процесси дагы жаңыланып, кеп ишмердүүлүгүнүн түрлөрү өнүгүү багытында.

Жалпылап айтканда, билим берүүнүн стратегиясы модернизациялоону талап кылат. Албетте, коммуникативдик компетенттүүлүк англис тили сабагында дене тарбия багытындагы студенттерди кеп ишмердүүлүгүн көнүгүүлөр системасын аркылуу калыптанат. Көнүгүүлөр системасы сүйлөө, угуу, жазуу жана окууга негизделген. Көнүгүүлөр коммуникативдүү методологиянын негизинде иштелип чыккан. Спорттук адистиктеги студенттердин сүйлөө кебин калыптандыруу максатында текст менен иштөө, кеп ишмердүүлүгү, кептик компетенттүүлүк, кеп маданияты кырдалдык окутуунун негизинде каралган.

Адабияттар

1. Мусаева В.И. Кыргыздын чечендик кебин окутуу. – Б. – 2013. – 126 б.
2. Мусаева В.И. Кыргыз тилин жана адабиятын компетенттүүлүктүн негизинде окутуу. Окуу методикалык колдонмо. – Б. – 2015. – 35 б.
3. Асипова. Н.А. Жаштар үчүн улут аралык карым-катнаш маданиятынын мааниси. / Комдук илимдер журналы. – Б. №6. 2003. – С. 226–234.
4. Михайлова. О.Э. Общая методика обучения иностранным языкам на специальных факультетах педагогических институтов [текст]. Учебное пособие. – М.: МГПИ, 1975. – 128 с.
5. К.Тыныстанов атындагы Ыссык-Көл мамлекеттик университетинин орус тил фило-

логия жана чет тилдер кафедрасы иштеп чыккан экология жана туризм багыты боюнча окуу программасы. Окуу методикалык бирикменин жыйыны. № 9 прот. 29.05.2013.

6. К.Карасаев атындагы Бишкек гуманитардык университетинин Европа цивилизация факультетинин чет тилдер кафедрасынын окутуучулары иштеп чыккан тил адистиги эмес

факультеттер үчүн түзүлгөн силлабус чыгыш жана, кыргыз филологиясы, кыргыз-кытай факультетинин эл аралык байланыштар адистиги (1 курс)-Б., 2015.

7. К. Үсөнбаев атындагы Кыргыз Республикасынын куралдуу күчтөрүнүн аскердик институтунун мамлекеттик жана чет тилдер кафедрасынын программасы. – Б., 2015.

УДК. 371.3

КЫРГЫЗ АКЫНДАРЫНЫН ПОЭЗИЯСЫНДАГЫ УЙКАШТЫКТЫ ОКУТУУ МЕНЕН СПОРТСМЕН СТУДЕНТТЕРДИ ПАТРИОТТУУЛУККА ТАРБИЯЛОО

Тажибоева У.К.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Аннотация: Сунушталган макалада спортсмен студенттердин патриоттук сезимине таасир этүүдөө поэзиядагы сөздүн уйкаштыгын окутуу аркылуу мекенчилдикке жана мамлекеттин келечегине кам көрүүгө тарбиялоо көңүлгө алынды.

Негизги сөздөр: ой жүгүртүү, патриоттуулук, тарбиялоо, поэзия, уйкаштык, таануу, кыраат окуу.

ВОСПИТАНИЕ ПАТРИОТИЗМА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ЧЕРЕЗ ПОЭЗИЮ КЫРГЫЗСКИХ ПОЭТОВ

Тажибоева У.К.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек

Аннотация: В статье предложены пути по формированию патриотизма спортсменов при изучении кыргызской поэзии.

Ключевые слова: патриотизм, воспитание читателя, понимание поэзии, выразительное чтение.

TEACHING SPORTSMEN-STUDENTS TO PATRIOTISM THROUGH KYRGYZ POETS IN THE POETRY

Tajibaeva U.K.

Kyrgyz State of Physical Culture and Sports Academy, Bishkek c.

Annotation: This article is about creativity and skill of the poet in the education and inspiration of sportsmen students for patriot love motherland.

Key word: patriotism, education, understanding poet, rhyme in poem, emphatically reading.

Актуалдуулугу. Билим, тарбия берүүнүн сапатын өркүндөтүү, өлкөбүздүн өнүгүшүнө өз салымын кошуучу атуулдарды тарбиялоо бүгүнкү күндө олуттуу маселелердин бири. Эл керегине жараган атуулдарды тарбиялоодо эң биринчи мектеп зор

милдетти аркалайт. Мектептен алган билим сапаты окуучунун андан аркы илимин өркүндөтүүсүнө өбөлгө түзүп, анын турмуштагы жетишкен ийгиликтерине түздөнтүз таасирин берет. Окутуунун натыйжалуулугу берилүүчү маалыматтын көлөмүндө

эмес, окуу ишмердүүлүктүн таасири астында окуучунун рухий дүйнөсүндөгү сапаттык өзгөрүүгө, калыптанууга байланыштуу болот.

Макаланын максаты – спортсмен студенттерге поэзияны окутуу аркылуу акыл-эсти өрчүтүү, ой-жүгүртүүнү жана жогорку адеп-ахлактык сапаттарды тарбиялоо.

Поэзиянын табияты автордон сөздөрдү, сөз түрмөктөрүн туура үнөмдөөнү, кыскалыкты талап кылат. Акын көп сөздөрдүн ичинен уккулуктуу, таамай сөздөрдү тандоого аракеттенет эмеспи, ошондуктан студент спортсмендер поэзиядагы ар бир сөз, ар бир образды анчалык түшүнө албаган учурлар да болушу да маани-мазмунду камтыйт. XX кылымдын 90-жылдарында Жогорку Кенештин токтому менен конкурстун жеңүүчүсү катары бекитилген Кыргыз Республикасынын Ж.Садыков, Ш. Кулуев жазган Гимндин тексти эң жөнөкөй, мазмундуу жана элдин кечээки, бүгүнкү, эртеңки абалын үч куплетке элестете алгандыгы менен баалуу. КРнын Мамлекеттик Гимнинде назар салалы;

Ак мөңгүлүү аска-зоолор, талаалар,
Элибиздин жаны менен барабар.
Сансыз кылым Ала-Тоосун мекендеп,
Сактап келди биздин ата-бабалар.

Ырдагы айтылып жаткан ойду жеткирүүдөө текст пайдаланып, автордун кандай сөздөрдү тандаганына көңүл бөлүнөт. Кичинекей ырда автордун берейин деген оюн түшүндүрүш үчүн кээде таржымалдык фактыларга, ошол чыгарма жөнүндө айтылган пикирге, ырдын пайда болушушуна себепкер конкреттүү, тарыхый шарттарга кайрылууга туура келет. [2. 58-б.] Бул чыгарманы окутууну ырдын формасынан баштоо студент спортсмендер үчүн ыңгайлуу болуп жакшы натыйжа берет. Кыргыз поэзиясындагы ыр 10-11 муундан турган, төрт саптан турган, уйкаш жагынан да сөздөрү кыска жана

терең, тили так, сөздөрү тандалып алынган көрүнүп турат. Сабакта поэзияны окутуу аркылуу берилген билим спортсмен студенттердин сезимдерине, өз алдынча ойлоосуна терең психологиялык натыйжаларды жаратуусу абзел.

Кыргыз тили сабагында анын ичинде поэзияны студент спортсмендерге окутуу аркылуу жан дүйнөсүнүн, сезим-ойлорунун, өркүндөп-өнүгүшүнө өбөлгө түзүү менен руханий дүйнөсүн өркүндөтүү таасири чоң. Кыргыз тарыхынын бай жана баатырдык мазмуну камтылган поэзияда–патриотизм үчүн, улуттук өзүн-өзү андап түшүнүүнү өстүрүү үчүн керектүү орошон ойлор, тарбиянын соолбос булагы жатат. Жогорку окуу жайларда ырдын теориясын негизги үч багытта окутууну жана талдоону сунуш кылып жүрүшөт:

- поэтикалык кептин образдуулугу (поэзиянын тили);
- поэтикалык синтаксиси;
- ыр түзүлүшү (ырдын ритмикалык өзгөчөлүгү) [5.67.]

Бул негизинен, үч түрдүү багытта, биринчиден, сабакта поэзияны окутуу учурунда студент спортсмендердин байкоолору жана мугалимдин талдоосу менен өздөштүрүлөт; экинчиден, атайын поэтикалык чыгармаларды адабий-теориялык талдоолор аркылуу ишке ашырылат, мында көбүнчө мугалимдин жардамы менен студенттер иштешет, аркандай теориялык адабияттар пайдаланылат; үчүнчүдөн студенттер, өздөрү практикада жазып көрүү менен ырдын теориясын таанып билишет. Окутуучу мына ушул үч түрдүү багытты бири-бирине айкалыштыруу менен өнүктүрсө, анын иши максатка ылайыктуу болот. Албетте, бул жумуштардын максаты жалаң гана ыр жазган акындарды жаратуу эмес, поэзияны түшүнө алчу, андагы сүрөткердин чыгармачылык машакатын кадырлай билчү окурманды калыптандыруу. С.Я. Маршак: «Окурман да иштөөсү керек. Алда сүрөткер–ансыз аны менен боёктор-

дун жана образдардын тилинде сүйлөшүү мүмкүн эмес», – деп жазгандай, дал ошол интеллектуалдуу окурманды ажайып искусствого – поэзия искусствосуна аралаштырууда адабияттагы ыр таануу илиминин мааниси чоң.

Үйрөнүүнүн усулдугу. Акындын ыр дүйнөсүнө терең кирүүнүн каражаты катары – ырды кыраат (көркөм) окуу. Анткени адабий чыгарманы окуу аркылуу же көркөм кабыл алуунун принципалдуу эстетикалык айырмасы бар. Кыраат окууну эч нерсе менен, эч кандай көркөм таасирленүү менен алмаштырууга болбойт. Ал-көркөм коммуникациянын эң негизги формасы [6. 137.] Адабият сабагында акындын ырын мугалим кыраат окуу менен спортсмен студенттердин чыгармага болгон кызыгуусуна, угулган үн менен поэзияга болгон сүйүүсүн ойготууга жетишкенге умтулат. Мугалим кыраат окуу аркылуу окулуп жаткан чыгарманы, аны жазган акынга болгон спортсмендердин кызыгуусун жаратууну өзүнүн башкы максаты катары эсептейт. Акындын чыгармасын окутуудагы дагы бир өзгөчөлүк ырдын түзүлүшүнө жана уйкаштыгына окуучулардын көңүлүн буруу болуп саналат. «Уйкаш ырды уюштурат, ырдагы сөздөрдү чачыратпай кармап турат, ыр саптарын эсте каларлык жана уккулуктуу кылат» [4. 230.]– дейт адабиятчы С.Жигитов. Адегенде уйкаш деген эмне экендигин студенттерге жөнөкөй тапшырмаларды берип аныктоо керек. Кыргыз адабиятынын программасындагы адабий теориялык материалдарга негизделип ыр менен кара сөздүн айырмасын, ырдын уйкаштыгы жөнүндөгү түшүнүк берүү борбордук түйүндөрдүн бири.

Ырдын эң аяккы стофасын кайрыгы менен окуп көрөлү:

Аткарылып элдин үмүт, тилеги,
Желбиреди эркиндиктин желеги.
Бизге жеткен ата салтын, мурасын,
Бийик сактап урпактарга берели.

Алгалай бер, кыргыз эл,
Азаттыктын жолунда
Өркүндөй бер, өсө бер,
Өз тагдырын колунда!

Бул жерде ырдагы сөздөрдүн уйкаштыгына көңүл бөлөлү:

Тилеги, желеги, берели, деген сөздөргө окшогон жолунда, колунда деген бир нече уйкашкан сөздөрдү ырдан студент-спортсмендерге таптырууга болот. Ушундай мисалдарды фонетикалык жагынан анализдеп көрүү керек. «тилеги» жана «желеги» деген үндөшкөн сөздөрдөн окшош тыбыштарды табуу, уйкаштыкты табуунун негизги жолу болуп саналат. Демек, окуучулар уйкаштыкты окшош тыбыштар түзөрүн андашат.

Уйкаштык жөнүндөгү берилген төмөнкүдөй аныктамаларды мугалим окуучуларга сунуш кылат «...эреже катары, эки же бир нече саптардын аягындагы (кээде ички уйкаш да болот) тыбыштык кайталолор» [1.191.]. «Ыр жолдорунун белгилүү бир жерлеринде кайталанууга тийиш болгон сөздөр дабыштык окшоштукту, дабыштык үндөштүктү көрсөтпөсө, анда рифмада жок» [9.51.] Жогорудагы аныктамалар менен тааныштырганда студенттер уйкаштыктын жалпы белгисин айырмалай алышат. Алар уйкаштыкты түзүүчү белгилер: а) эки же андан артык саптын сөзсүз зарылдыгы; мисалы:

Аткарылып элдин үмүт, тилеги,
Желбиреди эркиндиктин желеги.

Ошентип, студенттер жогорудагы пикирден улам өз-өзүнчө аныктама айтышат да, алардан бирдиктүү эреже–уйкаштыктын эрежесине келишет. Уйкаштыктын функциясы жөнүндө айтканда, ал сүйлөөчүнүн, же акындын сөзүнүн таасирдүүлүгүн, угумдуулугун күчөтүп турарын, ырды кара сөздөн айырмалап турган негизги белги экенин, поэтикалык ритмге, интонацияга, синтакси-

стик-лексикалык түзүлүшкө таасир этерин конкреттүү фактылар менен далилдөө—бул адабий-теориялык категориянын чоо-жайын теренирээк өздөштүрүүнүн маанилүү шарттарынын бири экенин билишет [7.485.]. Сабактарда, класстан тышкары иштерде (адабий викториналарда, ийримде) рифмага байланыштуу төмөнкүдөй оюндарды өткөрүүгө болот.

1. Бул сөздөрдүн уйкаштыктарын тапкыла? Ким көп табат? Эң көп тапкан студенттерге сыйлык катары кол чабылат:

Жүрөгүм – (түнөгүм)

Алдыда – (калгыла)

Багынып – (жамынып)

Теңегис – (белгисиз)

2) Мугалим окуучуларга ар кандай 40-50-сөз берет да, ошолорду катыштырып адегенде уйкашсыз ыр жазуга, андан соң дагы эле ошол сөздөрдү катыштырып уйкаштуу ыр жазууга тапшырма кылат.

3) Өтө тез уйкаш табуу тапшырмасы. Мында бир окуучу сөз айтат, мугалим жогорку сөз айтылар менен каалаган бир окуучуга топ карматат, ал айткан сөзгө уйкаш сөз табуу керек. Бул усулду төмөнкү курстар үчүн көбүрөөк колдонсо болот. Белгиленип өткөн оюн-тапшырма сыяктуу иштерди жүргүзүү, биринчиден, уйкаштык деген эмне экенин түшүнүүгө жардам берсе; экинчиден, ыр жазуунун техникасын өздөштүрүүдө көмөк көрсөтөт; үчүнчүдөн, сабактын ар тараптуулугун арттырып, окуучуларды кызыктырууга, мугалимдин сабак окутуу методикасын ар тараптуу байытууга жардам берет.

Уйкаштык жөнүндө иштердин кийинки этабы алардын бөлүнүшүнө байланыштуу жүргүзүлөт. Кыргыз ырларында уйкашкан сөздөрдүн саптагы орундарына карай—башкы, ички, аяккы деп, түзүлүшүнө карай—жөнөкөй, татаал деп, уйкашкан сөздөрдөгү үндүү жана үнсүз тыбыштардын катышына

карай – толук уйкаш, толук эмес уйкаш деп, уйкашкан сөздөрдүн жасалуу ордуна карай—эгиз, же жуп, оромо, аксак, шыдыр, аттама деп бөлүштүрүүлөрүн түшүндүрүү уйкаштыктын теориясын үйрөнүүнүн негизги жумуштары. Бул иштин жеткиликтүү жана натыйжалуу болушу үчүн мугалим колдонууга ылайыктуу материалдарды пайдалат. [8.140.]

• Ырды окуу негизинен, кат-сабаттуу ар бир эле адам үчүн түшүнүктүү, ошол эле учурда оной менен андоого мүмкүн болбогон кандайдыр-бир сырды өзүнө каткандыгы. «Ар бир ырдын ачкычы өзүнө катылган. Кептин баары мына ошол ачкычты таба билүүдө». [3.407.] Демек, ырды туура түшүнүү, туура кабыл алуу үчүн чыгармага катылган ошол ачкычты табуу керек. Ошондуктан мыкты ырларды кайталап окуган сайын, буга чейин өзүң байкабаган ой-сезимди көрөсүң, таңданып, тамшанткан кооздукка туш болосуң. Башында эмне үчүн байкабадым, сезбей калдым, – деп, таңкаласың.

Жыйынтоо. Гимнди ырдатуу менен бирге, колду жүрөккө коюу аркылуу гимнди аткаруу - бул ата-мекенимди жүрөгүм менен сүйөм деген сөз экенин студенттер туура түшүнүүсү зарыл. Ошол ырга кошулуп элдин баары туруп ырдаса, анда ал ата-мекенибизге, мамлекетибиздин символдоруна, эл-жерибизге болгон сый-урматыбыз болот. Чындыгында эле, поэзиянын негизги мыйзамдарынын бири; мунун түздөн-түз баалуулугу анын өзгөчөлүү поэтикалык жүрүм-турумуна канчалык айлана алгандыгында жана ошол эле мезгилде адамдардын турмушуна канчалык реалдуу таасирин тийгизе алгандыгында. Кыргыз ырын талдоодо мугалим студенттердин чыгармачылык ишмердүүлүгүн көтөрүүнү дайыма эске алууга болот.

Спортсмендерге көркөм өнөр чеберчилигин түшүнүүгө, баалоого жана кабыл алуусуна өбөлгө түзүлүшү абзел.

Адабияттар

1.Абрамович Г.Л. Введение в литературоведение. –М., «Просвещение», 1975, -191б.

2.Алымов.Б. Кыргыз совет адабиятын окутуу методикасы; 1984. -58б.

3.Гинзбург Л. О лирике.2-е изд.доп.–Л.: Советский писатель,1974. – 407с.

4. Жигитов С. Көркөм сөз маселелери.-Ф., «Кыргызстан», 1982,-230б.

5. Методика преподавания литературы. / Под ред. Рездин З.Я. –М., 1977.

6.Момуналиев С. Кыргыз орто мектептеринде лирикалык чыгармаларды окутуунун педагогикалык-методикалык негиздери : Дисс., -Б., 2009, -137б.

7. Муратов А.Кыргыз адабиятын окутуу: теориясы жана практикасы. Бишкек, «Турар», 2013,-485б.

8. Муратов А. Окуучулардын адабий-теориялык түшүнүктөрүн калыптандыруунун жолдору. -140б.

9. Рысалиев К. Кыргыз ырларынын түзүлүшү.-Ф., «Мектеп», 1965,-51б.

ДНИ НАУКИ **в Кыргызской государственной академии** **физической культуры и спорта**

25-29 апреля 2016 года проходили «Дни науки», посвященные Году истории и культуры. В рамках этого мероприятия в академии проведена внутривузовская Олимпиада по предметам (в 2 тура) на кафедрах: языков; медицинских и физиологических основ физического воспитания; философии и гуманитарных наук; теории и методики ФКиС; педагогики, психологии и истории ФК.

Студенты-победители награждены памятными призами. Проведены дебаты, заслушаны доклады:

- «Үркүндүн» 100 жылдыгына карата;
- Кыргыз АССРнин 90 жылдыгына карата;
- Кыргызстандагы тарыхый, маданий эстеликтер;
- Баласагундун 100 жылдыгына «Кутту билим» чыгармасы.

В рамках «Дней науки» 27 апреля проходила Международная научно-практическая конференция молодых ученых и студентов «Актуальные проблемы науки, образования, теории и практики физической культуры и спорта».

Заслушаны 2 пленарных доклада:

- «Анализ современного состояния истории физической культуры и спорта в год «Истории и культуры».
- «Англис тилин окутууда «Дене тарбия» багытындагы студенттердин кеп ишмердүүлүүгүн өстүрүү».

В работе конференции приняли участие ведущие специалисты академии, ученые, аспиранты, соискатели, магистранты и студенты. На заседаниях 3-х секций заслушали и обсудили 15 докладов.

Секция 1. «Вопросы педагогики, психологии, методики, теории и практики спорта и физической культуры».

Секция 2. «Проблемы национальной физической культуры и спорта. Фундаментальные и естественно-научные вопросы физического здоровья».

Секция 3. «Медико-биологические, философские, этнопедагогические и языковые аспекты физического воспитания и спорта».

По итогам научной конференции участникам вручены сертификаты и дипломы. На итоговом заседании по отчетам председателей секций участниками конференции принято решение:

1. За активное участие в конференции выразить благодарность кафедрам: языков, фундаментальных и естественнонаучных дисциплин, легкой атлетики и туризма, национальных видов спорта.
2. Кафедрам активизировать проведение научно-исследовательских работ аспирантов, магистрантов, студентов.
3. Расширять и укреплять научные связи с региональными ВУЗами и научно-исследовательскими учреждениями ближнего зарубежья.
4. Поддерживать научные исследования молодых ученых, направлять их для участия в международных форумах и симпозиумах страны ближнего и дальнего зарубежья.

5. Организовать научные семинары по организации и проведению научно-исследовательской работы, оформлению результатов научных исследований.
6. Проводить ежегодно конференцию молодых ученых и студентов КГАФКиС.

**Участники Международной научно-практической конференции молодых ученых,
27 апреля 2016 г., г. Бишкек.**

**«КЫРГЫЗ ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ АКАДЕМИЯСЫНЫН ЖАРЧЫСЫ»
ИЛИМИЙ ПРАКТИКАЛЫК ЖУРНАЛГА МАКАЛАЛАРЫН
БЕРГЕН АВТОРЛОР ҮЧҮН**

Макаланы журналдын редакциясына берүүнүн алдында КР ЖАКтын сунуштарынын негизинде иштелип чыккан төмөнкү эрежелер менен таанышкыла.

1. Макаланы берүү жөнүндө арыз. Макалада көрсөтүлгөн авторлордун бардыгы “Макаланы жарыялоого берүү жөнүндө арызга” кол коюп редакцияга жөнөтүү зарыл. Арыз берүү менен авторлор төмөнкүдө аталган жоболорго жана принциптерге макул экендигин далилдейт.

2. 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.

3. 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.

4. Башка басылыштарда жарыяланган же башка басылыштарга жөнөтүлгөн макалаларды редакцияга жиберүүгө болбойт.

5. Авторлук укук. Автор журналга макаласын жана аны коштогон файлдарды жиберүү менен аны “КМДЖСА жарчысы” журналына Кыргызстандын жана чет өлкөлөрдүн аймагында кайтарымсыз түрдө пайдаланууга макул экендигин билдирет.

6. Автордук нускаларды чыгаруу алдын ала каралган эмес, журналга жазылып кагаз түрүндө же электрондук вариантында гана алса болот.

7. Редакция келген макалаларды кыскартууга жана редакциялоого укуктуу. Макаланын келген датасы болуп анын рецензиялоодон кийин авторлору тарабынан кайрадан иштелип чыккан вариантынын келген күнү саналат.

8. Макалалар, ошондой эле аны коштогон документтер редакцияга төмөнкү ыкмалардын бириндей берилиши зарыл:

– 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;

9. Коштоочу документтер. Коштоочу документтерге төмөнкүлөр кирет:

– макаланы жарыялоого берүү жөнүндө арыз;

– иштеген жеринин мөөрү менен тастыкталган рецензенттин колу коюлган макалага болгон рецензия (аты-жөнү, илимий наамы, иштеген жери);

– редакция келген макалаларды редакциялык кеңештин мүчөлөрү же башка адистер тарабынан рецензиялоого укуктуу.

10. Журналга жиберилүүчү макалаларга болгон талаптар:

10.1. 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 5-7 барактан ашпашы керек (иллюстрацияларды, таблицаларды, резюме жана адабияттын тизмесин кошкондо).

10.2. Макаланын тили. Журналга жарыялоо үчүн 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).

10.3. Титулдук барак төмөнкү маалымат менен башталыш керек:

1. Макаланын аталышы.

2. Авторлордун аты-жөнү же инициалдары.

3. Ар бир автор иштеген мекеменин толук аталышы. Тексттин жана адабияттардын тизмесинен кийин ар бир автордун байланыш үчүн маалыматтары жазылат: аты-жөнү, илимий даражасы, илимий наамы (бар болсо), кызматы, мекеменин аталышы (алдында аббревиатурасы), мекеменин почталык индекси, шаары, өлкөсү жана автордун электрондук дарегі.

10.4. Оригиналдуу макалаларды түзүү планы. Оригиналдуу макалалардын түзүлүшү IMRAD (Introduction, Methods, Results, Discussion) форматына дал келиши керек. Оригиналдуу макалаларды түзүү планы төмөнкүдөй болуш керек: резюме жана негизги сөздөр, аталышы, авторлордун аты-жөнү орус, англис жана кыргыз тилдеринде. Макаланы жазып жаткан мезгилдеги маселенин абалын чагылдырган кириш сөз; бул изилдөөнүн максаты; материалдары жана методдору, жыйынтыктары; талкуулар; автордун каалоосу боюнча пункттар боюнча тыянактар же корутунду, цитата кылынган адабияттын тизмеси Адабият деген сөз менен аталат.

10.5. Обзорлорду тариздөө. Обзордук макалаларды тариздөө оригиналдуу макалаларды кындай 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.

10.6. 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).

10.7. Сүрөттөргө болгон талаптар. Кара-ак штрихтик сүрөттөр: файлдын форматы – TIFF (кеңейтүү *.tiff), ушул форматты жактаган ар кандай программа (Adobe Photoshop, Adobe Illustrator ж.б.у.с.); режими – bitmap (бит картасы); макулдугу 600 dpi (пиксель дюйм); кысуу мүмкүн LZW же башка. Сүрөттөрдүн тексти даана көрүнүш керек.

10.8. Сүрөттөрдүн жазуулары. Сүрөттөрдүн жазуулары чогуу топтолуп өзүнчө баракта берилет. Ар бир сүрөттүн жалпы аталышы жана бардык кыскартуулардын чечмелениши болуш керек. Графиктердин жазууларында абсциссин жана ординаттын огу боюнча белгилер жана өлчөө бирдиктери көрсөтүлөт, ар бир ийрилер боюнча түшүндүрүүлөр келтирилет.

10.9. Таблицааларды тариздөө. Үстүнүн оң жагында таблицанын номерин көрсөтүү зарыл, сызыктан кийин аталышы жазылат. Таблицанын ичиндеги сөздөрдү кыскартууга болбойт. Таблицадагы цифралар тексттеги цифраларга дал келиши керек. Таблицааларды өзүнчө баракка жазбастан текст ичинде берсе болот.

11. 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 чекиттен 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.

12. Талаптарды бузуу менен берилген материалдар редакция тарабынан каралбайт. Макала каралгандан кийин, авторго аны жарыялоо шарттары жөнүндө билдирилет.

13. Редакция журналдын кээ бир номерлерин конференциялардын, симпозиумдардын, ошондой эле, окумуштуулардын жана уюмдун юбилейлерине арналган иш чаралардын материалдарын басып чыгарууга арнайт.

14. Редакция “КМДЖСА жарчысынын” тиркемесине келишим негизинде жарыялоого жарнамалык материалдарды кабыл алат.

Правила для авторов, представляющих статьи в научно-практический журнал

«Вестник Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта»

Прежде чем направлять статью в редакцию журнала, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь со следующими правилами, разработанными на основе рекомендаций ВАК КР.

1. Заявление о подаче статьи. Все авторы, указанные в рукописи, должны подписать и направить в редакцию «Заявление о подаче статьи к публикации». Фактом подачи статьи авторы подтверждают, что они согласны с перечисленными ниже положениями и принципами.

2. 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.

3. Плагиат и вторичные публикации. Недопустимо использование недобросовестного текстуального заимствования и присвоение результатов исследований, не принадлежащих авторам подаваемой рукописи.

Проверить статью на оригинальность можно при помощи сервисов <https://www.antiplagiat.ru/> (для русскоязычных текстов) и <http://www.plagiarism.org/> (для англоязычных текстов). Редакция оставляет за собой право проверки поступивших рукописей на плагиат.

4. Нельзя направлять в редакцию работы, напечатанные в иных изданиях или отправленные в иные издания.

5. Авторское право. Фактом подачи статьи и сопровождающих файлов к публикации в журнале автор (а также все авторы данного произведения, 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.

6. Авторские экземпляры не предусмотрены, журнал можно получить только по подписке на бумажный или электронный вариант издания.

7. 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.

8. Рукописи, а также сопроводительные документы 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);

– через электронную форму подачи статей на сайте журнала в сети Интернет.

9. Сопроводительные документы. К сопроводительным документам относятся:

– заявление о подаче статьи к публикации (бланк заявления размещен на сайте журнала в сети Интернет);

– рецензии на статью с подписью рецензента (ФИО, ученая степень, ученое звание, место работы), заверенное печатью с места работы.

– редакция оставляет за собой право рецензировать поступившие статьи членами редакционного совета или другими специалистами.

10. Требования к рукописям, направляемым в журнал:

10.1. Статья должна быть напечатана шрифтом Times New Roman или Arial размер шрифта соответственно 14 и 12, с одинарным интервалом между строками, все поля, кроме левого, шириной 2 см, левое поле – 3 см. Все страницы должны быть пронумерованы. Вся текстовая часть статьи должна быть записана в 1 файле (титульный лист, УДК, резюме, 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).

Объем статьи не должен превышать 5-7 страниц (включая иллюстрации, таблицы, резюме и список литературы).

10.2. Язык статьи. К публикации в журнале 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, официальное 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).

10.3. Титульный лист должен начинаться со следующей информации:

1. название статьи,
2. фамилия и инициалы авторов.

3. полное наименование учреждения, в котором работает каждый автор. После текста статьи и списка литературы приводятся контактные данные каждого автора: имя, отчество фамилия, ученая степень, ученое звание (при наличии), должность, полное наименование учреждения в именительном падеже с обязательным указанием статуса организации (аббревиатура перед названием) и ведомственной принадлежности, почтовый индекс учреждения, город, страна и адрес электронной почты автора.

10.4. План построения оригинальных статей. Структура оригинальных статей должна соответствовать формату IMRAD (Introduction, Methods, Results, Discussion). План построения оригинальных статей должен быть следующим: резюме и ключевые слова, название, ФИО авторов на русском, английском и кыргызском языках. Введение, отражающее состояние вопроса к моменту написания статьи; цель настоящего исследования; материалы и методы; результаты; обсуждение; выводы по пунктам или заключение по желанию авторов, список цитированной литературы озаглавляется словом Литература.

Методика исследований должна быть описана четко. Рекомендуются 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/>

10.5 Оформление обзоров. Оформление обзорных статей осуществляется аналогично оригинальным статьям. Желательно, чтобы составление обзоров соответствовало между-

народным 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 метаанализа), доступном по ссылке <http://prisma-statement.org>. Написание Ф.И.О., 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.

10.6. 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.

10.7. Требования к рисункам. Черно-белые штриховые рисунки: формат файла – TIFF (расширение *.tiff), любая программа, поддерживающая этот формат (Adobe Photoshop, Adobe Illustrator и т. п.); режим – bitmap (битовая карта); разрешение 600 dpi (пиксели на дюйм); возможно использование сжатия LZW или другого. Текст на иллюстрациях должен быть четким.

10.8. 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.

10.9. Оформление таблиц. Сверху справа необходимо обозначить номер таблицы, через черточку дается ее название. Сокращения слов в таблицах не допускаются. Все цифры в таблицах должны соответствовать цифрам в тексте. Таблицы можно давать в тексте, не вынося на отдельные страницы.

11. Библиографические списки. Правильное описание используемых источников в списках литературы является залогом того, что цитируемая публикация будет учтена при оценке научной деятельности ее авторов и организаций, которые они представляют. 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. 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.»).

12. Материалы, представленные с нарушением требований, редакцией не рассматриваются. После рассмотрения статьи автору будет сообщено об условиях публикации.

13. Редакция может посвящать отдельные номера журнала изданию материалов конференций, симпозиумов, а также материалов, посвященных юбилейным мероприятиям ученых и организаций.

14. Редакция принимает к изданию в приложении «Вестника КГАФКиС» рекламные материалы на договорной основе.

Илимий-практикалык журнал

**ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
2016 № 2**

**Научно–практический журнал Кыргызской государственной академии
физической культуры и спорта**

Дизайнери А.Жунусбекова
Компьютердик калыпка салган Г.Ниязалиева

Басууга 25.06.2016-ж. кол коюлду. Офсет кагазы.
Кагаздын форматы А-4. Көлөмү 7,5 б.т. Нускасы 200.

«Максат» БПКсында басылды.
Бишкек ш., Токтогул көчөсү 217.